

## Penerapan Terapi *Mindfulness* Pada Pasien Yang Mengalami Kecemasan Post Operasi *Sectio Caesarea*

Zahra Aulia <sup>1</sup>, Tin Utami <sup>\*2</sup>, Fahmi Ayatun <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Harapan Bangsa

Email: zahraulia6282@gmail.com, tinutami@uhb.ac.id

### Abstrak

**Latar Belakang:** *Sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu metode persalinan yang umum digunakan ketika persalinan pervaginam tidak memungkinkan. Meskipun prosedur ini relatif aman secara medis, banyak ibu pasca operasi SC mengalami kecemasan akibat berbagai faktor, seperti ketidakmampuan merawat bayi, peran ganda sebagai ibu dan pekerja, serta minimnya dukungan sosial. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan adalah terapi *mindfulness*. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien post operasi *sectio caesarea*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada satu pasien post operasi SC dengan gejala ansietas di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi *mindfulness* dilakukan selama 3 hari, masing-masing dua kali sehari selama 15 menit. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Pasien menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 55 (kategori sedang) menjadi 40 (kategori ringan) setelah diberikan terapi *mindfulness*. Secara subjektif, pasien merasa lebih tenang, ikhlas, dan termotivasi. Secara objektif, terdapat penurunan denyut nadi dan tanda-tanda fisik kecemasan. **Kesimpulan:** Terapi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis untuk mendukung pemulihan psikologis ibu pasca persalinan.

**Kata kunci:** *Sectio caesarea*, Kecemasan, *Mindfulness*, ZSAS, Pasca operasi.

### Abstract

**Background:** *Sectio caesarea* (SC) is a common delivery method when vaginal birth is not possible. Although the procedure is relatively safe medically, many post-SC mothers experience anxiety due to various factors such as difficulty caring for the baby, dual roles as mother and worker, and lack of social support. *Mindfulness* therapy is an effective non-pharmacological intervention to address anxiety. **Purpose** This study aims to determine the effect of *mindfulness* therapy on reducing anxiety levels in post-*sectio caesarea* patients. **Methods:** This case study was conducted on one post *Sectio caesarea* (patient with anxiety symptoms at Flamboyan Ward, RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto). *Mindfulness* therapy was administered twice daily for 15 minutes over 3 days. Anxiety levels were measured using the *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) before and after the intervention. **Results:** The patient's anxiety score decreased from 55 (moderate anxiety) to 40 (mild anxiety) after *mindfulness* therapy. Subjectively, the patient reported feeling calmer, more accepting, and motivated. Objectively, there was a decrease in pulse rate and physical signs of anxiety. **Conclusion:** *Mindfulness* therapy is effective in reducing anxiety levels in post-*sectio caesarea* patients. This intervention can be considered as a non-pharmacological alternative to support the psychological recovery of postpartum mothers.

**Keywords:** Cesarean section, Anxiety, *Mindfulness*, ZSAS, Postoperative.

## 1. PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu metode persalinan yang banyak digunakan dalam dunia obstetri. Prosedur ini umumnya dipilih ketika persalinan normal tidak memungkinkan atau dinilai berisiko bagi ibu maupun bayi. Dengan perkembangan teknologi, tindakan *Sectio caesarea* kini relatif aman, namun tetap memiliki konsekuensi medis dan psikologis yang perlu diperhatikan. Meskipun aman secara medis, ibu post operasi *sectio caesarea* sering menghadapi berbagai tantangan dalam masa pemulihan. Tantangan tersebut tidak hanya bersifat fisik, seperti nyeri pada luka operasi, keterbatasan aktivitas, dan efek anestesi, tetapi juga mencakup aspek psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering muncul adalah kecemasan.

Kecemasan pada ibu post *sectio caesarea* dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap kondisi bayi, rasa takut tidak mampu merawat anak, stres dalam menjalani peran baru sebagai ibu, serta keterbatasan dukungan lingkungan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, proses pemulihan, serta hubungan ibu dengan bayinya. Masalah kecemasan akan semakin kompleks pada ibu yang memiliki anak dengan jarak kelahiran berdekatan. Situasi tersebut dapat menimbulkan perasaan belum siap secara fisik maupun mental, kelelahan emosional, serta kekhawatiran mengenai ketidakmampuan dalam memberikan perhatian dan perawatan yang optimal bagi anak yang baru lahir maupun anak sebelumnya.

Data nasional menunjukkan bahwa persalinan melalui *sectio caesarea* di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kelahiran melalui *sectio caesarea* mencapai 17,6% dari total persalinan, dengan angka di Jawa Tengah sebesar 17,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap penanganan post *sectio caesarea* menjadi semakin penting untuk diperhatikan.

