

# Giving Thought Stopping Therapy to Anxiety Levels of Pre Operative Sectio Caesarea Patients

## Pemberian Terapi *Thought Stopping* terhadap Tingkat Kecemasan Pasien *Pre Operative Sectio Caesarea*

Syifa Ayu Amilia Hastin<sup>1</sup>, Lisa Musharyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, 55183

Email: [amiliasyifa@gmail.com](mailto:amiliasyifa@gmail.com)<sup>1</sup>; [lisa.musharyanti@gmail.com](mailto:lisa.musharyanti@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Introduction** – *The pre-operative is a worrying event for most surgical patients. Anxiety of preoperative sectio caesarea if not addressed immediately can cause difficulties in the surgical process, endanger the safety of the mother and baby, and can increase the cost of care. One of the nursing interventions that can be applied to reduce anxiety is thought stopping. This therapy emphasizes a person's ability to control himself by stopping his negative thoughts and turning them into positive thoughts.*

**Objectives** – *report aims to implement thought stopping in pre-operative sectio caesareapatient, determine the patient's level of anxiety, the patient's mindset about the causes of anxiety, and perceptions of thought stopping at the Indonesian Islamic University Hospital.*

**Method** – *This writing uses a case report with a nursing process approach. report focuses on one nursing diagnosis, namely anxiety. The target in case report is pregnant women who will undergo sectio caesarea. Therapy The thought stopping was carried out for 3 days, with 3 meetings.*

**Results** – *There was a decrease in anxiety scores with the Hamilton Anxiety Rating Scale therapy thought stopping, the initial score was 25 and the final score was 18. According to the patient, what caused anxiety before surgery According to the patient, they were fear of pain after surgery, worried about the condition of their child because they missed the expected birth, and worried that the next pregnancy would be carried out by surgery. Through these results, patients agree that thought stopping can be applied to reduce anxiety.*

**Conclusion** *therapy Thought stopping can be used as psychotherapy to reduce anxiety in pre-operative sectio caesarea. So that thought stopping can be used as an additional therapy to provide holistic nursing services.*

**Keywords:** *Anxiety, thought stopping, pre-operative, sectio caesarea*

### ABSTRAK

**Pendahuluan** – *Periode pre-operative merupakan salah satu peristiwa yang mengkhawatirkan bagi sebagian besar pasien bedah. Kecemasan pasien pre operative sectio caesarea jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan kesulitan dalam proses pembedahan, membahayakan keselamatan ibu dan bayi, dan dapat meningkatkan biaya perawatan. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat*

*diaplikasikan guna mengurangi kecemasan adalah terapi thought stopping. Terapi ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya dengan menghentikan pikiran negatifnya dan mengubahnya menjadi pikiran positif.*

**Tujuan** – *Case report ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi thought stopping pada pasien pre-operative sectio caesarea, mengetahui tingkat kecemasan pasien, pola pikir pasien tentang penyebab kecemasan, dan persepsi tentang terapi thought stopping di Rumah Sakit Universitas Islam Indonesia.*

**Metode** – *Penulisan ini menggunakan metode case report dengan pendekatan proses keperawatan. Case report ini berfokus pada satu diagnosis keperawatan yaitu ansietas. Sasaran dalam case report ini adalah ibu hamil yang akan menjalani operasi sectio caesarea. Pelaksanaan terapi thought stopping dilakukan selama 3 hari, dengan 3 kali pertemuan.*

**Hasil** – *Terjadi penurunan skor kecemasan dengan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) setelah pemberian terapi thought stopping, skor awal 25 dan skor akhir 18. Menurut pasien, hal yang menyebabkan kecemasan sebelum operasi menurut pasien yaitu ketakutan akan rasa sakit setelah operasi, khawatir kondisi anaknya karena melewati perkiraan lahir, dan cemas kalau kehamilan berikutnya dilakukan dengan operasi. Melalui hasil tersebut, pasien setuju jika terapi thought stopping dapat diaplikasikan guna menurunkan kecemasan.*

**Kesimpulan** – *Terapi thought stopping dapat digunakan sebagai psikoterapi untuk mengurangi kecemasan pasien pre-operative sectio caesarea. Sehingga terapi thought stopping dapat dijadikan sebagai terapi tambahan guna memberikan pelayanan keperawatan yang holistik.*

