

## **ABSTRAK**

### **Latar belakang**

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit metabolik 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