



SKRIPSI

**PENGARUH INTERVENSI MINDFULNESS TERHADAP KECEMASAN
PASIEN PROLANIS DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI UPTD PUSKESMAS KARANGANYAR
KOTA SEMARANG**

Untuk memenuhi persyaratan
gelar Sarjana Keperawatan

Diah Maghfirohani

NIM : 2507012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2026

PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Proposal : Pengaruh Intervensi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan
Pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2 di UPTD
Puskesmas Karanganyar Kota Semarang

Nama : Diah Maghfirohani
NIM : 2507012

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 22 April 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep
NUPTK. 3733755656230152

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Proposal : Pengaruh Intervensi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan
Pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2 di UPTD
Puskesmas Karanganyar Kota Semarang

Nama : Diah Maghfirohani

NIM : 2507012

Telah pertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 22 April 2026

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep (.....)

Sekretaris Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep (.....)

Mer

Universitas Widya Husada Semarang

Rektor



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK. 7836735636130062

Ketua Program Studi Keperawatan
Program Sarjana

Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK.1359762663230203

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep (.....)

Sekretaris Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep (.....)

Mengetahui,

Universitas Widya Husada Semarang Progam Studi Keperawatan Program Sarjana

Rektor

Ketua

Prof. Dr. Chandra Soelardi, DEA
NUPTK. 7836735636130062

Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep
NUPTK.1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Maghfirohani

Tempat, tanggal lahir : Kendal, 10 Juli 1987

NIM : 2507012

Program Studi : Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas
Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Intervensi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang” adalah hasil karya saya sendiri, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan dicantumkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa dalam naskah skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiarisme, maka saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka yang merupakan hak bebas royalti non-eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 19 April 2026

Yang menyatakan

(Diah Maghfirohani)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak (Alm) dan Ibu tercinta, yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat selama ini. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan restu

yang tak pernah putus hingga penulis dapat menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini.

2. Suamiku tercinta, yang selalu sabar, setia menemani, motivator utama dalam setiap langkah. Terima kasih atas pengertian, dukungan baik moral maupun material, serta doa yang tidak henti-hentinya diberikan.
3. Anakku tersayang, yang menjadi sumber inspirasi dan alasan terbesar penulis untuk terus berusaha dan belajar. Mohon maaf atas waktu yang terpaksa terbagi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa pendidikan.
6. Kepala UPTD Puskesmas Karanganyar dan seluruh pegawai yang telah memberikan izin dan dukungan selama masa Pendidikan.
7. Seluruh keluarga besar, yang selalu memberikan semangat, dukungan moral, serta doa terbaik dalam proses pendidikan penulis.
8. Sahabat-sahabat yang berjuang bersama, terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan semangat yang telah diberikan.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan bagi semua pihak.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Diah Maghfirohani
Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 10 Juli 1987
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Ngampon RT 05 RW IV, Protomulyo, Kec.
Kaliwungu Selatan, Kab. Kendal
Nomor Telepon : 081358638827
Email : diyaherna1@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD N 1 Protomulyo, lulus tahun 1999
2. SMP N 3 Patebon, lulus tahun 2002
3. SMA N 1 Kaliwungu, lulus tahun 2005
4. Poltekkes Depkes Semarang Prodi DIII Keperawatan, lulus tahun 2008

