



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* (MBSR)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA DI
RSD K.R.M.T WONGSONEGORO KOTA SEMARANG**

Untuk Memenuhi Persyaratan
Gelar Sarjana Keperawatan

Hestami Kerenika Riyanti

NIM : 2207017

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2026**



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* (MBSR)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA
DI RSD K.R.M.T WONGSONEGORO KOTA SEMARANG**

Untuk Memenuhi Persyaratan
Gelar Sarjana Keperawatan

Hestami Kerenika Riyanti

NIM : 2207017

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR)
Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSD
K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

Nama Mahasiswa : Hestami Kerenika Riyanti

NIM : 2207017

Telah pertahanakan di depan Tim penguji
Pada tanggal 10 Maret 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Dwi Nur Aini, M.kep
NUPTK: 757763664230232

PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR)
Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSD
K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

Nama Mahasiswa : Hestami Kerenika Riyanti

NIM : 2207017

Telah pertahanakan di depan Tim penguji
Pada tanggal 10 Maret 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Dwi Nur Aini, M.kep
NUPTK: 757763664230232

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR)
Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSD
K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

Nama Mahasiswa : Hestami Kerenika Riyanti

NIM : 2207017

Telah Pertahanakan di depan Tim Penguji

Pada 10/Maret/2026

Menyetujui,

Ketua Penguji	: Ns. Mariyati, M.kep, Sp.Kep.J	(.....)
Anggota Penguji	: Ns. Dwi Nur Aini, M.kep	(.....)

Mengetahui,

Rektor

Ketua Program Studi


Prof. Dr. Chandrasa Sockardi, DEA
NUPTK: 7836735636130062


Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep.M.kep
NUPTK: 1359762663230203

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali persembahan. Bismillahirrahmannirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, taburan cinta dan kasih sayangmu telah memberikan kekuatan, dan membekaliku dengan ilmu atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan baik.
2. Cinta pertama dan pintu surgaku, Bapak Aziz Riyanto & Ibu Suratmi. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini. Meskipun papa dan mama tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat papa dan mama lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga papa dan mama selalu sehat,

panjang umur, dan bisa menyalosikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

3. Kepada adik laki-laki saya yang tak kalah penting kehadirannya, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk terus belajar menjadi kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
4. Kepada Ibu Ns. Dwi Nur Aini, M.kep selaku dosen pembimbing 1 saya bukan hanya pembimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terima kasih yang sebesar – besarnya atas waktu, kesabaran dan perhatian yang ibu berikan di tengah kesibukan ibu selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan tulus dari ibu, pencapaian ini tidak akan bermakna dan mungkin tidak dapat terselesaikan dengan baik.
5. Teruntuk sahabat dan teman tercinta Septa Dwi, Cinthya Nuril, Azzahro Diniar, Siti Nafara, Theresia Dian. Terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Kehadiran kalian suka maupun duka, memberikan semangat dukungan dan bantuan yang tak terhingga dalam menyelesaikan skripsi ini, menjadi kekuatan terbesar bagi saya. Segala waktu dan pengalam yang telah kita jalani bersama akan selalu menjadi memori indah. Semoga kesuksesan senantiasa menyertai langkah kita ke depan.

6. Teruntuk teman rasa saudaraku, Surya Fanty dan Aufa Husna, terima kasih atas kurang lebih 6 tahun ini selalu menjadi teman, saudara, pendengar, penasihat, dan apaun peranmu selama proses perkuliahan ini. Terima kasih telah menemani penulis dalam suka maupun duka. Semoga harapan, doa dan mimpi-mimpi baik yang pernah kita ucapkan di kemudian hari menjadi kenyataan.
7. Terakhir penulis ingin menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih banyak kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti dan bertahan melawan segala keraguan serta keterbatasan diri demi sebuah impian besar. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri Hestami Kerenika Riyanti. Anak pertama yang tumbuh dengan kegigihan dan prinsip, terima kasih telah kuat bertahan, berani berproses, dan telah mampu berdamai dengan tantangan selama penyusunan skripsi ini, Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, walau terkadang harapanmu tidak sesuai apa yang semesta berikan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, rayakan apa pun dalam dirimu. Aku berdoa, semoga langkah kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang baik, tulus, dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Terima kasih telah belajar untuk terus bertumbuh dan tetap percaya pada kemampuan diri sendiri hingga titik akhir ini. dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

