



EFEKTIFITAS MINDFULNESS BASED INTERVENTION (MBI): DOA PENENANG HATI TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA PASIEN HIV/AIDS

Melati Anggraini*, Samudra Prihatin Hendra Basuki, Ragil Setiyabudi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. KH. Ahmad Dahlan, PO BOX 202
Purwokerto 53182, Indonesia

*melaarka@gmail.com

ABSTRAK

HIV/AIDS merupakan penyakit mematikan yang menyebabkan lebih dari 12 juta infeksi di seluruh dunia. Di Indonesia, kasus HIV mencapai 519 ribu pada Juni 2022, dengan 15 persennya berujung pada kematian. Penelitian di Puskesmas Kalimanah Purbalingga tahun 2021 mencatat 458 kunjungan pasien, dengan 350 laki-laki dan 108 perempuan. HIV/AIDS menimbulkan stigmatisasi di masyarakat Indonesia dan masalah psikososial termasuk kecemasan berlebih pada penderita. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi karakteristik responden serta menilai efektivitas intervensi MBI: Doa Penenang Hati terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS di Puskesmas Kalimanah. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen dan kelompok kontrol tak setara, total 29 responden terbagi menjadi kelompok kontrol (9) dan intervensi (20). Terapi Doa Penenang Hati dilakukan dua kali sehari selama 4 minggu, melantunkan surah AR-RAD ayat 1-28. Karakteristik seperti usia, jenis kelamin, dan pendidikan diamati, tingkat kecemasan diukur menggunakan Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil menunjukkan kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan. Analisis statistik menunjukkan signifikansi, menegaskan efektivitas intervensi ini. Penelitian ini menyoroti potensi Doa Penenang Hati dalam mengurangi kecemasan pada pasien HIV/AIDS serta pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis dan spiritual dalam perawatan.

Kata kunci: HIV/AIDS; MBI; tingkat kecemasan

THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS BASED INTERVENTION: HEART CALMING PRAYER ON ANXIETY CHANGES IN HIV/AIDS PATIENTS

ABSTRACT

HIV/AIDS is a significant global health concern, with Indonesia reporting over 519 thousand cases by June 2022. In Central Java's Kalimanah area, 2,032 cases were documented in 2022, resulting in 15 percent fatalities. Stigma towards HIV/AIDS patients is prevalent in Indonesian society, causing psychosocial problems such as heightened anxiety. This study aims to assess the impact of the MBI: Prayer for a Tranquil Heart intervention on anxiety levels among HIV/AIDS patients at Kalimanah Community Health Center. Employing a quasi-experimental design, 29 respondents were divided into control (9) and intervention (20) groups. The intervention involved reciting surah AR-RAD verses 1-28 twice daily for 4 weeks. Respondent characteristics including age, gender, and education were noted, and anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale. Results revealed the intervention group experienced reduced anxiety, while the control group showed increased anxiety. Statistical analysis indicated significance, suggesting the intervention's efficacy. This study highlights the potential of the Prayer for a Tranquil Heart intervention to alleviate anxiety among HIV/AIDS patients, emphasizing the importance of addressing psychological and spiritual aspects in their care.

Keywords: *anxiety level; HIV/AIDS; MBI*

PENDAHULUAN

Virus (HIV) ialah virus yg mampu merusak sel darah putih lalu mengakibatkan penurunan imunitas. Sedangkan AIDS beberapa gejala yang ada dikarenakan oleh terganggunya kekebalan tubuh pada manusia yang merupakan dampak dari (WHO, 2022). Adapun pada tahun 2021 HIV/AIDS didominasi perempuan sebanyak 19,7 juta, laki-laki sebanyak 16,9 juta orang. Adapun untuk kisaran umur, pengidap HIV di dunia berkisar umur lebih dari 15 tahun sejumlah 36, 7 juta kasus sedangkan kisaran umur di bawah 15 tahun 1,7 juta kasus (Dihni, 2022). Insiden HIV paling tinggi terjadi di antara mereka yang berusia 20-49 tahun, mencapai 87%. Selain itu, kasus AIDS paling banyak juga terjadi pada kelompok usia yang sama, yaitu 20-49 tahun, dengan persentase mencapai 81%. Ketika melihat masa inkubasi HIV yang biasanya berlangsung selama 5-10 tahun, dapat disimpulkan bahwa paparan pertama terhadap HIV mungkin terjadi saat seseorang masih remaja. Oleh karena itu, usia remaja dapat dianggap sebagai periode yang rentan terhadap risiko HIV (Husaini et al., 2017).

