

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi melalui sayatan di dinding perut dan rahim ibu. Operasi ini biasanya dilakukan atas dasar indikasi medis untuk menyelamatkan nyawa ibu dan/atau bayi, seperti pada kasus *preeklamsia*, *plasenta previa*, *fetal distress*, atau ketidaksesuaian panggul dengan ukuran janin (Jumatri et al., 2022). Meskipun pada awalnya dilakukan sebagai prosedur darurat, saat ini SC juga sering dipilih atas permintaan ibu (*elective cesarean section*), menjadikannya salah satu metode persalinan yang mengalami peningkatan signifikan di berbagai belahan dunia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2021), angka kelahiran melalui SC secara global meningkat hingga mencapai 21% dari total persalinan. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2030, sekitar 29% kelahiran di dunia akan dilakukan melalui operasi caesar. Meningkatnya angka SC ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, data dari Kemenkes RI (2018) menunjukkan bahwa angka persalinan dengan SC mengalami peningkatan dari 9,8% pada tahun 2013 menjadi 17,6% pada tahun 2018. Kenaikan ini sebagian besar terjadi di wilayah perkotaan dan rumah sakit rujukan, di mana akses terhadap pelayanan obstetri lebih mudah dijangkau. Provinsi Jawa Barat sebagai salah satu wilayah dengan populasi terbesar di Indonesia juga menunjukkan tren serupa. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2023), tercatat bahwa sekitar 19,4% dari total persalinan yang dilakukan di fasilitas kesehatan merupakan persalinan melalui tindakan SC. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya jumlah fasilitas kesehatan, kesadaran masyarakat terhadap kesehatan ibu dan bayi, serta adanya rekomendasi medis yang ketat dari tenaga kesehatan. Di Kabupaten

Garut, fenomena meningkatnya tindakan SC juga tercermin dalam laporan tahunan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. Data tahun 2023 menunjukkan bahwa dari total 29.184 persalinan yang tercatat di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan, sebanyak 5.337 atau sekitar 18,3% merupakan persalinan dengan tindakan SC (Dinkes Garut, 2023).

Pasien pasca SC umumnya mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat, terutama dalam 24 jam pertama pasca operasi. Penanganan nyeri di rumah sakit umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis menggunakan analgesik. Namun, penggunaan obat nyeri secara berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti mual, kantuk, hingga gangguan fungsi ginjal jika digunakan jangka panjang (Rida Darotin, Nurdiana, 2017). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang dapat menunjang manajemen nyeri tanpa menimbulkan efek samping, salah satunya adalah terapi *non-farmakologis* seperti *Mindfulness*.

Mindfulness merupakan bentuk terapi psikologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap momen saat ini, tanpa menghakimi dan dengan penerimaan penuh terhadap sensasi fisik, pikiran, dan emosi yang muncul (Astuti et al., 2022). Dalam konteks keperawatan, *Mindfulness* dapat diterapkan dalam bentuk latihan pernapasan sadar, *body scan*, atau visualisasi yang bertujuan untuk mengalihkan fokus pasien dari rasa nyeri dan menenangkan sistem saraf (Yuliana et al., 2022). Terapi ini terbukti secara ilmiah dapat menurunkan persepsi nyeri melalui regulasi emosi dan peningkatan toleransi terhadap ketidaknyamanan fisik. Beberapa penelitian menyatakan bahwa terapi *Mindfulness* efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi, termasuk pasien SC (Hidayati et al., 2018).

RSUD dr. Slamet Garut sebagai rumah sakit rujukan regional di Priangan Timur menjadi salah satu rumah sakit dengan kasus SC terbanyak. Berdasarkan data rekam medis tahun 2023, tercatat rata-rata 20 hingga 30 tindakan SC dilakukan setiap minggunya di ruang bedah dan ruang nifas RSUD dr. Slamet

Garut. Jumlah ini cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya kasus komplikasi kehamilan yang dirujuk dari puskesmas dan fasilitas kesehatan lain di wilayah sekitar. Walaupun SC merupakan prosedur yang umum dan relatif aman, pasien yang menjalani operasi ini tetap menghadapi risiko komplikasi pasca operasi, salah satunya adalah nyeri akut pada area insisi. Nyeri pasca SC dapat menghambat aktivitas ibu, termasuk perawatan bayi, menyusui, mobilisasi, hingga pemulihan psikologis (Rini & Susanti, 2018). Penanganan nyeri selama ini masih banyak bergantung pada penggunaan analgesik farmakologis, yang meskipun efektif, tetap memiliki efek samping dan keterbatasan, terutama pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD dr. Slamet Garut, peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap 5 orang pasien *post operasi sectio caesarea* yang dirawat di ruang nifas. Dari hasil wawancara, seluruh pasien mengeluhkan nyeri di bagian perut yang terasa tajam terutama saat bergerak, batuk, atau menyusui bayi. Rata-rata pasien menyatakan bahwa rasa nyeri mulai terasa 2-4 jam setelah efek anestesi hilang dan terus berlangsung hingga hari kedua pasca operasi. Skor nyeri yang dilaporkan pasien menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS) berada pada rentang 5–7, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat.

