



EFEKTIVITAS TERAPI MINDFULNESS TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Aldi Andesta*, Erniwati Tafonao, Anggun Kezia Ginting, Imel Icca Marsahanda Simanungkalit, Jenny Perlopes Br Sitepu, Chrismis Novalinda Ginting

PUI-PT Gentle Baby Care, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Barat, Medan, Sumatera Utara 20118, Indonesia

*aldiandess13@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes melitus tipe 2 digolongkan sebagai gangguan metabolik yang berlangsung lama dan ditandai oleh penurunan bertahap dalam kualitas hidup penderitanya, sehingga aktivitas sehari-hari terasa semakin berat. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diperhitungkan adalah latihan mindfulness, karena pendekatan ini dipercaya mampu membantu individu menjadi lebih peka, lebih tenang, serta lebih stabil secara emosional. Meski demikian, efektivitas mindfulness dalam benar-benar memperbaiki kualitas hidup pasien diabetes masih perlu diverifikasi melalui pembuktian ilmiah. Penelitian ini ditujukan untuk menilai apakah pelatihan mindfulness dapat memberikan rasa lebih nyaman dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini diterapkan menggunakan desain quasi-eksperimen dengan model satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Total 30 partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling. Penilaian kualitas hidup dilakukan dengan instrumen WHOQOL-BREF yang diberikan sebelum serta setelah sesi mindfulness. Melalui analisis statistik, terlihat adanya kenaikan bermakna pada skor kualitas hidup setelah peserta menyelesaikan latihan mindfulness ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini mengisyaratkan bahwa pelatihan mindfulness berpotensi memberi manfaat positif dan dapat diterapkan sebagai pendekatan pendukung dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan diabetes melitus tipe-2.

Kata kunci: diabetes melitus; kualitas hidup; mindfulness; quasi eksperimental

THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS THERAPY ON IMPROVING QUALITY OF LIFE IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is categorized as a long-term metabolic disorder characterized by a gradual decline in patients' overall quality of life, making daily functioning increasingly challenging. Among various non-pharmacological approaches, mindfulness training has gained growing attention, as it is believed to help individuals become more aware, calmer, and emotionally balanced. However, the effectiveness of mindfulness in genuinely improving the quality of life among diabetic patients still requires scientific confirmation. This study aimed to determine whether mindfulness training can provide greater comfort and enhance the quality of life in individuals with type 2 diabetes mellitus. A quasi-experimental approach was implemented, using a one-group pretest-posttest design. A total of 30 participants were selected using purposive sampling. Quality of life was evaluated using the WHOQOL-BREF instrument before and after the mindfulness sessions. Statistical testing revealed a significant improvement in quality-of-life scores after the participants completed the mindfulness training ($p < 0.05$). The findings indicate that mindfulness training may offer positive benefits and can be utilized as a supportive intervention to enhance the quality of life of individuals living with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: mindfulness; quality of life; quasi-experimental; type 2 diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) dipandang sebagai penyakit menahun yang dicirikan oleh berkurangnya pengeluaran insulin dari pankreas, atau penggunaan insulin oleh sel tubuh yang tidak berlangsung

secara efektif seperti fungsi normalnya. Kondisi ini sering disebut sebagai “pembunuh senyap” karena berkembang secara perlahan tanpa menimbulkan gejala yang mencolok, namun tetap membawa risiko serius bagi penderitanya. Secara global, penyakit ini tercatat berkontribusi terhadap sekitar 1,6 juta kematian tiap tahunnya, menunjukkan bahwa upaya pencegahan serta pengendalian DM perlu mendapat perhatian yang jauh lebih besar (Lubis & Kanzasabilla, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), diabetes mellitus tipe 2 merupakan kelainan metabolik yang memengaruhi proses tubuh dalam mengubah glukosa menjadi energi. Gangguan ini muncul ketika tubuh tidak lagi mampu dapat menggunakan insulin dengan optimal, sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah apabila tidak dikelola dengan tepat. Jika berlangsung dalam waktu lama, diabetes tipe 2 dapat menimbulkan berbagai komplikasi berat, seperti kerusakan saraf (neuropati) dan gangguan pada pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hidup individu yang mengalaminya. Menariknya, banyak kasus diabetes tipe 2 sebenarnya dapat dicegah. Beberapa faktor risiko yang paling berpengaruh antara lain kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, serta adanya faktor keturunan. Karena itu, perubahan gaya hidup seperti menjaga berat badan tetap ideal, rutin berolahraga, dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat menjadi langkah kunci dalam upaya pencegahan kondisi ini.