**Kata Kunci:** *Kecemasan, terapi thought stopping, pre-operative, sectio caesarea*

### PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan bentuk pengobatan medis yang dapat menimbulkan rasa takut, cemas, dan stres karena dapat menimbulkan rasa sakit (Rismawan, 2019). Prosedur bedah merupakan tindakan medis yang dapat memunculkan masalah atau ancaman yang bersifat potensial maupun aktual terhadap tubuh, integritas, dan jiwa seseorang (Hop, 2019). Salah satu prosedur bedah di rumah sakit adalah operasi *sectio caesarea*. Operasi *sectio caesarea* merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana, biasanya berlangsung lama dan dapat menimbulkan kecemasan pada

pasien sebelum dilakukannya tindakan tersebut (Noor, 2019). Periode *pre operative* merupakan salah satu peristiwa yang mengkhawatirkan bagi sebagian besar pasien bedah. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pasien bedah sering melaporkan kondisi kecemasan *pre operative*, dan ketakutannya akan rasa sakit pasca pembedahan (Erkilic et al., 2017).

Pasien *pre operative* dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan meningkatkan kebutuhan dosis anestesi, dan jika tidak segera dikenali dan diatasi dapat berpengaruh terhadap pemulihan *post operative*, status hemodinamik, dan meningkatkan risiko infeksi (Abate et al., 2020; Bedaso & Ayalew, 2019; Erkilic et al., 2017; Pardede et al., 2021). Demikian juga, kecemasan ibu hamil *pre operative sectio caesarea* jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan kesulitan dalam proses pembedahan, membahayakan keselamatan ibu dan janin, yang akan berdampak pada peningkatan biaya perawatan yang harus ditanggung oleh pasien dan keluarganya (Lestari et al., 2019).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat diaplikasikan guna mengurangi kecemasan adalah terapi *thought stopping*. Terapi *thought stopping* merupakan bagian dari terapi kognitif yang digunakan untuk membantu mengubah proses berpikir dengan cara menghentikan pikiran yang mengganggu. Terapi *thought stopping* ini dapat digunakan kapan saja ketika seseorang ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu (N. Y. Sari et al., 2020).

Terapi *thought stopping* merupakan teknik penghentian pikiran negatif yang dapat digunakan ketika ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu dengan mengucapkan “*stop!*”, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif. Dengan kata lain, terapi *thought stopping* memberikan instruksi pada diri sendiri dengan menghentikan alur pikiran yang negatif melalui stimulus yang mengagetkan (Rilyani & Andrianti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2020, terapi *thought stopping* yang dilakukan pada dua pasien dengan diagnosa keperawatan ansietas, menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien dalam pemberian terapi sebanyak tiga kali pertemuan. Yang diketahui melalui pengukuran dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Pasien I dengan skor HARS 26 setelah diberikan terapi *thought stopping* menurun menjadi skor 11, dan pasien II sebelum diberikan terapi *thought stopping* memiliki skor 22 dan setelah diberikan terapi *thought stopping* menurun menjadi skor 12 (Abdurrahman & Mubin, 2020).

Berdasarkan literature, upaya manajemen medis yang diberikan di rumah sakit masih berfokus pada kondisi penyakit fisik klien, dan sering kali mengabaikan aspek psikologis pasien sehingga dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi psikologis pasien, salah satunya adalah kecemasan. Faktanya, kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh pasien di rumah sakit (Hop, 2019). Tindakan yang diberikan kepada pasien maupun keluarga haruslah bersifat komprehensif, yaitu tidak hanya untuk menangani masalah fisik tetapi juga masalah psikologis yang dialami klien. Sehingga perawat perlu

memahami keadaan psikologis pasien, salah satunya yaitu perasaan cemas dengan mengatasinya melalui intervensi keperawatan yang bersifat komprehensif. Selain itu, tindakan keperawatan di rumah sakit masih sebatas tindakan perawat dengan nafas dalam, sehingga secara umum pelayanan kesehatan untuk mengatasi kecemasan masih belum memenuhi harapan klien (Hidayati et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, case report ini bermaksud untuk mengimplementasikan terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pasien *pre operative sectio caesarea* di Rumah Sakit Universitas Islam Indonesia.

## TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak terdefinisi atau perasaan berlebihan terhadap objek yang tidak pasti (Giyaningtyas & Hamid, 2019; Thahir et al., 2018). Cemas merupakan suatu fenomena yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, cemas merupakan respon emosional terhadap penilaian stimulus. Pada dasarnya cemas yang berlebihan merupakan suatu masalah. Masalah yang mungkin terjadi yang disebabkan karena kecemasan adalah menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi, dan menjadikan seseorang memiliki perasaan kurang diperhatikan (Hop, 2019).

Kecemasan dapat disebabkan oleh mekanisme *fight-flight*. Apabila seseorang merasa dalam bahaya, tubuh akan menyiapkan diri untuk mempertahankan diri (*fight*) atau melarikan diri dari situasi yang membahayakan (*flight*). Mekanisme *fight-flight* menyebabkan denyut jantung meningkat, pupil berdilatasi dan tubuh menyiapkan diri terhadap situasi berbahaya tersebut (Rilyani & Andrianti, 2020).

Kecemasan terdiri dari tiga tingkatan yaitu ringan, berat, hingga panik. Setiap tingkatnya dapat menyebabkan perubahan pada persepsi, fisiologis, dan emosional individu. Seseorang dengan tingkat kecemasan ringan memiliki persepsi yang luas, dan masih dapat melakukan sesuatu dibawah arahan orang lain. Sedangkan seseorang dengan tingkat kecemasan berat hingga panik, bidang persepsi sangat sempit, kehilangan kendali, dan bahkan tidak dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain (N. Y. Sari et al., 2020).

Kecemasan pasien *pre operative* dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, jenis operasi, ketakutan terhadap anestesi, ketakutan terbangun di tengah-tengah tindakan operasi, ketakutan terhadap nyeri *post operative*, ketakutan akan kematian, dan ketakutan yang tidak diketahui. Penyebab utama kecemasan *pre operative* yang sering disebutkan dalam literatur adalah hasil operasi (29,3%), diikuti dengan rasa takut akan nyeri *post operative* (19,5%), dan komplikasi selama atau setelah tindakan operasi (11,4%). Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan, keberagaman populasi di seluruh dunia mungkin memiliki tingkat prevalensi yang berbeda-beda (Abate et al., 2020; Bedaso & Ayalew, 2019; Moura et al., 2016).

Dalam sejumlah studi, kecemasan *pre operative* menyebabkan sejumlah masalah seperti mual, muntah, gangguan kardiovaskular seperti takikardi dan hipertensi,

dan meningkatkan risiko infeksi. Prevalensi keseluruhan kecemasan pre operative seperti yang dilaporkan dalam beberapa penelitian, berada di kisaran 60-80% pada populasi barat, tetapi beberapa penelitian menunjukkan kisaran yang lebih luas yaitu 11-80% (Erkilic et al., 2017; Mulugeta et al., 2018).

Sebuah studi yang dilakukan di Kanada, Arab Saudi, dan Sri Lanka menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pasien pre operative adalah 89%, 55%, dan 76,7%. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan di rumah sakit di Ethiopia dan Niger menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pasien bedah masing-masing 70,3% dan 90% di antara pasien bedah yang dirawat (Mulugeta et al., 2018).

Terapi thought stopping merupakan bagian dari terapi perilaku yang digunakan untuk membantu mengubah proses berpikir seseorang, melalui penginstruksian untuk mengatakan berhenti ketika pikiran mengganggu atau mengancam muncul dan berubah menjadi pikiran yang positif. Sehingga teknik thought stopping dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu dan pikiran yang tidak diinginkan (Giyaningtyas & Hamid, 2019; N. Y. Sari et al., 2020).

Penggunaan terapi thought stopping didasarkan pada penemuan data kognitif tentang pikiran yang mengganggu yang menyebabkan lansia mengalami kecemasan. Dan kemudian diterapkan terapi thought stopping, yang ternyata dapat membantu lansia untuk menghentikan pikiran yang mengganggu (Stuart & Laraia, 2005).

Penelitian penggunaan terapi thought stopping pada ibu postpartum pada tahun 2019, menunjukkan hasil bahwa terapi thought stopping dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Bandar Lampung. Dengan Nilai rata-rata kecemasan sebelum penerapan terapi thought stopping adalah 18,9, dan rata-rata kecemasan sesudah penerapan terapi thought stopping adalah 13,0 dan hasil uji statistik nilai *p-value* 0,000 (Rilyani & Andrianti, 2020).

