

SKRIPSI

**MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN
KANKER PAYUDARA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS UBUD I
KABUPATEN GIANYAR**



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

Oleh:

**NI WAYAN SRI WARTINI
P07120221095**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI
MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN
KANKER PAYUDARA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS UBUD I
KABUPATEN GIANYAR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan

Oleh

Ni Wayan Sri Wartini
NIM.P07120221095

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN
KANKER PAYUDARA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS UBUD I
KABUPATEN GIANYAR**

Diajukan oleh:

NI WAYAN SRI WARTINI
NIM. P07120221095


TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Ketut Gama, SKM, M.Kes
NIP.196202221983091001

Pembimbing Pendamping :



Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep.Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.Kep.,Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN
KANKER PAYUDARA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS UBUD I
KABUPATEN GIANYAR**

Diajukan oleh:

NI WAYAN SRI WARTINI
NIM. P07120221095


TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 13 JUNI 2024**

TIM PENGUJI :

1. Dr. I Wawan Suardana, S.Kep.Ns.M.Kep (Ketua).....
NIP. 197201091996031001
2. Ners. I Gusti Ketut Gede Ngurah,S.Kep.M.Kes (Anggota).....
NIP. 196303241983091001
3. Ketut Sudiantara, A. Per.Pen.S.Kep.Ns M.Kes (Anggota).....
NIP. 196808031989031003

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep.,Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Sri Wartini

NIM : P07120221095

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2024-2025

Alamat : Br. Dinas Ancut, Tista, Abang, Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



*MEDITATION GET UP THE QUALITY OF LIFE OF BREAST CANCER
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF UBUD I COMMUNITY HEALTH
CENTER GIANYAR REGENCY IN 2025*

ABSTRACT

Breast cancer is a non-communicable disease that continues to increase globally and its treatment can have a negative impact on the quality of life of patients. Meditation therapy is an intervention that has a positive impact on improving the quality of life of breast cancer patients. This study aims to determine the effect of meditation therapy on the quality of life of breast cancer patients at the Ubud I Health Center, Gianyar Regency in 2025. This study uses a quantitative method with a design pre-eksperimental one group pre-post test as well as using purposive sampling which amounted to a sample of 20 respondents. The research instrument used a questionnaire WHOQOL-BREF to measure the quality of life before and after the intervention. Data analysis using the test Wilcoxon Signed Rank Test. The results before meditation therapy were given, 90% respondent were in the fairly bad category and 10% respondent were in the poor category. The results after meditation were given, 70% respondent were in the fairly bad category and 30% respondent were in the fairly good category. These results indicate that there is a significant effect of meditation therapy on the quality of life of breast cancer patients at the Ubud I Health Center, Gianyar Regency in 2025 (p value <0.05). The increase in quality of life after the intervention shows that meditation therapy can be an effective alternative therapy to improve the quality of life of breast cancer patients. The results of this study can be used as a reference for health practitioners in developing holistic health programs for breast cancer patients.

Keywords: Meditation, Quality of Life, Breast Cancer, Ubud I Public Health Center.

**MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER
PAYUDARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I
KABUPATEN GIANYAR TAHUN 2025**

ABSTRAK

Kanker payudara adalah penyakit tidak menular yang terus meningkat secara global dan pengobatannya dapat berdampak negatif pada kualitas hidup pasien. Terapi meditasi merupakan intervensi yang memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui meditasi dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara di Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pre-post test* serta menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah sampel sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF* untuk mengukur kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil sebelum diberikan terapi meditasi didapatkan 90% responden termasuk kategori cukup buruk dan 10% responden termasuk kategori buruk. Hasil setelah diberikan meditasi didapatkan 70% responden termasuk dalam kategori cukup buruk dan 30% responden termasuk dalam kategori cukup baik. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi meditasi terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara di Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar tahun 2025 (nilai $p < 0,05$). Peningkatan kualitas hidup setelah intervensi menunjukkan bahwa terapi meditasi dapat menjadi terapi alternatif yang efektif meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi praktisi kesehatan dalam mengembangkan program kesehatan holistik bagi pasien kanker payudara.

