



PENGARUH TERAPI SYUKUR (*GRATITUDE*) TERHADAP KUALITAS HIDUP ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)

Binti Istiqomah*, Sri Astutik Andayani, Setiyo Adi Nugroho

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Jl. PP Nurul Jadid, Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Paiton, Probolinggo, Jawa Timur 67291, Indonesia

*bintiesty@gmail.com

ABSTRAK

HIV/AIDS masih menjadi resiko kesehatan yang serius bagi Negara maju dan berkembang, karena hingga saat ini belum ditemukan obatnya. Adanya stigma dan diskriminasi terkait HIV/AIDS dapat mempengaruhi kualitas hidup yang merupakan faktor penting dalam menilai kesehatan dan kesejahteraan orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi syukur (*gratitude*) terhadap kualitas hidup ODHA di Poli VCT RSUD Waluyo Jati Kraksaan. 35 responden dipilih berdasarkan kriteria penelitian dengan teknik *simple random sampling*. Uji Wilcoxon dipergunakan dalam analisis data dan diperoleh *p value* sebesar $0.000 < 0.05$ yang bermakna ada pengaruh terapi syukur (*gratitude*) terhadap kualitas hidup ODHA di Poli VCT RSUD Waluyo Jati Kraksaan. Diharapkan, perawat dapat memasukkan terapi syukur (*gratitude*) sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata kunci: HIV/AIDS; kualitas hidup; terapi syukur

THE EFFECT OF GRATITUDE THERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH HIV/AIDS (PLWHA)

ABSTRACT

*HIV/AIDS is still a serious health risk for developed and developing countries, because until now no cure has been found. The existence of stigma and discrimination related to HIV/AIDS can affect the quality of life which is an important factor in assessing the health and well-being of people living with HIV/AIDS (PLWHA). This pre-experimental study with a one-group pre-post test design aims to determine the effect of gratitude therapy on the quality of life of PLWHA at the VCT Poly Hospital Waluyo Jati Kraksaan. 35 respondents were selected based on research criteria with simple random sampling technique. The Wilcoxon test was used in data analysis and obtained a *p value* of $0.000 < 0.05$, which means that there is an effect of gratitude therapy on the quality of life of PLWHA at the VCT Poly Hospital Waluyo Jati Kraksaan. It is hoped that nurses can incorporate gratitude therapy as an intervention in nursing care to improve the patient's quality of life.*

Keywords: gratitude therapy; HIV/AIDS; quality of life

PENDAHULUAN

HIV/AIDS masih menjadi resiko kesehatan yang serius bagi negara maju dan berkembang, karena hingga saat ini belum ditemukan obatnya. Infeksi yang dapat muncul tanpa gejala tersebut, sejauh ini telah merenggut sebanyak 36,3 juta nyawa. Pada akhir tahun 2020, sekitar 37,7 juta orang hidup dengan HIV, lebih dari dua pertiga (25,4 juta) berada di kawasan Afrika. Pada tahun yang sama, 680.000 orang meninggal karena penyebab terkait HIV dan 1,5 juta orang terinfeksi HIV. (WHO, 2021) Jumlah kasus HIV yang dilaporkan di Indonesia dari tahun 2005 hingga Maret 2021 terus meningkat setiap tahunnya. Hingga Maret 2021, jumlah kumulatif kasus HIV yang dilaporkan adalah 427.201, sedangkan jumlah kumulatif AIDS sebanyak 131.147 kasus. Jawa Timur memiliki jumlah kasus HIV terbanyak kedua yaitu

sebanyak 65.274 kasus dan AIDS sebanyak 21.445 kasus.(Kemenkes RI Dirjen P2P, 2021) Menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Probolinggo, Kecamatan Kraksaan memiliki proporsi kasus HIV/AIDS tertinggi di Kabupaten Probolinggo yaitu sebanyak 76 kasus.(BPS, 2021)

