

**PENGARUH INTERVENSI MINDFULNESS TERHADAP
KESEHATAN PSIKOLOGIS IBU POST PARTUM SECTIO
CAESARIA DI RUANGAN NIFAS SANTOSA HOSPITAL BANDUNG
KOPO**

Ajeung Ervina Septiani Supriatna¹, Ummi², Dwi Astuti³

Universitas Muhammadiyah Kudus

Email : ajeung.er@gmail.com¹, ummikulsum@umkudus.ac.id², dwiastuti@umkudus.ac.id³

***Corresponding Author: Ummi**

ummikulsum@umkudus.ac.id

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode enam minggu setelah persalinan yang ditandai dengan pemulihan fisik dan adaptasi psikologis. Ibu pasca persalinan sectio caesarea berisiko mengalami gangguan psikologis akibat nyeri pasca operasi, keterbatasan aktivitas, pemulihan lebih lama, serta adaptasi peran baru. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan psikologis ibu adalah mindfulness. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intervensi mindfulness terhadap kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesarea di Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo. Metode penelitian menggunakan kuantitatif pra-eksperimental (one group pre-test–post-test design). Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling sebanyak 60 ibu postpartum sectio caesarea. Kesehatan psikologis diukur dengan instrumen Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Shapiro–Wilk dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan sebelum intervensi, 54 responden (90,0%) berada pada kategori baik, sedangkan sesudah intervensi seluruh responden (100,0%) berada pada kategori baik. Uji Wilcoxon menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan skor EPDS (peringkat negatif = 60; peringkat positif = 0; nilai sama = 0) dengan $Z = -6,782$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa intervensi mindfulness berpengaruh signifikan terhadap kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesarea. Mindfulness dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung pemulihan dan kesejahteraan psikologis ibu.

Kata Kunci: Mindfulness, Kesehatan Psikologis, Postpartum, Sectio Caesarea, Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS).

ABSTRACT

The postpartum period is a six-week duration following childbirth, characterized by physical recovery and psychological adaptation. Mothers undergoing caesarean section face higher risks of psychological distress due to postoperative pain, restricted activity, prolonged recovery, and new maternal role adjustments. Mindfulness serves as a non-pharmacological intervention to support maternal mental health. This study aims to analyze the effect of mindfulness intervention on the psychological health of postpartum caesarean section mothers in the Postpartum Ward at Santosa Hospital Bandung Kopo. A quantitative approach with a pre-experimental design (one-group pre-test–post-test) was applied. Using total sampling, 60 postpartum caesarean section mothers were selected. Psychological health was measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk and Wilcoxon Signed-Rank tests. Results showed that before the intervention, 54 respondents (90.0%) were in the good psychological health category, which increased to all 60 respondents (100.0%) post-intervention. The Wilcoxon test revealed a reduction in EPDS scores across all respondents (negative ranks = 60; positive ranks = 0; ties = 0) with $Z = -6.782$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This confirms that mindfulness significantly improves the psychological health of postpartum caesarean section mothers. Consequently, mindfulness can be integrated as a non-pharmacological midwifery

intervention to enhance maternal well-being during the postpartum period.

Keywords: *Mindfulness, Psychological Health, Postpartum, Caesarean Section, Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS).*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu postpartum, ditandai dengan proses pemulihan fisiologis, involusi uterus, serta adaptasi psikologis dan sosial ibu terhadap peran barunya. Pada periode ini ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara hormonal, fisik, emosional, maupun sosial yang berkaitan dengan proses menyusui, perawatan bayi, dan penyesuaian terhadap pola kehidupan baru. Kondisi tersebut menjadikan masa postpartum sebagai periode yang rentan terhadap munculnya masalah psikologis sehingga perhatian terhadap kesehatan mental ibu menjadi bagian penting dalam pelayanan maternal (Winarsih, 2025).

