

SKRIPSI

PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY*  
(MBCT) TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN  
TAHUN 2018



Oleh :  
PUTU EPRILIANI  
NIM. P07120214010

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIV  
DENPASAR  
2018

**SKRIPSI**

**PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY*  
(MBCT) TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN  
TAHUN 2018**



**OLEH :**

**PUTU EPRILIANI**  
**NIM. P07120214010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIV  
DENPASAR  
2018**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY*  
(MBCT) TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN  
TAHUN 2018**



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Keperawatan  
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :**

**PUTU EPRILIANI  
NIM. P07120214010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIV  
DENPASAR**

**2018**

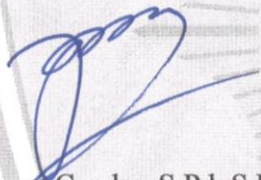
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY*  
(MBCT) TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN  
TAHUN 2018**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si  
NIP. 196510081986031001

Pembimbing Pendamping :



I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes  
NIP. 196412311985032011

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Denpasar



V.M. Endang S.P. Rahayu, SKp., M.Pd  
NIP. 195812191985032005



**SKRIPSI DENGAN JUDUL :**

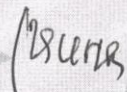


**PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY*  
(MBCT) TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN  
TAHUN 2018**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 7 JUNI 2018**

**TIM PENGUJI :**

1. I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.kes (Ketua) (.....)   
NIP. 196502251986031002
2. I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes (Anggota) (.....)   
NIP. 196412311985032011
3. I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si (Anggota) (.....)   
NIP. 196510081986031001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Denpasar



V.M. Endang S.P. Rahayu, SKp., M.Pd  
NIP. 195812191985032005

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Epriliani  
NIM : P07120214010  
Program Study : Diploma IV  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2018  
Alamat : Br.Dinas Taman, Ds. Bestala, Kec. Seririt

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap Depresi Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 07 Juni 2018

Putu Epriliani  
NIM. P07120214010

***The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) toward  
Depression of Diabetes Mellitus patients in Work Area of  
Puskesmas IV Denpasar Selatan in the year 2018***

***ABSTRACT***

By

Putu Epriliani

*Diabetes mellitus patients in addition to physiologically disturbed but at risk of depression. The prevalence of depression in patients with diabetes mellitus is three times higher than the depression experienced by patients who do not have diabetes. The purpose of this study was to investigate the effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on depression in patients with diabetes mellitus in the work area of Puskesmas IV South Denpasar 2018. This study design used pre-experimental design with approach one-group pre-post test design. Sampling method is probability type Simple Random Sampling. The sample size was 31 patients. Test the hypothesis using Wilcoxon Signed Ranks Test. This research instrument uses Beck Depression Inventory-II (BDI-II). The results showed that depression rate in patients with diabetes mellitus before MBCT given most patients with mild depression amounted to 20 patients (64.50%) and then depression rate in patients with diabetes mellitus after being given MBCT showed most patients with diabetes mellitus had mild depression amounted 25 patients (80,60%) then from result of analysis obtained  $p < 0,05$  so  $H_0$  rejected. So it can be concluded that there is significant MBCT influence ( $p = 0,021$ ) to depression of diabetes mellitus patient at Puskesmas IV Denpasar Selatan 2018 that MBCT decrease depression level of diabetes mellitus patient. Recommendations for further researcher are expected to develop MBCT research on depression in patients with diabetes mellitus with experimental research design and greater number of study subjects ( $> 30$  respondents).*

***Keywords :*** *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Depression, Diabetes mellitus.*

**Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Depresi  
pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja  
Puskesmas IV Denpasar Selatan  
Tahun 2018**

**ABSTRAK**

Oleh

Putu Epriliani

Pasien diabetes mellitus selain terganggu secara fisiologis namun beresiko mengalami depresi. Prevalensi depresi pada pasien diabetes mellitus tiga kali lebih tinggi daripada depresi yang dialami oleh pasien yang tidak menderita diabetes. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2018. Desain penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Cara pengambilan sampel adalah *probability* jenis *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 31 pasien. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Instrumen penelitian ini menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II). Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus sebelum diberikan MBCT sebagian besar pasien mengalami depresi ringan sejumlah 20 pasien (64,50%) kemudian tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus sesudah diberikan MBCT menunjukan sebagian besar pasien diabetes mellitus mengalami depresi ringan sejumlah 25 pasien (80,60%) lalu dari hasil analisis diperoleh  $p < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh MBCT yang signifikan ( $p = 0,021$ ) terhadap depresi pasien diabetes mellitus di Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018 bahwa MBCT menurunkan tingkat depresi pasien diabetes mellitus. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian MBCT terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus dengan desain penelitian eksperimental dan jumlah subyek penelitian yang lebih banyak (>30responden).

