

**STUDI KASUS: PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN GAGAL
JANTUNG KONGESTIF**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh
Silvi Aini Khotimah
1909228

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

**STUDI KASUS: PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN GAGAL
JANTUNG KONGESTIF**

Oleh

Silvi Aini Khotimah

1909228

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Silvi Aini Khotimah

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

SILVI AINI KHOTIMAH

STUDI KASUS: PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN GAGAL
JANTUNG KONGESTIF

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing Utama



Sri Sumartini, S.Kp., M.Kep.
NIP 198002252015042001

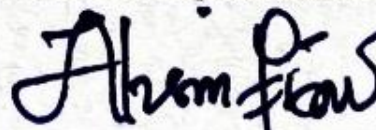
Pembimbing Pendamping



Schabudin Salasa, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIPT 920200119880419101

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.
NIP 198202222012122003

PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Studi Kasus: Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2024
Yang Menyatakan



Silvi Aini Khotimah
NIM 1909228

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Studi Kasus: Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif” dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Umum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Sri Sumartini, S.Kp., M.Kep. selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Sehabudin Salasa, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Seluruh dosen dan staf Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
10. Ibu saya yang selalu mendampingi, mendoakan, dan memberikan semangat untuk saya. Semoga Allah SWT memberi saya kesempatan untuk membalas kebaikannya kelak.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis sadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Penulis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Studi Kasus: Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif” dengan baik.

Tujuan saya dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Sebagai penulis saya mengakui bahwa ada banyak kekurangan pada Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari seluruh pihak senantiasa saya harapkan demi kesempurnaan karya ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat membawa pemahaman dan pengetahuan bagi kita semua.

Penulis

ABSTRAK

STUDI KASUS: PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN GAGAL JANTUNG KONGESTIF

Silvi Aini Khotimah

NIM. 1909228

E-mail : silviaini@upi.edu

Pendahuluan: Masalah psikologis pada pasien gagal jantung kongestif seperti kecemasan dan depresi dapat memberikan dampak yang signifikan pada tingkat kualitas hidup pasien. Karena masalah psikologis dapat memperburuk kondisi fisiologis pasien. Salah satu intervensi kecemasan dan depresi pada pasien gagal jantung adalah terapi relaksasi seperti *mindfulness*. *Mindfulness* membuka keinginan untuk menerima emosi yang sulit, yaitu emosi yang mengarah pada pikiran dan perasaan yang menyakitkan sebagai pemicu kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien gagal jantung kongestif sebelum dan sesudah penerapan terapi *mindfulness*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dan pendekatan pemberian asuhan keperawatan pada dua pasien gagal jantung kongestif yang berusia 18-29 tahun, mengalami kecemasan dan depresi pada tingkat ringan ke sedang. Intervensi terapi *mindfulness* dilakukan selama 6 kali kunjungan dengan durasi 15-20 menit. Penilaian tingkat kecemasan dan depresi menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety And Depression Scales* (HADS). **Hasil:** Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada kedua pasien. Pada pasien 1, skor kecemasan dari 14 menjadi 8, skor depresi dari 13 menjadi 8. Pada pasien 2, skor kecemasan dari 12 menjadi 10, skor depresi dari 13 menjadi 9. Jika diinterpretasikan, kedua pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan dan depresi dari tingkat sedang menjadi ringan. **Diskusi:** *Mindfulness* bekerja dengan mencapai gelombang otak alpha sehingga mempengaruhi peningkatan sekresi hormon norepinefrin, serotonin, dan beta-endorfin. Hal tersebut dapat membuat individu mengelola stres, kecemasan, depresi, dan perasaan sedih dengan lebih baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien gagal jantung kongestif.

Kata Kunci : Depresi, Gagal jantung kongestif, Kecemasan, *Mindfulness*, Terapi Relaksasi.

