

MINDFULNESS MEDITATION GROUP: UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA PENDERITA DIABETES

**Arina Qona'ah^{1*}, Nursalam², Erni Astutik³, Muhammad Fikri Alfaruq⁴,
Cherlys Tin Lutfandini⁵, Vira Amelia⁶**

^{1,2}Departemen Keperawatan Lanjut, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

³Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan, dan Promosi Kesehatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

^{5,6}Mahasiswa Prodi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga
email: arina-qonaah@fkip.unair.ac.id

Abstract: Elderly with diabetes melitus have low levels of psychological well-being and quality of life. This community service aims to improve the psychological well-being and quality of life of elderly people with diabetes melitus through *mindfulness meditation* groups. This community service was placed in Sukolilo Village in collaboration with the Sukodadi Lamongan Health Center. This activity was attended by 32 elderly with diabetes melitus. Community service activities include forming *mindfulness meditation* groups, developing *mindfulness meditation* modules through Focus Group Discussions with health workers at the Sukodadi Health Center, training in *mindfulness meditation*, and activity evaluation. The evaluation was conducted using a questionnaire on psychological well-being, quality of life; physical and laboratory examinations. The *mindfulness meditation* group improved the psychological well-being and quality of life of the elderly. *Mindfulness meditation* plays an important role in creating peace of mind and helping patients channel energy in a positive direction so it can improve the psychological well-being and quality of life of the elderly with diabetes melitus. *Mindfulness meditation* can be done periodically. It can be used as part of a chronic disease management program.

Keywords: *mindfulness meditation*; psychological well-being; quality of life; diabetes melitus; elderly

Abstrak: Lansia dengan diabetes melitus memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang rendah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus melalui *mindfulness meditation group*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Sukolilo bekerjasama dengan Puskesmas Sukodadi Lamongan. Kegiatan ini diikuti oleh 32 lansia penderita diabetes melitus. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pelatihan meditasi mindfulness dan evaluasi kegiatan dengan kuosioner kesejahteraan psikologis, kualitas hidup; pemeriksaan fisik dan laboratorium. *Mindfulness meditation group* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Meditasi mindfulness berperan penting dalam menciptakan ketenangan pikiran dan membantu pasien menyalurkan energi ke arah yang positif sehingga dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus. Mindfulness meditasi dapat dilakukan secara berkala dan dijadikan sebagai salah satu bagian program penanganan penyakit kronis.

Kata kunci: *mindfulness meditation*; kesejahteraan psikologis; kualitas hidup; diabetes melitus; lansia

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang umumnya terjadi pada lansia dan menimbulkan tantangan dalam perawatan diri akibat penurunan fungsi fisik dan kognitif (Azadi et al., 2020). Gangguan psikologis berkontribusi terhadap buruknya perawatan diri, kadar glukosa darah, kualitas, dan hidup meningkatnya biaya perawatan kesehatan (Khalighi et al., 2019). Prevalensi penderita diabetes melitus di dunia diperkirakan akan meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Berdasarkan data *International Diabetes Federation*, Indonesia berada pada peringkat ke-7 diantara 10 negara dengan jumlah penderita diabetes melitus lansia terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Sedangkan provinsi Jawa Timur menduduki peringkat kelima di Indonesia dengan prevalensi diabetes melitus sebesar 2,5% (Kemenkes, 2020). Tahun 2020, diabetes melitus merupakan sepuluh besar penyakit di Kabupaten Lamongan dengan jumlah pasien 21.992 orang (Dinkes Lamongan, 2021). Lansia diabetes melitus di Desa Sukolilo memiliki kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang belum optimal.

Pasien diabetes melitus memiliki risiko stres psikologis yang lebih tinggi yang dapat memberikan dampak signifikan pada sistem neuroendokrin, kardiovaskular, kekebalan tubuh dan saraf pusat (Sharma et al., 2022). Hampir 66% penderita diabetes melitus tipe 2 mengalami masalah psikologis terkait diabetes dan berisiko lebih besar mengalami depresi (Busili et al., 2024). Diabetes distress menyebabkan berkurangnya kemampuan pasien dalam manajemen diri dan kontrol glikemik, meningkatkan risiko komplikasi dan rendahnya kualitas hidup (Elsayed et al., 2023).

Pelayanan pasien diabetes melitus yang dilakukan di puskesmas meliputi pemeriksaan fisik, edukasi dan aktivitas fisik misalnya senam. Pelayanan ini belum mampu meningkatkan kualitas hidup lansia diabetes melitus sehingga diperlukan intervensi intervensi yang mampu meningkatkan kesadaran diri akan urgensi dari manajemen diri. *Mindfulness interventions* digunakan untuk meredakan emosi negatif seperti stres, kecemasan, depresi, dan dapat meningkatkan kontribusi pada perilaku perawatan diri serta pengelolaan diri yang lebih baik pada penderita diabetes (Bogusch & O'Brien, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pada lansia penderita diabetes di Desa Sukolilo Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pelatihan *mindfulness meditation* kepada lansia penderita diabetes dan evaluasi keberhasilan kegiatan.