**Kata kunci :** *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), Depresi, Diabetes mellitus.



## RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018

Oleh : Putu Epriliani (P07120214010)

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang mengganggu sistem metabolisme glukosa oleh karena itu dibutuhkan penanganan secara holistik dan paripurna serta harus memperhatikan aspek fisiologi dan psikologi dari pasien (Hugeng, 2017). Menurut catatan *Internasional Diabetes Fedration* (2017) secara global terdapat sekitar 425 juta jiwa (8,8%) telah menderita diabetes, Indonesia juga tercatat sebagai Negara dengan pasien diabetes yang menduduki peringkat keenam dari sepuluh besar Negara di dunia yang penduduknya sudah terdiagnosis diabetes. Pasien diabetes mellitus memiliki risiko depresi lebih tinggi dan tingkat depresi dua kali lipat lebih parah dari pada penyakit lain kemudian pasien diabetes mellitus dengan komplikasi ganda memiliki prevalensi depresi lebih tinggi (Roy and Lloyd, 2012). Saat ini telah banyak dikembangkan penelitian yang berbasis *mindfulness* (pemusatan perhatian) yang mengarah pada bidang klinis dengan menggunakan beberapa jenis intervensi dari *mindfulness* (Baer, 2006).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018. Rancangan penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Cara pengambilan sampel adalah *probability* jenis *Simple Random Sampling*. Jumlah subyek penelitian sebanyak 31 pasien. Instrumen penelitian ini menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) dan uji normalitas data menggunakan *Shaphiro Wilk*, karena data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji hipotesis yang dipilih adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien diabetes mengalami depresi ringan sejumlah 20 orang (64,50%) sebelum perlakuan MBCT. Setelah perlakuan MBCT jumlah pasien diabetes mellitus yang mengalami depresi ringan menjadi 25 orang (80,60%). Setelah dianalisis nilai  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan ( $p = 0,021$ ) MBCT terhadap depresi pasien diabetes mellitus di Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2018, bahwa MBCT menurunkan tingkat depresi pasien diabetes mellitus. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian tentang MBCT terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus dengan menggunakan desain penelitian eksperimental dan jumlah subyek penelitian yang lebih banyak ( $> 30$  responden).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018”** tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan DIV di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Ibu VM Endang SP Rahayu., S.Kp., M.Pd selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kep, M.Kep, Sp.MB selaku Ketua Prodi DIV Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu drg. Saraswati Rahayu selaku Kepala Puskesmas IV Denpasar Selatan, yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Wayan Candra., S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si selaku pembimbing utama yang telah membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Mahasiswa angkatan II D-IV Keperawatan Poltekkes Denpasar yang memberikan motivasi pada peneliti.
8. Bapak Made Kuat dan Ibu Ketut Parmhati selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Denpasar, 07 Juni 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG .....	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan umum .....	5
2. Tujuan khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat teoritis. ....	5
2. Manfaat praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Diabetes Mellitus .....	6

1. Definisi diabetes mellitus.....	6
4. Gejala klinis diabetes mellitus.....	10
5. Kriteria diagnosis diabetes mellitus .....	11
6. Komplikasi diabetes mellitus .....	11
7. Penatalaksanaan diabetes mellitus .....	14
B. Depresi .....	17
1. Pengertian depresi .....	17
2. Faktor risiko depresi.....	17
3. Tanda dan gejala depresi.....	20
3. Alat pengukuran depresi <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II).....	22
C. Diabetes Mellitus dan Depresi.....	24
D. <i>Mindfulness-Based Cognitif Therapy</i> (MBCT).....	27
1. Pengertian <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) .....	27
2. Tujuan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT).....	28
3. Kontraindikasi dari <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) .....	29
4. Struktur dari <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) untuk depresi .....	29
E. Pengaruh <i>Mindfulness-Based Cognitif Therapy</i> (MBCT) terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus. ....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
1. Variabel Penelitian .....	34
2. Definisi Operasional.....	34
C. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Alur Penelitian .....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
1. Populasi penelitian .....	39
2. Sampel penelitian .....	40



3. Jenis dan cara pengumpulan data .....	42
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	44
1. Instrumen depresi (BDI-II).....	44
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	45
1. Teknik pengolahan data .....	45
2. Teknik analisa data.....	46
G. Etika Penelitian .....	48
1. <i>Informed consent</i> .....	48
2. <i>Autonomy</i> / menghormati harkat dan martabat manusia .....	48
3. <i>Confidentiality</i> / kerahasiaan .....	49
4. <i>Justice</i> / keadilan .....	49
5. <i>Beneficience</i> dan <i>non maleficience</i> .....	49
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	51
1. Kondisi lokasi penelitian.....	51
2. Karakteristik subyek penelitian.....	52
3. Hasil pengamatan terhadap obyek penelitian berdasarkan variabel penelitian .....	56
4. Hasil analisa data.....	58
B. Pembahasan .....	62
1. Tingkat depresi pasien diabetes mellitus sebelum diberikan <i>Mindfulness-         Based Cognitive Therapy</i> (MBCT). .....	62
2. Tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus sesudah diberikan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) .....	64
3. Pengaruh <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus .....	66
C. Kelemahan Penelitian.....	71
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	72
B. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Item <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI-II).....	23
Tabel 2. Perincian Skor Setiap Butir <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI-II).....	24
Tabel 3. Definisi Operasional .....	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Penelitian Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Status Perkawinan.....	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan .....	58
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan .....	59
Tabel 9. Skor Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus .....	60
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi sebelum MBCT.....	61
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi sesudah MBCT .....	62
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Data Depresi pada Pasien DM.....	63
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis Pengaruh MBCT terhadap Depresi Pasien DM ....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	33
Gambar 2 Rancangan Penelitian.....	37
Gambar 3 Bagan Alur Penelitian.....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Rencana Anggaran Biaya
- Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6. Instrumen Pengumpulan Data Beck Depression Inventory (BDI-II)
- Lampiran 7. Master Tabel Pengumpulan Data
- Lampiran 8. Hasil Analisis Karakteristik Subyek Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Analisis Tingkat Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus
- Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus
- Lampiran 11. Hasil Analisis Data Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Perlakuan MBCT.