

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

World Health Organization (WHO, 2023), menyatakan bahwa diabetes merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah atau glukosa, yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Diabetes mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh turunnya sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin, atau keduanya menyebabkan komplikasi kronis kardiovaskular dan neuropati (Riyadin et al., 2025)

Di Indonesia, diabetes masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan data (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024), prevalensi diabetes mencapai 10,9% dari total populasi, dan cenderung meningkat setiap tahunnya. Laporan Profil Kesehatan Kota Semarang (Prahita Indriana Rantiasmi, 2024) mencatat bahwa pada tahun 2023 terdapat 41.468 kasus diabetes di Kota Semarang, dan meskipun sempat menurun di tahun 2024 menjadi 34.561 kasus, penyakit ini tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius.

Diabetes Mellitus tipe 2 merupakan bentuk diabetes yang paling banyak dijumpai di layanan primer. Penyakit ini bersifat kronis dan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, sehingga pasien harus menjalani pengobatan seumur hidup dan menjaga pola hidup sehat secara konsisten. Kondisi kronis tersebut sering kali menimbulkan beban psikologis seperti stres, depresi, bahkan kecemasan (Riyadin et al., 2025).

Kecemasan muncul karena berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap komplikasi jangka panjang, ketergantungan pada obat, pembatasan diet, dan rasa takut kehilangan kontrol terhadap kesehatan diri (Winarso et al., 2024). Kecemasan pada pasien diabetes tidak boleh diabaikan, karena dapat memengaruhi pengendalian kadar gula darah dan menurunkan kepatuhan terhadap terapi. Menurut Alimuddin (2021) kecemasan dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan sekresi hormon kortisol, sehingga berpengaruh pada kadar glukosa darah. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat memperburuk prognosis penyakit dan menurunkan kualitas hidup pasien.

Sebagai upaya pengelolaan penyakit kronis, pemerintah melalui BPJS Kesehatan meluncurkan *Program Pengelolaan Penyakit Kronis* (Prolanis). Program ini bertujuan untuk membantu pasien diabetes dan hipertensi agar mampu mempertahankan kondisi kesehatan optimal dan mencegah komplikasi berat (Putra et al., 2024). Namun, observasi di lapangan menunjukkan bahwa kegiatan Prolanis di puskesmas masih berfokus pada aspek fisik seperti edukasi gizi, pengobatan, dan aktivitas fisik, sementara dukungan psikologis bagi pasien yang mengalami kecemasan belum menjadi prioritas.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah intervensi mindfulness. Mindfulness merupakan latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, dilakukan dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa penilaian (Jon Kabat-Zinn dalam Andini et al., 2023). Latihan ini membantu individu mengamati pikiran dan perasaan secara sadar sehingga mampu merespons stres dengan lebih adaptif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan distress psikologis (Maddock & Blair, 2023).

Puskesmas Karanganyar merupakan salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) sebagai upaya pengelolaan kesehatan pasien diabetes mellitus tipe 2. Prolanis bertujuan untuk membantu pasien mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit melalui pendekatan promotif dan preventif di layanan primer (Putra et al., 2024). Namun, pelaksanaan Prolanis di puskesmas masih cenderung berfokus pada aspek biomedis seperti pemeriksaan fisik, pengobatan, dan edukasi kesehatan, sementara aspek psikologis pasien belum menjadi perhatian utama (Pebriyani et al., 2022).

Mindfulness adalah latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dilakukan secara sengaja dan tanpa menghakimi. Terapi ini telah terbukti dalam berbagai penelitian mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis pada pasien dengan penyakit kronis. Hasil literature review yang dilakukan oleh Sari, Nababan, dan Daulay (2023) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat kesadaran dan fungsi kognitif individu. Latihan mindfulness juga membantu individu mengelola respons emosional secara lebih adaptif terhadap stres dan tekanan psikologis yang dialami. Oleh karena itu, mindfulness dinilai sebagai intervensi nonfarmakologis yang relevan dan dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan, khususnya pada pasien dengan penyakit kronis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mindfulness mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis. Penelitian Alimuddin (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan dari pemberian terapi *spiritual mindfulness based on breathing* terhadap kecemasan pasien DM tipe 2 pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan nilai rerata pre test dan post test,

sebagian besar kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *spiritual mindfulness based on breathing exercise*. Penurunan tingkat kecemasan tersebut ditandai dengan menurunnya gejala kecemasan pada sebagian besar pasien kelompok perlakuan. Hasil penelitian Sriati et al. (2022) menyatakan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* efektif mengurangi stres dan kecemasan pada pasien penyakit kronis karena membantu individu lebih fokus pada saat ini dan menerima kondisi yang tidak bisa diubah.

Penelitian Rohmawati & Helmi (2020) menyatakan adanya pengaruh signifikan dari pemberian intervensi *spiritual mindfulness based on benson relaxation* terhadap kecemasan pasien DM tipe 2 pada kelompok intervensi. kelompok intervensi didapatkan sebagian besar (63,3%) mengalami tingkat kecemasan yang sedang sebelum dilakukan *spiritual mindfulness based on benson relaxation* dan sesudah dilakukan terapi sebagian besar (66,7%) mengalami tingkat kecemasan sedang. Uji statistik dengan Wilcoxon signed rank test diperoleh $p = 0,000$ pada kelompok intervensi sesudahnya.

