

IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS THERAPY: EMOTIONAL SHARING TO IMPROVE SELF-ESTEEM IN CA MAAMAE PATIENTS DI RSUP DR. SARDJITO

Malikhah Qurrotul Aini¹, Abdul Ghofur², Wittin Khairani³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : malikhahaini@gmail.com

ABSTRACT

Background : Breast cancer is one of the chronic diseases that can cause physical and psychological changes in patients, especially after undergoing surgical procedures such as mastectomy. Changes in body image caused by the disease and its treatment often lead patients to experience low self-esteem, social withdrawal, feelings of shame, anxiety, and loss of self-confidence. One non-pharmacological intervention that can be applied to help overcome these problems is mindfulness sharing emotional therapy.

Objective: This study aimed to describe the implementation of mindfulness sharing emotional therapy in improving self-esteem among patients with carcinoma mammae experiencing low self-esteem.

Methods: This study used a descriptive case study method with a nursing care approach involving two patients with carcinoma mammae who experienced low self-esteem in the inpatient ward. The intervention was carried out through mindfulness sharing emotional therapy for three days, consisting of self-awareness exercises, self-acceptance, relaxation, and emotional sharing sessions. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and nursing documentation.

Results: The results showed an improvement in self-esteem in both patients after the implementation of mindfulness sharing emotional therapy. The patients appeared calmer, were able to express their feelings, began to accept their condition, developed a more positive self-image, and showed increased confidence in social interactions. Mindfulness sharing emotional therapy helped patients reduce negative thoughts and improve coping abilities related to physical changes caused by the illness.

Conclusion: In conclusion, mindfulness sharing emotional therapy is effective as a non-pharmacological intervention to improve self-esteem in patients with carcinoma mammae experiencing low self-esteem. This therapy can be used as an alternative nursing intervention to provide psychological support for breast cancer patients.

Keywords: carcinoma mammae, low self-esteem, mindfulness sharing emotional, nursing care

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* : SHARING EMOSIONAL
UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA PASIEN *CA MAMMAE*
DI RSUP DR. SARDJITO**

Malikhah Qurrotul Aini¹, Abdul Ghofur², Wittin Khairani³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : malikhahaini@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Kanker payudara merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis pada pasien, terutama setelah menjalani tindakan operasi seperti mastektomi. Perubahan bentuk tubuh akibat penyakit dan pengobatan sering menyebabkan pasien mengalami harga diri rendah, menarik diri, merasa malu, cemas, dan kehilangan kepercayaan diri. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk membantu mengatasi masalah tersebut adalah terapi mindfulness sharing emotional.

Tujuan; Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi mindfulness sharing emotional dalam meningkatkan harga diri pada pasien carcinoma mammae dengan harga diri rendah.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien carcinoma mammae yang mengalami harga diri rendah di ruang perawatan. Intervensi dilakukan melalui terapi mindfulness sharing emotional selama tiga hari dengan tahapan latihan kesadaran diri, penerimaan diri, relaksasi, dan berbagi pengalaman emosional. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi keperawatan.

Hasil : Hasil penerapan menunjukkan adanya peningkatan harga diri pada kedua pasien setelah diberikan terapi mindfulness sharing emotional. Pasien tampak lebih tenang, mampu mengungkapkan perasaan, mulai menerima kondisi dirinya, memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri, dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam berinteraksi. Terapi mindfulness sharing emotional membantu pasien mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kemampuan koping terhadap perubahan kondisi fisik yang dialami.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi mindfulness sharing emotional efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan harga diri pada pasien carcinoma mammae dengan harga diri rendah. Terapi ini dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi keperawatan dalam memberikan dukungan psikologis pada pasien kanker payudara.

kata kunci: carcinoma mammae, harga diri rendah, mindfulness sharing emotional, asuhan keperawatan.