



## **Pengaruh Mindfulness Terhadap Efikasi Diri dan *Medical Adherence* Pada Pasien Tuberkulosis di Puskesmas Kecamatan Batuceper Tangerang, Banten**

**Yuliati<sup>1</sup>, Theresia<sup>2</sup>, Ari Pambudi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Esa Unggul, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Pelita Harapan, Indonesia

Email Koresponden: [yuliati@esaunggul.ac.id](mailto:yuliati@esaunggul.ac.id)<sup>1\*</sup>

### **Info Artikel**

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-08-22

Kata Kunci:

Mindfulness; Efikasi Diri; Medical Adherence; pasien tuberkulosis

Keywords:

Mindfulness; Self-efficacy; Medical Adherence; tuberculosis patients



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Yuliati, Theresia, Ari Pambudi

### **ABSTRAK**

Penelitian ini meneliti faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri dan kepatuhan medis pada pasien tuberkulosis paru (TB) yang menjalani pengobatan OAT (Obat Anti Tuberkulosis), serta dampak terapi Kognitif Berbasis Kesadaran (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT) terhadap kedua aspek tersebut. Pasien TB sering mengalami rendahnya efikasi diri akibat stigma sosial dan perasaan tidak mampu, yang berpotensi menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan satu kelompok pretest-posttest untuk mengukur perubahan efikasi diri dan kepatuhan medis setelah intervensi mindfulness. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness secara signifikan meningkatkan efikasi diri pasien TB, dengan peningkatan mean sebesar 17,60. Namun, intervensi ini tidak memiliki dampak yang konsisten terhadap kepatuhan medis, ditunjukkan dengan penurunan mean sebesar 1,00. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa intervensi kesadaran melalui mindfulness dapat meningkatkan efikasi diri pada pasien TB, namun pengaruhnya terhadap kepatuhan medis masih terbatas dan tidak konsisten.

### **ABSTRACT**

This study examines the factors influencing self-efficacy and medical adherence in pulmonary tuberculosis (TB) patients undergoing Anti-Tuberculosis Drugs (OAT) treatment, as well as the impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on these aspects. TB patients often experience low self-efficacy due to social stigma and feelings of inadequacy, which can potentially reduce adherence to treatment. The study utilized a quasi-experimental design with a single-group pretest-posttest to measure changes in self-efficacy and medical adherence following a mindfulness intervention. The results indicated that the mindfulness intervention significantly increased the self-efficacy of TB patients, with a mean increase of 17.60. However, the intervention did not have a consistent impact on medical adherence, as shown by a mean decrease of 1.00. The conclusion of this study is that mindfulness-based interventions can enhance self-efficacy in TB patients, but their effect on medical adherence remains limited and inconsistent.

Cara mensitasi artikel:

Yuliati., Theresia., Pambudi, A. (2024). Pengaruh Mindfulness Terhadap Efikasi Diri dan Medical Adherence Pada Pasien Tuberkulosis di Puskesmas Kecamatan Batuceper Tangerang, Banten. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 149-154. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/15879>



## **PENDAHULUAN**

Terapi Obat Anti Tuberkulosis (OAT) merupakan komponen penting dalam pengobatan TB khususnya untuk mencegah penyebaran penyakit dan secara efektif untuk menurunkan jumlah kuman yang ada dalam tubuh pasien (Kemenkes RI, 2018). Pengobatan TB paru berlangsung selama minimal enam bulan untuk kasus TB sensitif obat. Efikasi diri merupakan hal yang penting bagi pasien TB dalam menjalani pengobatan. Efikasi diri adalah dorongan dari dalam diri yang menuntun pasien untuk mandiri sehingga dapat mempertahankan kepatuhan menjalani terapi OAT dan mengembangkan perilaku pencegahan penularan penyakit (Noorratri, Margawati and Dwidiyanti, 2017). Pasien TB on OAT memiliki tingkat efikasi diri yang beragam. Sebagian pasien TB memiliki efikasi diri yang tinggi namun banyak juga yang tidak demikian. Tantangan seperti pengucilan di lingkungan sosial dan keluarga serta merasa kurang mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat akibat penyakit yang diderita mengakibatkan tingkat efikasi menjadi rendah (Sedjati, 2013; Sukartini, Hidayati and Khoirunisa, 2019). Terapi Kognitif Berbasis Kesadaran (Mindfulness Based Cognitive Therapy/MBCT) adalah pendekatan psikoterapi mengombinasikan terapi perilaku kognitif dengan meditasi (Zindel, 2012). Praktik mindfulness untuk meningkatkan kesadaran akan pemicu, memantau reaksi internal dan menumbuhkan pilihan perilaku yang lebih terampil. Intervensi pada pasien TB Paru dengan penerapan strategi DOTS (Directly Observed Treatment shortcourse) yang salah satu strateginya adalah peran Pengawas Menelan Obat (PMO). Peran PMO tidak cukup untuk kepatuhan pasien dalam mengonsumsi OAT, penderita harus memiliki efikasi diri yang tinggi untuk bisa menerapkan kepatuhan minum obat sehingga tercapai kesembuhan. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kunci dalam pelaksanaan kontrol pribadi, termasuk kontrol terhadap kesehatan sendiri dan kesadaran penderita sendiri (Sutarto et al., 2019).

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian intervensi dengan quasi eksperimen satu kelompok (kelompok eksperimen) dengan design pretest dan post test. Partisipan dalam kelompok intervensi diberikan intervensi yaitu edukasi terkait pengertian, pengobatan TB, dan juga pemahaman tentang mindfulness dan pelatihan untuk menggunakan praktik mindfulness. Responden dalam penelitian ini adalah pasien TB dalam pengobatan OAT pada Puskesmas Wilayah Kecamatan Batuaceper, Tangerang. Pemilihan responden menggunakan metode non

*probability* yaitu *purposive*. Jumlah sample yang dapat direkrut dalam penelitian ini yaitu 15 orang. Analisa kuantitatif dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi mindfulness CBT terhadap efikasi diri dan medical adherence pada pasien dengan OAT, dan analisis univariat dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh mindfulness CBT terhadap efikasi diri dan medical adherence penderita TB on OAT. Analisis univariat menggunakan uji homogenitas. Uji statistik menggunakan *Levene Test* (Isnawan et al., 2020), bertujuan untuk menguji perbedaan efikasi diri dan medical adherence penderita TB on OAT sebelum dan sesudah diberikan intervensi Mindfulness CBT dengan menggunakan uji *paired-T test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden Penderita TB lebih dari setengah merupakan pasien laki-laki (66,7%), berusia di atas 36 tahun (60%), tidak bekerja (60%), tidak berpenghasilan (60%), status menikah 60%, menyatakan dengan jelas mendapat imunisasi BCG (66,7%), dan memiliki lebih dari 5 orang tinggal dalam satu rumah (60%). Hasil *paired T test* efek latihan mindfulness terhadap efikasi diri pasien; ada kenaikan mean 17,60 dan terdapat pengaruh signifikan pada sebelum dan sesudah intervensi mindfulness.

Waktu	Mean (SD)	$\Delta$ Mean	<i>p value</i>	CI 95%
Pre-test	55,40 (5,96)			14,17
Post-test	73,00 (7,66)	17,60	0,001	- 21,3

Waktu	Mean (SD)	$\Delta$ Mean	<i>p value</i>	CI 95%
Pre-test	2,40 (1,96)	-1,00	0,055	2,03 – 0,02
Post-test	<u>1,40</u> <u>(1,12)</u>			

Hasil paired T test efek latihan mindfulness terhadap kepatuhan dalam pengobatan pasien diperoleh penurunan mean 1,00 dan terdapat tidak terdapat pengaruh signifikan pada

sebelum dan sesudah intervensi mindfulness.

## **PEMBAHASAN**

Intervensi mindfulness telah terbukti meningkatkan efikasi diri secara signifikan di antara pasien tuberkulosis paru (TB). Peningkatan ini sangat penting, karena efikasi diri berkaitan dengan keyakinan pasien terhadap kemampuan mereka untuk mengelola kesehatan dan mematuhi rejimen pengobatan, yang sering kali terganggu pada pasien TB karena sifat pengobatan yang berkepanjangan dan efek samping yang terkait. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dengan intervensi mindfulness terhadap efikasi diri, walau dengan perbedaan alat ukur efikasi di mana didapatkan hasil peningkatan efikasi (Noorratri et al., 2017).

### **Mekanisme Peningkatan**

Intervensi mindfulness melibatkan teknik seperti meditasi, pernapasan terfokus, dan latihan kesadaran yang membantu pasien menumbuhkan rasa kontrol yang lebih besar atas pikiran dan perasaan mereka. Pemberdayaan psikologis ini sangat penting bagi pasien TB, yang sering menghadapi stigma dan tekanan psikologis karena penyakit mereka. Dengan menumbuhkan pendekatan mindfulness, pasien melaporkan strategi penanganan yang lebih baik untuk mengelola gejala dan mematuhi protokol pengobatan, yang penting untuk pemulihan dan mencegah penyebaran TB. Meskipun intervensi kesadaran telah diakui memiliki potensi manfaat dalam meningkatkan efikasi diri di antara pasien tuberkulosis paru (TB).