ABSTRACT

CASE STUDY: APPLICATION OF MINDFULNESS THERAPY TO REDUCE ANXIETY AND DEPRESSION IN PATIENTS WITH CONGESTIVE HEART FAILURE

Silvi Aini Khotimah

NIM. 1909228

E-mail : silviaini@upi.edu

Introduction: Psychological problems in congestive heart failure patients, such as anxiety and depression, can have a significant impact on the patient's quality of life level. Because psychological problems can worsen the physiological condition of the patient, one of the interventions for anxiety and depression in heart failure patients is relaxation therapy, such as mindfulness. Mindfulness opens the desire to accept difficult emotions, namely emotions that lead to painful thoughts and feelings as a trigger for anxiety and depression. This study aims to describe changes in anxiety and depression levels in congestive heart failure patients before and after the application of mindfulness therapy. **Methods:** This study uses case study research and a nursing care approach to two congestive heart failure patients aged 18-29 years, experiencing anxiety and depression at mild to moderate levels. The therapist provided mindfulness therapy intervention for six visits for 15-20 minutes. Assessment of anxiety and depression levels using the Hospital Anxiety And Depression Scales (HADS) questionnaire. **Results:** Both patients experienced a decrease in anxiety and depression levels, according to the study. In patient 1, the anxiety score was from 14 to 8, and the depression score was from 13 to 8. In patient 2, the anxiety score was from 12 to 10, and the depression score was from 13 to 9. If interpreted, both patients experienced a decrease in anxiety and depression. **Discussion:** Mindfulness works by attaining alpha brainwaves and increasing the secretion of the hormones norepinephrine, serotonin, and beta-endorphins. It can make individuals manage stress, anxiety, depression, and feelings of sadness better. Conclusively, mindfulness therapy reduces anxiety and depression levels in congestive heart failure patients.

Keywords: Anxiety, Congestive heart failure, Depression, Mindfulness, Relaxation Therapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Pasien	5
1.4.2 Manfaat Bagi Praktisi Keperawatan.....	5
1.4.3 Manfaat Bagi Lembaga	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Gagal Jantung Kongestif.....	7
2.1.1 Definisi Gagal Jantung Kongestif	7
2.1.2 Klasifikasi Gagal Jantung Kongestif.....	7
2.1.3 Etiologi Gagal Jantung Kongestif	8
2.1.4 Manifestasi Klinis Gagal Jantung Kongestif.....	9
2.1.5 Patofisiologi Gagal Jantung Kongestif	10
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang Gagal Jantung Kongestif.....	12
2.1.7 Komplikasi Gagal Jantung Kongestif	14
2.1.8 Penatalaksanaan Gagal Jantung Kongestif.....	14
2.2 Konsep Kecemasan dan Depresi	15

2.2.1	Definisi Kecemasan dan Depresi	15
2.2.2	Faktor Predisposisi Kecemasan dan Depresi	16
2.2.3	Manifestasi Klinis Kecemasan dan Depresi.....	17
2.2.4	Tingkatan Kecemasan dan Depresi	18
2.2.5	Penanganan Kecemasan dan Depresi.....	19
2.3	Konsep Terapi <i>Mindfulness</i>	20
2.3.1	Definisi Terapi <i>Mindfulness</i>	20
2.3.2	Tujuan Terapi <i>Mindfulness</i>	20
2.3.3	Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	20
2.3.4	Manfaat <i>Mindfulness</i>	22
2.3.5	Mekanisme Kerja Terapi <i>Mindfulness</i>	22
2.3.6	Teknik-Teknik Terapi <i>Mindfulness</i>	23
2.3.7	Prosedur Terapi <i>Mindfulness</i>	25
2.3.8	Hubungan <i>Mindfulness</i> Terhadap Kecemasan dan Depresi.....	25
2.4	Penelitian Terdahulu Terkait Terapi <i>Mindfulness</i>	27
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan	30
2.5.1	Pengkajian Keperawatan.....	30
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	32
2.5.3	Intervensi Keperawatan.....	35
2.5.4	Implementasi Keperawatan.....	37
2.5.5	Evaluasi Keperawatan.....	37
2.6	Kerangka Konsep.....	38
	BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1	Pendekatan Penelitian	39
3.2	Subjek Penelitian.....	39
3.2.1	Kriteria Inklusi	39
3.2.2	Kriteria Eksklusi.....	39
3.3	Fokus Studi.....	39
3.4	Definisi Operasional.....	40
3.5	Instrumen Penelitian.....	40
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	41
3.6.1	Prosedur Administrasi.....	41