Pendeteksian sejak dini memiliki peranan yang sangat penting dalam mencegah timbulnya komplikasi yang lebih berat. Pemeriksaan kesehatan secara berkala, termasuk pengecekan kadar glukosa darah, merupakan cara yang efektif untuk menemukan diabetes tipe 2 sebelum keluhan serius muncul. Hal ini menjadi krusial karena tanda-tandanya umumnya ringan, berkembang perlahan, dan sering kali tidak diperhatikan selama bertahun-tahun hingga akhirnya komplikasi sudah terjadi. Diabetes tipe 2 mencakup lebih dari 95% kasus diabetes secara global. Dahulu, penyakit ini dikenal sering pula disebut sebagai “diabetes yang tidak bergantung pada insulin” atau “diabetes yang biasanya muncul pada usia dewasa” karena umumnya ditemukan pada orang dewasa. Namun, tren terkini menunjukkan peningkatan kasus pada populasi anak-anak dan remaja, mencerminkan dampak perubahan gaya hidup dan lingkungan. Fenomena ini menegaskan pentingnya edukasi dan intervensi dini dalam pengendalian diabetes tipe 2 di berbagai kelompok usia.

Diabetes tipe 2 merupakan salah satu kondisi kronis yang memberikan tekanan psikologis tinggi, di mana pasien sering mengalami penurunan kesejahteraan mental akibat stres dan beban emosional yang menyertainya (Yang et al., n.d.). Individu dengan diabetes tipe 2 kerap mengalami berbagai tekanan emosional yang muncul seiring dengan proses pengobatan yang dijalani. Kondisi psikologis ini dapat berupa suasana hati yang menurun, kualitas hidup yang terasa memburuk, hingga kurangnya konsistensi dalam melakukan perawatan diri. Di sisi lain, masih terdapat pasien yang memiliki persepsi kurang positif terhadap terapi insulin, sehingga hal tersebut dapat menghambat kemampuan mereka dalam mempertahankan kadar glukosa darah yang stabil. Apabila kondisi ini terus berlangsung, potensi terjadinya komplikasi kardiovaskular akan meningkat secara drastis dan dapat menimbulkan dampak yang berbahaya, bahkan mengancam keselamatan pasien. Temuan tersebut menegaskan perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh dalam menangani diabetes tipe 2, yakni pengelolaan yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek medis semata, tetapi juga memberikan perhatian pada kondisi mental pasien (Sohrabi et al., 2022).

Mindfulness merupakan pendekatan kognitif yang menekankan latihan untuk hadir sepenuhnya pada pengalaman saat ini, sehingga dapat menurunkan kecenderungan munculnya suasana hati negatif, pikiran yang pesimistis, serta reaksi emosional yang berlebihan. Melalui latihan ini, individu dibantu untuk membangun pola pikir dan emosi yang lebih adaptif. Pendekatan ini terbukti bermanfaat dalam pengelolaan diabetes tipe 2 karena mampu mendukung stabilitas kondisi fisik maupun mencegah munculnya komplikasi psikologis.

Pendekatan seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) telah menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental maupun fisik para pasien. Kedua metode ini mampu menurunkan tingkat depresi, kecemasan, serta stres, sekaligus meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Mindfulness memberikan kerangka strategi yang bersifat menyeluruh, sehingga dapat mendukung pengelolaan diabetes tipe 2 dari berbagai aspek secara holistik (Ainun & Soesanto, 2024).

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif yang disusun menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Metode ini Penelitian ini dikategorikan sebagai studi kuantitatif dengan rancangan yang melibatkan satu kelompok peserta yang dilakukan pengukuran pada dua waktu berbeda, yaitu sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan setelah intervensi diberikan (posttest). Desain ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh suatu intervensi atau perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati sebagai hasil dari perlakuan tersebut. Jenis data yang dimanfaatkan dalam penelitian ini terdiri dari dua bentuk:

1. Data primer, yaitu keterangan yang diperoleh secara langsung melalui kuesioner yang dijawab oleh para responden, yang di dalamnya terdapat pertanyaan mengenai pola dan frekuensi pernapasan.
2. Data sekunder, yaitu data pendukung yang diambil dari RS Royal Prima Medan, misalnya catatan jumlah pasien dengan diagnosis diabetes mellitus (DM).
3. Data tersier diperoleh berdasarkan dari sumber referensi, seperti *e-book*, situs web, dan hasil penelitian yang telah dipublikasikan secara resmi.