Data yang diperoleh dari penelitian di Puskesmas Kalimanah Purbalingga ditemukan pada tahun 2021 terdapat sejumlah kunjungan sebanyak 458 dengan HIV/AIDS, laki-laki sebanyak 350 sedangkan perempuan 108 pasien. Penyebaran HIV/AIDS di Indonesia berkembang pesat serta penyebaran HIV/AIDS ini biasanya dilakukan oleh mereka yg berhubungan berbeda jenis bukan yang sesama jenis. Mereka orang-orang pelaku dari penyebaran HIV/AIDS di Indonesia, akhirnya penyakit ini mampu menginfeksi siapa saja. Kasus HIV di Indonesia sendiri mencapai 519 Ribu per Juni 2022 (Kemenkes, 2022). Adapun Dinkes Jateng mengklaim 2.032 kasus HIV/AIDS pada 2022, 15 persen di antaranya meninggal dunia (Fauziyah, 2022). Penyakit ini terus menyebar secara pesat, di berbagai aspek baik dari lingkungannya dan kehidupan pribadinya, merek pasien HIV/AIDS akan memiliki banyak perkara kesehatan seperti infeksi dan keganasan seperti TB, diare, bahkan bunuh diri selain itu juga banyak persoalan dilingkungan sosial yang berdampak salah satunya masyarakat menganggap HIV/AIDS ialah penyakit mematikan. Dampak stigma yg muncul di masyarakat ini menyebabkan masalah psikososial, seperti depresi serta kecemasan yang berlebihan. Seperti halnya pasien HIV/AIDS dengan depresi memiliki kecemasan secara berlebihan yang bisa mempengaruhi baik dari kepatuhan meminum obat, resiko bunuh diri karena tidak mempunyai harapan hidup serta kualitas hidup yang semakin memburuk di karenakan terkena HIV/AIDS yang sangat mematikan apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat, (Nasronudin, 2020). Kecemasan ialah perasaan kurang nyaman yang muncul seperti rasa takut apabila tubuh terluka dan kehilangan apa saja yang berharga. (Azizah et al., 2016).

(Nasronudin, 2020) menuliskan pada bukunya, bahwa ketika individu tersebut terinfeksi HIV/AIDS dan dokter memberitahunya maka pasien akan merasakan keadaan psiko seperti cemas yang berlebihan, berpikir negatif, berputus asa serta dapat memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup atau memiliki dendam terhadap orang lain. Pasien HIV/AIDS dengan depresi yang memiliki kecemasan secara berlebihan bisa di minimalisir dengan obat-obatan maupun dengan terapi, ketika kita menggunakan seluruh bidang kehidupan: baik bidang biologisnya, psikologisnya, sosialnya hingga spiritual, karena pasien mengalami gangguan pada fisiknya serta psikologisnya. *Complementary and Alternative Therapies in Nursing* mengatakan terapi memiliki variasi salah satunya: MBS, MBB, and Natural Product (Abbey, 2012). Salah satu terapi yang di gunakan pada penelitian ini yaitu *Mindfulness Based Intervention: do'a penenang hati* adalah doa untuk mengingat Tuhan. Do'a penenang hati ini bermaksud meminta rida Tuhan supaya memberkahi diri yaitu hati, perasaan negatif berkurang, hingga tercipta hati yang damai, hati yang tenang dan memiliki keikhlasan penuh untuk menerima keadaan. Terapi ini merupakan salah satu psikoterapi yang berkombinasi yaitu terapi kognitif, meditasi, serta perilaku yang berorientasi pada masa kini. Terapi tersebut

