

PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PASIEN DM TIPE 2

Hasyrin Ainun¹, Edy Soesanto²
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Semarang
Email: ainunainunn65@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes, sebagai penyakit kronis yang disebabkan oleh kelainan sekresi insulin, resistensi insulin, dan kelebihan produksi glukosa hati, sedang meningkat. Diabetes tipe 2 merupakan penyebabnya komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan disfungsi ginjal, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup. Tujuan : *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada pasien diabetes tipe 2. *Literature review* ini melalui penelusuran hasil-hasil publikasi pada *database Google Scholar, Proquest* dan *Pubmed* antara tahun 2022-2024 dengan metode PRISMA. . Kata kunci yang digunakan yaitu *mindfulness AND psychological well-Being AND diabetes tipe 2*. Penelusuran artikel yang terkait 10 sumber yang termasuk dalam kriteria inklusi. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological Well-Being* dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2. Pasien diabetes yang memiliki *Psychological Well Being* dalam kategori sedang masih perlu mendapatkan perhatian lebih karena ada indikator lain yang memungkinkan menyebabkan terjadinya *Psychological Well-Being* negatif.

Kata Kunci: Mindfulness AND Psychological Well-Being AND Diabetes Tipe 2.

ABSTRACT

Diabetes, as a chronic disease caused by defects in insulin secretion, insulin resistance, and excess hepatic glucose production, is on the rise. Type 2 diabetes causes complications such as cardiovascular disease and kidney dysfunction, which have a significant impact on quality of life. Purpose: this literature review is to determine the effect of mindfulness therapy on psychological well-being in type 2 diabetes patients. This literature review involves searching publication results on the Google Scholar, Proquest and Pubmed databases between 2022-2024 using the PRISMA method. . The keywords used were mindfulness AND psychological well-Being AND type 2 diabetes. Search for articles related to 10 sources included in the inclusion criteria. The conclusion is that there is an influence of mindfulness on psychological Well-Being and quality of life in type 2 diabetes mellitus patients.

Keywords: *Mindfulness AND Psychological Well-Being AND Diabetes Tipe 2.*

PENDAHULUAN

Diabetes, sebagai penyakit kronis yang disebabkan oleh kelainan sekresi insulin, resistensi insulin, dan kelebihan produksi glukosa hati, sedang meningkat. (Psikologis and Diri 2022). (1). Diabetes tipe 2 merupakan penyebabnya komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan disfungsi ginjal, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup. (Kenniwojujutari, Idemudia, and Ugwu 2024). (2). Diabetes tipe 2 adalah peningkatan gula darah yang parah, serta gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, yang menyebabkan defisiensi pelepasan insulin atau fungsinya. (Psikologis 2023). (3).

Data *World Health Organization* menunjukkan bahwa prevalensi pasien DM akan mencapai 422 juta orang Pada tahun 2023. (4). prevalensi Diabetes Mellitus Indonesia menduduki peringkat kelima Negara dengan jumlah diabetes mellitus terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021. (5). dan di diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Provinsi Nusa Tenggara Barat dengan jumlah penderita DM sebanyak 26.482 jiwa atau 44,4 % meningkat menjadi 279.665 orang atau 100,5 % yang dilayani dari perkiraan kasus sebesar 278.342 orang pada tahun 2021. (6). Prevalensi pasien DM di kabupaten Bima sebanyak 5.285 kasus 2023. (7).

Diabetes tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif, akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah atau hiperglikemia. (8). Diabetes tipe 2 seiring dengan peningkatan gejala depresi kemungkinan memiliki kontrol glikemik yang buruk, dan mengalami gejala terutama akibat kelebihan berat badan dan kurang aktivitas fisik dan pengalaman yang buruk pada kualitas hidup. (9). Diabetes tipe 2 merupakan Penurunan berat badan ini disebabkan karena penderita kehilangan cadangan lemak dan protein digunakan sebagai sumber energi untuk menghasilkan tenaga akibat dan kekurangan glukosa yang masuk ke dalam sel. (10). Penyakit Diabetes mellitus tipe 2 merupakan lebih banyak diderita oleh wanita dari pada laki-laki, karena pada faktor hormonal yang menjadi penyebab meningkatnya IMT pada wanita. (11). Hormon estrogen dan progesteron mempunyai kemampuan untuk meningkatkan respon insulin di dalam darah. (12). Pada masa menopause terjadi, maka menurunnya respon insulin akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron yang rendah. (13).

