

PENGARUH TERAPI SYUKUR DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN TERINFEKSI HIV

^{1,2}Esti Kusuma Rahayu, ^{1,3}Rohman Azzam, ^{1,4}Ninik Yunitri, ^{1,3}Fitrian Rayasari, ²Widia Astuti, ²Barita Ulina, ^{2,5}Siti Maemun

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Pusat Infeksi Nasional, RSPI Prof. Dr. Sulianti Saros

³Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁵Faculty of Health Science, University of Respati Indonesia

Email: ¹estikusuma81@gmail.com, ²rohman1azzam@gmail.com, ³yunitri@umj.ac.id, ⁴fitrian.rayasari@umj.ac.id, ⁵waaw_nurse@yahoo.com, ⁶ritaulipsi2017@gmail.com, ⁷muntee83@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas hidup masih menjadi perhatian penting pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHIV). Tantangan yang dialami berdampak besar pada kesejahteraan hidup mereka, termasuk aspek psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi syukur (gratitude) terhadap kualitas hidup ODHIV. Metode: Penelitian ini merupakan pre-eksperimen dengan jumlah subyek sebanyak 30 ODHIV di RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso. Metode pemilihan sample yaitu purposive sampling dengan kriteria inklusi ODHIV dewasa (usia >18 tahun) dan aktif berkunjung ke RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso untuk pengambilan obat antiretroviral (ARV) setiap bulannya, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil. Subyek akan menjalani terapi syukur selama enam minggu. Terapi syukur diukur dengan instrumen inventori gratitude dan kualitas hidup dengan instrumen WHOQOL-HIV BREF. Perubahan rata-rata nilai kualitas hidup yang signifikan sebelum dan sesudah terapi syukur dengan uji Wilcoxon. Hasil: Mayoritas subyek adalah laki-laki (70%) dengan median (IQR) usia 39,6 (26-52) tahun. Setelah subyek mendapatkan terapi syukur, ada peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup, dengan perbedaan rata-rata 4,00 (95% CI: 3,00-5,65; SE 0,693; p-value <0,001) dan ukuran efek yang diukur dengan korelasi rank biserial adalah 1,00. Kesimpulan: Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi syukur memiliki dampak yang signifikan dan positif terhadap peningkatan kualitas hidup ODHIV. Rasa syukur menjadi kebutuhan dalam menumbuhkan pandangan hidup yang positif. Terapi syukur bisa menjadi bentuk layanan standar di rumah sakit. Penelitian berikutnya dengan studi kualitatif untuk mengetahui besar pengaruhnya terhadap kejiwaan ODHIV.

Kata Kunci: Terapi Syukur; ODHIV; Kualitas Hidup.

ABSTRACT

Background: Quality of life remains an important concern for people living with HIV/AIDS (PLHIV). The challenges experienced have a major impact on their well-being, including psychological aspects. This study aims to evaluate the effectiveness of gratitude therapy on the quality of life of PLHIV. Methods: This study is a pre-experiment with a total of 30 subjects at RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso. The sample selection method is purposive sampling with inclusion criteria of adult ODHIV (age >18 years) and actively visiting RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso to take antiretroviral (ARV) drugs every month, while the exclusion criteria are pregnant women. Subjects will undergo gratitude therapy for six weeks. Gratitude therapy was measured with gratitude inventory instrument and quality of life with WHOQOL-HIV BREF instrument. Significant changes in average quality of life scores before and after gratitude therapy with Wilcoxon test. Results: The majority of participants were male (70%) with a median (IQR) age of 39.6 (26-52) years. After subjects received gratitude therapy, there was a significant improvement in quality of life, with a mean difference of 4.00 (95% CI: 3.00-5.65; SE 0.693; p-value <0.001) and an effect size measured by biserial rank correlation of 1.00. Conclusion: The findings of this study indicate that gratitude therapy has a significant and positive impact on improving the quality of life of PLWHA. Gratitude is a necessity in fostering a positive outlook on life. Gratitude therapy can be a standardised form of service in hospitals. Future research with qualitative studies to determine the magnitude of its effect on the psychology of PLHIV.

Keywords: Gratitude Intervention; HIV; Quality of Life.

