

ABSTRAK

Latar belakang

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit metabolismik kronik yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Upaya peningkatan kualitas hidup pasien dengan pendekatan non farmakologis, seperti terapi mindfulness, perlu dikaji efektivitasnya

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi mindfulness dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan model *one group pretest-posttest*.

Metode

Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil

Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kualitas hidup sebelum dan sesudah pemberian terapi mindfulness ($p < 0,05$).

Kesimpulan

Kesimpulannya, terapi mindfulness efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci

mindfulness, kualitas hidup, diabetes melitus tipe 2, quasi eksperimen