

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO
CAESAREA DI RSUD DR. SLAMET GARUT**

**TEDI
232FK10046**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana UPPS PSDKU Tasikmalaya

ABSTRAK

Nyeri pasca operasi merupakan masalah yang sering dialami pasien setelah menjalani tindakan pembedahan, termasuk pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan keterlambatan mobilisasi, meningkatkan kecemasan, dan memperlambat proses penyembuhan. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri adalah terapi *mindfulness*, yaitu latihan kesadaran penuh yang mampu menenangkan pikiran dan menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian sebanyak 16 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan untuk mengurangi nyeri pasca operasi.

Kata Kunci: *Sectio caesarea, terapi Mindfulness, nyeri, non-farmakologis*

**THE EFFECT OF MINDFULNESS THERAPY ON PAIN
REDUCTION IN POST-CESAREAN SECTION PATIENTS AT
RSUD DR. SLAMET GARUT**

TEDI

232FK10046

*Departement of Nursing, Faculty of Nursing,
Bhakti Kencana University UPPS PSDKU Tasikmalaya*

ABSTRACT

Postoperative pain is a common problem experienced by patients after surgery, including those who undergo sectio caesarea. Poorly managed pain may lead to delayed mobilization, increased anxiety, and slower recovery. One of the non-pharmacological methods that can help reduce pain is mindfulness therapy, a practice of full awareness that calms the mind and lowers pain perception. This study aimed to determine the effect of mindfulness therapy on pain reduction among post-sectio caesarea patients at RSUD dr. Slamet Garut. This research used a quantitative method with a one group pretest-posttest design without a control group. A total of 16 respondents were selected using purposive sampling. The Numeric Rating Scale (NRS) was used as the research instrument, and data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a decrease in pain intensity with a p-value = $0.001 < 0.05$, indicating a significant effect of mindfulness therapy on reducing pain among post-sectio caesarea patients. In conclusion, mindfulness therapy can be used as an alternative non-pharmacological intervention in nursing practice to help reduce postoperative pain.

Keywords: *Cesarean section, Mindfulness therapy, pain, non-pharmacological*