Di sisi lain, prevalensi masalah psikologis pada ibu juga masih tinggi. Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gangguan kecemasan dan emosional pada wanita usia 15 tahun ke atas sebesar 9,8%, sementara kecemasan khusus pada minggu pertama postpartum dilaporkan mencapai 24% (Wulandari & Susanti, 2021). Angka ini menegaskan bahwa masalah kecemasan pasca persalinan, termasuk pada ibu post *sectio caesarea*, perlu mendapatkan perhatian serius.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi *mindfulness*. Terapi *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran penuh dengan cara memusatkan perhatian pada momen saat ini tanpa menghakimi. Pendekatan ini membantu individu untuk menerima kondisi fisik maupun emosional dengan lebih tenang, sehingga pikiran negatif dapat berkurang. Pada pasien post *sectio caesarea*, penerapan *mindfulness* diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi perasaan takut tidak mampu merawat bayi, serta meningkatkan ketenangan mental. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berkontribusi pada pemulihan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis serta memfasilitasi adaptasi ibu dalam menjalani peran barunya sebagai orang tua (Utami, D.N., dkk, 2025)

Terapi *mindfulness* menurunkan kecemasan dengan cara melatih seseorang untuk fokus pada kondisi saat ini tanpa menghakimi. Dengan latihan ini, individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan emosinya, sehingga dapat merespons stres secara lebih tenang dan terkontrol. *Mindfulness* membantu mengurangi pikiran negatif berulang yang sering memperburuk kecemasan, serta memperbaiki cara tubuh merespons stres, termasuk menurunkan detak jantung dan hormon kortisol. Penelitian yang dilakukan oleh Fithriyah dan Puspitasari (2022) menunjukkan bahwa pemberian intervensi *mindfulness* secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu postpartum yang dirawat di Puskesmas Malingping. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu ibu pulih secara

mental setelah melahirkan, terutama dalam mengurangi rasa cemas dan meningkatkan ketenangan selama masa nifas (Fithriyah & Puspitasari, 2022).

Bedasarkan hasil pengkajian dengan responden Ny .Y mengatakan cemas setelah Post *sectio caesarea* karena beberapa faktor. Maka dari itu peneliti melakukan intervensi keperawatan terapi *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan pada pasien post operasi *sectio caesarea* untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada pasien post operasi *sectio caesarea* di RSUD Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus. Dalam studi kasus ini, peneliti akan mengeksplorasi tentang asuhan keperawatan pada pasien post operasi *sectio caesarea* dengan masalah ansietas. Peneliti akan memberikan sebuah tindakan berupa teknik non-farmakologi dengan terapi *mindfulness* sebagai salah satu tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Flamboyan RSUD Prof Dr Margono Soekarjo dari tanggal 30 Juni-2 Juli 2025. Subjek yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu satu pasien dengan post operasi *sectio caesarea* yang mengalami ansietas dan diberikan intervensi terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan.

Terapi *mindfulness* dilakukan selama 15 menit sesuai dengan SOP. Terapi ini dilakukan selama 3 hari dan dilakukan sebanyak 2 kali/hari. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang terdiri dari 20 pertanyaan dan terdapat 4 kategori tingkat kecemasan yaitu skor 20-44 (kecemasan ringan), skor 45-59 (kecemasan sedang), skor 60-74 (kecemasan berat), dan skor 75-80 (kecemasan panik). Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus menunjukkan bahwa pasien post operasi *sectio caesarea*. Ny. Y seorang perempuan berusia 23 tahun yang beragama islam, bekerja sebagai guru dan berdomisili di Patikraja. Pasien di rawat di Ruang Flamboyan RSUD Prof Dr Margono Soekarjo pada tanggal 30 Juni 2025 pukul 09.00 WIB setelah melakukan operasi *sectio caesarea*. Pengkajian dilakukan pada tanggal 30 Juni 2025 pukul 18.30, pasien mengeluh khawatir dan bingung mengenai anaknya. Pasien juga tampak gelisah, tidak bersemangat dan menangis saat bercerita. Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 116/57 mmHg, N: 95 x/menit, S: 36.3°C. kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* didapatkan skor kecemasan 55 (sedang)

Dari hasil pengkajian, peneliti dapat merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI). Pasien didiagnosa mengalami ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080) diperoleh dari hasil data subjektif menunjukkan bawa pasien mengatakan khawatir tidak bisa merawat anaknya dengan baik karena perbedaan usia anak pertama dan kedua hanya selisih 19 bulan, selain itu pasien mengatakan takut tidak bisa memberikan kasih sayang kepada anaknya karena harus berkerja sehingga anak-anaknya harus diasuh oleh neneknya. Sementara itu, data objektif diperoleh kondisi pasien tampak gelisah, tidak bersemangat, dan menangis. Ketika diajak berbicara pasien hanya menunduk dan mengalihkan pandangan. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* didapatkan skor kecemasan 55 (kecemasan sedang).

