

## MINDFULNESS DAN SPIRITUALITAS DALAM PENERIMAAN DIRI DAN HARAPAN PADA DEWASA MUDA DENGAN GLAUKOMA : TINJAUAN LITERATUR

Nur Annisa Cahyani Pontoh<sup>1\*</sup>, Wiwik Kusumawati<sup>2</sup>

Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : nurannisapontoh98\_@yahoo.com

### ABSTRAK

Glaukoma merupakan penyakit neuropati optik progresif yang menyebabkan gangguan penglihatan permanen dan memengaruhi aspek fisik, psikologis, serta spiritual pasien. Pasien dewasa muda dengan glaukoma menghadapi tantangan besar dalam proses penerimaan diri dan pembentukan harapan. Mindfulness dan spiritualitas berpotensi membantu proses adaptasi terhadap penyakit kronik ini. Artikel sederhana ini bertujuan untuk meninjau literatur terbaru tentang hubungan antara mindfulness, spiritualitas, penerimaan diri, dan harapan pada pasien dewasa muda dengan glaukoma. Metode: Pencarian sistematis dilakukan pada database PubMed, dan Google Scholar menggunakan kata kunci 'glaucoma', 'mindfulness', 'spirituality', 'phenomenology', 'acceptance', dan 'hope' (periode 2020-2025). Sebanyak artikel relevan dianalisis secara tematik. Hasil: Mindfulness terbukti menurunkan stres dan tekanan intraokular serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Studi fenomenologis menunjukkan tema adaptasi, ketidakpastian, dan harapan dalam menghadapi glaukoma. Namun, literatur yang mengaitkan spiritualitas dengan penerimaan diri dan harapan masih terbatas. Simpulan: Mindfulness dan spiritualitas memiliki potensi besar dalam mendukung proses penerimaan diri dan harapan pasien glaukoma dewasa muda. Penelitian fenomenologis mendalam masih diperlukan untuk memahami pengalaman subjektif ini secara lebih komprehensif.

**Kata kunci** : fenomenologi, glaukoma, harapan, mindfulness, penerimaan diri, spritualitas

### ABSTRACT

*Glaucoma is a progressive optic neuropathy that causes permanent visual impairment and affects the patient's physical, psychological, and spiritual well-being. Young adult patients with glaucoma face major challenges in self-acceptance and building hope. Mindfulness and spirituality have the potential to support adaptation to this chronic condition. This article reviews recent literature on the relationship between mindfulness, spirituality, self-acceptance, and hope in young adult patients with glaucoma. Methods: A systematic search was conducted in the PubMed and Google Scholar using the keywords "glaucoma," "mindfulness," "spirituality," "phenomenology," "acceptance," and "hope" (covering the period 2020–2025). A total of five relevant articles were analyzed thematically. Results: Mindfulness was shown to reduce stress and intraocular pressure while improving emotional well-being. Phenomenological studies revealed themes of adaptation, uncertainty, and hope in coping with glaucoma. However, literature linking spirituality with self-acceptance and hope remains limited. Conclusion: Mindfulness and spirituality hold significant potential in supporting the process of self-acceptance and fostering hope among young adult glaucoma patients. Further in-depth phenomenological research is needed to comprehensively understand these subjective experiences.*

**Keywords** : acceptance, glaucoma, hope, mindulness, spirituality, phenomenology

### PENDAHULUAN

Glaukoma merupakan penyakit mata kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan intraokular (TIO) dan kerusakan saraf optik yang progresif, yang dapat berujung pada kebutaan permanen apabila tidak dikelola dengan baik (*World Health Organization*, 2024). Kondisi ini menjadikan glaukoma sebagai penyebab kebutaan kedua tertinggi di dunia setelah katarak (Kopilas et al., 2024). Berbeda dengan gangguan penglihatan lainnya, glaukoma bersifat