## METODE

Metode penulisan ini menggunakan case report dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, implementasi, dan evaluasi. Case report ini memfokuskan pada satu diagnosis keperawatan yaitu ansietas. Sasaran dalam case report ini adalah ibu hamil yang akan menjalani operasi sectio caesarea.

Ny. R usia 28 tahun G1P0A0 dengan usia kehamilan 40 minggu dirawat di ruang rawat inap dan direncanakan operasi sectio caesarea karena sudah melewati Hari Perkiraan Lahir (HPL) dan belum ada tanda-tanda persalinan. Saat dilakukan pengkajian, Ny. R mengatakan cemas karena ini merupakan kehamilan pertama, dan merasa takut dengan tindakan pembedahan. Selain itu, Ny. R mengatakan takut dengan rasa sakit yang ditimbulkan pasca operasi, dan cemas dengan kondisi bayinya. Ny. R melakukan tarik napas dalam ketika perasaan muncul, tetapi perasaan cemasnya masih tetap ada. Ny. R mengatakan setelah tahu ia akan menjalani operasi, ia menjadi mudah marah, overthinking, tegang, takut jika sendirian, tidak dapat tidur nyenyak selain keadaan perutnya dan sering

terbangun di malam hari, menjadi sulit konsentrasi karena mudah marah, terkadang merasa sedih karena harus dioperasi dan bukan menjalani persalinan normal, sering merasakan kekakuan otot, terkadang merasa lemah, takikardi, perasaan tertekan, mual, dan rasa tidak nyaman pada perut namun tidak mengganggu nafsu makannya.

Ny. R mengatakan hal yang menambah kecemasannya yaitu saat Ny. R sendirian, dan menurun kalau ia melakukan kegiatan di rumah. Menurutnya, saat ia sendirian ia merasa semakin sedih dan takut, sehingga Ny. R selalu meminta suaminya untuk selalu mendampingi atau melakukan kegiatan rumah tangga untuk mengalihkan perasaan cemasnya. Ny. R mengatakan terkadang menangis tanpa alasan yang dapat disebabkan karena perasaan cemasnya. Saat dilakukan wawancara, Ny. R terlihat gelisah, tidak tenang, gemetar, tegang, dan selalu memegang perutnya. Hasil pengkajian dengan instrumen HARS, didapatkan skor kecemasan yang dialami Ny. R sebelum dilakukan intervensi terapi thought stopping adalah 25 (sedang – berat).

Ny. R mengatakan ibu yang menjalani operasi sectio caesarea bukan ibu yang gagal dalam menjaga kandungannya, tetapi memang ada hal-hal lain diluar kemampuan ibu untuk tetap menginginkan persalinan spontan. Ny. R berpendapat bahwa tidak sedikit ibu yang memilih jalan operasi untuk menghindari rasa sakit pasca melahirkan. Selain itu, Ny. R berpendapat kalau tindakan operasi sectio caesarea menandakan bahwa ada sesuatu yang terjadi pada bayi.

Ny. R mengatakan di keluarga dan di masyarakat tidak ada stigma tentang ibu yang menjalani operasi sectio caesarea. Namun, Ny. R mengatakan takut orang lain membicarakan dirinya tentang persalinan dengan cara operasi yang ia jalani, karena Ny. R berfikir kalau ibu yang melahirkan dengan cara operasi merupakan ibu yang kurang percaya diri dengan kemampuannya untuk meneran.

Pengaplikasian terapi thought stopping dilakukan pada tanggal 11 – 13 April 2022, dan dilakukan selama 3 kali pertemuan tidak terstruktur dengan durasi masing-masing pertemuan kurang lebih 45 menit. Terapi dimulai saat pasien masuk ruang rawat inap sampai sebelum pasien masuk ruang operasi. Pengukuran tingkat kecemasan pasien dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi terapi thought stopping. Instrumen yang penulis gunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien dilakukan dengan menggunakan HARS.