Kualitas hidup merupakan faktor penting dalam menilai kesehatan dan kesejahteraan orang yang hidup dengan HIV/AIDS. Peningkatan kualitas hidup menjadi salah satu tujuan utama perawatan pasien.(Khademi et al., 2021) Namun, adanya stigma dan diskriminasi terkait HIV/AIDS dapat mempengaruhi kualitas hidup ODHA.(Relf et al., 2019) Tingginya kasus dan kurangnya pengetahuan tentang cara penularan HIV/AIDS, menimbulkan ketakutan dan persepsi negatif terhadap ODHA di masyarakat.(Platten et al., 2014) Salah satu intervensi di bidang kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang adalah terapi syukur (*gratitude*). (Adhiningtyas & Utami, 2020) Perilaku menumbuhkan rasa syukur yang menjadi tradisi setiap umat beragama, dikaitkan dengan banyak manfaat bagi individu, termasuk kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik serta kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar.(Allen, 2018) Terapi ini juga secara positif mengurangi penderitaan dan tekanan psikologis serta meningkatkan kualitas kehidupan pasien kanker stadium lanjut, efektif dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan komunitas remaja, serta membantu mahasiswa dalam aspek emosional, perilaku dan manajemen stress.(Ko & Kim, 2021; Megawati et al., 2019; Sztachńska et al., 2019; Tan et al., 2021) Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi syukur (*gratitude*) terhadap kualitas hidup ODHA di Poli VCT RSUD Waluyo Jati Kraksaan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022 di Poli VCT RSUD Waluyo Jati Kraksaan. Responden dalam penelitian ini adalah 35 ODHA yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Kualitas Hidup WHOQOL-HIV BREF. Instrumen yang digunakan dalam memberikan terapi syukur adalah naskah panduan meditasi syukur yang direkam dan diputar melalui MP3 Player berdurasi 20 menit. Naskah panduan meditasi syukur tersebut telah divalidasi oleh Dosen Psikologi di Universitas Nurul Jadid sekaligus konselor di Lembaga Motivasi Nurul Jadid (LMNJ) Paiton Probolinggo Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi syukur (*gratitude*) terhadap kualitas hidup ODHA di Poli VCT RSUD Waluyo Jati Kraksaan. Penelitian ini lulus tinjauan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Nurul Jadid dengan Nomor NJ.T06/KM/006/04.2022. Penelitian ini juga telah mendapat ijin pelaksanaan dari RSUD Waluyo Jati Kraksaan. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup ODHA sebelum dan setelah diberikan terapi syukur (*gratitude*).

HASIL

Tabel 1 dapat menunjukkan bahwa jenis kelamin responden mayoritas adalah wanita, berusia di antara usia 31-40, tingkat pendidikan responden mayoritas sekolah menengah (SMP/SMA/SMK), status pernikahan responden mayoritas menikah. Status HIV total dari responden tidak bergejala AIDS. Penularan HIV terbanyak pada responden disebabkan oleh heteroseksual atau hubungan dengan lawan jenis. Tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas hidup responden sebelum diberikan terapi syukur (*gratitude*) a sebagian besar responden memiliki kualitas hidup sedang, namun setelah diberikan terapi syukur (*gratitude*) sebanyak dua kali terdapat perubahan memiliki kualitas hidup baik.

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=35)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Pria	15	42.9
Wanita	20	57.1
Usia		
21-30 tahun	6	17.1
31-40 tahun	18	51.4
41-50 tahun	8	22.9
51-60 tahun	3	8.6
Pendidikan		
Tidak sekolah	3	8.6
Sekolah Dasar	8	22.9
Sekolah Menengah	22	62.9
Perguruan tinggi	2	5.7
Status Pernikahan		
Belum menikah	7	20.0
Menikah	24	68.6
Hidup Bersama	0	0
Berpisah	0	0
Janda	3	8.6
Duda	1	2.9
Status HIV		
Tidak bergejala	35	100.0
Bergejala AIDS	0	0
Penularan HIV		
Homoseksual	5	14.3
Heteroseksual	27	77.1
Obat-obatan suntik	3	8.6
Transfusi darah	0	0

Tabel 2.
Kualitas hidup ODHA sebelum dan sesudah diberikan terapi syukur (*gratitude*) (n=35)

Kualitas Hidup	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Sangat Buruk	0	0	0	0
Buruk	11	31,4	0	0
Sedang	14	40,0	0	0
Baik	10	28,6	25	71,4
Sangat Baik	0	0	10	28,6

Tabel 3.
Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah diberikan terapi syukur (*gratitude*) (n=35)

Variabel	Rank	f	Mean Rank	Sum Rank	Asymp. Sig
Kualitas Hidup	Negatif	0	.00	.00	.000
	Positif	35	18.00	630.00	
Umum	Ties	0			
Pretest – Posttest	Total	35			

Tabel 3 menunjukkan hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0.000 dan nilai signifikan sebesar 0.05, karena $0.00 < 0.05$, maka disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari terapi syukur (*gratitude*) terhadap kualitas hidup orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