3.6.2 Proses Pengumpulan Data.....	41
3.7 Metode Uji Keabsahan Data	42
3.8 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	42
3.9 Analisis Data Dan Penyajian Data	43
3.9.1 Pengolahan Data.....	43
3.9.2 Penyajian Data	43
3.9.3 Penarikan Kesimpulan	43
3.10 Etika Penelitian	43
3.10.1 <i>Informed Consent</i>	43
3.10.2 <i>Anonymity</i>	44
3.10.3 <i>Confidentiality</i>	44
3.10.4 <i>Beneficence</i>	44
3.10.5 <i>Respect of Human Dignity</i>	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Studi Kasus	45
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus	45
4.1.2 Karakteristik Pasien	45
4.1.3 Asuhan Keperawatan	45
4.2 Pembahasan.....	48
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	53
5.2.1 Bagi Pasien Gagal Jantung Kongestif.....	53
5.2.2 Bagi Praktisi Keperawatan.....	53
5.2.3 Bagi Lembaga	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep	38
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu Terapi <i>Mindfulness</i>	27
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan.....	35
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	40
Tabel 4. 1 Identitas Pasien	45
Tabel 4. 2 Gambaran Tingkat Kecemasan dan Depresi.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

vLampiran 1 Kuesioner HADS (<i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i>).....	62
Lampiran 2 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	65
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Terapi <i>Mindfulness</i>	66
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> Pasien 1	69
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i> Pasien 2.....	70
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan Pasien 1	71
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Pasien 2	87
Lampiran 8 Lembar Observasi Kecemasan dan Depresi Pasien 1.....	102
Lampiran 9 Lembar Observasi Kecemasan dan Depresi Pasien 2.....	105
Lampiran 10 Indikator Penilaian.....	108
Lampiran 11 Dokumentasi Pasien	109
Lampiran 12 Lembar Observasi Pasien 1	111
Lampiran 13 Lembar Observasi Pasien 2	118
Lampiran 14 Buku Kegiatan Bimbingan	125
Lampiran 15 Surat Izin Studi Pendahuluan	130
Lampiran 16 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	131
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 18 Surat Persetujuan Etik	133
Lampiran 19 Sertifikat Hak Cipta.....	134
Lampiran 20 Riwayat Hidup.....	135

DAFTAR PUSTAKA

- Abilowo, A., & Lubis, A. Y. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi Pasien Gagal Jantung Kronis dengan Meditasi. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 74-80.
- Alharbi, M., Alharbi, F., AlTuwayjiri, A., Alharbi, Y., Alhofair, Y., Alanazi, A., AlJlajle, F., Khalil, R., & Al-Wutayd, O. (2022). Assessment of Health-Related Quality of Life in Patients With Heart Failure: a Cross-Sectional Study In Saudi Arabia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-02040-7>
- Alvi Ratna Yuliana, Wahyu Safitri, & Yulia Ardianti. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 11(2), 154–163.
- Anggraini, Y., & Leniwita, H. (2020). *Modul Keperawatan Medikal Bedah I. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan*. Universitas Kristen Indonesia
- APA. (2019, Oktober 30). *Mindfulness Meditation: a Research-Proven Way To Reduce Stress*. American Psychological Association Logo. <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>
- Aspiani, R. Y. (2016). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC. Buku Kedokteran EGC.
- Astuti, V., Fitriyanti, D., Hery Yono, N., & Studi Keperawatan, P. (2022). Efektivitas Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(2). <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS>
- Baer, R. A. (2022). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2016). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Borquist-Conlon, D. S., Maynard, B. R., Brendel, K. E., & Farina, A. S. J. (2019). Mindfulness Based Interventions for Youth With Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Research on Social Work Practice*, 29(2), 195–205. <https://doi.org/10.1177/104973151668496>
- Caninsti, R. (2018). Kecemasan dan Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Terapi Hemodialisis. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 207-222.
- Celano CM, D. D. (2019). Anxiety Disorders and Cardiovascular Disease. *Current Psychiatry Reports*, 18, 101-134.

