

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan masalah kesehatan global yang berhubungan erat dengan penyakit metabolik dan kardioserebrovaskular. CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) adalah suatu terapi kejiwaan yang mengubah proses pola pikir individu (kognitif) serta mengubah perilaku individu untuk menjadi lebih baik dalam melakukan tindakan tertentu yang menjadi fokus perhatian. Tujuan Penelitian untuk menganalisis bagaimana Pengaruh Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Pola Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021. Penelitian ini dirancang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperimen dengan pendekatan *pre test post test with control group*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pulau Tello, Kecamatan Pulau-Pulau Batu, Kabupaten Nias Selatan pada bulan April-Mei 2021. Populasi dalam penelitian 110 orang pasien diabetes mellitus, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling*, jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 52 orang pasien Diabetes Melitus yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 26 untuk pasien intervensi dan 26 untuk pasien kontrol. Hasil penelitian adalah nilai rerata pola hidup pada kelompok intervensi adalah (Mean=15,54; SD=3,50) dan pada kelompok kontrol (Mean=17,20; SD=4,35), nilai rerata pola hidup pada kelompok intervensi lebih tinggi setelah mengikuti program CBT (Mean=25,37, SD=2,68) dibandingkan dengan nilai sebelum mendapat perlakuan (Mean=15,54, SD=2,68), hasil analisa dengan menggunakan uji *Independent t-test* nilai rerata pola hidup pada kelompok intervensi lebih tinggi (Mean = 27,59; SD = 4,58) dibandingkan dengan nilai sebelum mendapatkan perlakuan (Mean = 11,75; SD = 5,87). Dari hasil yang didapatkan bahwa ada perbedaan antara nilai rerata manajemen diri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan ($t = 10,27$; $p = 0,00$). Saran Bagi Pendidikan sebagai pengembangan keilmuan di bidang kesehatan dalam menangani pasien Diabetes Melitus dengan memberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, Bagi Puskesmas sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi kesehatan dengan penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Bagi Peneliti Selanjutnya sebagai referensi tambahan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus Tipe II, CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*), Pola Hidup

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a global health problem that is closely related to metabolic and cardiocerebrovascular diseases. CBT (Cognitive Behavior Therapy) is a psychiatric therapy that changes the process of individual thought patterns (cognitive) and changes individual behavior to become better at carrying out certain actions that are the focus of attention. The purpose of the study was to analyze the effect of the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on the Lifestyle of Diabetes Mellitus Patients at the Tello Health Center in 2021. This study was designed using a quantitative research method with a Quasi Experimental design with a pre test post test approach with control group. This research was carried out at the Tello Island Health Center, Pulau-Pulau Batu District, South Nias Regency in April-May 2021. The population in the study was 110 patients with diabetes mellitus. The sampling technique in this study used the Non Probability Sampling technique, the number of research samples was as much as 52 Diabetes Mellitus patients were divided into 2 groups, namely 26 for intervention patients and 26 for control patients. The results showed that the mean value of lifestyle in the intervention group was (Mean=15.54; SD=3.50) and in the control group (Mean=17.20; SD=4.35), the mean value of lifestyle in the intervention group was more higher after participating in the CBT program (Mean=25.37, SD=2.68) compared to the value before receiving treatment (Mean=15.54, SD=2.68), the results of the analysis using the Independent t-test test the mean value of survival in the intervention group was higher (Mean = 27.59; SD = 4.58) compared to the value before receiving treatment (Mean = 11.75; SD = 5.87). From the results obtained that there is a difference between the mean value of self-management in the intervention group and the control group after treatment ($t = 10.27$; $p = 0.00$). Suggestions for Education as scientific development in the health sector in dealing with Diabetes Mellitus patients by providing Cognitive Behavioral Therapy (CBT) interventions, For Puskesmas as consideration in providing health interventions with the application of Cognitive Behavior Therapy (CBT), For Further Researchers as an additional reference in developing further research with different variables and different research methods.

Keywords: Diabetes Mellitus Type II, CBT (Cognitive Behavior Therapy), Lifestyle