Diabetes tipe 2 menyebabkan penurunan harapan hidup (hingga 8 tahun) dan peningkatan insiden penyakit kardiovaskular, otak, dan pembuluh darah perifer, masalah penglihatan, masalah neurologis, dan depresi. (Kumar 2022). (14). Diabetes tipe 2 adalah salah satu kondisi kronis yang paling menuntut secara psikologis, dan pasien sering kali memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk karena stres dan emosional. (Kong et al. 2022). (15). penderita diabetes tipe 2 yaitu mengalami kesulitan emosional yang berhubungan dengan komplikasi pengobatan, termasuk suasana hati yang tertekan, penurunan kualitas hidup, perilaku perawatan diri yang buruk, penilaian negatif terhadap terapi insulin, penurunan kontrol glikemik, dan akibat buruk kardiovaskular berikutnya, dan termasuk kematian. (Sohrabi et al. 2022). (16). Diabetes tipe 2 adalah direkomendasikan dalam pengelolaan diabetes untuk mengurangi faktor risiko yang terkait dengan diabetes seperti obesitas, gaya hidup yang tidak banyak bergerak, dan pola makan tinggi lemak (17).

Well-Being (WBT) merupakan efektif dalam meningkatkan tingkat pemulihan pada depresi dan gangguan kecemasan umum, memodulasi suasana hati pada gangguan *cy-clothymic*, dan mendorong mekanisme ketahanan dan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes tipe 2. (18). Kesejahteraan psikologis terhadap diabetes tipe 2 semakin dikenal di seluruh dunia karena dampaknya yang signifikan terhadap pengelolaan penyakit, kepatuhan terhadap prosedur pengobatan, perubahan gaya hidup, dan pengelolaan kesehatan secara keseluruhan. Untuk memberikan prosedur pengobatan dan pengendalian penyakit yang komprehensif dan efektif kebutuhan untuk memahami dan menangani pengelolaan kesejahteraan psikologis bagi pasien diabetes. (20). dampak psikologis dari diabetes tipe 2 merupakan kecemasan dan stres. (21). Pengurangan stres berbasis kesadaran adalah salah satunya teknik pendekatan pikiran-tubuh yang paling efektif positifnya pada berbagai penyakit seperti penderita diabetes tipe 2. (22). *Psychological Well-Being* merupakan kemampuan pasien untuk beradaptasi terhadap kondisi yang sedang dialami meliputi kebutuhan perawatan diri, mempertahankan hubungan sosial, penerimaan diri dan kemampuan mencegah komplikasi. (23).

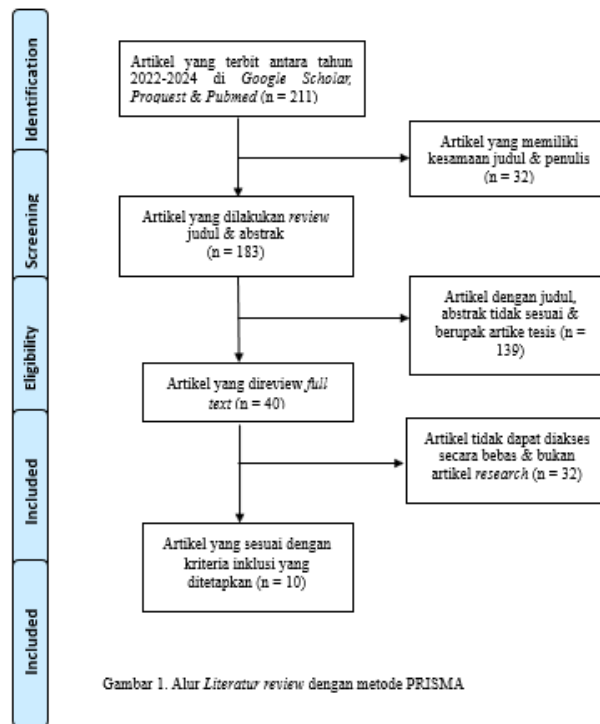
Kepatuhan terapi terhadap penderita diabetes tipe 2 merupakan melakukan terapi obat oral (glibenklamid, metformin, dan galvus) juga dengan terapi suntik insulin yang benar dan tepat waktu. *Mindfulness* merupakan terapi kognitif yang perilaku dan kognitif serta metakognitif khusus untuk memfokuskan proses perhatian, yang pada gilirannya mencegah faktor1faktor

