

**PENERAPAN MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS  
NYERI PADA PENYAKIT KRONIS PASIEN KANKER DI POLI KLINIK  
BEDAH RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO: STUDI KASUS**

Disusun untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Peminatan Regulasi Emosi



**Pembimbing Akademik:**

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

**Pembimbing Klinik:**

Oktaviana Harliati, S.Kep. Ns.

**Disusun Oleh:**

Anisa Nurul Azizah

22020125210127

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul:

**PENERAPAN MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PENYAKIT KRONIS PASIEN KANKER DI POLI KLINIK BEDAH RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO: STUDI KASUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Anisa Nurul Azizah

NIM : 22020125210127

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Dosen Pembimbing



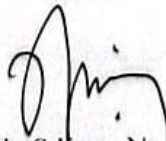
Prof. Dr. Mediana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc  
NIP. 196005151983032002

Pembimbing Klinik



Oktaviana Harjati, 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

## LEMBAR PENGESAHAN

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

### **PENERAPAN MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PENYAKIT KRONIS PASIEN KANKER DI POLI KLINIK BEDAH RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO: STUDI KASUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Anisa Nurul Azizah

NIM : 22020125210127

Telah diuji pada 4 Juni 2026

Penguji I,



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D.  
NIP.198405062008122003

Penguji II,



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

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp. Mat.  
NIP.197708302001122001



Jurnal Departemen Ilmu Keperawatan, Volume..., Nomor...

Tahun 2026, Halaman 1-13

Online di: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/>

---

## **PENERAPAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PENYAKIT KRONIS PASIEN KANKER DI POLI KLINIK BEDAH RUMAH SAKIT NASIONAL DIPONEGORO: STUDI KASUS**

Anisa Nurul Azizah<sup>1)</sup>, Meidiana Dwidiyanti<sup>2)</sup>, Oktaviana Harliati<sup>3)</sup>, Sri Padma Sari<sup>4)</sup>

- 1) Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: [anisaazizah@students.undip.ac.id](mailto:anisaazizah@students.undip.ac.id))
- 2) Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: [mdwidiyanti@gmail.com](mailto:mdwidiyanti@gmail.com))
- 3) Rumah Sakit Nasional Diponegoro (email: [nersviana@gmail.com](mailto:nersviana@gmail.com))
- 4) Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: [sripadmasari@lecturer.undip.ac.id](mailto:sripadmasari@lecturer.undip.ac.id))

### **ABSTRACT**

*Chronic pain is one of the most common complaints among cancer patients and affects both their physical and psychological well-being. Negative emotional states such as stress, anxiety, and anger are known to increase pain perception. Mindfulness is a nonpharmacological intervention that focuses on enhancing full awareness of the present moment and has the potential to help reduce pain through improved emotional regulation. The objective of this study is to describe the application of mindfulness in reducing pain intensity in cancer patients and to illustrate changes in anger levels and acceptance of the disease during the intervention. The method employed a descriptive case study design involving three cancer patients with chronic pain at the Surgical Outpatient Clinic of Diponegoro National Hospital. Subjects were selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The mindfulness intervention was delivered through five stages: calming techniques, body scan, self-soothing, prayer and surrender, and relaxation. Measurements were taken using the PQRSR pain scale, Numeric Rating Scale (NRS), Dimensions of Anger Reactions-5 (DAR-5), Acceptance of Illness Scale (AIS), and the ACT-UP interview. The results showed that all patients experienced a reduction in pain intensity following the mindfulness intervention. Additionally, there was a decrease in anger levels and an increase in acceptance of the illness. Patients also reported feeling calmer, more comfortable, and better able to manage negative emotions after the intervention was administered. It is concluded that mindfulness has the potential to be an effective nonpharmacological nursing intervention in helping to reduce pain intensity in cancer patients through improved emotional regulation and increased acceptance of their condition.*

*Keywords: cancer; mindfulness; chronic pain*

## ABSTRAK

Nyeri kronis merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami pasien kanker dan berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis. Kondisi emosional negatif seperti stres, kecemasan, dan kemarahan diketahui dapat meningkatkan persepsi nyeri. *Mindfulness* merupakan intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dan berpotensi membantu menurunkan nyeri melalui perbaikan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan *mindfulness* dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien kanker serta menggambarkan perubahan tingkat kemarahan dan penerimaan terhadap penyakit selama intervensi. Metode menggunakan desain studi kasus deskriptif pada tiga responden dengan pasien kanker yang mengalami nyeri kronis di Poli Klinik Bedah Rumah Sakit Nasional Diponegoro. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi. Intervensi *mindfulness* diberikan melalui lima tahapan yaitu *calming technique*, *body scan*, menenangkan diri, berdoa dan berserah diri, serta relaksasi. Pengukuran dilakukan menggunakan skala nyeri PQRSR, *Numeric Rating Scale* (NRS), *Dimensions of Anger Reactions-5* (DAR-5), *Acceptance of Illness Scale* (AIS), serta wawancara ACT-UP. Hasil menunjukkan seluruh responden menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah penerapan *mindfulness*. Selain itu, terjadi penurunan tingkat kemarahan dan peningkatan penerimaan terhadap penyakit. Pasien juga melaporkan perasaan lebih tenang, nyaman, dan mampu mengelola emosi negatif dengan lebih baik setelah intervensi diberikan. Disimpulkan *mindfulness* berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien kanker melalui perbaikan regulasi emosi dan peningkatan penerimaan terhadap kondisi penyakit.

Kata Kunci: kanker; *mindfulness*; nyeri kronis

## Pendahuluan

Kanker adalah salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan secara global karena angka mortalitas dan moribitasnya yang tinggi. Kanker bukan hanya mengakibatkan gangguan fisik, namun dampak psikologis sering menjadi masalah yang mendalam para penyintas. Pasien kanker mengalami nyeri kronis, kecemasan, perubahan citra tubuh, stress, depresi, rasa takut akan kematian, serta penurunan kualitas hidup. Hal ini mengakibatkan bebas biopsikososial pasien yang semakin kompleks, maka dari itu perlunya perawatan secara holistik, baik dari segi fisik maupun psikologis (Distinarista, 2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), salah satu masalah utama penyebab kematian secara global adalah kanker. Data dari *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN) pada 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 20 juta kasus kanker baru dan antara 9,7 juta kematian akibat kanker (Bray et al., 2024). Jumlah kejadian kanker di Indonesia mengalami peningkatan tiap tahunnya. Indonesia mencatat lebih dari 408 ribu kasus kanker baru dan sekitar 242 ribu kematian akibat kanker. Kasus tertinggi yaitu kanker payudara. Tingginya frekuensi penyakit kanker menandakan bahwa penyakit ini menjadi tantangan signifikan dalam sistem kesehatan nasional (Getie et al., 2025).

Nyeri kronis lekat dikaitkan sebagai keluhan yang dialami pasien kanker. Nyeri dirasakan selama proses perjalanan penyakit atau saat menjalani terapi seperti kemoterapi, radioterapi dan pembedahan. Nyeri kronis pada penyintas kanker adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak nyaman berlangsung lebih dari tiga bulan. Nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh kerusakan