8. Segenap Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang, terima kasih telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuannya



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Hestami Kerenika Riyanti
Tempat, Tanggal lahir : Tegal, 01 Maret 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Semedo RT0 01/RW 01, Kecamatan
Kedung Banteng, Kabupaten Tegal
Nomor Telp : 083872493608
Email : hestamikhernika@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan :

1. Tahun 2010 – 2016 : SD Negeri Semedo
2. Tahun 2016 – 2019 : SMP Negeri 2 Warureja
3. Tahun 2019 – 2022 : SMA Negeri 1 Warureja
4. Tahun 2022 – 2026 : Universitas Widya Husada Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas Segala rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan Judul “Pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang” Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat dalam pembuatan skripsi. Penelitian Ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ibu Heny Prasetyorini, S.Kep.M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ibu Ns. Dwi Nur Aini, M.kep selaku Dosen pembimbing utama saya dalam penulisan skripsi
4. Ibu Ns. Mariyati, M.Kep, Sp.kep.J selaku penguji utama pada penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan Rahmatnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan semua pihak yang telah membaca pada umumnya

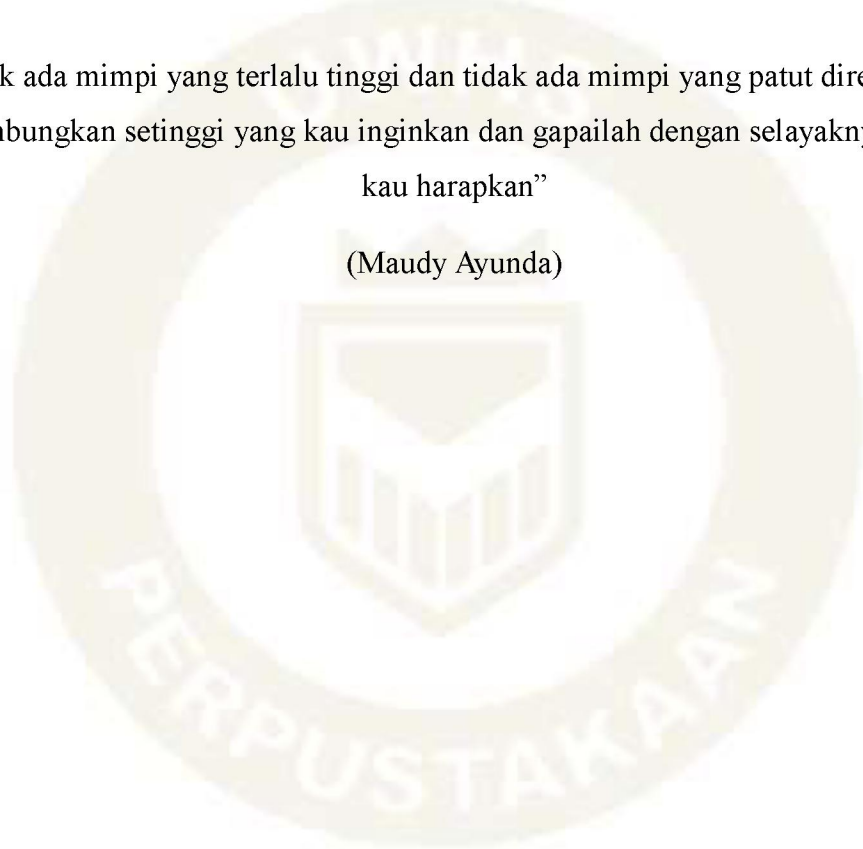
MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya,
Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakan dan mendapat (siksa) dari
(kejahatan) yang diperbuatnya”

(QS. Albaqarah : 286)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.
Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang
kau harapkan”

(Maudy Ayunda)



DAFTAR ISI

<u>PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI</u>	ii
<u>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</u>	iii
<u>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</u>	iv
<u>HALAMAN PERSEMBAHAN</u>	v
<u>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</u>	ix
<u>KATA PENGANTAR</u>	x
<u>MOTTO</u>	xi
<u>DAFTAR ISI</u>	xii
<u>DAFTAR TABEL</u>	xiv
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xv
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xvi
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Latar Belakang</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Gagal Ginjal Kronis (GGK)</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Hemodialisa</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Kecemasan (Anxiety)</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)</u>	Error! Bookmark not defined.
E. <u>Kerangka Teori</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Kerangka Konsep</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Hipotesis Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Jenis dan Rancangan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
E. <u>Populasi dan Sampel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
F. <u>Definisi Operasional</u>	Error! Bookmark not defined.

