

*Pengaruh Coping Strategy terhadap Pain Tolerance pada Kelompok Non Klinis yang
Diinduksi Stres*

Abstract

Pain is the most reported problem by a patient in the health care unit. Therefore the need for non-pharmacological treatment is needed to increase pain tolerance in an emergency situation. This study aims to see the effect of mindfulness breathing and distraction as coping strategies on physical pain tolerance. The design of the study was randomized post-test only control group design with a total of participants 47 divided into three group. Stress was induced to the participants using a trier social stress test. Afterwards, mindfulness technique and distraction technique was randomly given to the participants through audio. They then applied the technique while doing cold pressor test. Welch analysis showed significant differences on pain tolerance between mindfulness, distraction, and control group. Our results showed that mindfulness group showed higher pain tolerance than distraction and control group. However, no significant difference was observed between distraction and control group.

Keywords: pain tolerance; trier social stress test; mindfulness; distraction; cold pressor test

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu keluhan paling umum disampaikan oleh pasien di fasilitas kesehatan. Namun kebutuhan untuk tersedianya penanganan untuk mengatasi nyeri secara psikologis diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh teknik *brief mindfulness* dan teknik distraksi sebagai bentuk *coping strategy* terhadap *pain tolerance*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *randomized post-test only* dengan jumlah partisipan sebanyak 45 orang yang dibagi ke dalam tiga kelompok. Peserta diinduksi stres dengan menggunakan *trier social stress test*. Selanjutnya, teknik *mindfulness* dan teknik distraksi diberikan secara random kepada partisipan melalui rekaman audio. Partisipan berikutnya menerapkan teknik tersebut ketika mengerjakan *cold pressor test*. Penghitungan menggunakan *Welch analysis* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *mindfulness*, distraksi, dan kontrol. Analisis selanjutnya didapatkan bahwa kelompok *mindfulness* memiliki *pain tolerance* yang lebih tinggi dibanding distraksi dan kontrol. Namun, tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok distraksi dan kontrol.

Kata Kunci: Pain tolerance; trier social stress test; mindfulness; distraksi; cold pressor test