Selain itu, peneliti juga mewawancarai 2 orang perawat yang bertugas di ruang nifas dan menyampaikan bahwa sebagian besar pasien SC yang dirawat mengeluh nyeri pasca operasi terutama pada 24 jam pertama. Perawat mengaku bahwa intervensi keperawatan yang biasa diberikan hanya sebatas pemberian analgesik sesuai instruksi dokter, pemberian kompres hangat, dan dukungan psikologis berupa edukasi. Salah satu perawat mengatakan: “*Pasien biasanya diberi injeksi obat nyeri setiap 8 jam, tapi kadang tetap mengeluh sakit terutama saat menyusui atau duduk. Beberapa pasien juga terlihat cemas dan tegang karena takut jahitannya robek.*”

Dari wawancara tersebut juga diketahui bahwa belum ada penerapan terapi *non-farmakologis* secara rutin, seperti terapi relaksasi, guided imagery, atau *Mindfulness* yang terstruktur dalam SOP pelayanan keperawatan di ruang tersebut. Padahal, pasien menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang ketika diajak berbicara dan dibimbing untuk bernapas perlahan saat nyeri terasa, walaupun belum dilakukan secara sistematis. Salah satu pasien menyampaikan: “Waktu saya nyeri banget, saya coba tarik napas dalam-dalam, terus saya fokus sama napas aja. Lumayan, rasa sakitnya nggak terlalu kerasa selama saya coba tenangin diri.”

Temuan ini memperkuat dugaan bahwa strategi relaksasi seperti *Mindfulness* dapat membantu pasien mengurangi persepsi nyeri mereka. Namun, pendekatan ini belum dimanfaatkan secara optimal oleh tenaga keperawatan di ruang perawatan pasca SC. Kurangnya intervensi *non-farmakologis* ini menjadi celah yang dapat dikembangkan melalui penelitian berbasis praktik keperawatan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini, peneliti menyimpulkan bahwa adanya keluhan nyeri yang cukup tinggi pada pasien *post operasi sectio caesarea*, serta belum diterapkannya intervensi *Mindfulness* secara sistematis, menjadi dasar penting bagi penelitian ini. Oleh karena itu, dibutuhkan kajian ilmiah mengenai efektivitas terapi *Mindfulness* terhadap penurunan nyeri sebagai upaya pengembangan asuhan keperawatan berbasis *holistic care* di RSUD dr. Slamet Garut.

Untuk itu, pendekatan alternatif *non-farmakologis* seperti terapi *Mindfulness* mulai mendapat perhatian sebagai metode manajemen nyeri yang holistik. *Mindfulness* membantu individu untuk menyadari dan menerima pengalaman tubuhnya saat ini tanpa perlawanan, yang dalam konteks nyeri, dapat mengurangi persepsi negatif dan kecemasan terhadap nyeri (Arbi & Ambarini, 2018). Intervensi ini dinilai aman, praktis, dan dapat dilakukan oleh perawat sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri. Berdasarkan studi oleh

