

**EFEKTIVITAS TERAPI MINDFULNESS TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN**
TAHUN 2025

**PROPOSAL PENELITIAN
SKRIPSI**



Dosen Pembimbing	: Prof. Dr. Chrismis Novalinda Ginting, M. Kes
Ketua Peneliti	: Aldi Andesta (223302040002)
Anggota Peneliti 1	: Erniwati Tafonao (223302040024)
Anggota Peneliti 2	: Anggun Kezia Ginting (223302040137)
Anggota Peneliti 3	: Imel Icca M Simanungkalit (223302040039)
Anggota Peneliti 4	: Jenny Perlopes Br Sitepu (223302040110)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA
MEDAN
2025**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas untuk memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin secara efektif. Penyakit ini sering dijuluki sebagai “Silent Killer” karena dampaknya yang perlahan namun mematikan, sering kali tanpa disadari oleh penderitanya. Berdasarkan data global, diabetes secara langsung menjadi penyebab sekitar 1,6 juta kematian setiap tahunnya, menunjukkan urgensi untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit ini (Lubis & Kanzanabilla, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Diabetes tipe 2 adalah gangguan metabolismik yang memengaruhi cara tubuh memanfaatkan glukosa sebagai sumber energi. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin secara optimal, yang berujung pada peningkatan kadar gula darah jika tidak dikelola dengan baik. Dalam jangka panjang, diabetes tipe 2 dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk kerusakan saraf (neuropati) dan pembuluh darah, yang berdampak pada kualitas hidup penderitanya.

Yang menarik, diabetes tipe 2 sebenarnya sering kali dapat dicegah. Faktor risiko utama meliputi kelebihan berat badan, gaya hidup sedentari, dan predisposisi genetik. Oleh karena itu, modifikasi gaya hidup, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik, dan pola makan sehat, menjadi langkah penting dalam pencegahan.

Deteksi dini memegang peran krusial dalam menghindari komplikasi yang lebih parah. Pemeriksaan kesehatan rutin dan tes darah adalah pendekatan yang efektif untuk mengidentifikasi diabetes tipe 2 sebelum gejala berat muncul. Hal ini sangat penting mengingat gejalanya sering kali ringan, berkembang perlahan, dan mungkin tidak disadari hingga bertahun-tahun, sering kali setelah komplikasi muncul.

Diabetes tipe 2 mencakup lebih dari 95% kasus diabetes secara global. Dahulu, penyakit ini dikenal sebagai "diabetes non-insulin dependent" atau "diabetes onset 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.).

Penderita diabetes tipe 2 sering menghadapi tantangan emosional yang signifikan, yang berkaitan erat dengan komplikasi pengobatan. Kondisi ini mencakup suasana hati yang tertekan, penurunan kualitas hidup, hingga perilaku perawatan diri yang kurang optimal. Selain itu, banyak pasien memiliki persepsi negatif terhadap terapi insulin, yang dapat berdampak pada penurunan kontrol glikemik. Akibatnya, risiko komplikasi kardiovaskular meningkat secara signifikan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan dampak serius, termasuk kematian. Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam pengelolaan diabetes tipe 2, yang tidak hanya berfokus pada aspek medis tetapi juga mendukung kesehatan mental pasien (Sohrabi et al., 2022).

Mindfulness adalah terapi kognitif yang berfokus pada kesadaran penuh untuk mencegah suasana hati negatif, pola pikir pesimis, dan respons emosional yang berlebihan. Terapi ini membantu menciptakan pola pikir dan emosi positif, yang efektif dalam mengelola diabetes tipe 2 serta mencegah komplikasi fisik dan psikologis.

Pendekatan seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) terbukti secara signifikan meningkatkan kesehatan mental dan fisik pasien. Manfaatnya meliputi penurunan depresi, kecemasan, dan stres, serta peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup.

Mindfulness menawarkan strategi holistik yang mendukung manajemen diabetes tipe 2 secara menyeluruh (Ainun & Soesanto, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness berdampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Di masa depan, mindfulness berpotensi menjadi salah satu intervensi efektif untuk mendukung manajemen kondisi ini. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan representatif agar hasilnya lebih valid dan dapat digeneralisasi.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumus masalah pada penelitian ini adalah apakah terapi mindfulness efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2, khususnya dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang menjadi indicator utama kualitas hidup pasien.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas terapi mindfullnes terhadap peningkatan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 di RSU Royal Prima.

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui bagaimana efektivitas terapi mindfullnes dapat meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus tipe 2
- b. Menganalisis tingkat kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus tipe 2 sebelum dilakukan terapi mindfullnes
- c. Menerapkan program terapi mindfullnes pada pasien diabetes mellitus tipe 2 selama periode tertentu

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi rumah sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi RSU Royal Prima terkait efektivitas terapi mindfullnes terhadap kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2, sehingga diharapkan dengan adanya pemberian terapi mindfullnes ini dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2.

2. Bagi perawat

Menambah wawasan dan keterampilan perawat dalam memberikan intervensi psikologis berbasis terapi mindfullnes untuk meningkatkan kualitas hidup pasien

3. Bagi Peneliti.

Menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi mindfullnes terhadap kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2.

4. Bagi Institusi Penelitian

Memberikan bahan referensi akademik bagi mahasiswa dan dosen di bidang kesehatan, khususnya dalam manajemen penyakit diabetes mellitus tipe 2 dan intervensi psikologis.