Persalinan melalui metode sectio caesaria (SC) memberikan tantangan yang lebih besar dibandingkan persalinan normal karena ibu harus melalui proses pemulihan pascaoperasi. Nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, ketergantungan terhadap bantuan keluarga, serta kekhawatiran dalam merawat bayi dapat meningkatkan tekanan psikologis ibu. Kondisi tersebut menyebabkan ibu postpartum dengan riwayat sectio caesaria memiliki risiko mengalami gangguan kecemasan dan stres yang lebih tinggi apabila tidak mendapatkan dukungan dan intervensi yang adekuat (Astuti, Kulsum, & Wigati, 2019). Penelitian Kulsum dan Astuti (2019) menunjukkan bahwa ibu pasca sectio caesaria sering mengalami kecemasan akibat nyeri dan ketidaknyamanan fisik sehingga diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik tetapi juga aspek psikologis.

Kesehatan psikologis ibu postpartum menggambarkan kemampuan ibu dalam mengelola emosi, menghadapi perubahan kehidupan setelah persalinan, menjalankan peran sebagai ibu, serta mempertahankan kesejahteraan mental. Gangguan kesehatan psikologis pada periode postpartum dapat berupa baby blues, kecemasan, depresi postpartum, hingga gangguan psikologis berat yang dapat memengaruhi hubungan ibu dan bayi, keberhasilan menyusui, serta kualitas pengasuhan anak (Rohmah, 2023). Oleh karena itu, pemantauan dan intervensi terhadap kondisi psikologis ibu postpartum menjadi salah satu komponen penting dalam pelayanan kebidanan komprehensif.

Masalah kesehatan psikologis ibu postpartum masih menjadi perhatian kesehatan masyarakat. Tingginya kejadian postpartum blues dan depresi postpartum menunjukkan bahwa ibu membutuhkan dukungan yang berkelanjutan selama masa nifas. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi, dukungan emosional, konseling, serta pemberian intervensi psikologis diperlukan untuk membantu ibu melakukan adaptasi terhadap perubahan setelah persalinan. Pendekatan nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan karena aman, mudah diterapkan, serta dapat dikombinasikan dengan pelayanan kesehatan rutin (Kulsum & Astuti, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan psikologis dan edukasi mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu pada masa persalinan maupun pasca persalinan. Pemberian informasi yang jelas melalui informed consent terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan pasien sebelum tindakan sectio caesaria (Kulsum & Astuti, 2018). Selain itu, intervensi relaksasi nonfarmakologis juga terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien setelah operasi sectio caesaria (Kulsum & Astuti, 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi psikologis memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan koping ibu selama proses pemulihan.

Salah satu intervensi psikologis nonfarmakologis yang saat ini banyak dikembangkan

adalah mindfulness. Mindfulness merupakan metode yang melatih individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar tanpa melakukan penilaian terhadap pikiran maupun emosi yang muncul. Praktik mindfulness dapat membantu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Shi & MacBeth, 2017).

Pada ibu postpartum, intervensi mindfulness memiliki manfaat dalam membantu proses adaptasi terhadap perubahan peran sebagai ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness-based intervention dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental maternal, termasuk menurunkan gejala depresi dan kecemasan postpartum (Min et al., 2023). Selain itu, meta-analisis Yang et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat depresi postpartum dibandingkan dengan perawatan konvensional.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Santosa Hospital Bandung Kopo pada Januari–Februari 2026, tercatat sebanyak 77 ibu postpartum dengan 43 ibu menjalani persalinan sectio caesaria. Hasil wawancara terhadap 10 ibu postpartum sectio caesaria menunjukkan adanya beberapa permasalahan psikologis seperti kekhawatiran terhadap kondisi bayi, nyeri luka operasi, keterbatasan aktivitas, kesulitan melakukan perawatan bayi secara mandiri, serta perubahan citra diri setelah melahirkan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap intervensi yang mampu membantu ibu meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis selama masa nifas.

Berdasarkan kondisi tersebut, intervensi mindfulness menjadi salah satu pendekatan yang potensial untuk diterapkan dalam pelayanan kebidanan karena bersifat aman, mudah dilakukan, serta dapat membantu ibu mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan menghadapi stres selama masa postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi mindfulness terhadap kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesaria di Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Desain penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur kondisi kesehatan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mindfulness (pre-test), kemudian responden diberikan intervensi mindfulness sesuai prosedur penelitian, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (post-test). Perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian mindfulness terhadap kesehatan psikologis ibu postpartum dengan persalinan sectio caesarea.