- Dwi, O., Sulistyowati, A., Handayani, S., Ghoniy, Z. A., Keperawatan, J., & Kemenkes Surakarta, P. (2022). Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ix Mojosongo, Jebres, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Dyer, & Beck. (2007). Psychocardiology : Advancing the Assessment and Treatment of Heart Patients. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3-12.
- Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G., & Mancini, V. S. (2019). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*, 29(2), 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & B.E. Saptanno, L. (2023). Levels of Depression and Anxiety in Productive Age. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Taberner, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. In *Science Progress* (Vol. 105, Issue 4). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Hadi, I. (2017). Gangguan Depresi Mayor: Mini Review. *Health Information Jurnal Penelitian*, 34-49.
- Handayani, P. A., Dwi D, M., & Muin, M. (2021). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care Article Info Abstrack. In *Indonesian Journal of Nursing Research*.
- Harisa, A., Wulandari, P., Ningrat, S., & Yodang, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Depresi Pada Pasien *Congestive Heart Failure* Di Pusat Jantung Terpadu RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), 269. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8324>
- Heidenreich, P. A., Bozkurt, B., Aguilar, D., Allen, L. A., Byun, J. J., Colvin, M. M., Deswal, A., Drazner, M. H., Dunlay, S. M., Evers, L. R., Fang, J. C., Fedson, S. E., Fonarow, G. C., Hayek, S. S., Hernandez, A. F., Khazanie, P., Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 1-13
- Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M. (2019). Effects of Brief Mindfulness-Based Interventions on Health-Related Outcomes: a Systematic Review. *Mindfulness*, 10(10), 1957–1968. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01163-1>
- Jannah, R. (2020). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause*.

- Julie, M. (2023, Desember 18). *Treating Depression and Anxiety Alongside Heart Failure*. WebMD. <https://www.webmd.com/heart-disease/heart-failure/heart-failure-depression-anxiety>
- Jumatin, A. (2021). Kecemasan Pada Pasien Gagal Jantung: *Jurnal Universitas Aisiyyah Yogyakarta*, 50-62.
- Karo, M., Simorangkir, L., Daryanti Saragih, I., Suarilah, I., & Tzeng, H. (2024). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Reducing Psychological Distress Among Nurses: a Systematic Review And Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Nursing Scholarship*, 56(2), 319–330. <https://doi.org/10.1111/jnu.12941>
- Keltner, D. (2022, Agustus 31). *The Science of Mindfulness*. Mindful.org. <https://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>
- Kemkes. (2021, September 29). Peringatan Hari Jantung Sedunia 2021: Jaga Jantungmu untuk Hidup Lebih Sehat. Retrieved from Kemkes : <https://ayosehat.kemkes.go.id/peringatan-hari-jantung-sedunia-2021-jaga-jantungmu-untuk-hidup-lebih-sehat>
- Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2014). Does Mindfulness Attenuate Thoughts Emphasizing Negativity, But Not Positivity? *Journal of Research in Personality*, 53, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.08.002>
- Kristyaningrum, N. N. (2022). Pengaruh Terapi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 8(2), 234-252. doi:10.22146/gamajpp.76584
- Mafudiah, L., Khayati, Y. N., & Susanti, R. (2022). Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan. *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 1022-1028.
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jabetang (Jakarta, Bekasi, dan Tangerang): Gejala dan Penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8150>
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Navian, F. A. (2023). Dampak Masalah Psikologis Terhadap Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung: Systematic Review. *Suplemen*, 796-807.
- Parmentier, F. B. R., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination,