berfungsi menjaga serta kesehatan baik mental dan fisik serta mampu membantu memelihara kualitas hidup, menerima dan menikmati setiap proses tanpa menghakimi keadaan yang sedang di alami melalui latihan melalui pemikiran berkaitan langsung terhadap perasaan hati yang sedang di alami.

Berdasarkan banyaknya kasus pada pasien HIV/AIDS yang mengalami kecemasan berlebihan dikarenakan pandangan serta penerimaannya oleh masyarakat membuat pasien HIV/AIDS merasa terkucilkan dan terhambat dalam berinteraksi. Penyebab lainnya ialah: pertumbuhan HIV/AIDS itu sendiri, munculnya komplikasi, pengobatan yang terus menerus, efek samping ARV serta rasa takut menghadapi kematian oleh karna masalah tersebut peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengukur Efektifitas (MBI): Doa penenang Hati Terhadap Perubahan Kecemasan Pasien HIV/AIDS pada wilayah Kerja Puskesmas Kalimantan dengan harapan bisa mengurangi kecemasan hingga bisa menerima keadaan diri serta beradaptasi dengan lingkungannya.

METODE

Metode yang digunakan yaitu kuantitatif quasy experiment dengan non equivalent control group pre-posttest terhadap 42 populasi dengan 29 sampel kelompok kontrol (n = 9) dan intervensi dengan (n = 20), digunakan kelompok kontrol yaitu untuk membandingkan adanya sebab dan akibat pada fenomena. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner HARS yang ditemukan oleh Max Hamilton pada 1956, kuesioner ini dapat mengetahui tingkat keparahan penderita kecemasan, dengan rentang skor < 14 dan > 56, pada pengukuran HARS mengatakan akan muncul 14 gejala yang ada pada individu pada saat merasakan cemas yang berlebih, dan hal yang diamati bernilai 5 tingkat skor 0 – 4 (Kautsar et al., 2015). Menurut (Kautsar et al., 2015), validitas dan reliabilitas dari instrumen HARS telah terbukti, menunjukkan kemampuannya untuk menilai tingkat kecemasan pada seseorang. Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) terdiri dari 14 item yaitu:

- 1) Kecemasan: gelisah, dan mudah tersinggung.
- 2) Tegang, perasaan tegang, lesu, sering menangis, tremor.
- 3) Ketakutan: rasa takut pada gelap, orang asing, ditinggal sendiri, dan keramaian lalu lintas.
- 4) Kesulitan tidur : terbangun pada malam hari, tidak nyenyak, dan lesu.
- 5) Gangguan kognitif: kesulitan berkonsentrasi dan pelupa.
- 6) Depresi: tidak memiliki minat, dan perasaan sedih.
- 7) Gejala somatik: nyeri dan kekakuan otot.
- 8) Syaraf sensorik: mata kabur, wajah memerah.
- 9) Gejala kardiovaskular: detak jantung yang cepat, denyut jantung yang kuat, dan nyeri di dada.
- 10) Gejala pernapasan: merasa tertekan, sering mengambil napas, dan sesak napas.
- 11) Gejala sistem pencernaan: nyeri tenggorokan, dan muntah, serta penurunan berat badan.
- 12) Urinisasi : buang air kecil berlebihan, amenore, dan menorrhagia (haid berlebihan).
- 13) Gejala otonom: bibir pecah-pecah, wajah memerah, dan sering berkeringat.
- 14) Perilaku saat pengukuran: merasa tidak tenang, mengerutkan kening, dan wajah tegang.

