

# **PENGARUH PELATIHAN PANCA CARA TEMUAN MAKNA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN DIABETES MELITUS**

**Ketut Dian Wahyuni<sup>1</sup>, I Wayan Candra<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar  
Denpasar, Bali, Indonesia

e-mail: [wdian758@gmail.com](mailto:wdian758@gmail.com)<sup>1</sup>, [suryabhrihaspathi@gmail.com](mailto:suryabhrihaspathi@gmail.com)<sup>2</sup>

***Abstract : The Effect Of Panca Cara Temuan Makna Training To Reduce The Degree Of Depression In Diabetes Mellitus Patients.*** This study aims to prove the effect of panca cara temuan makna training to reduce the degree of depression in diabetes mellitus patients at UPT Kesmas Blahbatuh 1 in 2019. The design of this study was pre-experimental with a one group pre-post test design. The sampling technique that is used was purposive sampling with the sample of 15 people. The results showed that the depression degree of the study subjects before being given treatment was mostly in the moderate depression degree of 11 people (73.3%), after being given treatment most of them were in mild depression degree of 8 people (53.3%), and panca cara temuan makna training influenced the decrease in depression levels in the study subjects with  $p=0.001$ . This study are that there is a significant ( $p=0.001$ ) effect of panca cara temuan makna training to reduce the degree of depression in diabetes mellitus patients at UPT Kesmas Blahbatuh 1 on 2019.

***Key words :*** Panca cara, Temuan makna, Depression, Diabetes melitus.

**Abstrak : Pengaruh Pelatihan Panca Cara Temuan Makna Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan panca cara temuan makna terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019. Desain penelitian ini adalah pre-experimental dengan rancangan one group pre-post test design. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dan sampel sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam tingkat depresi sedang sebanyak 11 orang (73,3%), setelah diberikan perlakuan sebagian besar dalam tingkat depresi ringan sebanyak 8 orang (53,3%), dan pelatihan panca cara temuan makna berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada subyek penelitian dengan  $p=0,001$ . Ada pengaruh yang signifikan ( $p=0,001$ ) pelatihan panca cara temuan makna terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh I tahun 2019.

**Kata kunci :** Panca cara, Temuan makna, Depresi, Diabetes melitus

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit yang lazim dijumpai dan insidensinya semakin mengalami peningkatan. Merupakan suatu kondisi kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan konsentrasi glukosa darah (hiperglikemia). Kelainan yang menjadi penyebab mendasar dari diabetes melitus adalah defisiensi relatif atau absolut dari hormon insulin yang berperan menurunkan kadar glukosa darah. Komplikasi diabetes terhadap sistem vaskular kecil seperti mata, ginjal, dan saraf, serta sistem vaskular besar berkontribusi terhadap perkembangan angka kesakitan, bahkan angka kematian (1).

Prevalensi pasien diabetes melitus di dunia meningkat dari 4,7% pada tahun 1980 menjadi 8,5% pada tahun 2014. *World Health Organization* (WHO) menyatakan 422 juta orang dewasa di dunia yang berusia lebih dari 18 tahun hidup dengan diabetes pada tahun 2014 (2). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat prevalensi diabetes melitus penduduk Indonesia yang berusia  $\geq 15$  tahun berdasarkan pemeriksaan darah pada tahun 2013 sebesar 6,9% dan meningkat menjadi 8,5% pada tahun 2018 (3). Jumlah kunjungan diabetes melitus pada tahun 2016 sebanyak 12.553 jiwa dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 16.254 jiwa di Provinsi Bali (4). Kabupaten Gianyar memiliki jumlah penderita diabetes melitus yang masih tinggi pada tahun 2018 sebanyak 26.782 jiwa (5). Jumlah penderita diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 meningkat dari 616 jiwa pada tahun 2017 menjadi 1.002 jiwa pada tahun 2018 (6).

Diabetes melitus sebagai penyakit kronis yang diderita seumur hidup dapat menyebabkan penderita diabetes berisiko mengalami masalah psikologis seperti

depresi. Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan / gairah) disertai dengan gejala - gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan (7). Beberapa faktor penyebab depresi pada pasien diabetes, yaitu faktor internal, seperti status inflamasi hormonal dan jumlah serotonin, serta faktor eksternal, seperti status pekerjaan, jenis kelamin dan tingkat pendidikan (8).

Pasien diabetes melitus mempunyai risiko depresi dua kali lipat dibandingkan masyarakat nondiabetes (1). Hasil penelitian Mustika, Candra dan Yuniarti pada tahun 2017 terkait identifikasi tingkat depresi untuk pasien diabetes melitus menemukan bahwa sebanyak 73,2% pasien diabetes melitus mengalami depresi (9). Penelitian lain oleh Eashwar, Gopalakrishnan dan Umadevi tahun 2017 menemukan bahwa dari 300 pasien terdapat 119 pasien (39,7%) yang mengalami depresi, diantaranya 17,3% depresi ringan, 13% depresi sedang, 6,7% depresi sedang hingga berat, dan 2,7% depresi berat (10).

Tingkat depresi yang semakin tinggi akan berpengaruh pada peningkatan permasalahan emosional yang dialami oleh pasien diabetes melitus. Hal ini berhubungan dengan melemahnya ketaatan dalam mematuhi penatalaksanaan pengobatan diabetes melitus sehingga kadar gula darah pasien akan cenderung meningkat. Kadar glukosa darah yang meningkat dapat menimbulkan komplikasi pada pasien diabetes melitus (11).

Salah satu penanganan psikologis yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah depresi adalah logoterapi. Terapi ini dapat melihat individu secara holistik yang meliputi gambaran diri, kepercayaan diri, kemampuan individu dalam mengatasi stres, dan menemukan

makna hidup (12). Logoterapi kemudian disesuaikan dengan kebudayaan Indonesia yang mengedepankan kehidupan sosial serta kehidupan religiusitas sehingga didapatkan lima teknik yang disebut panca cara temuan makna. Panca cara temuan makna terdiri dari pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur nilai, serta ibadah (13).

Logoterapi dapat memberikan dampak bagi aspek-aspek depresi, yaitu kognitif, afektif, dan somatis yang dialami partisipan. Penilaian negatif individu dialihkan agar bisa kearah yang lebih positif dengan cara mengenali sifat-sifat yang ingin ditingkatkan dan ingin dikurangi (14). Pelatihan panca cara temuan makna berdasarkan konsep logoterapi tersebut pada dasarnya adalah untuk meningkatkan motivasi utama manusia, yaitu hidup bermakna. Teknik agar hidup lebih bermakna dapat meningkatkan pemahaman adanya potensi dalam diri dan meningkatkan kesadaran akan sumber potensi tersebut kemudian memanfaatkannya untuk dapat bangkit terhadap penderitaan. Kondisi untuk bangkit dari penderitaan tersebut dapat menurunkan gejala-gejala depresi yang muncul (15).

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan tahun 2016 menemukan bahwa responden yang mendapatkan pelatihan panca cara temuan makna mengalami penurunan skor depresi yang signifikan jika dibandingkan dengan skor depresi pada responden yang tidak diberikan pelatihan dengan nilai  $p = 0.011$  (15). Penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani, Hamid dan Mustikasari tahun 2017 menemukan bahwa dari 28 responden yang mengalami penyakit kronis, sebanyak 25% mengalami penurunan tingkat depresi dari sedang menjadi ringan dan 14% mengalami penurunan tingkat depresi dari berat

menjadi sedang dengan nilai  $p = 0.001$  (16).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan panca cara temuan makna terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental*, yaitu *one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari wawancara dan melalui pengisian instrument pengumpulan data yang diberikan, serta data sekunder yang diperoleh dari buku register pasien.

Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI-II). Instrumen penelitian ini terdiri atas 21 item pernyataan. Setiap item dari pernyataan yang ada terdiri dari 4-6 pernyataan yang dapat mewakili dari setiap manifestasi penilaian diri pasien yang meliputi aspek emosional, kognitif, motivasional, dan vegetatif. Jumlah skor terendah dari BDI-II adalah 0 dan skor tertinggi mencapai 63. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa bivariat dengan menggunakan uji *rank spearman* untuk menganalisa hubungan usia dan tingkat pendidikan terhadap tingkat depresi, uji *fisher exact test* untuk menganalisa hubungan jenis kelamin dan pekerjaan terhadap tingkat depresi, dan uji *wilcoxon signed rank test* untuk membuktikan pengaruh pelatihan panca cara temuan makna terhadap tingkat depresi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subyek penelitian diuraikan berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan yang disajikan dalam bentuk tabel 1,2,3, dan 4.

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia subyek penelitian

| Usia (th)                    | f  | %    |
|------------------------------|----|------|
| Dewasa awal (20-30 th)       | 1  | 6,7  |
| Dewasa madya (31-59 th)      | 9  | 60,0 |
| Dewasa akhir ( $\geq 60$ th) | 5  | 33,3 |
| Jumlah                       | 15 | 100  |

Tabel 1 menunjukkan usia subyek penelitian sebagian besar merupakan usia dewasa madya (31-59), yaitu sebanyak 9 orang (60,0%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi jenis kelamin subyek penelitian

| Jenis kelamin | f  | %    |
|---------------|----|------|
| Laki-laki     | 7  | 46,7 |
| Perempuan     | 8  | 53,3 |
| Jumlah        | 15 | 100  |

Tabel 2 menunjukkan jenis kelamin subyek penelitian sebagian besar adalah perempuan, yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Usia Terhadap Tingkat Depresi Subyek Penelitian

| Usia (th)                    | Tingkat Depresi |      |                |      | Jumlah |      | <i>p</i> |
|------------------------------|-----------------|------|----------------|------|--------|------|----------|
|                              | Depresi ringan  |      | Depresi sedang |      |        |      |          |
|                              | f               | %    | f              | %    | f      | %    |          |
| Dewasa awal (20-30 th)       | 1               | 6,7  | 0              | 0    | 1      | 6,7  | 0,045    |
| Dewasa madya (31-59 th)      | 3               | 20,0 | 6              | 40,0 | 9      | 60,0 |          |
| Dewasa akhir ( $\geq 60$ th) | 0               | 0    | 5              | 33,3 | 5      | 33,3 |          |
| Jumlah                       | 4               | 26,7 | 11             | 73,3 | 15     | 100  |          |

Tabel 5 menunjukkan bahwa subyek penelitian dengan kategori usia dewasa madya (31-59 th) paling banyak mengalami depresi yang sebagian besar

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat pendidikan subyek penelitian

| Pendidikan          | f  | %    |
|---------------------|----|------|
| Tidak sekolah       | 1  | 6,7  |
| Pendidikan dasar    | 9  | 60,0 |
| Pendidikan menengah | 5  | 33,3 |
| Jumlah              | 15 | 100  |

Tabel 3 menunjukkan tingkat pendidikan subyek penelitian sebagian besar adalah pendidikan dasar, yaitu sebanyak 9 orang (60,0%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi pekerjaan subyek penelitian

| Pekerjaan       | f  | %    |
|-----------------|----|------|
| Tidak bekerja   | 8  | 53,3 |
| Pedagang        | 4  | 26,7 |
| Karyawan swasta | 3  | 20,0 |
| Jumlah          | 15 | 100  |

Tabel 4 menunjukkan subyek penelitian sebagian besar tidak bekerja, yaitu sebanyak 8 orang (53,3 %).

Hasil penelitian meliputi hubungan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan terhadap tingkat depresi, tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan pelatihan panca cara temuan makna, serta pengaruh pelatihan panca cara temuan makna terhadap penurunan tingkat depresi pada subyek penelitian di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019 disajikan pada tabel 5, 6, 7, 8, 9, 10, dan 11.

merupakan depresi sedang, yaitu sebanyak 6 orang (40,0%). Analisa hubungan usia terhadap tingkat depresi didapatkan nilai  $p = 0,045$ , artinya ada

hubungan usia terhadap tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT. Kesmas Blahbatuh I tahun 2019. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Palizgir, Bakhtiari dan Esteghamati tahun 2013 ditemukan bahwa faktor usia memiliki nilai  $p = 0,036$ , artinya usia berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus (8).

Usia dibawah 60 tahun rentan mengalami depresi karena kekhawatiran yang berlebihan akan masa depan. Kelompok usia ini masih memiliki tingkat aktivitas atau pekerjaan yang tinggi sehingga ketika terjadi penurunan kondisi kesehatan maka depresi yang dialami akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian

Mufidah tahun 2018 yang menemukan bahwa tingkat depresi tertinggi terjadi pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan usia dibawah 60 tahun (17). Pasien diabetes melitus yang lebih muda memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada pasien yang lebih tua karena jumlah pengalaman pasien dalam mengatasi situasi yang berbeda, seperti kekhawatiran mereka tentang prosedur perawatan dan tantangan diabetes. Pengaruh penyakit pada fungsi fisik dan psikologis dan kualitas hidup yang dihasilkan dari penyakit adalah faktor-faktor yang meningkatkan rasio depresi dan kecemasan di antara pasien yang lebih muda (8).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Depresi Subyek Penelitian

| Jenis Kelamin | Tingkat Depresi |      |                |      | Jumlah |      | <i>p</i> |
|---------------|-----------------|------|----------------|------|--------|------|----------|
|               | Depresi ringan  |      | Depresi sedang |      |        |      |          |
|               | f               | %    | f              | %    | f      | %    |          |
| Laki-laki     | 4               | 26,7 | 3              | 20,0 | 7      | 46,7 | 0,026    |
| Perempuan     | 0               | 0    | 8              | 53,3 | 8      | 53,3 |          |
| Jumlah        | 4               | 26,7 | 11             | 73,3 | 15     | 100  |          |

Tabel 6 menunjukkan bahwa depresi paling banyak dialami oleh perempuan dengan tingkat depresi sedang sebanyak 8 orang (53,3%). Analisa hubungan jenis kelamin terhadap tingkat depresi didapatkan nilai  $p = 0,026$ , artinya ada hubungan jenis kelamin terhadap tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh I tahun 2019. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh El-Shafie, Omar dan Ramadan tahun 2011 yang menemukan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus dengan  $p = 0,001$  (18).

Perempuan lebih banyak menggunakan perasaan dan emosi dalam menyelesaikan masalah sehingga lebih rentan terpajan stressor. Kebiasaan memendam perasaan dan gaya hidup yang kurang menguntungkan juga membuat perempuan sulit menghadapi stres sehingga cenderung rentan mengalami depresi. Ada beberapa faktor biologis dan sosial ekonomi yang mendukung alasan depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dari kelompok perempuan, seperti perubahan hormon, postpartum, dan periode premenopause, kerentanan genetik, dan ketergantungan pada orang lain (8).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Depresi Subyek Penelitian

| Pendidikan          | Tingkat Depresi |      |                |      | Jumlah |      | <i>p</i> |
|---------------------|-----------------|------|----------------|------|--------|------|----------|
|                     | Depresi ringan  |      | Depresi sedang |      |        |      |          |
|                     | f               | %    | f              | %    | f      | %    |          |
| Tidak sekolah       | 0               | 0    | 1              | 6,7  | 1      | 6,7  | 0,000    |
| Pendidikan dasar    | 0               | 0    | 9              | 60,0 | 9      | 60,0 |          |
| Pendidikan menengah | 4               | 26,7 | 1              | 6,7  | 5      | 33,3 |          |
| Jumlah              | 4               | 26,7 | 11             | 73,3 | 15     | 100  |          |

Tabel 7 menunjukkan bahwa subyek penelitian yang berpendidikan dasar paling banyak mengalami depresi dengan tingkat depresi sedang, yaitu sebanyak 9 orang (60,0%). Analisa hubungan tingkat pendidikan terhadap tingkat depresi didapatkan nilai  $p = 0,000$ , artinya ada hubungan tingkat pendidikan terhadap tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh I tahun 2019. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oryza tahun 2015 didapatkan nilai  $p = 0,001$ , artinya ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan derajat depresi pasien diabetes tipe II (19).

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Individu dengan pengetahuan yang baik

akan menentukan sikap dan perilaku yang baik sehubungan dengan kesehatannya. Tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan individu tidak dapat menerima informasi dengan baik yang berkaitan dengan kesehatannya. Tingkat pendidikan adalah agen perlindungan terhadap kecemasan dan depresi. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan layanan perawatan kesehatan daripada individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Pendidikan tinggi akan membantu menurunkan gaya hidup ke perilaku yang tidak sehat seperti merokok, obesitas, dan lebih sedikit kecenderungan untuk melakukan kejahatan (8).

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Hubungan Pekerjaan Terhadap Tingkat Depresi Subyek Penelitian

| Pekerjaan       | Tingkat Depresi |      |                |      | Jumlah |      | <i>p</i> |
|-----------------|-----------------|------|----------------|------|--------|------|----------|
|                 | Depresi ringan  |      | Depresi sedang |      |        |      |          |
|                 | f               | %    | f              | %    | f      | %    |          |
| Tidak bekerja   | 0               | 0    | 8              | 53,3 | 8      | 53,3 | 0,026    |
| Pedagang        | 3               | 20,0 | 1              | 6,7  | 4      | 26,7 |          |
| Karyawan swasta | 1               | 6,7  | 2              | 13,3 | 3      | 20,0 |          |
| Jumlah          | 4               | 26.7 | 11             | 73.3 | 15     | 100  |          |

Tabel 8 menunjukkan bahwa subyek penelitian yang tidak bekerja paling banyak mengalami depresi dengan tingkat depresi sedang sebanyak 8 orang (53,3%). Analisa hubungan pekerjaan terhadap tingkat depresi didapatkan nilai  $p = 0,026$ , artinya ada

hubungan pekerjaan terhadap tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh I tahun 2019. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Palizgir, Bakhtiari dan Esteghamati tahun 2013 yang menemukan bahwa faktor pekerjaan

memiliki nilai  $p = 0,000$ , artinya pekerjaan berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus (8).

Tingkat depresi dapat dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik dan kegiatan yang dilakukan subyek penelitian yang tidak bekerja. Subyek penelitian yang tidak bekerja cenderung tidak memiliki aktivitas yang teratur dan lebih banyak berdiam diri di rumah sehingga mengurangi interaksi sosial terhadap lingkungan. Interaksi sosial yang kurang dapat memicu depresi karena dapat menyebabkan tidaknya adanya dukungan dan komunikasi dari lingkungan. Status pekerjaan adalah faktor yang berperan dalam menyebabkan depresi dan kecemasan. Individu yang tidak bekerja lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi. Ada dua alasan rasional untuk menggambarkan hubungan antara tidak bekerja dengan depresi dan kecemasan, sosiologis dan ekonomi. Individu yang tidak bekerja tidak memiliki fungsi sosiologis seperti struktur waktu, status dan identitas, kontak sosial, partisipasi dalam tujuan kolektif, dan aktivitas rutin. Hubungan antara tidak bekerja dan kesejahteraan mental di antara pasien diabetes ditunjukkan dengan tingkat HbA1C lebih tinggi di antara pasien yang tidak bekerja daripada pasien yang bekerja (8).

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Pelatihan Panca Cara Temuan Makna

| Tingkat Depresi <i>Pre-test</i> | f  | %    |
|---------------------------------|----|------|
| Depresi ringan                  | 4  | 26,7 |
| Depresi sedang                  | 11 | 73,3 |
| Jumlah                          | 15 | 100  |

Tabel 9 menunjukkan tingkat depresi subyek penelitian sebelum diberikan pelatihan panca cara temuan makna sebagian besar berada pada

tingkat depresi sedang, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%). Hasil penelitian yang didapat sesuai dengan penelitian Safitri tahun 2013 yang menemukan sebagian besar subyek penelitian mengalami depresi sedang, yaitu sebanyak 51 orang (58,6%) (20).

Subyek penelitian sebagian besar mengalami depresi sedang karena perubahan gaya hidup yang terjadi pada penderita diabetes melitus, terutama soal pengaturan pola makan (diet DM) dan pola istirahat, cemas dengan kondisi kesehatan, serta mudah merasa lelah sehingga mengganggu aktivitas fisik yang dijalani. Perubahan kondisi kesehatan subyek penelitian menyebabkan rasa khawatir yang berlebihan dan membuat kualitas hidup menjadi buruk sehingga mudah putus asa. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan subyek penelitian.

Tingkat depresi pada pasien diabetes melitus berhubungan dengan karakteristik sosiodemografi, yaitu usia, jenis kelamin, kebangsaan, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan (21). Pasien yang terdiagnosis penyakit kronis seperti diabetes yang sulit disembuhkan akan merasa terkejut, kemudian cemas berlebihan, hilangnya kepercayaan diri dan penghargaan diri (*self-esteem*), hingga mengakibatkan depresi (7). Pasien diabetes melitus dengan depresi cenderung memiliki kontrol glikemik yang buruk sehingga dapat meningkatkan insidensi komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler, mempersingkat usia harapan hidup, serta meningkatkan biaya perawatan kesehatan (22). Deteksi dini depresi dan perawatan yang tepat akan meningkatkan status kesehatan pasien dan dapat mencegah komplikasi.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Subyek Penelitian Setelah Diberikan Pelatihan Panca Cara Temuan Makna

| Tingkat Depresi <i>Post-test</i> | f  | %    |
|----------------------------------|----|------|
| Normal                           | 4  | 26,7 |
| Depresi ringan                   | 8  | 53,3 |
| Depresi sedang                   | 3  | 20,0 |
| Jumlah                           | 15 | 100  |

Tabel 10 menunjukkan tingkat depresi subyek penelitian setelah diberikan pelatihan panca cara temuan makna sebagian besar berada pada tingkat depresi ringan, yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Hal ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat depresi setelah diberikan pelatihan panca cara temuan makna. Hasil penelitian yang didapat sesuai dengan penelitian Handayani, Hamid dan Mustikasari tahun 2017 yang menemukan bahwa dari 28 subyek penelitian yang mengalami penyakit kronis, sebanyak 25% mengalami penurunan tingkat depresi dari sedang menjadi ringan dan 14% mengalami penurunan tingkat depresi dari berat menjadi sedang (16).

Pelatihan panca cara temuan makna dapat menurunkan tingkat depresi subyek penelitian. Pelatihan ini membantu subyek penelitian mengenali sifat yang ingin ditingkatkan dan

dikurangi ke arah yang lebih positif sehingga dapat menumbuhkan motivasi untuk manajemen perawatan yang lebih baik. Proses pengakraban hubungan juga membantu subyek penelitian dalam melakukan keterampilan sosial yang lebih baik dan memberi pembelajaran terhadap masalah yang pernah dialami. Masalah orang lain yang mirip atau lebih buruk dari masalahnya dapat membantu subyek penelitian untuk berbesar hati dan introspeksi diri.

Kelima metode dalam pelatihan panca cara temuan makna membantu seseorang untuk mempelajari sumber makna hidup dari pengalaman pribadi, kehidupan sehari-hari, dan lingkungan sekitarnya. Makna hidup ini apabila ditemukan dan berhasil dipenuhi diharapkan akan membuat perasaan bermakna dan bahagia yang semuanya merupakan cerminan kepribadian sehat (13). Pelatihan kebermaknaan hidup yang terdiri dari pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur nilai, dan ibadah akan mampu menurunkan tingkat depresi pada seseorang sehingga mampu mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik dan lebih bahagia. Kebahagiaan akan membuat seseorang terhindar dari tekanan hidup yang mengarah pada depresi (23).

Tabel 11 Hasil Penelitian Pengaruh Pelatihan Panca Cara Temuan Makna Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Subyek Penelitian di UPT Kesmas Blahbatuh I Tahun 2019

| Tingkat Depresi<br><i>Pre-test</i> | Tingkat Depresi <i>Post-test</i> |      |                |      |                |      | Jumlah |      | <i>p</i> |
|------------------------------------|----------------------------------|------|----------------|------|----------------|------|--------|------|----------|
|                                    | Normal                           |      | Depresi ringan |      | Depresi sedang |      |        |      |          |
|                                    | f                                | %    | f              | %    | f              | %    | f      | %    |          |
| Depresi ringan                     | 3                                | 20,0 | 1              | 6,7  | 0              | 0    | 4      | 26,7 | 0,001    |
| Depresi sedang                     | 1                                | 6,7  | 7              | 46,7 | 3              | 20,0 | 11     | 73,3 |          |
| Jumlah                             | 4                                | 26.7 | 8              | 53.3 | 3              | 20.0 | 15     | 100  |          |

Tabel 11 hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pelatihan panca cara temuan makna terhadap penurunan tingkat

depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh I tahun 2019 dengan  $p=0,001$ . Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Setiawan tahun

2016 yang menemukan nilai  $p=0.011$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan pelatihan panca cara temuan makna menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia (15).

Pelatihan panca cara temuan makna yang dilakukan dalam penelitian ini sebagian besar dapat menurunkan tingkat depresi subyek penelitian dari tingkat depresi sedang menjadi depresi ringan. Subyek penelitian yang mampu terbuka untuk berbagi pengalaman dan mau menerima masukan merupakan faktor penting yang mempengaruhi penurunan tingkat depresi yang dimiliki. Deteksi dini dan pemberian psikoterapi perlu dilakukan dalam memberikan perawatan diabetes melitus yang rentan mengalami depresi. Pelatihan panca cara temuan makna ini akan membantu merubah penilaian subyek penelitian kearah yang lebih positif, menumbuhkan motivasi dan harapan, serta mampu melatih sikap positif subyek penelitian untuk manajemen perawatan diri yang lebih baik.

Logoterapi/pelatihan panca cara temuan makna menekankan akar depresi dan keputusan adalah kehidupan yang tidak bermakna. Individu yang melihat hidup melalui ketakutan yang tidak dapat diatasi dan terperangkap dalam peristiwa kehidupan rentan menjadi depresi dan putus asa (24). Pelatihan panca cara temuan makna dapat membantu untuk memperkenalkan teknik menemukan makna hidup yang dapat diterapkan dan dikembangkan sendiri (13).

## **SIMPULAN**

Usia berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019 dengan signifikan  $p=0,045$ . Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019 dengan signifikan  $p=0,026$ . Tingkat

pendidikan berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019 dengan signifikan  $p=0,000$ . Pekerjaan berhubungan dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2019 dengan signifikan  $p=0,026$ . Tingkat depresi subyek penelitian sebelum diberikan pelatihan panca cara temuan makna sebagian besar berada pada tingkat depresi sedang, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%). Tingkat depresi subyek penelitian setelah diberikan pelatihan panca cara temuan makna sebagian besar berada pada tingkat depresi ringan, yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Ada pengaruh yang signifikan ( $p=0,001$ ) pelatihan panca cara temuan makna terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di UPT Kesmas Blahbatuh 1.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala UPT Kesmas Blahbatuh I yang telah memberikan izin dan memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian di wilayah kerja UPT Kesmas Blahbatuh 1. Segenap staf lainnya yang telah membantu dalam memberikan berbagai informasi yang berguna terkait dengan keberadaan subyek penelitian dan penelitian yang dilakukan.

## **ETIKA PENELITIAN**

Etika penelitian diperoleh di komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dengan nomor surat LB.02.03/EA/KEPK/0228/2019.