- Reappraisal and Suppression. *Frontiers in Psychology*, 10, 506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
- PERKI. (2023). Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung (3rd ed.). Indonesia: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular.
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019). *Buku Proses Keperawatan*. Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- Prabowo, R., Nurachmah, E., & Dahlia, D. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Congestive Heart Failure (Chf). *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 8. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.13>
- Pratt, M. (2023, May 31). *Research on How Mindfulness Changes the Brain (and How It Doesn't)*. Mindful.Org.
- Putranto, R., Shatri, H., Wijaya, I. P., & Faisal, E. (2021). Depresi pada Gagal Jantung: Pendekatan Psikosomatik. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 8(3), 154. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v8i3.182>
- Rachma, L. N. (2014). Patomekanisme Penyakit Gagal Jantung Kongestif. *Patomekanisme Penyakit*, 4(2), 81–90.
- Rajasree Katta, M., Prasad, S., Tiwari, A., Abdelgawad Abouzid, M. R., & Mitra, S. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy for heart failure patients: a narrative review. *The Journal of international medical research*, 51(9), 3000605231198371. <https://doi.org/10.1177/03000605231198371>
- Rizal, G. L. (2019). Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis *Mindfulness* dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 158–170
- Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 melalui *Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.161-168>
- Salazar, L. R. (2022). The Mediating Effect of Mindfulness and Self-Compassion on Leaders' Communication Competence and Job Satisfaction. *Journal of Communication Management*, 26(1).
- Saman, A. A., & Kusuma, H. (2017). Gambaran Kebutuhan Spiritualitas Pasien Gagal Jantung di Instalasi Elang RSUP Kariadi Semarang. Faculty of Medicine.
- Santika, E. F. (2023, September 18). *Perempuan RI Lebih Banyak Alami Gangguan Kesehatan Mental Daripada Laki-laki*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/18/perempuan-ri-lebih-banyak-alami-gangguan-kesehatan-mental-daripada-laki-laki>

- Sarvandani, M. N., Khezri Moghadam, N., Moghadam, H. K., Asadi, M., Rafeie, R., & Soleimani, M. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) Treatment on Anxiety, Depression and Prevention of Substance Use Relapse. *International Journal of Health Studies*, 7(2), 12–16. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v7i2.848>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 1–15.
- Shen, H., Chen, M., & Cui, D. (2020). Biological Mechanism Study of Meditation and its Application in Mental Disorders. *General Psychiatry*, 33(4), e100214. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100214>
- Sholihin, A. (2018). Pengaruh Critical thinking dan Open-mindedness terhadap Pemahaman Konsep Pembelajaran Mahasiswa Semester VII. *Journal of Islamic Religious Instruction*, 2(1), 119–126.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12th ed., Vol. 2). EGC.
- Soumya, R. R., & Sathiyaseelan, A. (2021). Mindfulness: An Emotional Aid to The Glass Ceiling Experiences. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1907911>
- Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2020). Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 953-962.
- Stanovich, K. E., & Toplak, M. E. (2023). Actively Open-Minded Thinking and Its Measurement. *Journal of Intelligence*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11020027>
- The Mindfulness Project Admin. (2022, June 22). *4 Ways Mindfulness Can Ease Anxiety & Depression*. The Mindfulness Project. <https://www.londonmindful.com/blog/mindfulness-eases-anxiety-and-depression/>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- The Mindfulness Project Admin. (2022, Juni 22). *4 Ways Mindfulness Can Ease Anxiety & Depression*. The Mindfulness Project. <https://www.londonmindful.com/blog/mindfulness-eases-anxiety-and-depression/>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Weis, R., Ray, S. D., & Cohen, T. A. (2021). Mindfulness as a Way to Cope with COVID-19- Related Stress and Anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 8–18. <https://doi.org/10.1002/capr.12375>
- Wiedemann, K. (2015). Anxiety and Anxiety Disorders. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 1, Issue 1929). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.27006-2>.
- WHO. (2021, June 2021). Cardiovascular diseases (CVDs). Retrieved from World Health Organization: [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Woro Romadhoni, R., Widiatie, W., Ilmu Kesehatan, F., & Pesantren Tinggi Darul Ulum, U. (2020). Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal EduNursing*, 4(2). <http://journal.unipdu.ac.id>
- Zela, M. E., Yosi, O., & Rudini, D. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 46-57.
- Zigmond, AS; Snaith, RP (1983). "Hospital Anxiety and Depression Scale" . *Acta Psychiatrica Scandinavica* . 67 (6): 361-370.
doi : 10.1111/j.16000447.1983.tb09716.x