Penelitian dilaksanakan di Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dengan persalinan sectio caesarea yang berada di lokasi penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh responden yang memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 ibu postpartum sectio caesarea.

Tahapan penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Pada tahap persiapan dilakukan identifikasi masalah penelitian, studi literatur mengenai mindfulness dan kesehatan psikologis ibu postpartum, penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, serta persiapan instrumen penelitian dan standar operasional prosedur (SOP) intervensi mindfulness.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemilihan responden berdasarkan kriteria penelitian, pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian, serta pengisian lembar persetujuan menjadi responden (informed consent). Selanjutnya dilakukan pengukuran awal kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesarea menggunakan instrumen penelitian, kemudian diberikan intervensi mindfulness sesuai SOP, dan setelah intervensi selesai dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesehatan psikologis dalam penelitian ini adalah Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Instrumen ini digunakan untuk menilai kondisi psikologis ibu postpartum sebelum dan sesudah pemberian intervensi mindfulness. Perubahan skor EPDS antara pengukuran awal dan akhir digunakan sebagai indikator untuk menilai efektivitas intervensi mindfulness terhadap kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesarea.

Intervensi mindfulness diberikan dengan mempertimbangkan kondisi fisik ibu postpartum setelah menjalani operasi sectio caesarea agar tetap aman dan nyaman bagi responden. Pemberian intervensi dilakukan sesuai prosedur penelitian dengan memperhatikan durasi dan frekuensi latihan mindfulness yang disesuaikan dengan kondisi ibu postpartum.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat kesehatan psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, kemudian analisis bivariat dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor kesehatan psikologis sebelum dan sesudah pemberian intervensi mindfulness. Hasil penelitian menggunakan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ sebagai dasar pengambilan keputusan statistik.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian meliputi pemberian informasi penelitian kepada responden, persetujuan menjadi responden secara sukarela, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta menggunakan data penelitian hanya untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap 60 ibu postpartum sectio caesarea di Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo. Karakteristik responden dalam penelitian meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Pengukuran kesehatan psikologis dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi mindfulness menggunakan instrumen Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Penilaian dilakukan untuk mengetahui perubahan kondisi psikologis ibu postpartum setelah mendapatkan intervensi mindfulness.

A. Analisis Univariat

Menjelaskan karakteristik responden serta deskripsi tingkat kesehatan psikologis (skor EPDS) ibu post partum *sectio caesaria* sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan perlakuan intervensi *mindfulness*.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan berdasarkan usia dan tingkat pendidikan. Distribusi frekuensi masing-masing karakteristik responden disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 Tahun	3	5.0
20 - 35 Tahun	42	70.0
> 36 Tahun	15	25.0
Total	60	100.0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kategori usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 42 responden (70,0%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berada pada kategori usia <20 tahun, yaitu sebanyak 3 responden (5,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
S1	11	18.3
SMA	42	70.0
SMP	7	11.7
Total	60	100.0

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA, yaitu sebanyak 42 responden (70,0%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit memiliki tingkat pendidikan SMP, yaitu sebanyak 7 responden (11,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	46	76.7
Swasta	14	23.3
Total	60	100.0

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 46 responden (76,7%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit bekerja di sektor swasta, yaitu sebanyak 14 responden (23,3%).

