Efektivitas Kombinasi Puasa Ramadan dengan Mindfulness Breathing Online terhadap Depresi pada Pasien
Systemic Lupus Erythematosus di Instalasi Rawat Jalan RSUP DR. Sardjito Yogyakarta
Monika Diaz Kristyaninda, dr., Noor Asyiqah Sofia, M.Sc, Sp.RD, Kpsi., Dr. dr. Deddy Nur Wachid Achadiono, M. Kes,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

EFEKTIVITAS KOMBINASI PUASA RAMADAN DENGAN MINDFULNESS BREATHING ONLINE TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS DI INSTALASI RAWAT JALAN RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA

Monika Diaz Kristyaninda[1], Noor Asyiqah Sofia[2], Deddy Nur Wachid Achadiono[3], Deshinta Putri Mulya[4]

[1]Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

[2]Divisi Psikosomatik, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

[3]Divisi Reumatologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

[4]Divisi Alergi Imunologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

INTISARI

Latar Belakang: Depresi merupakan manifestasi neuropsikiatri signifikan pada pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE) yang berkorelasi dengan penurunan kualitas hidup. Pengembangan modalitas komplementer non-farmakologis yang terstruktur dan mudah diakses, seperti kombinasi puasa Ramadan dan mindfulness breathing secara daring, diperlukan untuk mendukung manajemen komprehensif. **Tujuan:** Mengevaluasi pengaruh kombinasi puasa Ramadan dan intervensi mindfulness breathing daring terhadap tingkat depresi pasien SLE. **Metode:** Penelitian kuasi-eksperimental dengan *pre-test and post-test control group design* dilakukan di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta pada Januari–Maret 2025. Total 39 pasien SLE dengan aktivitas klinis stabil (skor SLEDAI < 10) dan skor Beck Depression Inventory (BDI-II) ≥ 11 direkrut secara *consecutive sampling* dan dialokasikan secara sistematik ke dalam kelompok intervensi (n=20) yang menjalani puasa Ramadan dan mindfulness breathing via Zoom (15 menit/hari selama 4 minggu) atau kelompok kontrol (n=19) yang hanya menjalani puasa Ramadan. Skor depresi dinilai menggunakan BDI-II versi bahasa Indonesia sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. **Hasil:** Kedua kelompok menunjukkan penurunan skor BDI-II yang signifikan setelah periode penelitian (p=0,001). Median skor BDI-II kelompok intervensi turun dari 20,5 (14,25–31,25) menjadi 14 (4,25–25,75), sedangkan kelompok kontrol turun dari 21 (15–26) menjadi 13 (7–19). Selisih penurunan skor (delta) antar kelompok tidak berbeda bermakna secara statistik (p=0,612). Namun, sub-analisis pada derajat depresi sedang menunjukkan kecenderungan klinis penurunan median skor yang lebih besar pada kelompok intervensi (14 poin) dibanding kelompok kontrol (7 poin). Variabel perancu klinis (usia, durasi penyakit, aktivitas penyakit, dosis steroid, komorbiditas) tidak memengaruhi hasil perbaikan. **Kesimpulan:** Kombinasi puasa Ramadan dan mindfulness breathing online memberikan efek penurunan tingkat depresi yang setara dengan puasa Ramadan saja pada populasi total, namun menawarkan keunggulan klinis tambahan yang menonjol bagi subjek dengan derajat depresi sedang.

Kata Kunci: *Lupus Eritematosus Sistemik, Depresi, Puasa Ramadan, Mindfulness Breathing, Telemedicine.*

Efektivitas Kombinasi Puasa Ramadan dengan Mindfulness Breathing Online terhadap Depresi pada Pasien
Systemic Lupus Erythematosus di Instalasi Rawat Jalan RSUP DR. Sardjito Yogyakarta
Monika Diaz Kristyaninda, dr. Noor Asyiqah Sofia, M.Sc, Sp.PD-Kpsi., Dr. dr. Deddy Nur Wachid Achadiono, M. Kes,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

EFFECTIVENESS OF THE COMBINATION OF RAMADAN FASTING AND ONLINE MINDFULNESS BREATHING ON DEPRESSION IN SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS PATIENTS AT THE OUTPATIENT CLINIC OF RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA

Monika Diaz Kristyaninda[1], Noor Asyiqah Sofia[2], Deddy Nur Wachid Achadiono[3], Deshinta Putri Mulya[4]

[1]Department of Internal Medicine, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

[2]Psychosomatic Division, Department of Internal Medicine, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

[3]Rheumatology Division, Department of Internal Medicine, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

[4]Allergy and Immunology Division, Department of Internal Medicine, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

Background: Depression is a significant neuropsychiatric manifestation in Systemic Lupus Erythematosus (SLE) patients, correlating with a decreased quality of life. The development of structured and accessible non-pharmacological complementary modalities, such as the combination of Ramadan fasting and online mindfulness breathing, is needed to support comprehensive management. **Objective:** To evaluate the effect of combining Ramadan fasting and online mindfulness breathing intervention on the depression levels of SLE patients. **Methods:** A quasi-experimental study with a pre-test and post-test control group design was conducted at RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta from January-March 2025. A total of 39 SLE patients with stable clinical activity (SLEDAI score < 10) and Beck Depression Inventory ***(BDI-II) ≥ 11*** scores were recruited via consecutive sampling and systematically allocated into an intervention group ***(n = 20)*** who underwent Ramadan fasting and mindfulness breathing via Zoom (15 mins/day for 4 weeks) or a control group ***(n = 19)*** who only underwent Ramadan fasting. Depression scores were assessed using the Indonesian version of the BDI-II before and after the intervention. Data analysis used Wilcoxon and Mann-Whitney tests. **Results:** Both groups showed a significant decrease in BDI-II scores after the study period ***(p = 0.001)***. The median BDI-II score of the intervention group dropped from 20.5 (14.25-31.25) to 14 (4.25-25.75), while the control group dropped from 21 (15-26) to 13 (7-19). The difference in score reduction (delta) between the groups was not statistically significant ***(p = 0.612)***. However, a sub-analysis on moderate depression degrees showed a clinical tendency for a greater median score reduction in the intervention group (14 points) compared to the control group (7 points). Clinical confounding variables (age, disease duration, disease activity, steroid dose, comorbidities) did not affect the improvement results. **Conclusion:** The combination of Ramadan fasting and online mindfulness breathing provides a depression reduction effect equivalent to Ramadan fasting alone in the total population, but offers prominent additional clinical advantages for subjects with moderate degrees of depression.

Keywords: Systemic Lupus Erythematosus, Depression, Ramadan Fasting, Mindfulness Breathing, Telemedicine.