penyebab suasana hati negatif, pemikiran negatif, kecenderungan respons yang mengkhawatirkan dan pengembangan perspektif baru dan mengarah pada pembentukan. pikiran dan emosi yang menyenangkan. (Motakeffar et al. 2023). (25). Mengontrol diabetes dan mencegah perkembangannya efektif dalam mencegah komplikasi fisik dan psikologis pada pasien DM tipe 2. (26). *Mindfulness* merupakan terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT) dan pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR) terbukti berguna dalam meningkatkan hasil psikologis dan fisiologis dengan efek signifikan pada depresi, tekanan, kecemasan, kesehatan, dan depresi

METODE PENELITIAN

Studi literatur ini menggunakan metode *Literature Review* (LR) yaitu studi literatur yang disusun secara sistematis dan jelas dengan cara mengumpulkan, mengidentifikasi, serta mengevaluasi data-data penelitian yang sudah ada. Tujuan penulisan literatur ini untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada pasien diabetes tipe 2. Proses tinjauan literatur dilakukan dengan menelusuri *database* elektronik dari *Google scholar*, *Proquest* dan *Pubmed*. Pencarian dibatasi pada artikel yang terbit di tahun 2022 sampai 2024. Kata kunci yang digunakan penulis adalah “*mindfulness AND psychological well-Being AND diabetes tipe 2.*”.

Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam proses tinjauan literatur ini yaitu 1) artikel berfokus pada pengaruh *mindfulness AND psychological well-Being AND diabetes tipe 2.* di Indonesia dan dunia, 2) Artikel yang *full text* dengan tahun terbit pada tahun 2022-2024, 3) Artikel yang menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, 4) Artikel yang berjenis *research article*. Kriteria eksklusi : 1) Artikel berupa skripsi atau tesis, 2) artikel yang tidak dapat diakses secara bebas. Seleksi jurnal dalam penulisan *literature review* ini menggunakan metode *Preffered Reporting Items For Systematic Review And Meta Analyzes (PRISMA)* yang disajikan dalam diagram sebagai berikut :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tinjauan literatur dilakukan terhadap 10 artikel. Tahun publikasi artikel antara tahun 2022 – 2024. Hasil analisis jurnal ditampilkan pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis Jurnal

N o	Nama peneliti & tahun	Judul penelitian	Nega ra	Desain peneliti an	Samp el	Hasil penelitian
1.	(Gunn et al. 2022)	<i>Self-compassion, sleep quality and</i>	Iran	Penelitian menggunakan Studi	Jumlah sampel 467 orang dengan	Prediktor signifikan DRD mencakup dua subskala negatif dari Self-Compassion Scale (SCS), dan kantuk di siang hari.

		<i>psychologic al well- being on type 2 diabetes: a cross- sectional study</i>		cross- sectional	n T2D	Subskala SCS yang 'teridentifikasi berlebihan' dan 'isolasi' sangat penting dalam memprediksi marabahaya. Kankor di siang hari juga sebagian memediasi pengaruh rasa kasihan terhadap DRD, yang mungkin terjadi melalui perawatan diri saat tidur.
2.	(Aldossari et al. 2022)	<i>Psychologic al Wellbeing of Diabetic Individuals, Prediabetics , and Non- diabetics: A Population- Based Study in Saudi Arabia</i>	Saudi Arabi a	Penelitian n menggu nakan eksplora si cross- sectional	samp el berju mlah 1.200 pesert a	Rata-rata skor GHQ untuk tekanan psikologis secara signifikan lebih tinggi (F = 6,569,P= 0,038) pada penderita diabetes (rata-rata = 14,7) dan pradiabetes (12,4) dibandingkan pada nonpenderita diabetes (10,71). Empat dari enam item GHQ positif dan tiga dari enam item GHQ negatif berbeda secara signifikan di antara

