PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN *ISCHEMIC HEART DISEASE* DI POLI PENYAKIT JANTUNG

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan

Oleh:

Sintia Aisiah

22020125210080

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN *ISCHEMIC HEART DISEASE* DI POLI PENYAKIT JANTUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sintia Aisiah

NIM : 22020125210080

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di*review*

Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Pembimbing Klinik

Oktaviana Harliati, S.Kep., Ns.
NIP. 198910072012122004

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK UNDIP

Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 197310202006042001

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN *ISCHEMIC HEART DISEASE* DI POLI PENYAKIT JANTUNG

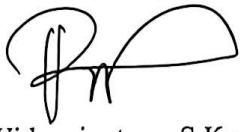
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sintia Aisiah

NIM : 22020125210080

Telah diuji pada Kamis, 04 Juni 2026

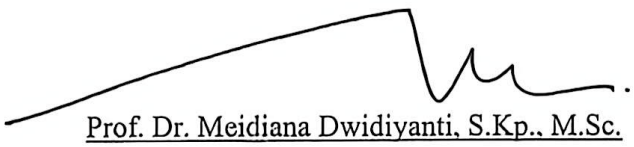
Penguji I,



Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc.

NIP. 199602082024062002

Penguji II,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.

NIP. 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip

Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 197708302001122001

Dipindai dengan CamScanner

Jurnal Departemen Ilmu Keperawatan, Volume , Nomor
Tahun 2026, Halaman 1-17
Online di: http://ejournal-s1.undip.ac.id

PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN *ISCHEMIC HEART DISEASE* DI POLI PENYAKIT JANTUNG

Sintia Aisiah [1)], Meidiana Dwidiyanti [2)], Ryka Widyaningtyas [3)]

1) Mahasiswa Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : sintiaaisiah@gmail.com)
2) Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : mdwidiyanti@gmail.com)
3) Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : ryka@lecturer.undip.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: *Ischemic heart disease* (IHD) sering disertai nyeri dan gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup pasien. *Mindfulness* merupakan intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu mengelola kondisi tersebut.

Tujuan: Menggambarkan penerapan *mindfulness* pada pasien *Ischemic Heart Disease* (IHD).

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada tiga pasien IHD. Intervensi *mindfulness* diberikan selama 4–5 hari melalui tahapan calming technique, body scan, menenangkan diri, berdoa, dan relaksasi. Evaluasi dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), Dimensions of Anger Reactions-5 (DAR-5), Acceptance of Illness Scale (AIS), dan tingkat kemandirian pasien.

Hasil: Seluruh pasien mengalami penurunan intensitas nyeri hingga mencapai skala 0. Skor DAR-5 menurun pada seluruh pasien yang menunjukkan perbaikan kondisi emosional. Skor AIS meningkat pada seluruh pasien yang menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap penyakit. Selain itu, seluruh pasien mengalami peningkatan tingkat kemandirian dalam melakukan *mindfulness*.

Kesimpulan: *Mindfulness* berpotensi membantu pasien IHD dalam mengelola nyeri, meregulasi emosi, meningkatkan penerimaan terhadap penyakit, dan memperkuat kemampuan *self-care*. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan keperawatan holistik yang mendukung adaptasi pasien terhadap penyakit kronis.

Kata Kunci: *Mindfulness, Ischemic Heart Disease*

ABSTRACT

***Background**: Ischemic heart disease (IHD) is often accompanied by pain and psychological distress that can affect patients' quality of life. Mindfulness is a nonpharmacological intervention that has the potential to help manage these conditions.*

***Objective:** To describe the application of mindfulness in patients with ischemic heart disease (IHD).*

***Methods:** This study employed a case study design involving three patients with IHD. Mindfulness interventions were provided over 4–5 days through the following stages: calming techniques, body scan, self-soothing, prayer, and relaxation. Evaluation was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS), Dimensions of Anger Reactions-5 (DAR-5), Acceptance of Illness Scale (AIS), and the patients' level of independence.*

***Results:** All patients experienced a reduction in pain intensity down to a score of 0. DAR-5 scores decreased in all patients, indicating improved emotional well-being. AIS scores increased in all patients, indicating improved acceptance of the illness. Additionally, all patients experienced an increase in their level of independence from Level II to Level V in practicing mindfulness.*

***Conclusion:** Mindfulness has the potential to help patients with ischemic heart disease manage pain, regulate emotions, improve acceptance of their condition, and strengthen their self-care skills. This suggests that mindfulness can serve as a holistic nursing approach that supports patients' adaptation to chronic illness.*

***Keywords:** Mindfulness, Ischemic heart disease*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular telah menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia dan merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang memerlukan perhatian serius. *World Health Organization* melaporkan bahwa sekitar 19,8 juta kematian pada tahun 2022 disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, dengan sebagian besar kematian disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan *stroke* (World Health Organization, 2025). Salah satu bentuk penyakit kardiovaskular yang paling banyak ditemukan adalah *Ischemic Heart Disease* (IHD), yaitu kondisi yang terjadi akibat berkurangnya aliran darah ke miokardium karena penyempitan atau penyumbatan arteri coroner (Brown et al., 2023). Analisis *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa IHD masih menjadi penyebab utama kematian dan disabilitas terkait penyakit jantung di berbagai negara (Song et al., 2025). Tingginya angka kejadian IHD menunjukkan bahwa diperlukan upaya penatalaksanaan yang komprehensif untuk membantu mengurangi dampak fisik maupun psikologis yang dialami pasien.