

THE EFFECT OF MINDFULNESS PROGRAM TO IMPROVE HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE IN INDIVIDUALS WITH CORONARY HEART DISEASE

Annisa Hartono

Abstract

Individuals diagnosed with coronary heart disease (CHD) experience a lot of impact on the physical, social, and psychological aspects. If it is not treated properly, the health-related quality of life among individuals with CHD can decrease. These conditions can increase the recurrence of symptoms and worsen the prognosis of the CHD. The aim of this research was to examine the effect of Mindfulness Program on improving the health-related quality of life among individuals with CHD. The Mindfulness Program in this research using the principles of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Participants followed program that held in four meetings over two weeks. Participants in this research conducted breathing meditation, eating meditation, sitting meditation, body scan meditation, and walking meditation. This research was a quasi experimental using the one group pretest-posttest design. The participants of this research were 5 individuals with CHD. The result of Wilcoxon signed-rank test showed that there was a significant difference on health-related quality of life score, with $Z=-2,023$ and $p=0,043$ ($p<0,05$). Based on these results, the Mindfulness Program could improve health-related quality of life among individuals with CHD.

Keywords: coronary heart disease, health-related quality of life, mindfulness

PENGARUH PROGRAM *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP TERKAIT KESEHATAN PADA INDIVIDU DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER

Annisa Hartono

Intisari

Individu yang didiagnosis penyakit jantung koroner (PJK) mengalami banyak dampak terhadap kondisi fisik, sosial dan psikologis. Apabila dampak tersebut tidak diatasi dengan baik, individu dengan PJK dapat mengalami penurunan kualitas hidup terkait kesehatan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kekambuhan dan memperburuk prognosis dari PJK yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Program *Mindfulness* terhadap peningkatan kualitas hidup terkait kesehatan pada individu dengan PJK. Program *Mindfulness* pada penelitian ini menggunakan prinsip *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Partisipan mengikuti program yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan selama dua minggu. Partisipan penelitian melakukan meditasi napas, meditasi makan, meditasi duduk, meditasi deteksi tubuh, dan meditasi jalan. Desain penelitian menggunakan jenis eksperimen kuasi yaitu *the one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan terhadap 5 individu dengan PJK. Hasil analisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* menunjukkan perbedaan skor kualitas hidup terkait kesehatan yang signifikan dengan nilai $Z = -2,023$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka Program *Mindfulness* terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan individu dengan PJK.

Kata kunci: penyakit jantung koroner, kualitas hidup terkait kesehatan, *mindfulness*