						tiga kelas diabetes. Analisis multivariat yang disesuaikan mengungkapkan bahwa penderita diabetes paling mungkin melaporkan tekanan psikologis dibandingkan dengan non-penderita diabetes (unstandardized beta = 2,414; P=0,037). AUC yang memeriksa hubungan antara skor HBA1c dan GHQ menunjukkan sensitivitas/spesifisitas yang moderat namun tidak signifikan secara statistik sebesar 0,643 (P=0,23).
3.	(Eisazadeh et al. 2022)	<i>Effects of traditional chinese mind-body exercise-Baduanjin for type 2 diabetes on</i>	Tiong kok	Penelitian menggunakan intervensi kontrol	Sampel berjumlah 26 pasien DM tipe 2	Dalam kesejahteraan psikologis, hasil gabungan menunjukkan bahwa latihan Baduanjin menunjukkan efek positif pada kesejahteraan

		<i>psychologic al well- being A systematic review and meta- analysis</i>		yang berbeda.		psikologis (SMD, 0.96; 95% CI, 0.57 hingga 1.36; $p < 0.00001$), depresi (SMD, 1.03; 95% CI, 0.08 hingga 1.97; $p = 0.03$), kecemasan (SMD, 0.88; 95% CI, 0.30 hingga 1.46; $p = 0.003$), dan kesehatan mental (SMD, 0.72; 95% CI, 0.42 hingga 1.02; $p < 0.00001$). Dalam kontrol glikemik, latihan Baduanjin menunjukkan peningkatan yang lebih baik pada FBG (SMD, 0.53; 95% CI, 0.34 hingga 0.72; $p < 0.00001$), HbA1c (SMD, 0.58; 95% CI, 0.41 hingga 0.75; $p < 0.00001$), dan 2 - hPBG (SMD, 0.56; 95% CI, 0.08 hingga 1.03; $p = 0.02$) dibandingkan dengan
--	--	--	--	------------------	--	---

						perawatan/pendidikan biasa. Namun senam Baduanjin hanya menunjukkan peningkatan HbA1c yang lebih baik jika dibandingkan dengan senam lainnya.
4.	(Psikologis and Diri 2022)	<i>Self-Compassion Reduces the Destructive Effects of Perceived Stress on Psychological Well-Being and Self-Care Behaviors: Results from Type II Diabetes Mellitus Patients</i>	Iran	Dalam penelitian ini menggunakan studi deskriptif cross-sectional	Jumlah 369 pasien menggunakan DMT 2 yang dipilih sebagai sampel	Stres yang dirasakan memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan self-compassion ($r = -0.456$), kesejahteraan psikologis ($r = -0.699$), dan perilaku perawatan diri ($r = -0.671$). Selain itu, self-compassion mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,760$) dan perilaku perawatan diri ($r = 0,657$) ($P < 0,01$). Model struktural yang dimodifikasi memiliki kesesuaian yang

						diinginkan dengan data yang dikumpulkan (CFI= 0.955, RMSEA= 0.079, χ^2/df = 2.842). Berdasarkan analisis bootstrapping, selfcompassion secara signifikan memediasi hubungan antara stres yang dirasakan dan kesejahteraan psikologis ($P < 0,0001$).
5.	(Translated machine 2024)	<i>Effectiveness of Mindfulness Group Training Based on Stress Reduction On Emotional Self-Regulation and Self-Care in</i>	Iran	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode pre-test dan post-test dan	Jumlah 36 orang dipilih sebagai sampel	Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kelompok mindfulness berbasis pengurangan stres dapat meningkatkan skor pengaturan diri emosional dan harapan hidup pada pasien diabetes tipe 2 ($P: 0,0005$).

		<i>Type 2 Diabetes</i>		kelompo k kontrol.		
6.	(Astrid, Kep, and Kmb 2023).	<i>The Effects of Mindfulness on Psychologic al Well- Being Diabetic Patients</i>	Jodhp ur india	Penelitian menggu nakan Kelomp ok control dan eksperi men.	Jumla h samp el 60 orang pende rita diabet es	Penelitian menunjukan adanya dampak positif yang signifikan dari mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pasien diabetes. Hasilnya menggarisbawahi potensi teknik intervensi mindfulness sebagai pendekatan pelengkap untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien diabetes dan meningkatkan kualitas hidup individu yang menderita gejala parah.
7.	(Eisazadeh et al. 2022)	<i>Comparison of the Effectivenes s of Acceptance and</i>	Iran	Penelitian menggu nakan eksperi men	Jumla h samp el 60 pasie n	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor kesejahteraan