Studi oleh Dewi Kumala Sari, Riko Hengki Nababan & Wardiyah Daulay (2023) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri serta menurunkan gejala kecemasan dan depresi. Secara fisiologis, *mindfulness* membantu tubuh memasuki kondisi relaksasi dengan menenangkan sistem saraf yang berperan dalam respons stres. Latihan ini dapat menurunkan ketegangan tubuh, menstabilkan pernapasan dan denyut jantung, serta mengurangi pelepasan hormon stres, sehingga individu merasa lebih tenang. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan di puskesmas untuk membantu pasien Prolanis mengelola kondisi psikologisnya.

Studi pendahuluan dilakukan pada kondisi psikologis pasien Prolanis di UPTD Puskesmas Karanganyar, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 6-7 Oktober 2025 dengan melakukan observasi dan wawancara singkat terhadap pengelola prolanis dan 5 pasien Diabetes Mellitus tipe 2 yang rutin mengikuti kegiatan Prolanis di UPTD Puskesmas Karanganyar. Didapatkan data, jumlah pasien prolanis secara keseluruhan adalah 66 peserta yang terdiri dari 65 orang dengan DM Tipe 2 dan 1 orang dengan DM Tipe 1. Dan yang aktif mengikuti kegiatan edukasi sejumlah 57 orang. Dari hasil wawancara menggunakan kuesioner ZSAS dan hasil observasi 5 pasien, menunjukkan bahwa empat dari 5 pasien mengaku sering merasa lebih gelisah dengan keadaan kesehatannya yang berubah ubah, kadang tiba tiba gemetar, pusing, gugup, cemas dari biasanya serta mudah merasa takut apakah gula darahnya stabil atau tidak dan takut terhadap komplikasi DM, sementara satu pasien mengatakan sulit tidur karena memikirkan kondisi kesehatannya. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan sudah dilakukan dengan mengalihkan ke aktifitas lain, mencari informasi dari sesama peserta prolanis dan dari tim tenaga kesehatan yang mengelola prolanis. Namun demikian kecemasan yang dirasakan masih mengganggu aktifitas keseharian peserta prolanis tersebut.

Semua responden mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi khusus tentang cara mengelola stres atau kecemasan, baik secara psikologis maupun melalui metode relaksasi. Mereka menyatakan bahwa kegiatan Prolanis lebih banyak berfokus pada pemeriksaan tekanan darah, pengambilan obat, dan penyuluhan gizi. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menilai perlunya pendekatan non-farmakologis seperti mindfulness sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup pasien Prolanis DM tipe 2.

Rumusan Masalah

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronik yang tidak bisa disembuhkan. Hal inilah yang menjadi penyebab besar pasien diabetes mellitus mendapat beberapa reaksi psikologi yang negatif salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan pada pasien DM dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap komplikasi jangka panjang, ketergantungan terhadap obat, perubahan gaya hidup, hingga rasa tidak mampu mengontrol penyakit.

Puskesmas Karanganyar merupakan salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang menjalankan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang menasar pasien DM tipe 2. Namun, pendekatan yang dilakukan masih dominan bersifat biomedis, sedangkan aspek psikologis seperti kecemasan belum ditangani secara optimal. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah intervensi mindfulness.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat pengaruh intervensi mindfulness terhadap kecemasan Pasien Prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Karanganyar ?”

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh intervensi mindfulness terhadap kecemasan Pasien Prolanis DM Tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik pasien DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang.

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang sebelum diberikan intervensi mindfulness.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang setelah diberikan intervensi mindfulness.
- d. Menganalisis pengaruh intervensi mindfulness terhadap penurunan kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Semarang.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam pendekatan non-farmakologis untuk manajemen kecemasan pada pasien penyakit kronis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pasien Prolanis DM Tipe 2

Penelitian ini memberikan manfaat berupa tersedianya teknik pengelolaan kecemasan yang sederhana, aman, dan dapat dipraktikkan secara mandiri melalui intervensi mindfulness serta berpotensi meningkatkan kepatuhan dalam menjalani perawatan diabetes.

b. Bagi Tenaga Kesehatan / Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan pertimbangan bagi perawat dan tenaga Kesehatan dalam mengintegrasikan mindfulness sebagai intervensi tambahan pada program Prolanis, khususnya untuk mengatasi kecemasan

yang sering dialami pasien penyakit kronis. memberikan alternatif intervensi psikososial untuk mendukung keberhasilan Program Prolanis.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi ilmiah bagi perkembangan ilmu keperawatan komunitas terutama terkait intervensi psikologis bagi pasien diabetes mellitus tipe 2.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi menjadi dasar dan pembanding bagi penelitian berikutnya untuk mengembangkan intervensi mindfulness lebih lanjut dengan cakupan variable atau kelompok sasaran yang lebih luas.