Kategori:

- 0 = apabila gejala tidak muncul
- 1 = ringan (minimal ada 1 dari keluhan)
- 2 = sedang (terdapat 50% dari keluhan)
- 3 = berat (lebih dari 50% dari keseluruhan)
- 4 = sangat berat (gejala muncul keseluruhan)

Tingkat kecemasan:

- < 14 = normal
- 14 – 20 = ringan
- 21 - 27 = sedang
- 28 - 41 = berat
- 42 - 56 = sangat berat

Adapun terapi doa penenang hati ini dilakukan 2 kali sehari selama 4 minggu dengan murotal Al Quran penilaian dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Variabel independen usia, jenis kelamin, Pendidikan, Uji statistik menggunakan uji T karena berdistribusi normal. Kriteria yang termasuk dalam penelitian yaitu pasien siap menjadi subyek penelitian, beragama islam dan bersedia bertanda tangan di lembar persetujuan, usia sekitar 10 - 40 tahun, pasien dengan pendengaran yang sehat, pasien dengan sakit > 2 bulan, pasien tidak di rawat di rumah sakit, pasien bukan ODGJ, serta pasien yang menjalani rawat jalan. Kriteria eksklusi pasien memilih tidak melanjutkan ketika sedang berlangsung penelitian, pasien yang tidak siap dan tidak bersedia menjadi sampel dan pasien yang sedang rawat inap. Pada penelitian ini pengumpulan sampel non probability sampling menggunakan metode consecutive sampling ,dipilih karena HIV/AIDS ialah salah satu penyakit mematikan sehingga tidak dipengaruhi musim dan sampel kebetulan ada tersedia sesuai konteks penelitian dan mampu mewakili kondisi populasi pasien di Puskesmas Kalimarah.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pasien (n=29)

Usia	f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Remaja Awal (12 – 16 tahun)	6	20.7	20.7	20.7
Remaja Akhir (17 – 25 tahun)	4	13.8	13.8	34.5
Valid Dewasa Awal (26 – 35 tahun)	3	10.3	10.3	44.8
Dewasa Akhir (36 – 45 tahun)	12	41.4	41.4	86.2
Lansia Awal (46 – 55 tahun)	4	13.8	13.8	100.0

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pasien (n=29)

Tingkat Pendidikan	f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
SD	4	13,8	13,8	13,8
SMP	4	13,8	13,8	27,6
Valid SMA	16	55,2	55,2	82,8
Sarjana	5	17,2	17,2	100,0

Tabel 1 berarti kebanyakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi termasuk dalam katagori dewasa akhir (36 - 45 tahun) yaitu 41, 4%. Lalu remaja awal dengan presentase 20, 7

%, remaja akhir dan lansia awasebanyak 13, 8 %, dan yang terkecil yaitu pada dewasa awal dengan presentase sebanyak 10,3 %. Tabel 2 memberi petunjuk bahwa responden baik kelompok control dan kelompok intervensi cenderung pada tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas sebanyak 55, 2 %. Adapun tingkat pendidikan sarjana sebanyak 17, 2 % dan tingkat pendidikan SD dan SMP sebanyak 13, 8 %.

Tabel 3.
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien (n=29)

Jenis Kelamin	f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	25	86.2	86.2	86.2
Perempuan	1	3.4	3.4	89.7
Valid Transgender	3	10.3	10.3	100.0

Tabel 3 hasil dari 387able tersebut jika berdasarkan jenis kelamin responden penderita HIV AIDS pada penelitian ini ialah laki laki (86, 2 %) yang paling sedikit adalah transgender sebanyak 3,4%.

Tabel 4.
Hubungan Skor Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=29)

Jenis Perlakuan		Kolmogorov-Smirnova		Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor kecemasan	Intervensi/terapi doa penenang hati	,187	20	,065	,910	20	,065
	kontrol	,132	9	,200*	,972	9	,908

Tabel 4 menggambarkan bahwa hasil variable kelompok intervensi $0,065 > 0,05$ sedangkan kelompok kontrol $0,908 > 0,05$ hasil kedua variable $> 0,05$ maka hal ini berdistribusi normal sehingga disini menggunakan analisa statistic parametrik dengan uji tes normality menggunakan Shafpiro-Wilk dikarenakan jumlah responden penelitian ini kurang dari 50.