Perumusan diagnosis keperawatan yang sesuai dengan fokus studi kasus, ditentukan tujuan keperawatan dan kriteria hasil Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan

Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi keperawatan untuk reduksi ansietas (I.09314) melibatkan beberapa tindakan yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien post operasi sectio caesarea.

Implementasi hari pertama dilakukan pada tanggal 30 Juni 2025 pukul 19.00 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu mengkaji tanda-tanda kecemasan, mengukur tingkat kecemasan (pre), melatih terapi *mindfulness* dan memberikan kalimat penyemangat untuk pasien. Data subjektif didapatkan bahwa pasien mengatakan merasa takut tidak bisa merawat anaknya dengan baik dan merasa bingung dengan kondisinya saat ini. Sementara itu data subjektif diperoleh kondisi pasien tampak gelisah, tidak bersemangat, menangis dan skor kecemasan 55 (kecemasan sedang). Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 116/57 mmHg, N: 95 x/menit, S: 36.3°C. Selanjutnya pada pukul 21.30 WIB dilakukan kembali latihan terapi *mindfulness* kepada pasien.

Implementasi hari kedua dilakukan pada tanggal 1 Juli 2025 pada pukul 17.00, tindakan yang dilakukan yaitu melatih kembali terapi *mindfulness* dan memberikan kalimat motivasi kepada pasien. Data subjektif didapatkan bahwa pasien mengatakan masih khawatir dengan dirinya karena belum bisa menjadi ibu yang bertanggung jawab untuk anaknya. Sementara itu data subjektif diperoleh kondisi pasien masih tampak gelisah. Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 110/61 mmHg, N: 93 x/menit, S: 36°C. Selanjutnya pada pukul 20.00 dilakukan kembali latihan terapi *mindfulness* kepada pasien.

Implementasi hari ketiga dilakukan pada tanggal 2 Juli 2025 pada pukul 15.00 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu melatih kembali terapi *mindfulness*, memberikan kalimat motivasi dan mengukur tingkat kecemasan (post). Data subjektif didapatkan bahwa pasien sudah merasa lebih ikhlas dengan keadaannya dan mengatakan akan menjadi ibu yang baik dan bertanggung jawab untuk anak-anaknya dan memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya. Sementara itu data subjektif diperoleh kondisi pasien tampak lebih tenang dan tidak bersedih, dan skor kecemasan 40 (kecemasan ringan). Pemeriksaan TTV menunjukkan TD: 97/66 mmHg, N: 89 x/menit, S: 36.4°C.

Pasien diberikan teknik terapi *mindfulness* selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali/hari dan terapi *mindfulness* dilakukan selama 15 menit. Setelah 3 hari melakukan terapi *mindfulness* skor kecemasan pasien menurun dari yang awalnya 55 (kecemasan sedang) menjadi 44 (kecemasan ringan).

Hal ini sejalan dengan penelitian Resti dkk (2023) Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness*, menunjukkan kecemasan sedang sebanyak 28 responden (93,3%), dan kecemasan ringan sebanyak 2 responden (6,7%). Sesudah diberikan terapi *mindfulness* mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu: tidak mengalami kecemasan (Normal) sebanyak 12 responden (40,0%), dan kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%).

Sari dan Lestari (2021) menjelaskan bahwa terapi *mindfulness* menurunkan kecemasan ibu post SC melalui peningkatan kesadaran napas dan kemampuan mengendalikan pikiran negatif. Hasil ini diperkuat oleh temuan Rahmi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* selama beberapa sesi efektif menurunkan respons fisiologis stres, termasuk penurunan denyut nadi dan tegang otot—temuan yang juga tampak pada kasus Ny. Y. Penelitian Putri dan Wahyuni (2022) menemukan bahwa ibu postpartum yang menjalani *mindfulness* lebih mampu beradaptasi dengan peran barunya sebagai ibu, serta menunjukkan kecemasan lebih rendah dibanding kelompok kontrol. Hal ini relevan dengan kondisi pasien yang awalnya merasa tidak mampu merawat anak, namun setelah intervensi mulai menerima dan lebih siap menjalani peran sebagai ibu. Temuan ini diperjelas oleh Hastuti et al. (2021)

bahwa *mindfulness* membantu meningkatkan penerimaan diri sehingga reaksi emosional menjadi lebih stabil.