1. PENDAHULUAN

Orang dengan HIV (ODHIV) hampir keseluruhan mengalami berbagai masalah baik secara fisik maupun psikologis (Dejman et al., 2015; Fauk et al., 2022; Safarzadeh Jahromy et al., 2021). Masalah yang muncul antara lain stress (Effendy et al., 2019; Hemayatkah et al., 2019), penurunan berat badan, kecemasan, gangguan kulit, frustrasi, bingung, penurunan gairah kerja, perasaan takut, perasaan bersalah, penolakan, depresi (Effendy et al., 2019; Hemayatkah et al., 2019) bahkan kecenderungan untuk bunuh diri.

Infeksi HIV mempengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk mental, fisik, sosial, dan spiritual (Safarzadeh Jahromy et al., 2021). Hal ini juga dapat menyebabkan rasa takut untuk hidup dengan infeksi. Infeksi ini dapat menyebabkan hilangnya status sosial, ekonomi, pekerjaan, dan tempat tinggal (Safarzadeh Jahromy et al., 2021). Oleh karena itu, ODHIV sangat rentan dan membutuhkan dukungan psikologis dari keluarga dan masyarakat (Lam et al., 2019; Moore et al., 2019).

Infeksi HIV AIDS yang dialami berdampak terhadap fisik, psikologis, dan sosial. Perasaan kesepian, tidak puas dengan kehidupannya, merasa tidak berharga, sering kali merasa sedih bahkan putus asa. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya kualitas hidup. Keragaman masalah yang dihadapi memiliki dampak pada kualitas hidup (Dejman et al., 2015; Oguntibeju I. Oguntibeju OO. Quality of life of people living with HIV and AIDS and antiretroviral therapy. HIV AIDS (Auckl). 2012;4:117-124. doi:10.2147/HIV.S32321, 2012). Kualitas hidup ODHIV sangat penting untuk dipahami karena penyakit infeksi ini bersifat kronis dan progresif sehingga berdampak luas pada semua aspek kehidupan ODHIV (Safarzadeh Jahromy et al., 2021). Kualitas hidup merupakan komponen penting dalam mengevaluasi kesejahteraan dan kehidupan ODHIV.

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien terinfeksi HIV peran perawat sangat dibutuhkan sebagai motivator atau penggerak atau menggali hal-hal yang patut disyukuri dalam kehidupan pasien, dalam hal ini mengatasi masalah psikologisnya. Dalam hal ini perawat dapat berfungsi sebagai therapist dengan dibekali ketrampilan atau

sertifikasi pelatihan *cognitive behaviour therapy* (Cardona et al., 2021; Pinninti, 2006; Tanoue et al., 2018).

Menurut Koch et al. *gratitude intervention* meningkatkan pengaruh positif dan menurunkan ketakutan akan kematian pada pasien survivor kanker (Koch et al., 2014). Sedangkan *gratitude intervention* dapat memperbaiki hidup dari wanita penderita kanker payudara (Sztachanska et al., 2019). Studi lain menyebutkan bahwa *gratitude cognitive behaviour therapy* efektif meningkatkan kualitas hidup perempuan dengan HIV (Utami et al., 2020). Pada penelitian dengan subyek ODHIV perempuan telah berhasil menguji efektivitas *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT) untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan dengan HIV/AIDS (Utami et al., 2020). Namun, penelitian tersebut juga memiliki keterbatasan utama yaitu terletak pada validitas eksternalnya, dan dalam penelitian *single case*, sehingga 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. Berdasarkan uraian di atas, pada penelitian ini ingin mengetahui pengaruh terapi rasa syukur (*gratitude*) pada ODHIV.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *pre-eksperimen* dengan menggunakan metode: *one group pre-posttest without control group design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juli 2022 di Poli Melati RSPI Sulianti Saroso Jakarta. Responden dalam penelitian ini adalah 30 ODHIV yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Kriteria inklusi ODHIV dewasa (usia >18 tahun) dan aktif berkunjung ke RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso untuk pengambilan obat antiretroviral (ARV) setiap bulannya, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil. Subyek akan menjalani terapi syukur selama enam minggu. Terapi syukur diukur dengan instrumen inventori *gratitude* dan kualitas hidup dengan instrumen WHOQOL-HIV BREF. Intervensi rasa syukur yang menggunakan *gratitude list* mingguan.