PEMBAHASAN

Pada penelitian sebelumnya (Adhiningtyas & Utami, 2020) telah berhasil menguji efektivitas Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) untuk meningkatkan kualitas hidup

perempuan dengan HIV/AIDS. Namun, penelitian tersebut juga memiliki keterbatasan utama yaitu terletak pada validitas eksternalnya, dan dalam penelitian single case, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Meskipun intervensi terbukti efektif untuk satu individu, namun belum tentu efektif untuk individu lain, dan efek intervensi mungkin tidak akan sama ketika diberikan di kemudian hari pada individu yang sama. Dalam penelitian ini, intervensi berupa terapi syukur (gratitude) diterapkan pada sejumlah 35 responden yang telah dipilih sesuai kriteria. Tabel 2 kolom pretest menunjukkan, kualitas hidup ODHA sebelum diberikan terapi syukur (gratitude), mayoritas berada pada tingkat sedang, kemudian diikuti kualitas hidup buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain adanya stigma dan diskriminasi dari keluarga, masyarakat, tempat kerja, lembaga pendidikan, bahkan di lembaga kesehatan, yang membuat mayoritas dari mereka takut untuk pergi berobat dan melaporkan kondisinya, sehingga berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup dan hasil klinis yang buruk. Selain itu faktor lainnya seperti depresi, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakpatuhan minum obat antiretroviral (ARV) merupakan penyebab buruknya kualitas hidup ODHA. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baidowi dkk, diketahui bahwa dukungan sosial dan spiritual sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup ODHA.(Baidowi et al., 2019; Fauk et al., 2021; Gesese, 2021; Relf et al., 2019; Tesemma et al., 2019; UNAIDS, 2017)

Pamela G. Reed dalam teorinya yaitu Self-Transcendence mengemukakan konsep vulnerability, yang mengacu pada peningkatan kesadaran akan kematian pribadi. Penyakit, kecacatan, penuaan, kehilangan, dan akhir hidup semuanya menandai masa-masa kerentanan dan peningkatan kesadaran akan kematian. Setelah orang terjangkit HIV, mereka mengidap HIV seumur hidup. Hal tersebut tentu sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka.(Center for Disease Control and Prevention, 2021; Parker & Smith, 2010) Setelah diberikan terapi syukur (gratitude) sebanyak dua kali, mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang baik bahkan sangat baik. Syukur dikaitkan dengan banyak manfaat bagi individu, termasuk kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik, kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar.(Allen, 2018) Orang yang lebih bersyukur melaporkan kesehatan fisik yang lebih baik, cenderung terlibat dalam aktivitas yang sehat, dan bersedia mencari bantuan untuk masalah kesehatan. Berdasarkan penelitian, didapatkan bahwa meningkatkan rasa syukur menjadikan suasana hati dan tidur yang lebih baik, sehingga dapat menjadi pengobatan untuk meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupan pasien gagal jantung dan memiliki nilai klinis yang potensial.(Mills et al., 2015; Reckart et al., 2017).

Penelitian lain menunjukkan bahwa rasa syukur memotivasi orang untuk menjadi lebih murah hati dan prososial, memperkuat hubungan satu sama lain, dan dapat meningkatkan iklim di tempat kerja.(Allen, 2018; Ford et al., 2018; Yost-Dubrow & Dunham, 2017). Selain itu, (Kyeong et al., 2017) juga membuktikan efek meditasi syukur terhadap kesejahteraan mental individu, serta dapat mempengaruhi area otak yang terkait regulasi emosi dan motivasi. Pada penelitian ini responden menuturkan kepada peneliti bahwa mereka merasa lebih tenang setelah mendengarkan terapi syukur (gratitude) melalui MP3 Player selama 20 menit. Mereka mengatakan kata-kata motivasi dalam rekaman tersebut membuat mereka merasa lebih berarti dan tidak sendiri dalam menghadapi penderitaan. Mereka mengatakan akan selalu bersyukur atas setiap hal yang mereka dapatkan dalam hidup. Hal ini sesuai dengan teori transendensi diri yang dikemukakan oleh Pamela G. Reed yang berarti suatu gerakan melampaui apa yang telah dicapai, untuk mencapai well-being atau yang diartikan sebagai perasaan sehat secara menyeluruh baik fisik, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual, individu bergerak dari yang kurang baik menjadi baik dan dari baik menjadi lebih baik. Ini mengacu pada kemampuan untuk mendorong batasan seseorang secara intrapersonal (menuju kesadaran yang lebih besar akan keyakinan, nilai, dan impian seseorang), secara interpersonal (terhubung dengan orang lain,

alam, dan lingkungan sekitarnya), secara transpersonal (untuk berhubungan dalam beberapa cara dengan dimensi di luar lingkungan), dan temporal (untuk mengintegrasikan masa lalu dan masa depan seseorang dengan cara yang memperluas dan memberi makna pada masa kini). (Parker & Smith, 2010; Smith & Liehr, 2014)