Teknik Pengelolaan Data

Data yang telah dikumpulkan akan diperiksa untuk memastikan bahwa lembar kuesioner telah terisi dengan lengkap. Selanjutnya, data tersebut akan diolah menggunakan komputer melalui tahapan berikut:

1. *Collecting*: Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah direspons dan diisi oleh partisipan.
2. *Checking*: Lembar observasi ditelaah kembali guna memastikan bahwa setiap bagian telah terisi sepenuhnya sehingga data dapat diolah tanpa hambatan atau kekurangan.
3. *Coding*: Setiap respons dari peserta dilengkapi dengan kode tertentu sehingga tahap pengolahan data dapat berlangsung lebih teratur dan efisien.
4. *Entering*: Memasukkan seluruh jawaban dari lembar observasi ke dalam komputer dalam bentuk kode-kode yang telah ditentukan.
5. *Processing*: Mengolah data yang telah diinput menggunakan aplikasi SPSS sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Analisis Data

1. Analisis Univariat adalah prosedur statistik yang diterapkan untuk mendeskripsikan karakteristik atau distribusi frekuensi dari setiap variabel penelitian secara terpisah. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran awal mengenai data, seperti rata-rata, simpangan baku, dan distribusi frekuensi dari variabel kualitas hidup pasien pada pretest dan posttest.
2. Analisis Bivariat: Digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel (pretest dan posttest kualitas hidup). Analisis ini menguji apakah terdapat perubahan yang signifikan pada kualitas hidup pasien setelah diberikan terapi mindfulness. Sebelum melakukan uji paired t-test, data akan diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika data terdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan paired t-test. Jika tidak normal, digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test

HASIL

Hasil penelitian diuraikan dalam tabel memperlihatkan bahwa Efektivitas Terapi Mindfulness Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien DM Tipe 2 di RSU Royal Prima Medan 2025.

Tabel 1.

Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	15	50%
Perempuan	15	50%

Berdasarkan data tabel, jenis kelamin responden didapatkan 15 responden lakilaki (50%), dan 15 responden perempuan (50%)

Tabel 2.

Distribusi Responden Menurut Umur

Umur responden	f	%
45-50	1	3,33
50-60	10	33,33
60-70	19	63,33

Berdasarkan data dari tabel 2 karakteristik umur responden didapatkan umur responden yang dari 40-50 tahun berjumlah 1 responden (3,33%), umur 50-60 tahun berjumlah 10 responden (33,33%), dan yang lebih dari 60-75 tahun berjumlah 19 responden (63,33%).

Tabel 3.

Distribusi Responden Menurut Peningkatan Kualitas Hidup *Pretest* (Sebelum) Dilakukan Pemberian Terapi Mindfulness

Kategori kualitas hidup	f	%
Baik	4	13,3%
Cukup	15	50,0%
Buruk	11	36,7%

Tabel 3 menunjukan distribusi kualitas hidup responden sebelum diberikan terapi mindfulness di RSU Royal Prima Medan Tahun 2025. Sebanyak 4 responden (13,3%) memiliki kualitas hidup dalam kategori buruk, dengan skor berkisar antara 18–22. Sebanyak 15 responden (50%) berada dalam kategori cukup, dengan skor antara 23–26. Sementara itu, 11 responden (36,7%) menunjukkan kualitas hidup yang baik, dengan skor antara 27–30. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia berada pada tingkat kualitas hidup sedang hingga baik sebelum dilakukan intervensi terapi. Namun, masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki kualitas hidup yang rendah, yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan intervensi atau perawatan lebih lanjut.

Tabel 4.

Distribusi responden menurut peningkatan kualitas hidup posttest (setelah) dilakukan pemberian terapi mindfulness

Kategori kualitas hidup	f	%
Baik	29	96,7
Cukup	1	3,3
Buruk	0	0

Tabel 4 menggambarkan kualitas hidup responden setelah diberikan terapi mindfulness. Dari total 30 responden Hanya 1 responden (3,3%) yang masih berada dalam kategori cukup (skor 26). Sebanyak 29 responden (96,7%) telah mengalami peningkatan ke dalam kategori baik, dengan skor antara 27–30. Tidak ada responden yang berada pada kategori buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami peningkatan kualitas hidup secara signifikan setelah terapi jahe merah, yang ditandai dengan pergeseran skor dari kategori rendah dan sedang ke kategori tinggi.

Tabel 5.

Uji Distribusi Normal Efektivitas Terapi Mindfulness Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Pasien Dm Tipe 2

Kategori kualitas hidup Responden		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp.Sig. (2-tailed)
Setelah pemberian terapi mindfulness	Negative Ranks	6 ^a	5.33	32.00	.000
Sebelum pemberian terapi mindfulness	Positive Ranks	22 ^b	17.00	374.00	