2. Tingkat Kesehatan Psikologis Ibu Post Partum Sectio Caesarea Sebelum Pemberian Intervensi Mindfulness (Pre-test)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Psikologis Ibu *Post Partum Sectio Caesarea* Sebelum Pemberian Intervensi *Mindfulness* (Pre-test)

Tingkat Kesehatan Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	54	90.0
Cukup	6	10.0
Kurang	0	0.0
Total	60	100.0

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden memiliki tingkat kesehatan psikologis kategori baik (skor EPDS 0-9) sebelum pemberian intervensi mindfulness, yaitu sebanyak 54 responden (90,0%). Tidak terdapat responden yang memiliki tingkat kesehatan psikologis kategori kurang (skor EPDS 13-30) sebelum pemberian intervensi mindfulness.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Psikologis Ibu *Post Partum Sectio Caesarea* Setelah Setelah Pemberian Intervensi *Mindfulness* (Post-test)

Tingkat Kesehatan Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	60	100.0

Cukup	0	0.0
Kurang	0	0.0
Total	60	100.0

Berdasarkan Tabel 5, seluruh responden memiliki tingkat kesehatan psikologis kategori baik (skor EPDS 0-9) setelah pemberian intervensi *mindfulness*, yaitu sebanyak 60 responden (100,0%). Tidak terdapat responden yang memiliki tingkat kesehatan psikologis kategori cukup maupun kurang setelah pemberian intervensi *mindfulness*.

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian intervensi *mindfulness* terhadap tingkat kesehatan psikologis ibu *post partum* dengan persalinan *sectio caesarea*. Sebelum dilakukan analisis pengaruh, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui distribusi skor kesehatan psikologis (EPDS) sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian intervensi *mindfulness*. Hasil uji normalitas digunakan sebagai dasar dalam menentukan pemilihan uji statistik yang sesuai.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Data Skor EPDS Pre-Test dan Post-Test (*Shapiro-Wilk*)

Pengukuran	Statistik	Derajat Bebas (df)	Nilai (p)	Ket
Sebelum intervensi (<i>Pre-test</i>)	0.877	60	0.000	Tidak Normal.
Sesudah intervensi (<i>Post-test</i>)	0.861	60	0.000	Tidak Normal.

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi skor EPDS sebelum intervensi (pre-test) sebesar 0,000 dan sesudah intervensi (post-test) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data skor EPDS sebelum dan sesudah pemberian intervensi *mindfulness* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 7 Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Intervensi *Mindfulness* terhadap Kesehatan Psikologis Ibu *Post Partum Sectio Caesarea*

Variabel	Kategori	N	Z	p-value
Post-test – Pre-test	Peringkat Negatif	60	-6.782	0.000
	Peringkat Positif	0		
	Ties	0		
Total		60		

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa seluruh responden (60 orang) mengalami penurunan skor EPDS setelah pemberian intervensi *mindfulness* (peringkat negatif = 60), dengan nilai peringkat rata-rata sebesar 30,50 dan jumlah peringkat sebesar 1830,00. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor (peringkat positif = 0) maupun skor yang sama (nilai sama = 0). Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -6,782$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi *mindfulness* terhadap kesehatan psikologis ibu *post partum* dengan persalinan *sectio caesarea* di Ruang Nifas Rumah Sakit Santosa Hospital Bandung Kopo.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 ibu postpartum sectio caesarea di Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 42 responden (70%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 42 responden (70%), sedangkan berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 46 responden (76,7%).

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat dengan tingkat pendidikan menengah dan memiliki aktivitas utama sebagai ibu rumah tangga. Usia, pendidikan, dan pekerjaan merupakan faktor yang dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan, mengelola stres, serta melakukan adaptasi psikologis setelah persalinan. Ibu dengan usia reproduktif optimal umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menjalankan peran maternal. Selain itu, tingkat pendidikan yang cukup dapat mendukung kemampuan ibu dalam memahami intervensi kesehatan, termasuk mindfulness sebagai upaya meningkatkan kesehatan psikologis.

Menurut peneliti, karakteristik responden dalam penelitian ini mendukung proses adaptasi psikologis setelah persalinan sectio caesarea. Meskipun sebagian besar ibu memiliki kondisi yang mendukung, tetap diperlukan perhatian terhadap faktor psikososial seperti dukungan keluarga, pengalaman persalinan, dan kemampuan koping karena setiap ibu memiliki respons yang berbeda terhadap perubahan selama masa postpartum.

