

Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Lansia dengan Diabetes Melitus melalui *Mindfulness Meditation*

Joko Susanto¹, Iswatun², Khotibul Umam³, Endah Sri Wijayanti⁴, Amellia Mardhika⁵, Anestasia Pangestu Mei Tyas⁶, Lailatul Fadliyah⁷, Ilkafah⁸, Makhfudli⁹
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Airlangga, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Joko Susanto

E-mail: jsusanto@vokasi.unair.ac.id

Abstrak

Lansia dengan diabetes melitus mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang cenderung rendah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus melalui intervensi mindfulness meditation. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Pangkatrejo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. Kegiatan diikuti oleh 35 lansia penderita diabetes melitus. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pelatihan mindfulness meditation dan pendampingan serta evaluasi kegiatan dengan menggunakan kuesioner kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, pemeriksaan fisik dan laboratorium. Mindfulness meditation dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Mindfulness meditation dapat dijadikan sebagai terapi komplementer alternatif untuk menangani permasalahan psikososial, karena berguna untuk mencapai ketenangan pikiran dan membantu penderita menyalurkan energi positif sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus.

Kata kunci – *mindfulness meditation, kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, lansia, diabetes melitus*

Abstract

Elderly with diabetes mellitus tend to 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 mellitus through mindfulness meditation intervention. Community service activities were conducted in Pangkatrejo Village, Lamongan District, Lamongan Regency. The activities were attended by 35 elderly people with diabetes mellitus. Community service activities include mindfulness meditation training and mentoring and evaluation of activities using psychological well-being questionnaires, quality of life, and physical and laboratory examinations. Mindfulness meditation can improve the psychological well-being and quality of life of the elderly. Mindfulness meditation can be used as an alternative complementary therapy to deal with psychosocial problems because it helps achieve peace of mind and channel positive energy so that it can improve the quality of life of the elderly with diabetes mellitus

Keywords – *mindfulness meditation, psychological well-being, quality of life, elderly, diabetes mellitus*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia dan menimbulkan masalah dan tantangan dalam perawatan diri akibat penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis (Ong-Artborirak et al., 2023). Masalah psikologis ikut berperan terhadap buruknya kualitas perawatan diri, kadar glukosa darah, kualitas, dan hidup meningkatnya biaya perawatan kesehatan (Abd-Elgawad et al., 2023). Prevalensi penyakit diabetes melitus di dunia saat ini diperkirakan meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Data International Diabetes Federation, Indonesia menduduki peringkat ke-7 diantara 10 negara dengan jumlah penderita diabetes melitus pada lansia terbanyak dengan jumlah 10,7 juta. Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ke-5 di Indonesia dengan prevalensi diabetes melitus sebesar 2,5% (Kemenkes RI, 2022). Pada tahun 2023, diabetes melitus merupakan sepuluh besar penyakit di Kabupaten Lamongan dengan jumlah 21.992 orang (Dinkes Kabupaten Lamongan, 2023). Lansia diabetes melitus di Desa Pangkatrejo cenderung memiliki kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang kurang optimal.

Penderita diabetes melitus mempunyai risiko stres psikologis lebih tinggi dan memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap sistem neuroendokrin, kardiovaskular, kekebalan tubuh dan sistem saraf pusat (Ingrosso et al., 2023). Data menunjukkan bahwa hampir 66% penderita diabetes melitus tipe 2 mengalami masalah psikologis terkait diabetes melitus dan berisiko lebih besar mengalami depresi (Isfandari et al., 2023). Diabetes distres menyebabkan menurunnya kemampuan dalam manajemen diri dan kontrol glikemik, meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dan rendahnya kualitas hidup (Lu et al., 2021).

Pelayanan penderita diabetes melitus yang dilakukan di Puskesmas diantaranya pemeriksaan fisik, edukasi dan aktivitas fisik seperti senam. Pelayanan ini ternyata belum mampu meningkatkan kualitas hidup lansia diabetes melitus sehingga diperlukan intervensi komplementer yang dapat meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya manajemen diri.

Mindfulness meditation interventions dapat digunakan untuk menurunkan dan meredakan emosi negatif seperti stres, kecemasan, depresi, dan dapat memberikan kontribusi terhadap perilaku perawatan diri serta pengelolaan diri yang lebih baik pada penderita diabetes melitus (Jiang et al., 2024). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pada lansia dengan diabetes melitus di Desa Pangkarrejo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan *mindfulness meditation* kepada lansia penderita diabetes melitus, pendampingan dan evaluasi keberhasilan kegiatan. Pelatihan *mindfulness meditation* dilakukan dengan melatih beberapa jenis kegiatan kepada lansia seperti latihan nafas dalam, yoga dan meditasi. Latihan dilakukan di Balai Desa Pangkatrejo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. Lansia penderita diabetes melitus dikumpulkan secara berkelompok pada waktu dan tempat yang sudah disepakati. Kegiatan pelatihan diberikan oleh tim pengabdian masyarakat yang berpengalaman dan kompeten dalam memberikan intervensi *mindfulness meditation*.

