

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN TERAPI *TRAIT*  
*MINDFULNESS* DALAM MENURUNKAN KECANDUAN *SMARTPHONE*  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2020**



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
TAHUN 2020**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN TERAPI *TRAIT*  
*MINDFULNESS* DALAM MENURUNKAN KECANDUAN *SMARTPHONE*  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2020**



**Pembimbing 1 : Ns. Mahathir, S.Kep,M.Kep,Sp.Kep.Kom**

**Pembimbing 2: Agus Sri Banowo, S.Kp, M.PH**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**TAHUN 2020**

**FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**  
**KARYA ILMIAH AKHIR, AGUSTUS 2020**

Nama : Lentina Sosomar, S.Kep

No.BP : 1841313004

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN TERAPI *TRAIT MINDFULNESS* DALAM MENURUNKAN KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2020**



Kecanduan *smartphone* merupakan suatu ketertarikan berlebihan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang sehingga menimbulkan masalah sosial, menarik diri serta gangguan kontrol diri di kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengkajian terdapat masalah kesehatan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2019 yaitu gangguan perilaku kecanduan *smartphone* dengan diagnosa keperawatan Defisit Kesehatan Komunitas. Upaya kampus sehat deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular dan kesehatan jiwa yang dilakukan secara rutin, berkala disertai dengan tindak lanjut terhadap hasil pemeriksaan. Metode yang digunakan dalam menurunkan kecanduan *smartphone* yaitu terapi *trait mindfulness*. Terapi *trait mindfulness* merupakan suatu meditasi untuk meningkatkan kesadaran diri terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal yang bertujuan menimbulkan kesadaran diri individu tentang keadaan saat ini dan mengontrol diri dalam hal positif. Hasil akhir pemberian asuhan keperawatan terjadi penurunan tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yaitu tinggi dari 31,8% menjadi 0%. Diharapkan kepada pihak kampus sehat agar dapat meningkatkan upaya deteksi dini faktor resiko penyakit fisik maupun mental.

Kata kunci : Kecanduan *smartphone*, kampus sehat, mahasiswa, *trait mindfulness*

**FACULTY OF NURSING THE UNIVERSITY OF ANDALAS**  
**FINAL SCIENTIFIC PAPER, AUGUST, 2020**

Name : Lentina Sosomar, S.Kep

No.BP : 1841313004

**COMMUNITY NURSING CARE WITH TRAIT MINDFULNESS  
THERAPY IN REDUCING SMARTPHONE ADDICTION AT THE  
STUDENTS OF NURSING FACULTY, THE UNIVERSITY OF ANDALAS.**



Smartphone Addiction is an excessive attraction that can affect a person's behavior, causing social problems, self-withdrawing and self-control interference in daily life. Based on the result of the study there was health problem in students of the Nursing Faculty the University Andalas class of 2019, namely Smartphone Addiction behavior disorder with the diagnosis of nursing health deficit community. Effort to healthy school early detection of risk factors for unctagious disease and mental health are carried out regularly, periodically accompanied by follow-up to the result of the check-up. The method used in reducing smartphone addiction was Trait Mindfulness Therapy. Trait Mindfulness Therapy is a meditation to increase self-awareness, consisting of a combination of affective, cognitive, moral, intra-personal and inter-personal that aims to raise individual self-awareness regarding the current state and controlling themselves in positive ways. The final result of nursing care giving, there was a decrease in the rate of smartphone addiction at nursing faculty students the University of Andalas from 31,8% to 0%. It is expected to healthy school in order to improve early detection effort of risk factor of physical and mental illness.

Key words: Smartphone Addiction, Healthy School, Students, Trait Mindfulness.