Pelatihan *mindfulness meditation* dilakukan dengan memberikan beberapa jenis kegiatan kepada lansia seperti latihan nafas dalam, yoga dan meditasi. latihan ini dilakukan di Balai Desa Sukolilo Kecamatan Sukoadi Kabupaten Lamongan. Kelompok lansia penderita dikumpulkan bersama pada waktu dan tempat yang sudah disepakati sebelumnya. Kegiatan pelatihan akan dipandu oleh tim pengabdian masyarakat yang berpengalaman dalam memberikan intervensi *mindfulness meditation*.

Pelatihan meditasi *mindfulness* dilakukan dengan cara meminta peserta untuk duduk dengan nyaman dan rileks

selama kurang lebih 5 menit. Peserta duduk di kursinya dengan punggung tegak, kaki rata di lantai. Mereka diminta untuk duduk tegak sehingga kepala dan leher sejajar dengan tulang belakang sambil menggunakan bantal di belakang punggung bawah dan di bawah pinggul sebagai penyangga tambahan (Sinha et al., 2018). Penekanan khusus diberikan pada teknik pernapasan yang dipraktikkan oleh masing-masing peserta secara individu, dan hal yang sama diperiksa pada setiap kunjungan berikutnya. Musik dengan tempo lambat dan tanpa lirik digunakan untuk mendapatkan status relaksasi yang lebih bagi para peserta (Umbrello et al., 2019). Total durasi meditasi mindfulness adalah 10 menit. Sesi latihan berlangsung total 60 menit, meliputi pemanasan 5 menit dan pendinginan 5 menit.



Gambar 1. Pemberian Materi dan Pelatihan *Mindfulness Meditation*

Hasil kegiatan dievaluasi dengan menyebarkan kuosioner kepada lansia satu bulan setelah pelaksanaan pelatihan. Terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis (tabel 1) dan kualitas hidup (tabel 2) pada lansia.

Tabel 1. Kesejahteraan Psikologis Lansia dengan Diabetes Melitus

	Rerata$\pm$SD	p-value
<i>Pre-test</i>	62,72 $\pm$ 17,53	0,524
<i>Post-test</i>	65,50 $\pm$ 11,61	

Tabel 2. Kualitas Hidup Lansia dengan Diabetes Melitus

	Rerata$\pm$SD	p-value
<i>Pre-test</i>	66,78 $\pm$ 16,02	0,025
<i>Post-test</i>	72,27 $\pm$ 18,3	

Tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi keberhasilan program satu bulan setelah kegiatan melalui kuosioner, pemeriksaan fisik dan laboratorium. Kuosioner meliputi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Pemeriksaan fisik meliputi tinggi badan (TB), tekanan darah (TD), dan berat badan (BB). Sementara untuk laboratorium adalah pemeriksaan gula darah.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium Lansia dengan Diabetes Melitus

Pemeriksaan	Rerata
TB	148.5 cm
BB	57.9 cm
Tekanan Darah Sistole	126.6 mmHg
Tekanan Darah Diastol	80.2 mmHg
Gula Darah Puasa	144.2 dl/mg

PEMBAHASAN

Mindfulness meditation group meningkatkan kualitas hidup pada lansia penderita diabetes melitus secara signifikan. Demikian juga dengan kesejahteraan psikologis yang meningkat setelah lansia mendapatkan pelatihan. *Mindfulness* merupakan suatu kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian secara sengaja pada kondisi saat ini disertai dengan perasaan tidak menghakimi terhadap pengalaman saat demi saat. *Mindfulness* bertujuan untuk mengajarkan pasien agar dapat menerima kognisi, emosi, dan sensasi mereka dan berkomitmen pada diri mereka sendiri untuk bertindak dibandingkan dengan

melawan pikiran negatif dan emosi yang tidak menyenangkan (Guo *et al.*, 2019). Pada penelitian Hamasaki (2023) disebutkan bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan perawatan diri dan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks pengelolaan kondisi kronis seperti diabetes pada lansia. Meskipun *mindfulness* dianggap sebagai terapi yang menjanjikan untuk masalah psikososial, namun efek pada hasil psikologis dan kontrol glikemik berbeda-beda tergantung pada status psikologis awal seperti tingkat stress atau kecemasan yang dialami oleh tiap individu (Bogusch & O'Brien, 2019).