SIMPULAN

Terapi syukur (gratitude) mempengaruhi kualitas hidup ODHA di Poli VCT RSUD Waluyo Jati Kraksaan, sehingga perawat dapat memasukkan terapi syukur (gratitude) sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, S. (2018). The science of gratitude. In University of California at Berkeley Wellness Letter. John Templeton Foundation.
- Baidowi, A. G., Khotima, K., & Andayani, S. A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dan Spiritual Penderita HIV / AIDS dengan Kualitas Hidup Penderita HIV / AIDS. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2).
- BPS. (2021). Kabupaten Probolinggo dalam Angka (Probolinggo Regency in Figures) 2021. BPS KABUPATEN PROBOLINGGO.
- Center for Disease Control and Prevention, C. (2021). HIV. [Www.Cdc.Gov. https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html](https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html)
- Fauk, N. K., Ward, P. R., Hawke, K., & Mwanri, L. (2021). HIV Stigma and Discrimination: Perspectives and Personal Experiences of Healthcare Providers in Yogyakarta and Belu, Indonesia. *Frontiers in Medicine*, 8. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.625787>
- Ford, M. T., Wang, Y., Jin, J., & Eisenberger, R. (2018). Chronic and episodic anger and gratitude toward the organization: Relationships with organizational and supervisor supportiveness and extrarole behavior. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(2), 175–187. [https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ocp0000075](https://doi.org/10.1037/ocp0000075)
- Gesese, A. A. (2021). Predictors of Poor Quality of Life among People Living with HIV / AIDS on Antiretroviral therapy in Jimma zone Public Hospitals , South West Ethiopia : A Mixed-method Study. *Research Square*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-955136/v1> License:
- Kemkes RI Dirjen P2P. (2021). Laporan Perkembangan HIV AIDS & Penyakit Infeksi Menular Seksual (PIMS) Triwulan I Tahun 2021. In Kementerian Kesehatan RI. https://siha.kemkes.go.id/portal/perkembangan-kasus-hiv-aids_pims#
- Khademi, N., Zanganeh, A., Saeidi, S., Teimouri, R., Khezeli, M., Jamshidi, B., Yigitcanlar, T., Salimi, Y., Almasi, A., & Gholami Kiaee, K. (2021). Quality of life of HIV-infected individuals: insights from a study of patients in Kermanshah, Iran. *BMC Infectious Diseases*, 21(203). <https://doi.org/10.1186/s12879-021-05908-z>
- Ko, H., & Kim, S. (2021). Nursing Students ' Experiences of Gratitude Journaling during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 9(1473), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare9111473>
- Kyeong, S., Kim, J., Kim, D. J., Kim, H. E., & Kim, J. J. (2017). Effects of gratitude meditation

- on neural network functional connectivity and brain-heart coupling. *Scientific Reports*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-05520-9>
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13–22. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.9196>
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., Lunde, O., Maisel, A., Raisinghani, A., Wood, A., & Chopra, D. (2015). The Role of Gratitude in Spiritual Well-being in Asymptomatic Heart Failure Patients. *Spiritual Clin Pract*, 2(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/scp0000050>
- Parker, M. E., & Smith, M. C. (2010). *Nursing Theories and Nursing Practice* (3rd ed.). F. A. Davis Company.
- Platten, M., Pham, H. N., Nguyen, H. V, Nguyen, N. T., & Le, G. M. (2014). Knowledge of HIV and factors associated with attitudes towards HIV among final-year medical students at Hanoi medical university in Vietnam.
- Reckart, H., Scott Huebner, E., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, 116, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.020>
- Relf, M. V., Pan, W., Edmonds, A., Ramirez, C., Amarasekara, S., & Adimora, A. A. (2019). Discrimination, Medical Distrust, Stigma, Depressive Symptoms, Antiretroviral Medication Adherence, Engagement in Care, and Quality of Life among Women Living with HIV in North Carolina: A Mediated Structural Equation Model. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 81(3), 328–335. <https://doi.org/10.1097/QAI.0000000000002033>
- Smith, M. J., & Liehr, P. R. (2014). *Middle Range Theory for Nursing* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Sztachańska, J., Krejtz, I., & Nezlek, J. B. (2019). Using a gratitude intervention to improve the lives of women with breast cancer: A daily diary study. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01365>
- Tesemma, A. L., Abate, M. G., Abebo, Z. H., & Madebo, W. E. (2019). Determinants of poor quality of life among adults living with hiv and enrolled in highly active anti-retroviral therapy at public health facilities of arba minch town administration in southern ethiopia. *HIV/AIDS - Research and Palliative Care*, 11, 387–394. <https://doi.org/10.2147/HIV.S227244>
- UNAIDS. (2017). UNAIDS warns that HIV-related stigma and discrimination is preventing people from accessing HIV services.
- WHO. (2021). HIV/AIDS. *Who.Int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>
- Yost-Dubrow, R., & Dunham, Y. (2017). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, 397–403. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1289153>