G.	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data..	Error! Bookmark not defined.
H.	Pengelolaan Data	Error! Bookmark not defined.
I.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
J.	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
K.	Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Analisa Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Pembahasan Hasil Uji Analisa Univariat ...	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan Hasil Uji Analisa Bivariat	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3. 1 Defisini Operasional</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RSD K.R.M.T</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pre test dilakukan Terapi Mindfulness Based Stress Reduction terhadap tingkat Kecemasan pasien Hemodialisa ...</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Post test dilakukan Terapi Mindfulness Based Stress Reduction terhadap tingkat Kecemasan pasien Hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang Juli 2025</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 4 Pengaruh Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang</u>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

[Gambar 3. 1 Kerangka konsep penelitian](#) **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 2 Surat Persetujuan Judul

Lampiran 3 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Izin Persetujuan Penelitian

Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian

Lampiran 6 Kode Etik

Lampiran 7 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Lampiran 9 Lembar Kuesioner GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)

Lampiran 10 Lembar SOP Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Lampiran 11 Hasil Uji Statistik (SPSS)

Lampiran 12 Artikel Jurnal

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Turnitin

Lampiran 15 LOA

Lampiran 16 HKI

Lampiran 17 Lembar Bimbingan

ABSTRAK

Hestami Kerenika Riyanti

PENGARUH *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA DI RSD K.R.M.T WONGSONEGORO KOTA SEMARANG

XV + 159 halaman + 6 tabel + 16 lampiran

Latar Belakang : Gagal ginjal kronik ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus (GFR <60 mL/min/1.73) selama lebih dari tiga bulan. Penderita yang menjalani hemodialisis sering mengalami kecemasan akibat rutinitas terapi yang intens dan keterbatasan gaya hidup. Kondisi ini memerlukan penanganan kecemasan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan one group pre-test post-test untuk mengevaluasi efektivitas MBSR. Pengambilan data dilakukan melalui lembar kuesioner *GAD-7*. Sampel penelitian yang dipakai menggunakan *purposive sampling* sebanyak 88 responden. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan 68 responden mengalami penurunan kecemasan (*Negative ranks*), 0 responden mengalami peningkatan (*positive ranks*) dan 20 responden (*ties*) yang tidak mengalami peningkatan atau penurunan tingkat kecemasan. Nilai *sign p-value* = 0,000 atau $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa $0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh terapi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa.

Kesimpulan : Simpulan yang diperoleh terdapat pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa.

Kata Kunci : *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), Kecemasan, Hemodialisa

Daftar Pustaka : 79 (2021-2025)

ABSTRACT

Hestami Kerenika Riyanti

***THE EFFECT OF MINDFULNES BASED STRESS REDUCTION (MBSR)
ON THE ANXIETY LEVEL OF HEMODIALYSIS PATIENTS AT K.R.M.T
WONGSONEGORO HOSPITAL, SEMARANG CITY***

XV + 159 pages + 6 tables + 16 appendices

Background : Chronic kidney disease (CKD) is characterized by a decreased glomerular filtration rate (GFR <60 mL/min/1.73) for more than three months. Patients undergoing hemodialysis often experience anxiety due to the intense therapy routine and lifestyle limitations. This condition requires effective anxiety management. This study aims to analyze the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on anxiety levels in hemodialysis patients.

Research Method : This study used a quantitative research design with a one-group pre-test-post-test approach to evaluate the effectiveness of MBSR. Data were collected using the GAD-7 questionnaire. The research sample used purposive sampling of 88 respondents. Statistical analysis used the Wilcoxon test.

Results : The results of the study showed that 68 respondents experienced a decrease in anxiety (Negative ranks), 0 respondents experienced an increase (positive ranks) and 20 respondents (ties) who did not experience an increase or decrease in anxiety levels. The sign value of p-value = 0.000 or $p < 0.05$ can be concluded that $0.000 < \alpha (0.05)$ then H_0 is rejected and H_a is accepted which means there is an effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) therapy on the anxiety levels of hemodialysis patients.

Conclusion : The conclusion obtained is that there is an influence of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on the anxiety levels of hemodialysis patients.

Keywords : Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anxiety, Hemodialysis

Bibliography : 79 (2021-2025)

