

## **PROGRAM *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA INDIVIDU DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER**

**Munazilah**

### **INTISARI**

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya membuktikan bahwa program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) mampu meningkatkan kesehatan psikologis pada individu gangguan kesehatan fisik. Program MBSR bekerja dengan cara meningkatkan sistem saraf parasimpatis. Sistem parasimpatis menurunkan produksi hormon adrenalin dan epinefrin sehingga berpengaruh menurunkan gejala stres dan kecemasan. Penelitian ini dilakukan pada individu dengan gangguan kesehatan kronis yaitu penyakit jantung koroner (PJK). Penyakit jantung koroner adalah penyakit disebabkan oleh terhambatnya pembuluh darah arteri koroner akibat penumpukan lemak dan menyebabkan aliran darah kaya oksigen ke jantung berkurang sehingga dada terasa nyeri. Individu dengan PJK mengalami perubahan pada berbagai aspek hidup sehingga memunculkan stres dalam bentuk kecemasan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap penurunan kecemasan pada individu dengan PJK. Partisipan penelitian yaitu individu dengan PJK sebanyak 5 orang. Metode penelitian yaitu eksperimen kuasi dengan rancangan desain *the one group pretest-posttest design*. Analisis data menggunakan uji non-parametrik *Sign-Rank Wilcoxon Test*. Hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang signifikan pada individu PJK dengan nilai  $Z = -2,023$  dan  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka program MBSR terbukti mampu menurunkan kecemasan individu dengan PJK.

**Kata kunci** : Kecemasan, penyakit jantung koroner (PJK), program MBSR

## ***MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION PROGRAM TO REDUCE ANXIETY IN INDIVIDUALS WITH CORONARY HEART DISEASE***

**Munazilah**

### **ABSTRACT**

*Several previous studies have proven that the Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) program is able to improve psychological health in individuals with physical health problems. The MBSR program works by improving the parasympathetic nervous system. The parasympathetic system decreases the production of the hormone adrenaline and epinephrine, which influences the symptoms of stress and anxiety. This study was conducted on individuals with chronic health disorders, namely coronary heart disease (CHD). Coronary heart disease is a disease caused by obstruction of the coronary arteries due to accumulation of fat and causes the flow of oxygen-rich blood to the heart to decrease so that the chest feels painful. Individuals with CHD experience changes in various aspects of life, causing stress in the form of anxiety. The purpose of this study is to determine the effect of the Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) program on reducing anxiety in individuals with CHD. The research participants were 5 people with CHD. The research method is a quasi-experimental design with the one group pretest-posttest design. Data analysis used the Sign-Rank Wilcoxon Test non-parametric test. The results showed that there was a significant decrease in anxiety in CHD individuals with a value of  $Z = -2.023$  and  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ). Based on these results, the MBSR program has been proven to reduce anxiety in individual with CHD.*

**Keywords:** Anxiety, coronary heart disease (CHD), MBSR program