2. Tingkat Kesehatan Psikologis Ibu Postpartum Sectio Caesarea Sebelum Intervensi Mindfulness (Pre-test)

Hasil pengukuran kesehatan psikologis sebelum diberikan intervensi mindfulness menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) menunjukkan bahwa dari 60 responden, sebanyak 54 responden (90%) berada dalam kategori baik dan 6 responden (10%) berada dalam kategori cukup. Tidak terdapat responden dengan kategori kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah mampu melakukan adaptasi awal setelah persalinan sectio caesarea. Namun, proses postpartum tetap merupakan masa yang rentan karena ibu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Persalinan sectio caesarea dapat meningkatkan tekanan psikologis akibat nyeri operasi, keterbatasan aktivitas, proses pemulihan luka, serta kekhawatiran dalam merawat bayi.

Menurut peneliti, adanya responden dengan kategori kesehatan psikologis cukup menunjukkan bahwa sebagian ibu masih membutuhkan dukungan psikologis selama masa nifas. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan pengalaman persalinan, kesiapan mental, dukungan keluarga, serta kemampuan koping masing-masing individu. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu ibu mengelola stres dan meningkatkan stabilitas emosional.

3. Tingkat Kesehatan Psikologis Ibu Postpartum Sectio Caesarea Setelah Intervensi Mindfulness (Post-test)

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi mindfulness, seluruh responden mengalami peningkatan kesehatan psikologis menjadi kategori baik sebanyak 60 responden (100%). Tidak ditemukan responden dengan kategori cukup maupun kurang setelah pemberian intervensi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa mindfulness memberikan dampak positif terhadap kemampuan ibu dalam mengelola emosi dan beradaptasi dengan perubahan setelah persalinan sectio caesarea. Mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan yang muncul sehingga mampu menghadapi stres dengan cara yang lebih adaptif.

Menurut peneliti, perubahan kondisi psikologis setelah intervensi terjadi karena mindfulness membantu ibu menerima pengalaman persalinan, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan ketenangan, serta memperkuat kemampuan koping selama masa postpartum. Kondisi psikologis yang lebih baik juga dapat mendukung ibu dalam merawat bayi dan menjalankan peran sebagai seorang ibu.

B. Analisis Bivariat

Pengaruh Intervensi Mindfulness terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Postpartum Sectio Caesarea

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara skor kesehatan psikologis sebelum dan sesudah pemberian intervensi mindfulness. Seluruh responden sebanyak 60 orang mengalami penurunan skor EPDS setelah intervensi, dengan nilai $Z = -6,782$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi mindfulness terhadap peningkatan kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesarea.

Secara teori, mindfulness bekerja melalui peningkatan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta kemampuan menerima pengalaman tanpa memberikan penilaian negatif. Pada ibu postpartum sectio caesarea, kemampuan tersebut membantu mengurangi kecemasan, tekanan emosional, dan pikiran negatif akibat proses pemulihan pascaoperasi.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung kesehatan psikologis ibu postpartum. Penurunan skor EPDS menggambarkan adanya peningkatan kemampuan ibu dalam mengelola stres, menerima perubahan peran, serta meningkatkan kesiapan emosional dalam menjalani masa nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan relaksasi dapat membantu mengurangi tekanan emosional serta meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis ibu postpartum, terutama pada ibu setelah menjalani persalinan sectio caesarea.

Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelayanan kesehatan, khususnya dalam pelayanan kebidanan dan perawatan ibu postpartum sectio caesarea. Pemberian intervensi mindfulness terbukti dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis ibu setelah persalinan melalui peningkatan kemampuan mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun peran baru sebagai seorang ibu.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, mindfulness dapat menjadi salah satu intervensi pendukung dalam asuhan postpartum yang bersifat holistik. Pelayanan masa nifas tidak hanya berfokus pada pemulihan kondisi fisik seperti perawatan luka operasi dan pemantauan tanda vital, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis ibu untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental postpartum.

Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program edukasi dan pendampingan psikologis bagi ibu postpartum sectio caesarea. Intervensi mindfulness dapat diterapkan sebagai metode nonfarmakologis yang

sederhana, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu selama masa pemulihan.