## **SUMBER DANA**

Dana yang dipergunakan dalam penelitian ini sepenuhnya berumber dari dana peneliti (swadana).

## DAFTAR RUJUKAN

1. Bilous R, Donnelly R. Buku Pegangan Diabetes. 4 ed. Jakarta: Bumi Medika; 2014.
2. WHO. Global Report on Diabetes. Vol. 58, World Health Organization. 2016.
3. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta; 2018.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2017. Denpasar; 2018.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar Tahun 2018. Gianyar; 2018.
6. UPT Kesmas Blahbatuh 1. Profil Kesehatan UPT. Kesmas Blahbatuh 1 Tahun 2018. Gianyar; 2018.
7. Lubis NL. Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana; 2016.
8. Palizgir M, Bakhtiari M, Esteghamati A. Association of Depression and Anxiety With Diabetes Mellitus Type 2 Concerning Some Sociological Factors. Iran Red Crescent Med J. 2013;15(8):644–8.
9. Mustika IW, Candra IW, Yunianti SC, NLP. The Relationship between the Level of Spiritual and Self-Esteem on Depression towards Patients with Diabetes Mellitus. Internasional Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research (IRJEIS). July 2016;2(7):105–98.
10. Eashwar A, Gopalakrishnan S, Umadevi R. Prevalence of Depression in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus and Its Association with Fasting Blood Sugar Levels, in an Urban Area of Kancheepuram District, Tamil Nadu. Int J Community Med Public Heal. 2017;4(9):3399.
11. Pramesti TA, Aryanto IKET, Wardhana ZF. Faktor Determinan Depresi Terhadap Kadar Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Dawan 1. Bali Heal J. 2018;2(1).
12. Marshall LE, Marshall WL. Empathy and Antisocial Behaviour. J Forensic Psychiatry Psychol. 2011;22(5):742–59.
13. Bastaman HD. Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta: PT. Raja Grafindo; 2007.
14. Fitriana Q A, Hadjam MNR. Meraih Hidup Bermakna : Logoterapi untuk Menurunkan Depresi pada Perempuan Korban KDRT. Gadjah Mada J Prof Psychol. 2016;2(1):26–36.
15. Setiawan AB. Pengaruh Pelatihan Panca Cara Temuan Makna Terhadap Penurunan Depresi Pada Lanjut Usia. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
16. Handayani B, Hamid AY, Mustikasari. Penurunan tingkat depresi klien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan logoterapi medical ministry dan terapi komitmen penerimaan. J Jumantik. 2017;2(2):78–88.

17. Mufidah S. Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus dengan Keluhan Penyerta di RSUD dr. Moewardi Surakarta [Internet]. Universitas Muhammdiyah Surakarta; 2018. Tersedia pada: <http://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/310309.pdf>
18. El-Shafie TM, Omar EE-S, Ramadan IK. Depression among type 2 diabetic patients. *Egypt J Hosp Med*. 2011;44:258–71.
19. Oryza S. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Derajat Depresi Pasien Diabetes Tipe II di RSUD dr. Rivai Berau Kalimantan Timur. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
20. Safitri D. Hubungan Antara Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Islam Surakarta. Universitas Muhamadiyah Surakarta; 2013.
21. Alajmani DSA, Alkaabi AM, Alhosani MW, Folad AA, Abdouli FA, Carrick FR, et al. Prevalence of Undiagnosed Depression in Patients With Type 2 Diabetes. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2018;10(May):1–8.
22. Holt RIG, Hanley NA. *Essential Endocrinology and Diabetes*. 6 ed. Hoboken: Wiley-Blackwell; 2012.
23. Trisnapati IKE, Yuliadi I, Priyatama AN. Keefektifan Pelatihan Kebermaknaan Hidup Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. *J Wacana Psikol Univ Sebel Maret Surakarta*. 2012;4(2):54–85.
24. Khaledian M, Yarahmadi M, Mahmoudfakhe H. Effect of Group Logotherapy in Reducing Depression and Increasing Hope in Drug Addicts. *J Res Heal*. 2016;6:167–74.