Mindfulness meditation berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus, sejalan dengan penelitian Shukla *et al.*, (2021) terdapat peningkatan kontrol glikemik dan kualitas hidup pasien setelah dilakukan *mindfulness meditation*. Kegiatan ini berperan penting dalam mencapai ketenangan pikiran dan membantu pasien menyalurkan energi ke arah yang positif. Meditasi diketahui dapat mengurangi kadar gula darah puasa, pasca makan dan HbA1C serta untuk mengurangi kegelisahan dan meningkatkan kualitas hidup pada diabetes melitus tipe 2 (Ruiz-Ariza *et al.*, 2023). Latihan *mindfulness* secara efektif akan meningkatkan keinginan pasien untuk berolahraga, meningkatkan waktu dan frekuensi latihan, dan meningkatkan persepsi pasien terhadap sensasi tubuh selama latihan (Wielgosz *et al.*, 2019).

SIMPULAN

Mindfulness meditation sebagai terapi yang menjanjikan untuk masalah psikososial, namun efek pada hasil psikologis dan kontrol glikemik berbeda-

beda tergantung pada status psikologis awal seperti tingkat stress atau kecemasan yang dialami oleh tiap individu. Selain itu, *mindfulness meditation* berperan penting dalam mencapai ketenangan pikiran dan membantu pasien menyalurkan energi ke arah yang positif sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan Program Kemitraan Masyarakat Tahun 2024 dari Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Masyarakat. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azadi, S., Jabbarzadeh, F., Aghamohammadzadeh, N., Sarbakhsh, P., & Roshangar, F. (2020). The relationship of self-efficacy and demographic characteristics with blood glucose control in Iranian older adults with diabetes type II: a cross-sectional study. *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, 7(1), 96-103.
- Bogusch, L. M., & O'Brien, W. H. (2019). The effects of mindfulness-based interventions on diabetes-related distress, quality of life, and metabolic control among persons with diabetes: a meta-analytic review. *Behavioral Medicine*, 45(1), 19-29.
- Busili, A., Kumar, K., Kudrna, L., & Busaily, I. (2024). The risk factors for mental health disorders in

- patients with type 2 diabetes: An umbrella review of systematic reviews with and without meta-analysis. *Heliyon*, 10(7), e28782. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28782>
- Dinkes Lamongan, 2021. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Lamongan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 13. <http://sumowono.semarangkab.go.id/index.php/pages/2015-02-02-15-01-12>
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Kosiborod, M., Leon, J., Lyons, S. K., Murdock, L., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., ... Gabbay, R. A. (2023). Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes - 2023. *Diabetes Care*, 46(January), S68–S96. <https://doi.org/10.2337/dc23-S005>
- Guo, J., Wang, H., Luo, J., Guo, Y., Xie, Y., Lei, B., Wiley, J., & Whittemore, R. (2019). Factors influencing the effect of mindfulness-based interventions on diabetes distress: A meta-analysis. *BMJ Open Diabetes Research and Care*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000757>
- Hamasaki, H. (2023). The Effects of Mindfulness on Glycemic Control in People with Diabetes: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Medicines*, 10(9), 53. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/medicines10090053>
- Kemenkes. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes melitus2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–10). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>
- Khalighi, Z., Badfar, G., Mahmoudi, L., Soleymani, A., Azami, M., & Shohani, M. (2019). The prevalence of depression and anxiety in Iranian patients with diabetes melitus: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 13(4), 2785–2794. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2019.07.004>
- Ruiz-Ariza, B., Hita-Contreras, F., Rodríguez-López, C., Rivas-Campo, Y., Aibar-Almazán, A., Carcelén-Fraile, M. del C., Castellote-Caballero, Y., & Afanador-Restrepo, D. F. (2023). Effects of Mind-Body Training as a Mental Health Therapy in Adults with Diabetes Melitus Type II: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/jcm12030853>
- Sharma, K., Akre, S., Chakole, S., & Wanjari, M. B. (2022). Stress-Induced Diabetes: A Review. *Cureus*, 14(9), e29142. <https://doi.org/10.7759/cureus.29142>
- Shukla, R., Gupta, M., Agarwal, N., & Bajpai, A. (2021). *Mindfulness meditation* as Adjunctive Therapy to Improve the Glycemic Care and Quality of Life in Patients with Type 1 Diabetes. *Medical Sciences (Basel, Switzerland)*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/medsci9020033>

Sinha, S. S., Jain, A. K., Tyagi, S., Gupta, S. K., & Mahajan, A. S. (2018). Effect of 6 Months of Meditation on Blood Sugar, Glycosylated Hemoglobin, and Insulin Levels in Patients of Coronary Artery Disease. *International Journal of Yoga*, 11(2), 122–128. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_30_17

Umbrello, M., Sorrenti, T., Mistraretti, G., Formenti, P., Chiumello, D., & Terzoni, S. (2019). Music therapy

reduces stress and anxiety in critically ill patients: a systematic review of randomized clinical trials. *Minerva Anestesiologica*, 85(8), 886–898.

<https://doi.org/10.23736/S0375-9393.19.13526-2>

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). *Mindfulness meditation* and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>