Pratiwi dkk. (2022), terapi *Mindfulness* mampu menurunkan skor nyeri pada ibu post operasi secara signifikan setelah dilakukan selama 2 sesi per hari.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi *Mindfulness* memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi. penelitian oleh Hidayah., dkk (2024) yang meneliti efektivitas *Mindfulness* dalam mengurangi nyeri pasca operasi abdomen mayor di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta menyimpulkan bahwa *Mindfulness* efektif menurunkan respons fisiologis terhadap nyeri, seperti tekanan darah dan denyut nadi. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pelatihan keperawatan tentang teknik *Mindfulness* sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis standar. Sementara itu, studi eksperimental yang dilakukan oleh Kristyaningrum & Moordiningsih (2022) pada pasien post operasi SC di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *Mindfulness* berbasis guided imagery. Intervensi dilakukan selama tiga sesi, masing-masing berdurasi 20 menit, dengan hasil pengurangan rata-rata skala nyeri sebesar dua poin pada skala NRS.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rida Darotin dan Nurdiana (2017), yang meneliti pengaruh terapi *Mindfulness* terhadap kualitas tidur dan tingkat nyeri pasien post operasi orthopedi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan terapi *Mindfulness* mengalami kualitas tidur yang lebih baik dan penurunan intensitas nyeri dibanding kelompok kontrol yang hanya menerima terapi farmakologis. Ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* tidak hanya efektif dalam menurunkan nyeri tetapi juga memperbaiki kesejahteraan secara menyeluruh. Namun, sebagian besar studi tersebut dilakukan di rumah sakit tipe A atau B di wilayah perkotaan dengan dukungan sumber daya dan pelatihan yang cukup. Masih sangat jarang ditemukan penelitian serupa di rumah sakit daerah seperti RSUD dr. Slamet Garut, terutama yang berfokus pada pasien post operasi SC. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian lebih lanjut di daerah dengan sumber daya terbatas untuk mengetahui sejauh mana terapi *Mindfulness* dapat

diterapkan secara efektif dan efisien dalam mendukung manajemen nyeri pasien post operasi SC.

Berdasarkan *literature review* dan studi pendahuluan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* Di RSUD dr. Slamet Garut”, sebagai salah satu strategi dalam mendukung percepatan pemulihan ibu pasca operasi.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1 Tingginya angka keluhan nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* terutama dalam 24 jam pertama pasca tindakan operasi, yang dapat mengganggu proses pemulihan fisik dan psikologis pasien.
- 1.2.2 Pengelolaan nyeri di ruang nifas RSUD dr. Slamet Garut saat ini masih didominasi oleh pendekatan farmakologis, seperti pemberian analgesik, sementara intervensi non-farmakologis belum menjadi bagian dari standar prosedur yang diterapkan secara konsisten.
- 1.2.3 Pasien post operasi SC sering mengalami kecemasan dan ketegangan emosional yang memperberat persepsi nyeri, namun upaya perawat dalam memberikan dukungan psikologis belum terstruktur dalam bentuk terapi yang sistematis.
- 1.2.4 Terapi *Mindfulness* merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif secara ilmiah dalam membantu menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan, tetapi belum banyak diterapkan di ruang perawatan post operasi di fasilitas pelayanan kesehatan daerah, termasuk di RSUD dr. Slamet Garut.
- 1.2.5 Belum terdapat penelitian lokal yang secara khusus mengkaji pengaruh pemberian terapi *Mindfulness* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*, khususnya di wilayah Kabupaten Garut.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat pengaruh pemberian terapi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut?”.

1.4 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari fokus utama, maka peneliti memberikan batasan masalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Penelitian difokuskan pada pengaruh terapi *Mindfulness* terhadap tingkat nyeri, tanpa menilai efek terapi terhadap kecemasan, tekanan darah, atau aspek psikologis lainnya.
- 1.4.2 Terapi *Mindfulness* yang diberikan dalam penelitian ini berupa latihan pernapasan sadar dan fokus perhatian (*mindful breathing*) dengan durasi dan prosedur yang telah ditentukan peneliti.
- 1.4.3 Tingkat nyeri diukur menggunakan skala *Numerical Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi.
- 1.4.4 Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*, sehingga tidak melibatkan kelompok kontrol.
- 1.4.5 Variabel luar seperti pemberian analgesik, dukungan keluarga, dan kondisi medis lain yang mungkin memengaruhi tingkat nyeri tetap dikendalikan sebatas kemampuan peneliti dan dicatat sebagai bagian dari karakteristik responden.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien *postoperasi sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum diberikan terapi *Mindfulness* pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri setelah diberikan terapi *Mindfulness* pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut.
- c. Menganalisis signifikansi sesudah diberikan terapi *Mindfulness* pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang pengaruh terapi *Mindfulness* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Pasien

Memberikan informasi tentang pengaruh terapi *Mindfulness* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*.

- b. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran serta bahan evaluasi bagi penurunan tingkat nyeri pada pasien *post operasi*

- c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan literatur di keperawatan dan menjadi tambahan informasi tentang pengaruh terapi musik terhadap tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea*.

d. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan wawasan, keterampilan penelitian, serta pengalaman langsung dalam pelaksanaan metode ilmiah di bidang keperawatan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan penulis serta lebih memahami tentang teori dan aplikasi tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea.