

**PENERAPAN MINDFULNESS DALAM MANAJEMEN NYERI PADA
PASIEN DENGAN PENYAKIT KRONIS HNP DI POLI RAWAT JALAN
RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO : STUDI KASUS
KARYA TULIS ILMIAH**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



Oleh

Ghina Azizah

22020125210011

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 DENGAN PENYAKIT KRONIS HNP DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO: STUDI KASUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ghina Azizah

NIM : 22020125210011

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah

memenuhi syarat untuk *direview*

Dosen Pembimbing



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

Pembimbing Klinik



Oktaviana Harliati, S.Kep. Ns
NIP 198910072012122004

Mengetahui,
Ketua Program Profesi Ners FK Undip



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

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang berjudul:

PENERAPAN MINDFULNESS DALAM MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT KRONIS HNP DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO: STUDI KASUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ghina Azizah

NIM : 22020125210011

Telah diuji pada 4 Juni 2026

Penguji 1,



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep.,MNS., Ph D

NIP. 198405062008122003

Penguji 2,



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 1977083020011220

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Mindfulness dalam Manajemen Nyeri Pada Pasien Dengan Penyakit Kronis HNP di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Nasional Diponegoro”. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu mata kuliah peminatan pada Program Profesi Ners di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ilmiah ini masih terdapat ketidaksempurnaan karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri secara non-farmakologis melalui pendekatan mindfulness.

Semarang, 04 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Ghina Azizah

22020125210011

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah tidak bisa lepas dari arahan, bimbingan, motivasi, dan bantuan dari segala pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, perhatian, dukungan dan saran kepada peneliti sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D selaku penguji, terima kasih atas segala masukan yang sangat bermanfaat bagi penelitian ini.
3. Kedua orang tua dan saudara-saudara saya, terimakasih atas segala dukungan, semangat, kasih sayang, materi dan doa yang tulus tiada henti yang menjadikan motivasi terbesar bagi saya untuk terus belajar.
4. Responden yang bersedia untuk menjadi responden penelitian saya, saya ucapkan terima kasih. Karena dengan kesediaan kalian, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah saya.
5. Teman-teman saya yang telah memberikan dukungan kepada saya selama melalui pendidikan profesi ini.

Semarang, 04 Juni 2026

Mahasiswa



Ghina Azizah

22020125210011

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.2 Tujuan	4
1.2.1 Tujuan Umum.....	4
1.2.2 Tujuan Khusus.....	4
1.3 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hernia Nucleus Pulposus (HNP) dalam Perspektif Keperawatan ...	6
2.2 Nyeri pada Pasien HNP	7
2.3 Manajemen Nyeri pada Pasien HNP.....	8
2.4 Nyeri pada Pasien HNP	9

2.5	Manajemen Nyeri pada Pasien HNP.....	10
2.4	Mindfulness dalam Manajemen Nyeri.....	12
2.5	Teknik Mindfulness dan <i>Self-Care</i>	13
2.6	Kerangka Konsep.....	14
BAB III METODE STUDI KASUS		15
3.1	Jenis dan Rancangan Studi Kasus	15
3.2	Subjek Studi Kasus.....	15
3.3	Tempat dan Waktu Pelaksanaan	16
3.4	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	17
BAB IV HASIL STUDI KASUS.....		27
4.1	Identitas Kasus	27
4.1.1	Kasus I.....	27
4.1.2	Intervensi Mindfulness dalam Manajemen Nyeri.....	32
4.1.3	Kasus II	35
4.1.4	Intervensi Mindfulness dalam Manajemen Nyeri.....	48
4.2	Matrik Sintesis Kasus.....	50
4.2.1	Hasil Pengisian Checklist Capaian Manajemen Nyeri Mandiri Klien 54	
BAB V PEMBAHASAN.....		58
5.1	Gambaran Nyeri Kronis pada Pasien HNP	58
5.2	Pengaruh Faktor Emosional terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien HNP 59	
5.3	Pengaruh Penerapan Mindfulness terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien HNP.....	62
5.5	Perkembangan Kemandirian Pasien dalam Mengelola Nyeri, Emosi, dan Penerimaan Diri.....	66

BAB VI PENUTUP	71
6.1 Simpulan	71
6.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil Pengisian Checklist Capaian Mandiri Klien	54
Grafik 4. 2 Penerimaan Terhadap Penyakit	54
Grafik 4. 3 Perubahan Intensitas Nyeri (NRS).....	54
Grafik 4. 4 Pengkajian Emosional (DAR-5)	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep	14
Gambar 4. 1 <i>Emotional Pain Programming</i> Klien I.....	31
Gambar 4. 2 <i>Emotional Pain Programming</i> Klien II.....	39
Gambar 4. 3 <i>Emotional Pain Programming</i> Klien III.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Skala Ukur.....	17
Tabel 3. 2 Checklist Capaian Manajemen Nyeri mandiri	18
Tabel 4. 1 Matriks Sintesis Kasus	50

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Ghina Azizah

Penerapan Mindfulness dalam Manajemen Nyeri Pada Pasien Dengan Penyakit Kronis HNP di Poli Rawat Jalan

Rumah Sakit Nasional Diponegoro : Studi Kasus

xi + 92 Halaman + 3 Tabel + 4 Gambar + 1 Lampiran

Latar Belakang: Nyeri kronis merupakan nyeri yang berlangsung lebih dari 3 bulan dan sering dialami oleh pasien dengan penyakit kronis seperti HNP, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan kualitas hidup. Faktor emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat meningkatkan persepsi nyeri sehingga diperlukan intervensi yang efektif dalam manajemen nyeri. Mindfulness merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini tanpa penilaian, yang dapat membantu menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kemampuan coping pasien. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan mindfulness dalam manajemen nyeri pada pasien dengan penyakit kronis HNP di poli rawat jalan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan sasaran pasien penyakit kronis HNP. Intervensi dilakukan melalui latihan mindfulness yang meliputi teknik pernapasan (*mindful breathing*), *body scan*, dan observasi nyeri. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan kuesioner "*Checklist Capaian Sehat Mandiri*". **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness mampu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kesadaran tubuh, serta membantu pasien dalam mengelola emosi dan respon terhadap nyeri secara lebih adaptif. Pasien juga menunjukkan peningkatan kemandirian dalam melakukan teknik mindfulness secara mandiri. **Kesimpulan:** Penerapan mindfulness efektif dalam membantu manajemen nyeri pada pasien dengan penyakit kronis HNP, baik dari aspek fisik maupun psikologis, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. **Rekomendasi:** Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi mindfulness pada kelompok pasien dengan kondisi penyakit kronis lainnya serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisasi.

Kata Kunci: Mindfulness; Nyeri Kronis; HNP; Manajemen Nyeri

Department of Nursing Science
Faculty of Medicine,
Diponegoro University
June, 2026

ABSTRACT

Ghina Azizah

The Application of Mindfulness in Pain Management for Patients with Chronic Herniated Nucleus Pulposus (HNP) in the Outpatient Clinic at Diponegoro National Hospital: A Case Study

xi + 92 pages + 3 tables + 4 figures + 1 appendices

Background: Chronic pain is defined as pain that persists for more than three months and is commonly experienced by patients with chronic conditions such as HNP. It can affect physical, psychological conditions, and overall quality of life. Emotional factors such as stress, anxiety, and depression can increase pain perception; therefore, effective interventions in pain management are needed. Mindfulness is a non-pharmacological therapy that focuses on full awareness of the present moment without judgment, which can help reduce pain perception and improve patients' coping abilities. **Objective:** This case study aims to analyze the effect of mindfulness application in pain management among patients with chronic HNP in an outpatient setting. **Methods:** This study used a case study method involving patients with chronic HNP. The intervention was conducted through mindfulness exercises including mindful breathing, body scan, and pain observation techniques. The instrument used was the "Independent Healthy Achievement Checklist" questionnaire. **Results:** The results showed that the application of mindfulness was able to reduce pain intensity, increase body awareness, and help patients manage emotions and responses to pain more adaptively. Patients also demonstrated increased independence in performing mindfulness techniques. **Conclusion:** Mindfulness application is effective in supporting pain management in patients with chronic HNP, both physically and psychologically, thereby improving patients' quality of life. **Recommendation:** Future studies are expected to develop mindfulness interventions in patients with other chronic conditions and involve a larger sample size to obtain more generalizable results.

Keywords: Mindfulness; Chronic Pain; HNP; Pain Management