Berdasarkan hasil analisis nonparametric menggunakan uji Wilcoxon (Signed Ranks Test), yang disajikan pada tabel 5, diketahui adanya efektivitas positif dari intervensi terapi mindfulness terhadap kualitas hidup. Secara spesifik dari total 30 subjek penelitian terdapat 22 responden (73,3%) menunjukkan peningkatan skor kualitas hidup setelah diberikan terapi mindfulness (positive ranks), sementara 6 responden (20%) mengalami penurunan kualitas hidup (negative ranks), dan sisanya tidak mengalami perubahan. Nilai rata-rata peringkat (mean rank) untuk kelompok yang mengalami peningkatan kualitas hidup adalah 17,00, sedangkan untuk yang mengalami penurunan sebesar 5,33. Pengujian statistik menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, angka yang lebih rendah dari ambang signifikansi 0,05, sehingga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam kualitas hidup pasien sebelum dan setelah pelaksanaan terapi mindfulness. Secara keseluruhan, temuan ini membuktikan bahwa latihan mindfulness berperan positif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pretest yang ditampilkan pada tabel sebelumnya, kualitas hidup responden sebelum diberikan terapi mindfulness bervariasi dengan skor terendah 18 dan tertinggi 30. Sebagian besar responden memiliki skor yang tergolong sedang hingga tinggi. Namun, hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi mindfulness, masih terdapat pasien dengan kualitas hidup yang perlu ditingkatkan, sebagaimana terlihat dari distribusi skor yang tersebar pada nilai-nilai menengah (24-26). Setelah diberikan terapi mindfulness, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan skor kualitas hidup pada sebagian besar responden. Skor terendah pada posttest adalah 26 dan tertinggi tetap di angka 30. Mayoritas responden memiliki skor 28-30, yang mencerminkan peningkatan signifikan dalam persepsi mereka terhadap kualitas hidup. Hasil ini menggambarkan bahwa terapi mindfulness mampu meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial pasien dengan diabetes melitus tipe 2.

Lebih lanjut, analisis uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test (Tabel 5) menunjukkan bahwa terdapat 22 responden (73,3%) yang mengalami peningkatan skor kualitas hidup (positive ranks), 6 responden (20%) mengalami penurunan (negative ranks), dan sisanya tidak berubah. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000, yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa penerapan terapi mindfulness menghasilkan perubahan nyata pada kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, H_1 diakui kebenarannya, sementara H_0 tidak dapat dipertahankan. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu pasien kronis, termasuk penderita diabetes, dalam mengelola stres, meningkatkan kontrol diri, dan memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh. Terapi ini bekerja dengan membantu individu lebih sadar terhadap kondisi tubuh dan pikirannya tanpa menghakimi, yang berkontribusi pada penurunan beban psikologis akibat penyakit kronis.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa terapi mindfulness merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2, terutama dalam aspek kesejahteraan emosional, manajemen gejala, dan adaptasi terhadap penyakit jangka panjang. Selain bukti intervensional, studi observasional Patra et al. (2023) menunjukkan bahwa

dispositional mindfulness berkorelasi positif dengan semua domain WHOQOL-BREF dan memprediksi domain psikologis QoL pada pasien T2DM, mendukung mekanisme klinis bagaimana mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial pasien.

SIMPULAN

Penelitian yang berlangsung satu bulan di RSU Royal Prima Medan dan berfokus pada efektivitas terapi mindfulness dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 menghasilkan beberapa poin penting yang dirangkum sebagai berikut: 1)Efektivitas Terapi Mindfulness efektif meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2, ditunjukkan oleh peningkatan skor WHOQOLBREF pada semua aspek utama setelah intervensi. 2)Kualitas Hidup Sebelum Terapi Sebelum terapi, kualitas hidup pasien berada pada tingkat sedang hingga rendah, terutama pada aspek fisik dan psikologis. 3)Penerapan Program Mindfulness Program mindfulness selama satu bulan di RSU Royal Prima Medan terlaksana dengan baik dan memberikan hasil positif sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung perawatan pasien kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., & Soesanto, E. (2024). Kedokteran (JUKIK) Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Pasien DM Tipe 2. In Jurnal Kesehatan dan Ilmu (Vol. 06, Issue 3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jukik/index>
- Lubis, R. F., & Kanzasabilla, R. (2021). Latihan Senam Dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan, 1(3), 177. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.4649>
- Sohrabi, F., Sohrabi, A., Shams-Alizadeh, N., & Cayoun, B. A. (2022). Managing type 2 diabetes and depression with Mindfulness-integrated Cognitive Behavior Therapy (MiCBT). Discover Psychology, 2(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00026-6>
- Yang, J., Yang, Y., Fang, M., Zhou, X., Kong, L., Ren, J., Fang, S., & He, T. (n.d.). OPEN ACCESS EDITED BY Effects of traditional Chinese mind-body exercise-Baduanjin for type 2 diabetes on psychological well-being: A systematic review and meta analysis. <https://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/> Global Burden of Disease Collaborative Network.
- Global Burden of Disease Study 2021. Results. Institute for Health (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>).