C. Riwayat Pekerjaan

1. RSUD RAA Soewondo Pati (2009 - 2017)
2. Puskesmas Karanganyar Kota Semarang (2017 - Sekarang)

KATA PENGANTAR

Mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan rahmat yang diberikan kepada penulis di dalam menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Intervensi Mindfulness terhadap Kecemasan Pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang” dengan lancar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi dalam bidang keperawatan komunitas, khususnya dalam mengelola kesehatan mental pasien yang mengalami penyakit kronis seperti Diabetes Mellitus tipe 2. Kecemasan merupakan masalah umum yang dialami oleh pasien dengan kondisi kronis, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi ketaatan mereka terhadap pengobatan dan kualitas hidup. Oleh karena itu, menggunakan intervensi mindfulness sebagai metode non-farmakologis diharapkan dapat memberikan hasil yang positif dalam mengurangi kecemasan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mungkin terwujud tanpa dukungan dari banyak pihak. Dengan rasa hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Widya Husada Semarang : Prof. Dr. Chandra Soelardi, DEA
2. Ketua Progam Studi Keperawatan Program Sarjana sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Pendamping : Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep
3. Dosen Pembimbing Utama : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep
4. Dosen Penguji : Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep

5. Kepala UPTD Puskesmas Karanganyar dan seluruh pegawai yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Responden pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2, yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.
7. Bapak (Alm) dan Ibu tercinta, yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat selama ini. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan restu yang tak pernah putus hingga penulis dapat menempuh pendidikan dan menyelesaikan penelitian ini.
8. Suamiku tercinta, yang selalu sabar, setia menemani, motivator utama dalam setiap langkah. Terima kasih atas pengertian, dukungan baik moral maupun material, serta doa yang tidak henti-hentinya diberikan.
9. Anakku tersayang, yang menjadi sumber inspirasi dan alasan terbesar penulis untuk terus berusaha dan belajar. Mohon maaf atas waktu yang terpaksa terbagi selama proses penyusunan penelitian ini.
10. Seluruh keluarga besar, yang selalu memberikan semangat, dukungan moral, serta doa terbaik dalam proses pendidikan penulis.
11. Sahabat-sahabat yang berjuang bersama, terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan semangat yang telah diberikan.

DAFTAR ISI



DAFTAR GAMBAR



DAFTAR TABEL

[Tabel 3. 1 Definisi Operasional](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian](#) 54



DAFTAR LAMPIRAN



ABSTRAK

Diah Maghfirohani

PENGARUH INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN PASIEN PROLANIS DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI UPTD PUSKESMAS KARANGANYAR KOTA SEMARANG

xiv + 113 Hal + 6 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

Latar Belakang : Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan dan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *mindfulness*.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah responden sebanyak 56 pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang mengikuti program Prolanis di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (60,7%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan (69,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan intervensi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan ($p = 0,000$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan intervensi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2. Intervensi *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien.

Kata Kunci: diabetes mellitus tipe 2, kecemasan, *mindfulness*

Daftar pustaka: 26 (2018–2025)

ABSTRACT

Diah Maghfirohani

***THE EFFECT OF MINDFULNESS INTERVENTION ON ANXIETY AMONG
PROLANIS PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AT UPTD
PUSKESMAS KARANGANYAR, SEMARANG CITY***

xiv+ 113 Pages + 6 Tables + 3 Figures + 11 Appendices

Background : *Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that affects not only physical conditions but also psychological aspects, including anxiety. Uncontrolled anxiety can affect treatment adherence and quality of life. One non-pharmacological intervention that can reduce anxiety is mindfulness.*

Methods : *This study used a pre-experimental design with a one group pretest–posttest approach. A total of 56 respondents with type 2 diabetes mellitus participating in the Prolanis program at UPTD Puskesmas Karanganyar, Semarang City were selected using total sampling technique. The instrument used was an anxiety questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test.*

Results : *he results showed that before the intervention, most respondents experienced mild anxiety (60.7%), while after the intervention, most respondents were not anxious (69.6%). Bivariate analysis showed a significant effect of mindfulness intervention on reducing anxiety ($p = 0.000$).*

Conclusion: *There is a significant effect of mindfulness intervention on reducing anxiety among Prolanis patients with type 2 diabetes mellitus. Mindfulness can be used as a non-pharmacological therapy to reduce anxiety in patients.*

Keywords : *type 2 diabetes mellitus, anxiety, mindfulness*

References : *26 (2018–2025)*