Tabel 5.
Hasil Uji Independent (n=29)

		Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Skor kecemasan	Equal variances assumed	,426	,519	-	27	,001	-	3,774	-21,866	-6,378
	Equal variances not assumed			-	3,926	,001	14,122	3,597	-21,698	-6,546

Tabel 5 menggambarkan bahwa tingkay kecemasan kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dengan uji dua sisi tingkat kecemasan signifikan nilai $a < 0,05$ %.

Tabel 6.

Hasil Perbandingan Uji Statistic T Score Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol
(n=29)

Jenis Perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Intervensi	20	-13,90	9,722	2,174
Skor kecemasan kontrol	9	,22	8,599	2,866

Tabel 6 menggambarkan bahwa terdapat selisih nilai mean pada kelompok intervensi ialah (-13, 90) tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan standar deviasi (9,722). Sedangkan kelompok kontrol dengan nilai mean 0, 22 mengalami peningkatan dengan standar deviasi (8,599).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Data menunjukkan bahwa masalah kesehatan remaja berawal dari perilaku yang berisiko. Meningkatnya angka kejadian seks pranikah pada remaja dapat dipahami sebagai suatu perilaku yang timbul sebagai bentuk dorongan untuk melepaskan energi yang meningkat seiring pertumbuhan seks sekunder (Wulandari, 2014). Mayoritas remaja baik wanita maupun pria mengatakan bahwa penularan HIV-AIDS dapat dicegah dengan menggunakan kondom setiap kali melakukan hubungan seksual atau dengan membatasi hubungan seksual hanya dengan satu pasangan saja (Nurwati dkk, 2018). Pada usia dewasa lebih memperhatikan kepentingan yang nyata, mengejar kualitas hidup, dan lebih suka hidup dengan minat dan cara mereka sendiri (Li & Lu, 2014). Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Kalimantan dengan melibatkan 29 responden, yang menunjukkan mayoritas dari mereka berada pada masa dewasa dengan persentase sebesar 44,1%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Feldman (2011) yang menyatakan bahwa seseorang pada usia produktif memiliki peran yang lebih besar, dan beberapa orang berpendapat bahwa usia ini adalah puncak kesehatan fisik dan memiliki risiko kematian akibat penyakit yang cukup kecil (Li & Lu, 2014).

Tahap pertengahan dewasa, yaitu usia 20-35 tahun, bisa menjadi penyebab peningkatan kecemasan, terutama karena dampaknya pada kondisi fisik dan psikologis yang mungkin mengalami gangguan kesehatan (Vidayati, 2019). Pada masa dewasa, banyak dari mereka mengalami penyakit kronis dan kondisi medis yang dianggap belum dapat disembuhkan, seperti HIV/AIDS, yang menyebabkan penderita sulit menerima kondisi kesehatan mereka (Aprilyanti, 2018). Temuan ini juga mendukung penelitian (Sandra et al., 2021), yang menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat dialami oleh semua kelompok usia, terutama pada usia dewasa. Rentang usia 21-45 tahun seringkali menjadi periode dimana kecemasan paling sering muncul.

Pendidikan

Dari hasil penelitian, terlihat bahwa kelompok dengan tingkat pendidikan SMA menjadi yang terbanyak, mencapai 55,2%, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya. Setiap individu memiliki arti yang berbeda dalam pendidikan mereka, umumnya pendidikan berperan penting dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan pengambilan keputusan (Rakhmilla dkk., 2016). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga memungkinkan seseorang untuk lebih mudah mengenali faktor pemicu stres, baik dari dalam maupun dari lingkungan luar. Tingkat pendidikan juga berdampak pada kesadaran dan pemahaman terhadap berbagai stimulus yang ada (Ahmadi et al., 2021).