Bagi ibu postpartum, penerapan mindfulness dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran diri, mengelola stres, serta membangun penerimaan terhadap perubahan yang terjadi setelah persalinan. Dengan kondisi psikologis yang lebih baik, ibu diharapkan mampu menjalankan peran maternal secara optimal dan membangun hubungan yang lebih baik dengan bayinya.

Secara akademik, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya mengenai intervensi psikologis berbasis mindfulness pada ibu postpartum, terutama pada ibu dengan persalinan sectio caesarea. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, serta melibatkan kelompok kontrol untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi mindfulness.

Kontribusi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait upaya peningkatan kesehatan psikologis ibu postpartum dengan persalinan sectio caesarea. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu mengelola kondisi emosional, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mendukung kesejahteraan psikologis selama masa nifas.

Dalam bidang pelayanan kesehatan, penelitian ini memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, sebagai dasar dalam memberikan asuhan postpartum yang lebih komprehensif. Pelayanan ibu nifas tidak hanya berfokus pada aspek pemulihan fisik setelah operasi, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis melalui pemberian dukungan dan intervensi yang sesuai.

Bagi institusi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program pendampingan psikologis bagi ibu postpartum sectio caesarea dengan memasukkan latihan mindfulness sebagai salah satu metode pendukung dalam perawatan ibu nifas.

Secara akademik, penelitian ini memberikan tambahan bukti ilmiah mengenai manfaat mindfulness terhadap kesehatan psikologis ibu postpartum. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan intervensi psikologis berbasis mindfulness dengan desain penelitian yang lebih luas, jumlah responden lebih besar, serta melibatkan kelompok pembandingan untuk memperoleh hasil yang lebih kuat.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan one group pre-test post-test design tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga perubahan kesehatan psikologis yang terjadi setelah intervensi belum dapat dibandingkan secara langsung dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi mindfulness.

Kedua, penelitian dilakukan pada satu lokasi penelitian yaitu Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo dengan jumlah responden sebanyak 60 ibu postpartum sectio caesarea, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi ibu postpartum di tempat lain dengan karakteristik yang berbeda.

Ketiga, pengukuran kesehatan psikologis menggunakan instrumen Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) yang bersifat self-report, sehingga hasil pengukuran dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional responden saat pengisian kuesioner serta

keterbukaan responden dalam memberikan jawaban.

Keempat, faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis ibu postpartum seperti dukungan keluarga, pengalaman persalinan sebelumnya, kondisi sosial ekonomi, tingkat nyeri pascaoperasi, dan faktor lingkungan belum dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesehatan psikologis ibu postpartum agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi mindfulness.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan psikologis ibu postpartum sectio caesarea di Ruang Nifas Santosa Hospital Bandung Kopo. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan kondisi psikologis setelah diberikan intervensi mindfulness dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu postpartum mengelola stres, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mendukung kesejahteraan psikologis selama masa nifas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi mindfulness dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendukung dalam pelayanan postpartum untuk membantu meningkatkan kesehatan psikologis ibu sectio caesarea. Tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan edukasi dan pendampingan mindfulness sebagai bagian dari asuhan nifas yang komprehensif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Kulsum, U., & Wigati, A. (2019). Pengaruh pemberian relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 1–8.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Optimizing postpartum care. American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dennis, C. L., & Dowswell, T. (2013). Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD001134.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kulsum, U., & Astuti, D. (2018). Pengaruh pemberian informed consent terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2), 110–116.
- Kulsum, U., & Astuti, D. (2019). Pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), 45–52.
- Min, W., Jiang, C., Li, Z., & Wang, Z. (2023). The effect of mindfulness-based interventions during

- pregnancy on postpartum mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 331, 452–460.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 379–407.
- Shi, Z., & MacBeth, A. (2017). The effectiveness of mindfulness-based interventions on maternal perinatal mental health outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 8, 823–847. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0673-y>
- Yang, M., Song, B., Jiang, Y., Lin, Y., & Liu, J. (2023). Mindfulness-based interventions for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 52(12), 2496–2505.