Pelatihan *mindfulness meditation* dilakukan dengan cara peserta diminta untuk duduk dengan nyaman dan rileks selama kurang lebih 5 menit. Peserta duduk dengan punggung tegak, dan kaki rata di lantai. Peserta duduk tegak sehingga kepala dan leher sejajar dengan tulang belakang dengan menggunakan sandaran bantal di belakang punggung bawah dan di bawah pinggul sebagai penyangga tambahan (Ee et al., 2025). Penekanan khusus diberikan terhadap teknik pernafasan yang harus dipraktikkan oleh setiap peserta secara individu, dan hal yang sama dilakukan observasi dan proses evaluasi setiap kunjungan berikutnya. Untuk mendapatkan status relaksasi yang lebih bagi peserta, proses intervensi disertai dengan musik dengan tempo lambat dan tanpa lirik (Eseadi &

Amedu, 2023; Sohrabi et al., 2022) Total durasi *mindfulness meditation* adalah 10 menit. Sesi latihan berlangsung total 60 menit, meliputi pemanasan 5 menit dan pendinginan selama 5 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan dilakukan evaluasi dengan menyebarkan kuesioner kepada lansia satu bulan setelah pelaksanaan pelatihan. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis (tabel 1) dan kualitas hidup (tabel 2) pada lansia dengan diabetes melitus.

Tabel 1.
Kesejahteraan Psikologis Lansia dengan Diabetes Melitus

	Rerata ± SD	p-value
Pre-test	61,63 ± 17,33	0,423
Post-test	65,36 ± 11,52	

Tabel 2.
Kualitas Hidup Lansia dengan Diabetes Melitus

	Rerata ± SD	p-value
Pre-test	66,67 ± 17,33	0,023
Post-test	72,16 ± 11,52	

Tim pengabdian masyarakat juga melakukan evaluasi keberhasilan program satu bulan setelah kegiatan dengan melakukan pemeriksaan fisik dan laboratorium serta pengukuran dengan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Pemeriksaan fisik yang dilakukan yaitu pemeriksaan tinggi badan (TB), tekanan darah (TD), dan berat badan (BB), sedangkan pemeriksaan laboratorium adalah pemeriksaan gula darah.

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

Pemeriksaan	Rerata
TB	149,5 cm
BB	58,4 cm
Tekanan Darah Sistol	127,5 mmHg
Tekanan Darah Diastol	80,4 mmHg
Gula Darah Puasa	144,4 dl/mg

Mindfulness meditation secara signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia penderita diabetes melitus. Demikian juga dengan kesejahteraan psikologis yang meningkat setelah lansia mendapatkan pelatihan.



Gambar 1.
Pemeriksaan Fisik pada Lansia



Gambar 2.
Pemberian Materi dan Pelatihan Mindfulness Meditation

Mindfulness meditation adalah suatu kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian secara sengaja pada kondisi saat ini disertai dengan perasaan tidak menghakimi terhadap pengalaman dari waktu ke waktu atau saat demi saat. *Mindfulness meditation* memiliki tujuan untuk mengajarkan supaya dapat menerima kondisi kognitif, emosi, dan sensasi penderita dan memiliki komitmen terhadap diri sendiri untuk bertindak atau berperilaku dengan melawan pikiran negatif dan emosi yang tidak menyenangkan (Ee et al., 2025). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *mindfulness meditation* efektif meningkatkan perawatan diri dan kesejahteraan psikologis, terutama pada pengelolaan kondisi kronis seperti diabetes melitus pada lansia (Hamasaki, 2023). Meskipun *mindfulness meditation* dianggap sebagai terapi yang menjanjikan untuk masalah psikososial, namun efek atau hasil terhadap kondisi psikologis dan kontrol glikemik bervariasi, tergantung pada status psikologis awal seperti tingkat stress atau kecemasan yang dialami oleh penderita (Lu et al., 2021).

Mindfulness meditation berpengaruh terhadap kualitas hidup dan peningkatan kontrol glikemik penderita diabetes melitus setelah diberikan intervensi *mindfulness meditation*. Intervensi tersebut berperan penting untuk mencapai ketenangan pikiran dan membantu pasien menyalurkan energi ke arah yang positif (Ee et al., 2025). Meditasi dapat mengurangi kadar gula darah puasa, pasca makan dan HbA1C serta untuk mengurangi kondisi gelisah dan meningkatkan kualitas hidup pada diabetes melitus tipe 2 (Ruiz-Ariza et al., 2023). Latihan *mindfulness meditation* secara efektif dapat meningkatkan motivasi dan keinginan penderita untuk berolahraga, meluangkan waktu dan frekuensi latihan, serta meningkatkan persepsi penderita terhadap sensasi tubuh selama latihan (Sohrabi et al., 2022).

