

## ABSTRAK

### **PENERAPAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK PENGELOLAAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OP FRAKTUR PROXIMAL HUMERUS DI RSUP DR. TADJUDDIN CHALID**

#### **Latar Belakang**

Fraktur proksimal humerus merupakan cedera ortopedi yang sering terjadi, terutama pada populasi usia lanjut. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri dan keterbatasan gerak, tetapi juga menimbulkan kecemasan yang signifikan menjelang prosedur operatif. Kecemasan preoperatif dapat memengaruhi persepsi pasien terhadap rasa sakit, meningkatkan risiko komplikasi pascaoperasi, serta menghambat proses pemulihan secara keseluruhan.

#### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *mindfulness* dalam pengelolaan kecemasan pada pasien preoperatif fraktur proksimal humerus di RSUP Dr. Tadjuddin Chalid Makassar.

#### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan tahapan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 58 tahun dengan diagnosis fraktur inkomplit os humerus dextra yang akan menjalani tindakan operatif. Intervensi utama yang diberikan adalah latihan relaksasi dengan teknik MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) selama 15–20 menit. Proses tersebut mencakup orientasi, kerja, dan terminasi, dengan fokus pada napas dan sugesti verbal untuk menenangkan pikiran pasien.

#### **Hasil Penelitian**

Setelah dilakukan intervensi MBSR, pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Pasien tampak lebih tenang, dan memiliki persepsi positif menjelang operasi. Selain itu, intensitas nyeri akut yang dirasakan oleh pasien juga berkurang setelah diterapkan manajemen nyeri holistik bersamaan dengan teknik *mindfulness*. Evaluasi subjektif dan objektif menunjukkan bahwa pasien lebih siap secara mental dan fisik untuk menjalani prosedur bedah.

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* efektif dalam mengelola kecemasan pada pasien preoperatif fraktur proksimal humerus. Teknik MBSR membantu pasien untuk fokus pada napas, serta meningkatkan ketenangan mental menjelang operasi.

Kata kunci: fraktur, kecemasan preoperatif, *Mindfulness*

## **ABSTRACT**

### **Background**

Proximal humerus fracture is a common orthopedic injury, particularly among the elderly. This condition not only causes physical impairments such as pain and limited mobility but also induces significant preoperative anxiety. Preoperative anxiety can negatively affect patients' pain perception, increase the risk of postoperative complications, and hinder overall recovery.

### **Objective**

This study aimed to explore the application of mindfulness techniques in managing anxiety among preoperative patients with proximal humerus fracture at Dr. Tadjuddin Chalid General Hospital, Makassar.

### **Methods**

This research employed a case study design using the nursing care process framework, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subject was a 58-year-old male diagnosed with incomplete fracture of the right humerus scheduled for surgical intervention. The primary intervention consisted of a 15–20 minute Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) relaxation exercise, structured into orientation, working, and termination phases, with emphasis on breath awareness and calming verbal suggestions.

### **Results**

Following the MBSR intervention, the patient demonstrated a significant reduction in anxiety levels. He appeared calmer and developed a more positive perception toward the upcoming surgery. Additionally, the intensity of acute pain decreased after implementing holistic pain management alongside mindfulness techniques. Both subjective and objective evaluations indicated improved mental and physical readiness for surgery.

### **Conclusion**

The findings suggest that mindfulness techniques are effective in managing preoperative anxiety in patients with proximal humerus fracture. MBSR helped the patient focus on breathing and enhanced mental calmness prior to surgery.

**Keywords:** Mindfulness, preoperative anxiety, proximal humerus fracture