		<i>Commitment Therapy and Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-Being and Weight Control in Type 2 Diabetes Sufferers</i>		dengan desain pre-test-post-test dan follow up dua bulan dengan kelompok kontrol.	dipilih dengan metode purposive sampling	psikologis dan pengendalian berat badan kelompok terapi penerimaan dan komitmen dengan kelompok kontrol ($P<0,05$).
8.	(Seprian, Hidayah, and Masmuri 2023)	<i>Psychological Well-Being in Diabetes Mellitus Patients Undergoing Hospitalization</i>	Indonesia	Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif survei dengan pendekatan cross sectional.	Total sampling berjumlah 60 responden.	Penelitian menunjukkan Psychological Well-Being yang rendah 3 responden (5,0%), sedang 54 responden (90,0%) dan tinggi 3 responden (5,0%). Pasien diabetes melitus rawat inap yang memiliki Psychological Well-Being dalam kategori sedang masih perlu mendapatkan perhatian lebih karena

						ada indikator lain yang memungkinkan menyebabkan terjadinya Psychological Well-Being negatif.
9.	(Bhdmfepkhavzeou mtqfna 2023)	<i>Relationship of Mindfulness to Depression, Self-Management, and Quality Living with Type 2 Diabetes Mellitus: Mindfulness is a Predictor of Quality Lif</i>	India	Penelitian menggunakan Studi cross-sectional	Total sampel berjumlah 99 pasien diabetes tipe 2	Menggambarkan, bertindak dengan kesadaran, dan aspek perhatian yang tidak menghakimi menunjukkan korelasi negatif dengan depresi ($P<0,05$) Bertindak dengan kesadaran dan nonreaktivitas terhadap pengalaman batin berkorelasi positif dengan domain aktivitas fisik manajemen diri ($P<0,05$). Semua aspek mindfulness menunjukkan korelasi positif dengan empat domain kualitas hidup. Dalam analisis regresi hierarki, setelah mengendalikan

						variabel sosiodemografi dan klinis, mindfulness memperkirakan domain psikologis kualitas hidup, menjelaskan 31% varians ($P \leq 0,001$). Namun, kewaspadaan tidak memprediksi depresi atau pengelolaan diri.
1 0.	(Kenniwojujutari, Idemudia, and Ugwu 2024)	<i>Psychologic al resilience mediates the relationship between diabetes distress and depression among persons with diabetes in a multi-group analysis</i>	Afrik a selata n	penelitian n cross- sectional	Jumla h samp el 181 dewa sa denga n DM tipe 2 yang menja lani peraw atan di RS spesia lis	Hasil menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara tekanan diabetes dan depresi ($r = 0,80$, $p < 0,05$), menunjukkan bahwa tingkat tekanan diabetes yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan skor depresi. Selain itu, ketahanan psikologis secara parsial memediasi hubungan antara tekanan diabetes dan depresi ($b = -0.10$, $p <$

						.05), yang menandakan bahwa ketahanan memainkan peran penting dalam memitigasi dampak tekanan diabetes terhadap depresi. Selain itu, analisis multikelompok dilakukan untuk mengeksplorasi perbedaan potensial antara subkelompok diabetes Tipe 1 dan Tipe 2.
--	--	--	--	--	--	---

Pembahasan

Diabetes tipe 2 merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif, akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah atau hiperglikemia. Diabetes sebagai penyakit kronis yang disebabkan oleh kelainan sekresi insulin, resistensi insulin, dan kelebihan produksi glukosa hati, sedang meningkat. (27). Meningkatnya prevalensi diabetes tipe 2 telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang mengakibatkan beban sosial ekonomi dan layanan kesehatan yang besar. Diabetes tipe 2 menyebabkan penurunan harapan hidup (hingga 8 tahun) dan peningkatan insiden penyakit kardiovaskular, otak, dan pembuluh darah perifer, masalah penglihatan, masalah neurologis, dan depresi. (Kumar 2022). (28). penderita diabetes tipe 2 mengalami kesulitan emosional yang berhubungan dengan komplikasi pengobatan, termasuk suasana hati yang tertekan, penurunan kualitas hidup, perilaku perawatan diri yang buruk, penilaian negatif terhadap terapi insulin, penurunan kontrol glikemik, dan akibat buruk kardiovaskular berikutnya, dan termasuk kematian. (Sohrabi et al. 2022).