KESIMPULAN

Mindfulness meditation dapat dijadikan sebagai terapi komplementer alternatif untuk menangani permasalahan psikososial, walaupun efek terhadap kondisi psikologis dan kontrol glikemik bervariasi tergantung pada status awal psikologis penderita seperti tingkat stress atau kecemasan yang dialami oleh tiap penderita. *Mindfulness meditation* juga berguna untuk mencapai ketenangan pikiran dan membantu penderita menyalurkan energi positif sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus.

Untuk keberlanjutan kegiatan ini, saran yang dapat direkomendasikan adalah pihak tenaga kesehatan atau Puskesmas untuk terus memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia tentang terapi nonfarmakologis terutama *mindfulness meditation* dengan cara yang sederhana dan mudah, sehingga lansia dapat mengetahui cara mencegah dan mengurangi penyakit yang dideritanya serta memeriksakan penyakitnya ke pelayanan kesehatan. Disamping itu, meskipun *mindfulness meditation* tidak dapat menggantikan sepenuhnya terhadap pengobatan medis yang dianjurkan, akan tetapi dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan terapi komplementer yang dapat diterapkan pada kegiatan Posbindu PTM dan Posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Desa Pangkatrejo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan sebagai mitra dalam kegiatan ini dan semua pihak yang turut mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-Elgawad, M., Abdelsattar, N. K., Genedy, G. T., Madeeh, A. K., Khamis, M., Ryaad, M., Hassaan, W. H., Abdullah, E. A., Mustafa, M. G., Assar, A., Farhat, A. M., Soliman, Y., Shrestha, A. B., & Taha, A. M. (2023). Prevalence of depression and anxiety among diabetic patients in Egypt: A cross-sectional study. *Medicine*, 102(46), e35988. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035988>
- Dinkes Kabupaten Lamongan. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Lamongan*. Dinkes Kabupaten Lamongan.
- Ee, C. C., Al-Kanini, I., Armour, M., Piya, M. K., McMorrow, R., Rao, V. S., Naidoo, D., Metzendorf, M.-I., Kroeger, C. M., & Sabag, A. (2025). Mindfulness-based interventions for adults with Type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Integrative Medicine Research*, 101138. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2025.101138>
- Eseadi, C., & Amedu, A. N. (2023). Potential impact of music interventions in managing diabetic conditions. *World Journal of Clinical Cases*, 11(13), 2916–2924. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v11.i13.2916>
- 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/10.3390/medicines10090053>
- Ingrosso, D. M. F., Primavera, M., Samvelyan, S., Tagi, V. M., & Chiarelli, F. (2023). Stress and Diabetes Mellitus: Pathogenetic Mechanisms and Clinical Outcome. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 34–43. <https://doi.org/10.1159/000522431>
- Isfandari, S., Roosihermiatie, B., Tuminah, S., & Mihardja, L. K. (2023). The risk associated with psychiatric disturbances in patients with diabetes in Indonesia (2018): a cross-sectional observational study. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 14(5), 368–378. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2023.0144>
- Jiang, S., Pan, X., Li, H., & Su, Y. (2024). Global trends and developments in mindfulness interventions for diabetes: a bibliometric study. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 16(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s13098-024-01288-x>
- Kemendes RI. (2022). *Laporan Nasional Riskesdas 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Lu, X., Yang, D., Liang, J., Xie, G., Li, X., Xu, C., Liao, H., Zhou, H., Xu, Z., Ye, C., Chen, H., Liang, M., Shen, Q., Sun, T., Hu, Y., Zhang, W., & Ning, Y. (2021). Effectiveness of intervention program on the change of glycaemic control in diabetes with depression patients: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Primary Care Diabetes*, 15(3), 428–434. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2021.01.006>
- Ong-Artborirak, P., Seangpraw, K., Boonyathee, S., Auttama, N., & Winaiprasert, P. (2023). Health literacy, self-efficacy, self-care behaviors, and glycemic control among older adults with type 2 diabetes mellitus: a cross-sectional study in Thai communities. *BMC Geriatrics*, 23(1), 297. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04010-0>
- 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 Mellitus Type II: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3), 853. <https://doi.org/10.3390/jcm12030853>

Sohrabi, F., Sohrabi, A., Shams-Alizadeh, N., & Cayoun, B. A. (2022). Managing type 2 diabetes and depression with Mindfulness-integrated Cognitive Behavior Therapy (MiCBT). *Discover Psychology*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00026-6>