### **Kurangnya Dampak Signifikan terhadap Kepatuhan Medis**

Meskipun bukti menunjukkan bahwa kesadaran dapat meningkatkan efikasi diri dan kemandirian fisik, penelitian menunjukkan bahwa manfaat psikologis ini tidak selalu menghasilkan peningkatan kepatuhan terhadap rejimen pengobatan. Misalnya, meskipun praktik kesadaran dapat membantu pasien mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menangani aktivitas sehari-hari, kompleksitas pengobatan TB sering kali menutupi manfaat ini.

### **Faktor-Faktor yang Menyebabkan Ketidakberartian**

Regimen pengobatan yang kompleks yaitu pengobatan TB biasanya melibatkan durasi pengobatan yang panjang, yang dapat menyulitkan pasien untuk menjalaninya. Manfaat

psikologis yang diperoleh dari kesadaran mungkin tidak cukup mengatasi tantangan praktis dalam mematuhi jadwal pengobatan yang ketat. Pengetahuan dan pemahaman pasien menyebabkan kepatuhan yang efektif memerlukan pemahaman yang jelas tentang penyakit dan pentingnya pengobatan. Intervensi kesadaran mungkin tidak memberikan edukasi atau motivasi yang memadai mengenai perlunya perawatan yang konsisten, yang menyebabkan kesenjangan dalam kepatuhan. Hambatan psikologis, di mana kesadaran dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol emosi, hal itu mungkin tidak sepenuhnya mengatasi masalah psikologis yang lebih dalam seperti depresi atau ketakutan akan stigma yang terkait dengan TB. Faktor-faktor ini dapat secara signifikan menghambat motivasi pasien untuk mematuhi pengobatan.

Keterbatasan mengingat hasil positif yang terkait dengan intervensi mindfulness, disarankan agar profesional perawatan kesehatan, khususnya perawat, memasukkan praktik ini ke dalam rencana perawatan pasien. Pelatihan mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan kesehatan rutin, menyediakan pasien dengan alat untuk meningkatkan efikasi diri mereka dan pada akhirnya meningkatkan kepatuhan pengobatan dan hasil kesehatan. Pengukuran: Evaluasi kepatuhan sering kali bergantung pada data yang dilaporkan sendiri, yang dapat bias. Pengukuran kepatuhan yang objektif mungkin tidak digunakan secara memadai dalam penelitian yang menilai intervensi kesadaran, yang menyebabkan hasil yang tidak meyakinkan mengenai efektivitasnya.

## **SIMPULAN**

### **Simpulan**

Intervensi kesadaran menunjukkan harapan dalam meningkatkan efikasi diri di antara pasien TB, pengaruhnya terhadap kepatuhan medis masih terbatas dan tidak konsisten. Penelitian di masa mendatang harus difokuskan pada pengintegrasian kesadaran dengan pendidikan komprehensif dan sistem pendukung untuk mengatasi berbagai tantangan kepatuhan pengobatan TB. Pendekatan holistik ini dapat membekali pasien dengan lebih baik untuk mengelola pengobatan mereka secara efektif, yang pada akhirnya meningkatkan hasil kesehatan

### **Saran**

Mengingat hasil positif yang terkait dengan intervensi mindfulness, agar profesional

perawatan kesehatan, khususnya perawat, memasukkan praktik ini ke dalam rencana perawatan pasien. Pelatihan mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan kesehatan rutin, menyediakan pasien dengan alat untuk meningkatkan efikasi diri mereka dan pada akhirnya meningkatkan kepatuhan pengobatan dan hasil kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- khotimah, H., Aulia, F., & Supriyadi, B. (2019). How does Self Efficacy of Tuberculosis Patients Correlate with the Implementation of Standard Operational Procedure of Treatment?. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 1(1), 97-102. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v1i1.34>
- Noorratri, E. D., Margawati, A., & Dwidiyanti, M. (2016). Improving Self-Efficacy and Physical Self-Reliance of Patients with Pulmonary Tuberculosis through Mindfulness. *Nurse Media Journal of Nursing*, 6(2), 81-90. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v6i2.12585>
- Sedjati, F. (2013). Balai Pengobatan Penyakit Paru-paru (BP4) Yogyakarta'.
- Sukartini, T., Hidayati, L., & Khoirunisa, N. (2019). Knowledge, Family and Social Support, Self Efficacy and Self-Care Behaviour in Pulmonary Tuberculosis Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(2), 114 – 125. Doi: <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.2.1011>
- World Health Organization (2022) 'Annual Report of Tuberculosis', Annual Global TB Report of WHO, 8(1), pp. 1–68. Available at: <https://www.who.int/teams/global-tuberculosis-programme/tb-reports/global-tuberculosis-report-2022>#:~:text=contextofglobal...-, Download,-Read More%0Ahtt (Accessed: 14 May 2023)

