

# EFEKTIVITAS *MINDFULNESS THERAPY*, DISTRAKSI AUDIOVISUAL, DAN MUROTTAL AI-QURAN TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI (*LITERATUR REVIEW*)

Deby Eka Cahyati

Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep.  
Fitriana Kurniasari Solikhah, S.Kep., Ns., M.Kep.

---

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kecemasan pada pasien pre operasi apabila tidak segera diatasi akan memicu tidak stabilnya tanda-tanda vital dan kemungkinan tertundanya operasi akan semakin besar. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui tindakan *mindfulness therapy*, distraksi audiovisual atau murottal Al-Quran.

**Tujuan :** Menjelaskan efektivitas *mindfulness therapy*, distraksi audiovisual, dan murottal Al-Quran terhadap kecemasan pasien pre operasi

**Metode:** *Keyword* yang digunakan pada *database* untuk mencari *literatur* adalah ((*Mindfulness OR Mindfulness based Stress Reduction OR Mindfulness based Cognitive Therapy OR Mindfulness based Intervention*) AND *audiovisual distraction AND Murottal Therapy AND Anxiety AND Pre operative*. Jurnal diambil dari database bereputasi maupun terakreditasi. Sembilan jurnal internasional diambil dari database *PubMed, Pro-Quest, Science Direct* dan *SpringerLink* sedangkan enam jurnal nasional yang lain diambil dari database *Google Scholar*. Penyeleksian jurnal dilakukan dengan memperhatikan *PICOS framework*. Penilaian kualitas jurnal yang memenuhi syarat menggunakan *JBICritical Appraisal Tools* kemudian artikel dianalisis satu persatu

**Hasil:** Ada perbedaan skala kecemasan sebelum dan setelah pemberian intervensi, ada pengaruh intervensi terhadap kecemasan preoperasi serta perbedaan efektivitas terhadap kecemasan pada pasien yang diberikan tindakan *mindfulness therapy*, distraksi audiovisual dan murottal Al-Quran.

**Kesimpulan:** Pemberian terapi distraksi murottal Al-Quran atau audiovisual lebih disarankan karena menunjukkan perubahan kecemasan yang signifikan dari pada *mindfulness therapy* yang memerlukan waktu cukup lama.

**Kata Kunci:** *Mindfulness*, Distraksi, Audiovisual, Murottal Al-Quran, Preoperative, Kecemasan, PubMed.