Well-Being merupakan efektifan dalam meningkatkan tingkat pemulihan pada depresi dan gangguan kecemasan umum, memodulasi suasana hati pada gangguan *cy-clothymic*, dan mendorong mekanisme ketahanan dan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes tipe 2. (29). Strategi yang mampu meningkatkan manajemen diabetes merupakan pendidikan individu atau kelompok, berbagi pengalaman, meningkatkan keterampilan dalam pemecahan masalah, penguatan dan pemantauan diri, peningkatan efikasi diri, motivasi, demonstrasi dan pemodelan. (Sukchaisong et al. 2022). Ketahanan psikologis, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih dari kesulitan, menjadi sangat penting dalam konteks pengelolaan diabetes karena beberapa alasan. Pendidikan dan dukungan manajemen mandiri diabetes (DSME/S) telah diakui sebagai terapi untuk perubahan perilaku. (30).

Pelatihan pengurangan stres berbasis *mindfulness* telah meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan konsumsi makanan yang tepat secara signifikan pada pasien diabetes tipe 2 dan peningkatan ini tetap konstan dari waktu ke waktu. (31). *Mindfulness* adalah terapi kognitif yang perilaku dan kognitif serta metakognitif khusus untuk memfokuskan proses perhatian, yang pada gilirannya mencegah faktor-faktor penyebab suasana hati negatif, pemikiran negatif, kecenderungan respons yang mengkhawatirkan dan pengembangan perspektif baru dan mengarah pada pembentukan pikiran dan emosi yang menyenangkan. (Motakeffar et al. 2023). *Mindfulness* merupakan terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT) dan pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR) terbukti berguna dalam meningkatkan hasil psikologis dan fisiologis dengan efek signifikan pada depresi, tekanan, kecemasan, kesehatan, dan depresi. (32).

(Muthiah et al., 2023). menyatakan koefisien jalur keseluruhan positif antara strategi regulasi emosi kognitif adaptif dan *mindfulness* ($P = 0.005$, $\beta = 0.243$) dan koefisien jalur keseluruhan negatif antara strategi regulasi emosi kognitif maladaptif dan *mindfulness* ($P = 0.001$, $\beta = -0.453$). (Motakeffar et al. 2023). juga menyatakan bahwa terapi kognitif berbasis *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol glikemik ($P 0,05$). Terapi berorientasi emosi mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol glikemik ($P 0,05$). (Bhdmfepkhavzeoumtqfna 2023) juga menyatakan bahwa Menggambarkan, bertindak dengan kesadaran, dan aspek perhatian yang tidak menghakimi menunjukkan korelasi negatif dengan depresi ($P<0,05$) Bertindak dengan kesadaran dan nonreaktivitas terhadap pengalaman batin berkorelasi positif dengan domain aktivitas fisik manajemen diri ($P<0,05$). Semua aspek

mindfulness menunjukkan korelasi positif dengan empat domain kualitas hidup. Dalam analisis regresi hierarki, setelah mengendalikan variabel sosiodemografi dan klinis, mindfulness memperkirakan domain psikologis kualitas hidup, menjelaskan 31% varians ($P \leq 0,001$). Namun, kewaspadaan tidak memprediksi depresi atau pengelolaan diri. (33).

Distress diabetes, terkait dengan beban emosional dalam mengelola kondisi, berkorelasi kuat dengan depresi, memengaruhi kesejahteraan pasien dan kepatuhan terhadap pengobatan. Penderita T2D mengetahui pentingnya berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, dan banyak istirahat. “Tetapi menghilangkan stres adalah komponen manajemen diabetes yang penting dan sering terlupakan.” (34). (Kumar 2022) mengatakan bahwa pelatihan pengurangan stres berbasis *mindfulness* telah meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan konsumsi makanan yang tepat secara signifikan pada pasien diabetes tipe 2 ($p < 0,05$), dan peningkatan ini tetap konstan dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, *systematic review* dari pengaruh *mindfulness psychological well-being* sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula pada pasien DM terutama pada DM tipe 2. Intervensi ini bertujuan untuk memberikan inovasi dan keterampilan terhadap pasien dalam mengelola penyakit yang diderita. Pengaruh *mindfulness psychological well-being* ini berfokus pada pengobatan pelengkap dengan tujuan meningkatkan tingkat pengaturan emosi dan perawatan diri terhadap pasien DM tipe 2