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, penderita HIV/AIDS didominasi oleh laki-laki dengan proporsi sekitar 86,2%. Data kunjungan di Puskesmas Kalimantan Purbalingga pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat total 458 ODHA (Orang dengan HIV/AIDS), di mana 350 adalah laki-laki dan 108 adalah perempuan. Penularan HIV cenderung terjadi melalui kegiatan sex berbeda gender dan oleh kelompok "laki-laki berhubungan seks dengan laki-laki (LSL)". Banyaknya pria yang menderita HIV/AIDS disebabkan oleh perilaku seksual berisiko dan penggunaan napza suntik (penasun), yang lebih umum di antara laki-laki daripada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yusri et al., 2012) menemukan dari 163 kasus yang ditularkan melalui hubungan seksual, jumlah pria tertinggi mencapai 119 (73,0%). Penelitian ini juga menguatkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2013) yang menyatakan bahwa jumlah pria yang terinfeksi HIV adalah dua kali lebih banyak daripada jumlah perempuan.

Hubungan Skor Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Pada tabel 4 menggambarkan hasil variable kelompok intervensi $0,065 > 0,05$ sedangkan kelompok kontrol $0,908 > 0,05$. kedua variable menunjukkan lebih dari 0,05 sehingga variable berdistribusi normal maka disini menggunakan analisa statistik uji t berpasangan $p > 0,05$ dengan uji normalitas menggunakan Shafiro-Walk dikarenakan jumlah responden < 50 hal tersebut berarti terdapat selisih hasil signifikan antara dua kelompok tersebut sehingga didapati H_0 di tolak dan H_a diterima. Berdasarkan penelitian tersebut, endorfin merupakan suatu jenis polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. Endorfin memiliki kemampuan untuk berikatan dengan reseptor opiat di otak dan menghasilkan perasaan yang dapat diukur secara fisiologis pada individu yang mendengarkan murottal Al Qur'an. Penelitian ini melibatkan partisipan yang memiliki pemahaman bahasa Arab dan juga partisipan yang tidak memahaminya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al Qur'an dapat menenangkan hingga 97%, terbukti adanya penurunan saraf yang tegang pada individu sehat (Muchsin et al., 2022).

Selain itu, penelitian oleh (Da Silva et al., 2013) menemukan bahwa nilai psiko memiliki penilaian tertinggi pada penelitiannya. Ini berarti penelitian tersebut mengatakan seseorang mampu menerima kondisi penyakit yang mereka alami, pikiran negatif, sedih, dan kecemasan, berkurang. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menunjukkan peningkatan harga diri, kepercayaan, dan keyakinan kepada Tuhan pada pasien HIV/AIDS (Da Silva et al., 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan searah yang sangat kuat antara tingkat spiritualitas seseorang dengan tingkat kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS. Mendengarkan murottal Al Qur'an tampaknya memberikan efek menenangkan yang signifikan pada berkurangnya ketegangan saraf, sementara kehidupan spiritual yang positif juga berdampak pada peningkatan kualitas hidup pasien HIV/AIDS (Masyfufah & Triyono, 2020).

Tingkat Kecemasan

Kehidupan ODHA menjadi semakin sulit akibat kecemasan yang mereka alami. Di sisi lain, penerimaan diri yang tinggi dan ketulusan dalam menghadapi situasi membuat ODHA dapat memperbaiki kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik, manajemen emosi, dukungan sosial dari lingkungan, kepuasan terhadap kondisi sekitar, hubungan keluarga, dan pertemanan semua membantu meningkatkan keyakinan ODHA terhadap kemampuan mereka untuk menerima situasinya dan secara positif memengaruhi kualitas hidup mereka (Rizky & Sianturi, 2021). Salah satu studi yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2017) menyatakan bahwa mendengarkan murottal Al Qur'an dapat memberikan ketenangan bagi orang yang mendengarkannya. Menurut Fatmawati, kecemasan adalah perasaan emosional yang timbul karena ancaman

yang tidak diketahui jenis dan asalnya, dan seringkali timbul dari dalam diri seseorang. Tingkat kecemasan dapat diukur menggunakan alat ukur skor kecemasan seperti HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) (Astuti et al., 2017). Skala HARS adalah alat ukur kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan (Sari et al., 2021).