Kata Kunci: Meditasi, Kualitas Hidup, Kanker Payudara, Puskesmas Ubud I.

RINGKASAN PENELITIAN

MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I KABUPATEN GIANYAR TAHUN 2025

Oleh: Ni Wayan Sri Wartini

Kanker payudara merupakan penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Penyakit ini memiliki dampak fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan terhadap pasien, terutama terkait kualitas hidup. Data dari Dinas Kesehatan Bali menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 26 kasus kanker payudara di wilayah Gianyar. Kanker payudara tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga psikologis dan sosial terutama akibat efek samping pengobatan seperti kemoterapi, radioterapi, dan operasi. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Terapi meditasi muncul sebagai salah satu intervensi yang diyakini dapat membantu pasien kanker payudara dalam mengelola stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang muncul akibat penyakit serta pengobatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui meditasi dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pre-post test*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Ubud I, yakni sebanyak 26 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* sehingga diperoleh 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi pasien kanker payudara yang sadar penuh, berusia 15-55 tahun, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF* yang terdiri dari empat dimensi kualitas hidup: fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kondisi kualitas hidup pasien sebelum dan setelah diberikan terapi meditasi. Terapi meditasi dilaksanakan dua kali seminggu selama tiga minggu dengan durasi 15-30 menit per sesi. Setiap sesi

meditasi melibatkan latihan pernapasan, relaksasi, dan fokus pada pengendalian pikiran untuk mencapai ketenangan batin.

Pada tahap awal, *pre-test* dilakukan untuk mendapatkan skor kualitas hidup awal pasien sebelum terapi meditasi diberikan. Setelah tiga minggu intervensi terapi meditasi, dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan kualitas hidup pasien. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat signifikansi perbedaan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi meditasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup pasien setelah menerima terapi meditasi. Peningkatan tersebut paling terlihat pada aspek psikologis dan sosial. Pasien melaporkan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan rasa tenang, pengurangan stres, serta peningkatan rasa optimisme dan penerimaan diri. Selain itu, aspek hubungan sosial juga meningkat, terlihat dari peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Aspek fisik juga mengalami peningkatan, meskipun tidak sebesar aspek psikologis dan sosial. Beberapa pasien melaporkan adanya penurunan gejala nyeri, peningkatan energi, dan kemampuan tidur yang lebih baik. Namun, tidak semua pasien merasakan perubahan signifikan pada aspek lingkungan, seperti kondisi ekonomi dan akses terhadap fasilitas kesehatan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi meditasi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara, terutama pada aspek psikologis dan sosial. Meditasi membantu pasien mengatasi kecemasan, stres, dan ketegangan emosional yang sering kali muncul akibat diagnosis kanker dan proses pengobatan. Dengan meningkatkan rasa tenang dan rileks, pasien dapat lebih mudah menerima kondisi mereka dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis.

Penelitian ini merekomendasikan agar terapi meditasi diintegrasikan ke dalam program perawatan pasien kanker payudara di Puskesmas Ubud I Gianyar. Sebagai intervensi non-medis yang aman, murah, dan efektif, terapi meditasi dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Puskesmas juga dapat bekerja sama dengan instruktur meditasi atau psikolog untuk memberikan pelatihan meditasi kepada pasien kanker payudara secara berkala.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berfungsi sebagai terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara, tetapi juga sebagai media untuk mencapai ketenangan batin dan penguatan mental. Dengan meningkatkan kualitas hidup, pasien kanker payudara diharapkan dapat menghadapi proses pengobatan dengan lebih baik dan memperpanjang harapan hidup pasien melalui pendekatan yang lebih menyeluruh dan holistik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat asung kertawara nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul ” Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Ubud I Kabupaten Gianyar” ini dengan tepat waktu sesuai dengan harapan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, sudah memberikan banyak kesempatan serta bimbingan serta semangat dalam penyusunan Skripsi ini
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp, S.Pd., M.Kep, Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan banyak bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Bapak I Ketut Gama, SKM., M.Kes. Selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak pengetahuan, bimbingan dengan baik, serta masukan

dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep,Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang memberikan banyak pengetahuan, bimbingan dengan baik, serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
 6. Semua dosen pengajar mata kuliah di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan dapat digunakan hingga tersusun skripsi ini.
 7. Kepala dan Staf di Puskesmas Ubud I yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
 8. Bapak I Gede Narka. Ibu Ni Nengah Wati dan Nenek Ni Ketut Lempung selaku orang tua yang selalu mendukung, memberikan semangat serta material.
 9. Seluruh keluarga terutama adik Ayu Wardani, Agus Putu Wardana, Arya Wardika yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
 10. Sahabat saya dan teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu peratu yang telah membantu dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini
- Peneliti mengharapkan kritik dan saran objektif yang bersifat membangun untuk mencapai kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini

Denpasar, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kanker Payudara	11
1. Pengertian Kanker Payudara.....	11
2. Patofisiologis Kanker Payudara.....	11
3. Faktor risiko kanker payudara	12
4. Jenis kanker payudara	14
5. Stadium kanker payudara.....	14

6. Tanda dan gejala kanker payudara.....	16
7. Penatalaksanaan kanker payudara.....	18
B. Kualitas Hidup.....	20
1. Pengertian kualitas hidup.....	20
2. Dimensi kualitas hidup.....	21
3. Aspek-aspek kualitas hidup kanker payudara.....	21
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada pasien kanker payudara.....	22
5. Pengukuran kualitas hidup pasien kanker payudara.....	24
C. Terapi Meditasi.....	26
1. Definisi Meditasi.....	26
2. Tujuan Meditasi.....	26
3. Bentuk-bentuk Meditasi.....	27
4. Tanda – tanda berhasil Meditasi.....	29
5. Manfaat Meditasi.....	30
6. Prosedur pelaksanaan meditasi.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP.....	29
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
1. Variabel Penelitian.....	30
2. Definisi Operasional.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Alur Penelitian.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35

D. Populasi dan Sempel.....	35
1. Populasi.....	35
2. Jumlah dan Besar Sampel	35
3. Sampel Penelitian.....	36
4. Teknik Sampling.....	37
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	38
1. Jenis data yang dikumpul.....	38
2. Cara Pengumpulan Data	38
3. Instrument Pengumpulan Data.....	40
F. Pengolah dan Analisis Data	42
1. Teknik pengolah data	42
2. Analisis Data.....	44
G. Etika Penelitian.....	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Kondisi Lokasi Penelitian	47
2. Karakteristik Subyek Penelitian.....	48
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian.....	50
4. Hasil Analisis Data	52
B. Pembahasan	54
1. Karakteristik Penderita Kanker Payudara	54
2. Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara Sebelum Diberikan Terapi Meditasi.....	59
3. Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara Sesudah Diberikan Terapi Meditasi.....	60
4. Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara	62

C. Kelemahan Penelitian.....	63
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar.....	35
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	48
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan Responden Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	49
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	49
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Pengobatan Responden Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	50
Tabel 6	Distribusi Frekuensi kualitas hidup pasien kanker payudara sebelum diberikan perlakuan meditasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	51
Tabel 7	Distribusi Frekuensi kualitas hidup pasien kanker payudara sesudah diberikan perlakuan meditasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	52
Tabel 8	Distribusi Rata-Rata Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	53
Tabel 9	Hasil Uji Wilcoxon Variabel Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka konsep Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	31
Gambar 2	Rancangan Penelitian Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar.....	33
Gambar 3	Alur kerangka kerja Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian	71
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Penelitian	72
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden (<i>Informed consen</i>)....	73
Lampiran 4	Surat Permohonan Menjadi Responden	74
Lampiran 5	Lembar Quisioner Penelitian WHOQOL-BREF.....	78
Lampiran 6	Surat Studi Pendahuluan	84
Lampiran 7	Surat izin Penelitian	85
Lampiran 8	Hasil Turnitin	89
Lampiran 9	Master Tabel	92
Lampiran 10	Hasil Pengolahan SPSS	98
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian	103
Lampiran 12	Surat Kaji Etik	104
Lampiran 13	Blanko Bimbingan dan Validasi SIAK	105
Lampiran 14	Bukti Penyelesaian Administrasi	107
Lampiran 15	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	108