Ningsih dan Dewi (2023) juga menekankan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan pada ibu dengan beban peran ganda, terutama yang bekerja—kondisi yang sama dengan Ny. Y sebagai seorang guru yang khawatir tidak dapat memberikan perhatian optimal pada anak-anaknya. Hasil penelitian Kusuma dan Widodo (2020) pun menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan coping adaptif pada ibu post SC yang mengalami kekhawatiran berlebihan terkait kemampuan merawat bayi. Temuan Listiani et al. (2022) mendukung penggunaan *mindfulness* selama 2 kali sehari dalam 3 hari, yang terbukti memberikan penurunan kecemasan signifikan berdasarkan ZSAS. Durasi dan frekuensi ini sama dengan intervensi pada kasus Ny. Y yang menunjukkan efektivitas serupa. Sementara itu, Amalia dan Nurhayati (2023) menegaskan bahwa *mindfulness* membantu mengurangi pikiran berulang serta meningkatkan relaksasi, sehingga ibu post SC lebih siap secara emosional dalam proses pemulihan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aulia et al, (2025) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi *mindfulness*. Nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi *mindfulness* yaitu 39,55 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 65 dan nilai kecemasan terendah 23. Nilai rata-rata setelah dilakukan terapi *mindfulness* yaitu 34,6 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 45 dan nilai kecemasan terendah 21.

Penelitian oleh Desti et al, (2025) rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan *Mindfulness* yaitu "Ringan" berjumlah (2,9%), "Sedang" berjumlah (61,8%) dan "Berat" berjumlah (35,3%). Setelah dilakukan pemberian *Mindfulness* sebanyak 3x latihan rata-rata kecemasan menjadi "Ringan" berjumlah (41,2%), "Sedang" (58,8%) dan "Berat" (0%). Dapat dikatakan mengalami penurunan dari hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $P = 0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan (penurunan) kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. *Mindfulness* membantu pasien untuk fokus pada kondisi saat ini, menerima pikiran tanpa menghakimi, serta mengarahkan perhatian pada hal-hal yang lebih positif. Dengan latihan *mindfulness*, pasien mampu mengenali dan menghentikan pola pikir negatif yang berulang, sehingga tercipta ketenangan dan peningkatan kontrol diri terhadap respons emosional (Atun, 2020).

#### 4. KESIMPULAN

Penerapan terapi *mindfulness* selama 3 hari pada pasien post operasi *sectio caesarea* terbukti menurunkan tingkat kecemasan dari kategori kecemasan sedang (skor 55) sebelum dilakukan terapi *mindfulness* dan kategori kecemasan ringan (skor 40) setelah dilakukan terapi *mindfulness*.

Setelah dilakukan terapi *mindfulness*, pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan berkurangnya pikiran negatif yang berulang serta meningkatnya kemampuan pasien dalam menggantinya dengan afirmasi positif. Secara fisiologis, pasien mengalami penurunan ketegangan otot dan frekuensi denyut nadi.

Dengan demikian, terapi *mindfulness* terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan, memperbaiki kondisi fisiologis, serta meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., & Nurhayati, D. (2023). Efektivitas mindfulness dalam menurunkan pikiran negatif dan kecemasan ibu post sectio caesarea. *Jurnal Maternal dan Neonatal*, 5(1), 13–20.
- Aulia, Z., Rahmawati, A. N., & Sundari, R. I. (2025). Pelatihan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 4(1), 39-44.
- Fithriyah, L., & Puspitasari, R. (2022). *Effect of Mindfulness Therapy on the Level of Anxiety of Postpartum Mothers in Malingping Inpatient Health Center Year 2022*. Indonesian Journal of Health Science (IJHS), 3(2), 50–56.  
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/ijhs/article/view/1126>
- Hastuti, R., Setiawan, B., & Anjani, P. (2021). Mindfulness untuk menurunkan kecemasan pada ibu pasca persalinan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 3(2), 87–95.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusuma, R., & Widodo, T. (2020). Pengaruh mindfulness terhadap coping ibu post sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 140–147.
- Listiani, F., Anggraeni, R., & Putra, Y. (2022). Mindfulness dan penurunan kecemasan berdasarkan ZSAS pada ibu post operasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Sehat*, 4(2), 75–83.
- Ningsih, A., & Dewi, K. (2023). Terapi mindfulness dalam mengurangi kecemasan ibu nifas dengan peran ganda. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 6(1), 21–28.
- Utami, D. N., Santoso, A., & Rahmawati, L. (2025). Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Maternal*, 10(2), 123-130.
- Pratiwi, R. (2023). Pengaruh Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Cempaka. *Jurnal Keperawatan*, Vol.2 No 1, 75–84.
- Putri, A., & Wahyuni, S. (2022). Mindfulness therapy untuk menurunkan kecemasan ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 45–52.
- Rahmi, D., Putra, H., & Amelia, R. (2020). Efektivitas mindfulness dalam menurunkan kecemasan pasien post operasi mayor. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 33–41.
- Sari, M., & Lestari, E. (2021). Pengaruh terapi mindfulness terhadap kecemasan ibu post sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 112–119.
- Wulandari, A., & Susanti, R. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum dalam Minggu Pertama Persalinan. *Jurnal Nursing & Health Sciences*, 3(2), 45–52