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada tabel 4 menggambarkan skor kedua kelompok dengan tingkat kecemasan yang signifikan pada uji dua sisi dengan nilai $\alpha < 0,05\%$. Artinya, semakin meningkat kesadaran seseorang, maka semakin rendah kecemasannya. Sebaliknya, jika kesadaran diri tinggi, maka kesadaran penuh juga muncul, ditandai dengan adanya kesadaran dan perhatian yang terjaga terhadap keadaan di sini dan sekarang (Fischer et al., 2023).

Perbandingan tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Menurut penelitian (Hazlett-Stevens, 2018) yang melakukan meta-analisis dari uji coba acak terkontrol dengan sampel sebanyak 578 pasien, intervensi berbasis kesadaran (Mindfulness-Based Intervention atau MBI) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Hasil penelitian ini mendorong untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dalam bidang ini (Hazlett-Stevens, 2018). MBI sendiri memiliki beragam teknik pelaksanaan, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Selain itu, ada juga upaya berdoa atau menggunakan pendekatan self-healing seperti Mindfulness dengan pendekatan doa pembuka hati. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk lebih menerima diri sendiri dan mengontrol diri sendiri serta berinteraksi dengan Tuhan (Kouabenan & Ngueutsa, 2015).

Pada tabel ke 6 berarti bahwa hasil terdapat selisih nilai mean pada kelompok intervensi adalah (-13, 90) tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan standar deviasi (9,722). Sedangkan kelompok kontrol dengan nilai mean (0, 22) mengalami peningkatan dengan standar deviasi (8,599). Hasil pengukuran berdistribusi normal sehingga uji statistik menggunakan uji T berpasangan dengan nilai $p > 0,05$ hasil ini berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS secara signifikan, setelah dilakukan intervensi Doa Penenang Hati pada penderita HIV/AIDS di wilayah kerja Puskesmas Kalimanah. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh (Latipah et al., 2020) bahwa MBI: Doa Buka Hati ini dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh pasien HIV/AIDS (Latipah et al., 2020).