Pelaksanaan terapi thought stopping penulis lakukan selama 3 pertemuan. Pertemuan pertama, dilakukan dengan mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien sebelum dimulai intervensi dengan instrumen HARS, setelah itu mengidentifikasi perasaan maupun pikiran negatif pada ibu pre-operative sectio caesarea yang kemudian dibuat daftar kecemasan dan dikelompokkan seberapa jauh perasaan tersebut mengganggu perasaan pasien. Selanjutnya pasien memilih kecemasan yang menurutnya paling mengganggu dan kemudian akan dihilangkan dengan terapi thought stopping di pertemuan kedua.

Pada pertemuan kedua, penulis mengajarkan terapi thought stopping untuk memutuskan pikiran negatif yang sudah dipilih pasien pada pertemuan pertama. Penulis

memastikan kondisi ruangan tenang dan nyaman bagi Ny. R. Penulis juga melibatkan suami Ny. R supaya suasana hati Ny. R lebih tenang. meminta pasien untuk melakukan tarik napas dalam 3-4 kali sampai klien merasa rileks, kemudian meminta pasien memejamkan mata dan membayangkan pikiran yang mengganggu itu benar-benar terjadi. Setelah itu, penulis menginstruksikan klien untuk menghentikan pikiran negatif dengan mengatakan "stop!" dan memandu pasien untuk menggantinya dengan pikiran positif atau hal-hal yang dianggap menyenangkan oleh pasien. Setelah pasien mampu melakukannya sendiri, pasien diminta untuk menghentikan pikiran yang mengganggu secara otomatis. Disini penulis sudah tidak mengintruksikan pasien mengatakan "stop!", tetapi klien mencoba menghentikan pikiran yang mengganggu secara otomatis. Ini dapat dilakukan berulang-ulang sampai pasien merasa pikiran negatifnya sudah tergantikan dengan pikiran yang lebih positif.

Selanjutnya di pertemuan ketiga, penulis mengevaluasi tingkat kecemasan pasien, berdiskusi bagaimana persepsi Ny. R tentang terapi thought stopping, dan manfaat penerapan terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pasien.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diberikan terapi thought stopping, terjadi penurunan skor kecemasan Ny. R. Skor sebelum diberikan terapi adalah 25 dengan interpretasi sedang – berat, dan setelah diberikan terapi menjadi 18 dengan interpretasi ringan – sedang. Kemudian Ny. R mengatakan bahwa terdapat tiga pikiran yang mengganggu baginya. Pasien mengatakan cemas dengan rasa sakit pasca operasi, kekhawatiran tentang anaknya karena sudah melewati perkiraan lahir, dan rasa cemas karena ia takut di kehamilan berikutnya juga dilakukan dengan operasi. Dari ketiga pikiran yang mengganggu Ny. R, Ny. R mengatakan keinginannya untuk menghilangkan perasaan cemasnya terkait rasa sakit pasca operasi, karena menurutnya hal tersebut yang selalu membuatnya *overthinking* dan terkadang membuatnya sulit berkonsentrasi. Sehingga, pikiran akan rasa sakit pasca operasi ini dipilih Ny. R untuk dihilangkan dengan terapi thought stopping.

Ny. R mengatakan bahwa terapi thought stopping efektif diberikan kepada ibu hamil pre operative sectio caesarea yang mengalami kecemasan. Ny. R mengatakan terapi ini membuatnya terkejut, tetapi dengan hal tersebut ia dapat melupakan kecemasannya dengan menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang menyenangkan. Selain itu, Ny. R mengatakan terapi thought stopping tidak sulit dilakukan. Sehingga, Ny. R merekomendasikan terapi thought stopping ini untuk dilakukan kepada seseorang yang mengalami kecemasan guna menghentikan pikiran negatif.

Kecemasan dapat dirasakan seseorang jika ada bahaya yang dirasakan, situasi yang penuh ketidakpastian atau ketidakjelasan, atau ada konflik (Sari & Abdullah, 2021). Rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan yang tidak menentu, tidak berdaya, terasing, dan tidak aman merupakan gambaran dari kondisi kecemasan yang dapat dialami oleh seseorang (Giyaningtyas & Hamid, 2019). Hal

ini dirasakan oleh Ny. R dimana ia sangat takut dengan tindakan pembedahan *sectio caesarea* karena ini merupakan kehamilan pertama, sehingga ia merasa takut dengan rasa sakit setelah operasi, dan merasa khawatir dengan kondisi bayinya.

Terapi kognitif dapat diterapkan untuk membantu seseorang mengidentifikasi pikiran yang tidak realistis dengan mengubah interpretasi mereka tentang makna pikiran, sehingga menjadikan adanya penurunan kecemasan dan penurunan kompulsi. Salah satu terapi kognitif yang dapat dilakukan yaitu terapi *thought stopping* (Rilyani & Andrianti, 2020).

Terapi *thought stopping* merupakan terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan pikiran negatif atau pikiran-pikiran yang mengganggu seseorang. Pada praktiknya, seseorang dengan kecemasan diminta untuk duduk dengan mata tertutup, kemudian diminta untuk mengungkapkan pikirannya secara berurutan sampai perawat atau terapis mengatakan "stop!", dan menekankan klien untuk berhenti memikirkan hal-hal yang mengganggu pikirannya. Prosedur dilakukan berulang-ulang sampai seseorang tersebut mampu menghentikan pikiran negatifnya dengan menggerakkan bibir tanpa suara (Giyaningtyas & Hamid, 2019).

Dasar dari terapi *thought stopping* adalah secara sadar memerintah diri sendiri dengan berkata "stop!" saat mengalami pemikiran negatif berulang, kemudian mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran lain yang lebih positif. Ketika melakukan terapi *thought stopping*, secara otomatis pemikiran yang tidak disadari dihentikan beberapa saat. Pikiran menyendiri, marah, menarik diri, cemas, perasaan pasca trauma, putus asa semuanya berhenti dan langsung menampilkan pikiran yang positif (Rilyani & Andrianti, 2020).

Kata "stop!" secara fisiologis akan memberikan perintah ke otak, sehingga akan mempengaruhi aktivitas neurotransmitter Gamma Aminobutyric Acid (GABA). GABA ini bertanggung jawab untuk mempengaruhi kecemasan yang dirasakan seseorang, dan berperan dalam mengontrol aktivitas. Ketika seseorang berhenti memikirkan hal-hal yang mengganggu, aktivitas GABA akan menurun. Sehingga respon kecemasan seseorang juga akan menurun, terutama respon fisiologis, seperti jantung berdebar-debar, dan nafas yang cepat (Giyaningtyas & Hamid, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Laela et al., 2018) menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* mampu menurunkan *postpartum blues* dan kecemasan ibu *postpartum* dengan bayi prematur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abdurrahman & Mubin, 2020) bahwa terapi *thought stopping* yang dilakukan pada 2 klien rehabilitasi napza dapat menurunkan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi ringan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Latipun et al., 2018) kepada responden yang akan dilakukan penyuntikan menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai pre test dan post test kecemasan responden. Berdasarkan hasil ini menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan seseorang.

Berdasarkan evaluasi yang sudah dilakukan,

menunjukkan adanya penurunan tanda gejala kecemasan yang dilihat dari komponen pengkajian akhir dengan instrumen HARS. Respon kognitif Ny. R menunjukkan bahwa pikirannya menjadi lebih tenang. Hal ini ditunjukkan oleh Ny. R yang mengalami kecemasan sedang – berat dengan melakukan penghentian pikiran menggangu dengan pengulangan informasi oleh penulis untuk memutuskan atau menghentikan pikiran yang menggangu.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil implementasi terapi *thought stopping* pada pasien *pre operative sectio caesarea* dengan masalah keperawatan ansietas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor dengan instrumen HARS pada Ny. R. Dalam *case report* ini memberikan implikasi bahwa terapi *thought stopping* dapat menurunkan kecemasan pada pasien *pre operative sectio caesarea* dari kecemasan sedang – berat menjadi ringan – sedang.

Keterbatasan *case report* ini yaitu hanya dilakukan pada satu subjek. Sehingga, penulis menyarankan untuk penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak subjek guna mengetahui seberapa efektif penggunaan terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pasien *pre operative sectio caesarea*.