Pertemuan pertama penjelasan, pengisian kuesioner pretest dan kontrak terapi bertujuan untuk anamnesa dan kontrak terapi, peserta dijelaskan mengenai tujuan terapi dan terapis memandu peserta untuk berdiskusi tentang aturan dalam intervensi. Pekan ke 1 Gratitude list: keluarga. Peserta diarahkan untuk menuliskan ungkapan syukur tentang keluarganya, ditulis satu minggu sekali dan dikirimkan pertengahan minggu. Pekan ke 2 Gratitude list: pekerjaan. Peserta diarahkan untuk menuliskan ungkapan syukur tentang pekerjaannya, ditulis satu minggu sekali dan dikirimkan pertengahan minggu. Pekan ke 3 Gratitude list: pencapaian hidup. Peserta diarahkan untuk menuliskan ungkapan syukur tentang pekerjaannya, ditulis satu minggu sekali dan dikirimkan pertengahan minggu. Pekan ke 4 Gratitude list: teman -teman dan lingkungan. Peserta diarahkan untuk menuliskan ungkapan syukur tentang teman-teman dan lingkungan sekitarnya, ditulis satu minggu sekali dan dikirimkan tiap pertengahan minggu. Pertemuan terakhir evaluasi proses intervensi dan pengisian posttest. Hal ini dilakukan secara tatap muka. Terapis bersama-sama dengan peserta mengevaluasi tulisan yang telah dibuat, dilakukan terminasi dan penghentian perlakuan dengan mengisi kuesioner posttest

Terapi gratitude diberikan oleh terapis dengan kualifikasi pendidikan minimal S1 dan tersertifikasi pelatihan cognitive behaviour therapy. Bila terjadi kejadian tidak diinginkan selama terapi berupa perburukan kondisi pasien, panik, dan perilaku berisiko lainnya, maka proses dihentikan dan dikonsultasikan kepada dokter penanggung jawab pasien untuk mendapatkan penanganan sesuai masalahnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude intervention* terhadap kualitas hidup pasien terinfeksi HIV di Poli Melati RSPI Sulianti Saroso Jakarta. Penelitian ini lulus tinjauan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan Nomor 0610/F.9-UMJ/V/2023. Penelitian ini juga telah mendapat ijin pelaksanaan dari RSPI Sulianti Saroso Jakarta. Hasil uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) didapatkan bahwa sebaran data tidak normal selanjutnya analisis dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup pasien terinfeksi

HIV sebelum dan setelah diberikan *gratitude intervention*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1 dapat menunjukkan bahwa jenis kelamin responden mayoritas adalah berusia 40 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan responden mayoritas sekolah menengah. Tabel 2 analisa menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perubahan rata-rata nilai kualitas hidup yang signifikan sebelum dan sesudah terapi gratitude adalah 4,00 (95% CI: 3,20- Inf pValue <0,001) dengan besaran efek tinggi (Rank biserial correlation 1,00).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	M Median (IQR) /n (%)
Usia (Median)	40 (6,00)
Jenis kelamin	
Laki-laki	21(70)
Perempuan	9 (30)
Pendidikan	
SD	1 (3,3)
SMP	1 (3,3)
SMA /sederajat	22 (73,3)
Perguruan Tinggi	6 (20)

Singkatan. Jumlah (n); Presentase (%); Interkuartil (IQR); Sekolah Dasar (SD); Sekolah Menengah pertama (SMP); Sekolah Menengah Atas (SMA).

Tabel 2. Perbedaan Kualitas Hidup Sebelum dan Setelah Intervensi

Kualitas Hidup	Mean	Mean Diff (95% CI)	pValue
Sebelum Intervensi	72,5	4.00	<0,001
Setelah Intervensi	77,0	(3,20-Inf)	

Significancy level <0,05

3.2 Pembahasan

Syukur dikaitkan dengan banyak manfaat bagi individu, termasuk kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik, kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar (Boggiss et al., 2020; Fekete & Deichert, 2022). Dalam penelitian ini, intervensi berupa gratitude intervention diterapkan pada sejumlah 30 responden yang telah dipilih sesuai kriteria. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perubahan nilai mean sejumlah 4 poin. Setelah diberikan *gratitude intervention* enam sesi selama 5-6 minggu, mayoritas responden memperoleh kenaikan poin kualitas hidup.