SIMPULAN

Mayoritas responden adalah laki-laki usia dewasa dengan tingkat pendidikan SMA. Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya perbedaan nilai mean pada tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data analisis statistik menggunakan uji T berpasangan menunjukkan pada kelompok intervensi ada penurunan kecemasan pada pasien, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan tingkat kecemasan. Dengan nilai $p > 0,05$ dan nilai $\alpha < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS adalah signifikan, dan karakteristik responden, seperti usia, pendidikan, dan jenis kelamin, berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Intervensi melalui Doa Penenang Hati pada penderita HIV/AIDS di Puskesmas Kalimanah telah berhasil memberikan pengaruh positif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Hasil ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap aspek spiritual dan kesehatan mental dalam penanganan pasien HIV/AIDS.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbey, S. E. (2012). Mindfulness and Psychiatry. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 61–62. <https://doi.org/10.1177/070674371205700201>
- Ahmadi, A., Yulianto, B., & Arimbawa, A. G. R. (2021). Indonesian Literature, Javanese People, And Local Psychology: A Promotion Of Local Wisdom Through Literature.
- Aprilyanti, S. (2018). Pengaruh usia dan masa kerja terhadap produktivitas kerja. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15858.61129>
- Astuti, A., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Mardiyono, M. (2017). Effect of Audio Therapy Using Al-Qur'an Murrotal on Behavior Development in Children With Autism. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 470–477. <https://doi.org/10.33546/bnj.189>
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Indomedia Pustaka. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1054919>
- Da Silva, J., Bunn, K., Bertoni, R. F., Neves, O. A., & Traebert, J. (2013). Quality of life of people living with HIV. *AIDS Care*, 25(1), 71–76. <https://doi.org/10.1080/09540121.2012.686594>
- Dihni, V. A. (2022). 38,4 Juta Orang Hidup dengan HIV pada 2021. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/08/29/384-juta-orang-hidup-dengan-hiv-pada2021>
- Fauziyah, T. A. (2022). Ada 2.032 Kasus HIV/AIDS Baru di Jateng Sepanjang Tahun 2022, 85 di Antaranya Meninggal Dunia. *KOMPAS.Com*. <https://regional.kompas.com/read/2022/09/15/082503978/ada-2032-kasus-hiv-aids-baru-dijateng-sepanjang-tahun-2022>
- Fischer, A., Voracek, M., & Tran, U. S. (2023). Semantic and sentiment similarities contribute to construct overlaps between mindfulness, Big Five, emotion regulation, and mental health. *Personality and Individual Differences*, 210. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.11224>
- Hazlett-Stevens, H. (2018). Mindfulness-based stress reduction in a mental health outpatient setting: Benefits beyond symptom reduction. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(3), 275–292. <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1413963>
- Husaini, H., Panghiyangani, R., & Saputra, M. (2017). Pengaruh Penyuluhan HIV/AIDS terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang HIV/ AIDS Mahasiswi Akademi Kebidanan Banjarbaru Tahun 2016. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(1). <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i1.5787.11-16>
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti.
- Kemenkes. (2022). Laporan Eksekutif Perkembangan Hiv Aids Dan Penyakit Infeksi Menular Seksual (Pims) Triwulan I Tahun 2022.

- Kouabenan, D., & Ngueutsa, R. (2015). Control beliefs and engagement in hygienic and safety behaviours: the case of foodborne illness. *International Journal of Environmental Health Research*.
- Latipah, S., Prabawati, D., & Hary Susilo, W. (2020). Efektifitas Mindfulness Based Intervention: Doa Buka Hati Terhadap Perubahan Depresi Pasien HIV/ AIDS. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 4(1).
- Li, P., & Lu, H. (2014). Research on Initiative Turnover Rate of the Post-90s Workforce—Taking Labor-Intensive Enterprises as an Example. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 02(01), 12–25. <https://doi.org/10.4236/jhrss.2014.21002>
- Masyfufah, L., & Triyono, E. A. (2020). Hubungan Status Klinis Dasar dengan Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS. 8, 246–255. <https://doi.org/10.20473/jbe.v8i32020>
- Muchsin, R., Dianita, E., & Iismayanti. (2022). Kebutuhan SPiritual Pasien HIV/AIDS.
- Nasronudin. (2020). HIV & AIDS Pendekatan Biologi Molekuler Klinis & Sosial (Ed 2). Airlangga University Press.
- Rizky, S. W., & Sianturi, S. R. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Orang Dengan Hiv/Aids. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1).
- Sandra, S., Dahlia, D., Arista, L., & Gultom, Y. (2021). Penerapan Mendengarkan Al-Qur'an Surat Al Waqi'ah Dan Terjemahannya Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Elektif Bedah Digestif. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 181. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.181-191>
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2021). Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 41. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17898>
- Vidayati, L. A. (2019). Tingkat Kecemasan Wanita yang Menderita Penyakit Hiv/Aids di Yayasan Genta Surabaya. *Jurnal Ilmiah OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 11(1).
- WHO. (2022). HIV. <https://www.who.int/health-topics/hiv-aids>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1).
- Yusri, A., Muda, S., & Rasmaliah. (2012). Karakteristik penderita AIDS dan infeksi oportunistik di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) H [Skripsi]. Adam Malik Medan.