#### REFERENSI

- abate, S. M., Chekol, Y. A., & Basu, B. (2020). Global Prevalence And Determinants Of Preoperative Anxiety Among Surgical Patients: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Surgery Open*, 25, 6–16. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.05.010>
- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Ners Muda*, 1(3), 207–213. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i3.6198>
- Bedaso, A., & Ayalew, M. (2019). Preoperative Anxiety Among Adult Patients Undergoing Elective Surgery: A Prospective Survey At A General Hospital In Ethiopia. *Patient Safety In Surgery*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.1186/S13037-019-0198-0>
- Erklic, E., Kesimci, E., Soykut, C., Doger, C., Gumus, T., & Kanbak, O. (2017). Factors Associated With Preoperative Anxiety Levels Of Turkish Surgical Patients: From A Single Center In Ankara. *Patient Preference And Adherence*, 11, 291–296. <https://doi.org/10.2147/Ppa.S127342>
- Giyaningtyas, I. J., & Hamid, A. Y. S. (2019). Decreased Anxiety In Mother Of Children With Stunting After Thought Stopping Therapy: Doi: <https://doi.org/10.35654/Ijnhs.V2i2.94>. *International Journal Of Nursing And Health Services (Ijnhs)*, 2(2), 29–35. <https://doi.org/10.35654/Ijnhs.V2i2.94>
- Hidayati, L., Keliat, B., & Wardani, I. (2019). *Combination Of Thought Stopping Therapy And Progressive Muscle Relaxation To Reduce Anxiety*. 207–210. <https://doi.org/10.2991/Icosihsn-19.2019.45>
- Hop, M. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 98–106.

- <https://doi.org/10.37104/Ithj.V1i2.19>
- Laela, S., Keliat, B. A., & Mustikasari, M. (2018). Penurunan Postpartum Blues Dan Ansietas Melalui Terapi Thought Stopping Dan Terapi Suportif Pada Ibu Post Partum Dengan Bayi Prematur. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 26–35. <https://doi.org/10.33366/Cr.V6i1.770>
- Latipun, Kurniawan, Y., & Mulia, P. H. (2018). *The Effect Of Thought Stopping Therapy On The Blood And Pulse Pressures As An Anxiety Indicator Of Injections*. 177–181. <https://doi.org/10.2991/Acpch-17.2018.35>
- Lestari, M. D., Putra, K. W. R., & Dimyati, D. (2019). Level Of Anxiety Of Pregnant Mother In Facing Sectio Caesarea Operations In Dkt Sidoarjo Hospital. *Nurse And Health: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 23–27. <https://doi.org/10.36720/Nhjk.V8i1.62>
- Moura, L. A. De, Dias, I. M. G., & Pereira, L. V. (2016). Prevalence And Factors Associated With Preoperative Anxiety In Children Aged 5-12 Years. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 24. <http://www.scielo.br/J/Rlae/A/Nhntnhmms6wnnjdmkzgsjn/?Format=Html&Lang=En>
- Mulugeta, H., Ayana, M., Sintayehu, M., Dessie, G., & Zewdu, T. (2018). Preoperative Anxiety And Associated Factors Among Adult Surgical Patients In Debre Markos And Felege Hiwot Referral Hospitals, Northwest Ethiopia. *Bmc Anesthesiology*, 18(1), 155. <https://doi.org/10.1186/S12871-018-0619-0>
- Noor, S. (2019). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 882–892. <https://doi.org/10.33859/Dksm.V10i2.507>
- Pardede, J. A., Hulu, D. E. S. P., & Sirait, A. (2021). Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 265–272. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/Article/View/1217>
- Rilyani, R., & Andrianti, D. R. (2020). Pengaruh Penerapan Terapi Thought Stopping Terhadap Ibu Postpartum Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 376–385. <https://doi.org/10.33024/Manuju.V2i2.1596>
- Rismawan, W. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1), Article 1. [https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3m\\_Jkbth/Article/View/451](https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3m_Jkbth/Article/View/451)
- Sari, D. W., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 13(2), Article 2. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/Article/View/19573>
- Sari, N. Y., Antoro, B., & Alie, M. S. (2020). Effects Of Thought Stopping Therapy On Anxiety In The Elderly Facing The Covid 19 Pandemic In Elderly Home.

*Journal For Quality In Public Health*, 4(1), 135–139.  
<https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.128>  
Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2005). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing* (8th Edition). St. Louis: Mosby.  
Thahir, A., Rimandona, R., & Bulantika, S. Z. (2018).  
Cinematrapy And Thought-Stopping Techniques To

Reduce Social Anxiety. *Proceedings International Conference Of Counseling Education And Psychology (Iconcep)*, 1(0), Article 0.  
<https://proceedings.radenintan.ac.id/index.php/iconcep/article/view/12>