Hal ini sejalan dengan studi pada

perempuan dewasa dengan HIV AIDS, dengan teknik inspeksi visual menunjukkan bahwa *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT) mampu meningkatkan kualitas hidup perempuan dengan HIV/AIDS. Selain itu, analisis deskriptif mengungkapkan bahwa G-CBT memberikan dampak positif bagi kedua partisipan, termasuk suasana hati yang lebih baik dan peningkatan kesabaran dalam menghadapi kehidupan (Adhiningtyas & Utami, 2020).

Orang yang lebih bersyukur melaporkan kesehatan fisik yang lebih baik, cenderung terlibat dalam aktivitas yang sehat, dan bersedia mencari bantuan untuk masalah kesehatan. Hal ini sejalan dengan studi yang membuktikan bahwa *gratitude intervention* meningkatkan pengaruh positif dan menurunkan ketakutan akan kematian pada pasien survivor kanker (Koch et al., 2014). Sedangkan menurut studi yang dilakukan tahun 2019 bahwa *gratitude intervention* dapat memperbaiki hidup dari wanita penderita kanker payudara (Sztachanska et al., 2019).

Pasien terinfeksi HIV seperti diketahui belum ada obat yang bisa menyembuhkan, apabila sudah terinfeksi maka seumur hidup virus akan berada dalam dirinya. Pasien akan merasa kesepian, sendiri dan putus asa yang akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Pasien harus menerima kondisinya sehingga dapat melanjutkan hidup. *Gratitude intervention* sebagai salah satu cara meningkatkan kualitas hidup pasien terinfeksi HIV dalam masalah psikologisnya (Adhiningtyas & Utami, 2020; Scott-Sheldon et al., 2019).

Sakit secara fisik dapat disembuhkan dengan obat. Masalah secara psikologis tidak bisa disembuhkan dengan obat. *Gratitude intervention* dapat menggali hal-hal yang patut disyukuri dalam hidup pasien. Bila pasien mensyukuri semua yang ada dalam hidupnya maka kualitas hidupnya akan meningkat. Pasien tidak akan merasa putus asa dan menyerah dengan kondisinya yang sudah terminal. Kualitas hidup merupakan komponen penting dalam mengevaluasi kesejahteraan dan kehidupan ODHIV (Pratiwi et al., 2019). Berikutnya dapat dilakukan penelitian dengan jenis intervensi gratitude yang berbeda dengan waktu yang lebih singkat.

Penelitian ini terbatas pada ODHIV di

rumah sakit nasional rujukan penyakit infeksi, dan karenanya tidak dapat digeneralisasi untuk ODHIV yang lainnya, termasuk ODHIV lainnya di fasilitas kesehatan. Akan tetapi, data dalam penelitian ini adalah data primer dimana responden secara langsung mengungkapkan pendapat perasaan di kuesioner.

4. KESIMPULAN

Gratitude intervention mempengaruhi kualitas hidup ODHIV, sehingga perawat dapat memasukkan *gratitude intervention* sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Penelitian berikutnya dengan studi kualitatif untuk mengetahui besar pengaruhnya terhadap kejiwaan ODHIV.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktur RSPI yang telah memberikan kesempatan mengembangkan ilmu.

REFERENCES

- Adhiningtyas, N. P., & Utami, M. S. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Perempuan dengan HIV/AIDS. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 92. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.54234>
- Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J. M., Hofman, P. L., & Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110165. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165>
- Cardona, L., Barreto, M., Grodberg, D., & Martin, A. (2021). Cognitive-behavioral therapy training for multidisciplinary inpatient psychiatric teams: A novel curriculum using animated simulations. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing: Official Publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 34(3), 181–190. <https://doi.org/10.1111/jcap.12318>
- Dejman, M., Ardakani, H. M., Malekafzali, B., Moradi, G., Gouya, M. M., Shushtari, Z. J., Alinaghi, S. A. S., &