DAFTAR PUSTAKA

- Kenniwojutowari A, Idemudia ES, Ugwu LE. Ketahanan psikologis memediasi hubungan antara tekanan diabetes dan depresi di antara penderita diabetes dalam analisis m. 2024;(0123456789):1–8.
- Sohrabi F, Sohrabi A, Shams-Alizadeh N, Cayoun BA. Managing type 2 diabetes and depression with Mindfulness-integrated Cognitive Behavior Therapy (MiCBT). *Discov Psychol.* 2022;2(1).
- Psikologi J, Diabetes P, Kumar GV. Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Perhatian Pelatihan Kepatuhan Terhadap Pengobatan dan Makanan Yang Benar Perkenalan. 2022;(2).

- Kong L, Ren J, Fang S, He T, Zhou X, Fang M. Effects of traditional Chinese mind-body exercise-Baduanjin for type 2 diabetes on psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Front Public Heal*. 2022;10.
- Benasi G, Gostoli S, Zhu B, Offidani E, Artin MG, Gagliardi L, et al. Well-Being Therapy and Lifestyle Intervention in Type 2 Diabetes: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Psychosom Med*. 2022;84(9):1041–9.
- Motakeffar, Maryam, Sheida Sodagar, Maryam Bahrami Hidaji, Najmeh Rahimi, Departemen Psikologi Kesehatan, Cabang Karaj, Universitas Azad Islam, Departemen Psikologi Kesehatan, Cabang Karaj, and Universitas Azad Islam. 2023. “Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Tipe 2 ; Efektivitas Perhatian- Terapi Kognitif Berbasis Dan Terapi Berorientasi Emosi.” 29(6).
- Eisazadeh, Fatemeh, Majid Safarinia, Ahmad Alipour, Mahnaz Aliakbari Dehkordi, and Psychological Well-being Questionnaire. 2022. “Perbandingan Efektivitas Terapi Penerimaan Dan Komitmen Dan Terapi Mindfulness Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Dan Pengendalian Berat Badan Pada Penderita Diabetes Tipe 2.” 9(3):42–53. doi: 10.22037/ijabs.v9i2.38567.
- Seprian, Dwin, Nurul Hidayah, and Masmuri Masmuri. 2023. “Psychological Well-Being Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Rawat Inap.” *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute* 7(1):14–19. doi: 10.33862/citradelima.v7i1.342.
- Bhdmfepkhavzeoumtqfna, Diunduh. 2023. “Hubungan Mindfulness Dengan Depresi , Self-Management , Dan Kualitas Hidup Pada Diabetes Mellitus Tipe 2 : Mindfulness Adalah Prediktor Kualitas Hidup.” 1–5. doi: 10.4103/ijsp.ijsp.
- Andriani, Rizki, Aghnia Kamila, Roofi Asma Putri, Arif Fadhillah, Sabrina Helmi, and Delia Septiani. 2024. “The Effect of Mindful Eating on Dietary Behaviour and Fasting Blood Glucose in Type 2 Diabetes Mellitus Patients.” *Healthcare in Low-Resource Settings* 1–17. doi: 10.4081/hls.2024.11896.
- Psikologis, Kesejahteraan, and Perawatan Diri. 2022. “Self-Compassion Mengurangi Efek Merusak Dari Persepsi Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dan Perilaku Perawatan Diri: Hasil Dari Pasien Diabetes Melitus Tipe II.” (April):0–1.

Aldossari, Khaled K., Mamdouh M. Shubair, Sameer H. Al-Ghamdi, Abdulrahman A. Alduraywish, Alhanouf Abdullah Almeshari, Abdullah A. Alrasheed, Raed Aldahash, Khadijah Angawi, Anood Gaissi, Hana Abdullah Alhumud, and Ashraf El-Metwally. 2022. "Psychological Wellbeing of Diabetic Individuals, Prediabetics, and Non-Diabetics: A Population-Based Study in Saudi Arabia." *Frontiers in Psychology* 13:1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2022.863861.