- Mohraz, M. (2015). Psychological, Social, and Familial Problems of People Living with HIV/AIDS in Iran: A Qualitative Study. *International Journal of Preventive Medicine*, 6, 126. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.172540>
- Effendy, E., Amin, M. M., de Vega, L., & Utami, N. (2019). The Association between CD-4 Level, Stress and Depression Symptoms among People Living with HIV/AIDS. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3459–3463. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.446>
- Fauk, N. K., Gesesew, H. A., Mwanri, L., Hawke, K., & Ward, P. R. (2022). HIV-related challenges and women's self-response: A qualitative study with women living with HIV in Indonesia. *PLOS ONE*, 17(10), e0275390.
- Fekete, E. M., & Deichert, N. T. (2022). A Brief Gratitude Writing Intervention Decreased Stress and Negative Affect During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2427–2448. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6>
- Hemayatkhah, M., Rahmanian, V., Rahmanian, K., & Haghdoost, A. (2019). Population Size Estimation of Groups at High Risk of HIV/AIDS in Men, Using Network Scale Up in South of Iran, 2017. *Journal of Isfahan Medical School*, 36(512), 1662–1669. <https://doi.org/10.22122/jims.v36i512.11086>
- Koch, L., Bertram, H., Eberle, A., Holleczeck, B., Schmid-Hopfner, S., Waldmann, A., Zeissig, S. R., Brenner, H., & Arndt, V. (2014). Fear of recurrence in long-term breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 23(5), 547–554. <https://doi.org/10.1037/hea0000400>
- Lam, A., Mayo, N. E., Scott, S., Brouillette, M.-J., & Fellows, L. K. (2019). HIV-Related Stigma Affects Cognition in Older Men Living With HIV. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes (1999)*, 80(2), 198–204. <https://doi.org/10.1097/QAI.00000000000001898>
- Moore, D. A., Nunns, M., Shaw, L., Rogers, M., Walker, E., Ford, T., Garside, R., Ukoumunne, O., Titman, P., Shafran, R., Heyman, I., Anderson, R., Dickens, C., Viner, R., Bennett, S., Logan, S., Lockhart, F., & Thompson Coon, J. (2019). Interventions to improve the mental health of children and young people with long-term physical conditions: linked evidence syntheses. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 23(22), 1–164. <https://doi.org/10.3310/hta23220>
- Oguntibeju, O. O. (2012). Quality of life of people living with HIV and AIDS and antiretroviral therapy. *HIV/AIDS (Auckl)*, 2012;4:117-124. doi:10.2147/HIV.S32321, O. O. (2012). Quality of life of people living with HIV and AIDS and antiretroviral therapy. *HIV/AIDS (Auckland, N.Z.)*, 4, 117–124. <https://doi.org/10.2147/HIV.S32321>
- Pinninti, N. R. (2006). *UK*; Kelly Thompson, RN, *BSN Topics in Advanced Practice Nursing eJournal*. 6(3).
- Pratiwi, I. N., Purwaningsih, & Ramahwati, S. (2019). The correlation between family support and quality of life in mothers with positive HIV in Surabaya. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 2703–2707. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02278.2>
- Safarzadeh Jahromy, H., Hemayatkhah, M., Rezaei Dehnavi, S., & Rahmanian, V. (2021). Experiences of People Living with HIV (PLHIV) in Jahrom, Southern Iran: A Phenomenological Study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 10(2), e108414. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.108414>
- Scott-Sheldon, L. A. J., Balletto, B. L., Donahue, M. L., Feulner, M. M., Cruess, D. G., Salmoirago-Blotcher, E., Wing, R. R., & Carey, M. P. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Adults Living with HIV/AIDS: A Systematic Review and Meta-analysis. *AIDS and Behavior*, 23(1), 60–75. <https://doi.org/10.1007/s10461-018-2236-9>
- Sztachañska, J., Krejtz, I., & Nezelek, J. B. (2019). Using a gratitude intervention to



- improve the lives of women with breast cancer: A daily diary study. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01365>
- Tanoue, H., Yoshinaga, N., Kato, S., Naono-Nagatomo, K., Ishida, Y., & Shiraishi, Y. (2018). Nurse-led group cognitive behavioral therapy for major depressive disorder among adults in Japan: A preliminary single-group study. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(3), 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.06.005>
- Utami, M. S., Shalihah, M., Adhiningtyas, N. P., Rahmah, S., & Ningrum, W. K. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students' Academic Stress. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 137. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43730>