irreversibel, sehingga pasien harus menghadapi kenyataan bahwa penurunan fungsi penglihatan bersifat permanen (Mohammed et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, kasus glaukoma juga ditemukan pada kelompok dewasa muda yang menghadapi tantangan psikologis lebih besar karena penyakit ini dapat mengganggu aktivitas produktif, karier, serta perencanaan masa depan mereka (Ibanga et al., 2025). Bagi pasien dewasa muda, diagnosis glaukoma sering kali menimbulkan reaksi emosional yang kompleks, seperti penolakan, kecemasan, rasa tidak berdaya, hingga depresi (Mohammed et al., 2024). Kondisi tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, sehingga dibutuhkan strategi manajemen stres yang efektif untuk membantu mereka beradaptasi dan tetap memiliki harapan positif terhadap masa depan (Ferreira et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam manajemen stres pada pasien penyakit kronis adalah *mindfulness* yaitu suatu kondisi dimana penderitanya memiliki kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Melalui latihan *mindfulness*, individu belajar menerima kenyataan yang tidak dapat diubah, menurunkan reaktivitas emosional, dan mengembangkan sikap penerimaan diri terhadap kondisi penyakit (Zhang et al., 2025). Dalam konteks pasien glaukoma, *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus terhadap kualitas hidup, dan menumbuhkan rasa kontrol terhadap pikiran negatif. Selain *mindfulness*, spiritualitas juga memainkan peran sentral dalam proses adaptasi terhadap penyakit kronis. Spiritualitas mencakup pencarian makna hidup, hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi, serta kemampuan untuk menemukan kedamaian batin meskipun berada dalam penderitaan. Bagi pasien dengan glaukoma, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan untuk mempertahankan harapan dan makna hidup, sehingga mampu menghadapi perubahan kondisi dengan ketenangan dan keikhlasan (Hua et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan Undang-undang No.17 tahun 2023 tentang Kesehatan yang menegaskan hak setiap orang atas kehidupan yang baik, sehat serta sejahtera secara lahir dan batin, yang juga disebutkan dalam pasal 4 UU no.17 tahun 2023 bahwa setiap orang berhak memperoleh lingkungan kesehatan yang aman, bermutu dan terjangkau termasuk aspek kesehatan jiwa dan kesejahteraan psikososial. Pemerintah dalam upaya untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya melalui UU No.17 tahun 2023 dalam pasal 10 tentang Upaya Kesehatan yang meliputi promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dan paliatif dilaksanakan secara menyeluruh dan terpadu difokuskan pada individu untuk melindungi, meningkatkan kesehatan, dan menyembuhkan penyakit pada perseorangan.

Dalam konteks keperawatan, asuhan spiritual merupakan bagian integral dari praktik keperawatan holistik sebagaimana yang diatur dalam standar profesi keperawatan di Indonesia. Hal ini diperkuat dengan Kode Etik Perawat Indonesia (PPNI, 2016) yang menyatakan bahwa perawat wajib menghormati martabat manusia, menghargai hak pasien, dan memperhatikan kebutuhan spiritualitas pasien dalam setiap tindakan keperawatan. Peraturan Pemerintah No.28 Tahun 2024 Tentang Pelaksanaan UU No. 17 tahun 2023 dalam pasal 3 mengatakan upaya kesehatan harus mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial serta dilakukan secara promotif dan preventif. Selain itu pasal 22 dalam PP ini juga mengatakan bahwa fasilitas pelayanan kesehatan wajib menyelenggarakan pelayanan kesehatan jiwa dan dukungan psikososial berbasis komunitas.

Selaras dengan kewajiban pemerintah dalam menjamin dukungan psikososial dalam pelayanan kesehatan yang tertuang dalam Undang-Undang No. 17 Tahun 2023 tentang kesehatan dalam pasal 42 menyatakan bahwa pemerintah menjamin penyelenggaraan pelayanan kesehatan jiwa dan psikologis yang terintegrasi di fasilitas pelayanan kesehatan. Hubungan antara *mindfulness*, spiritualitas, dan penerimaan diri membentuk fondasi penting dalam kesejahteraan psikologis pasien penyakit kronis. *Mindfulness* menumbuhkan kesadaran dan penerimaan diri terhadap kondisi yang tidak ideal, sedangkan spiritualitas memperkuat harapan

dan makna hidup. Sinergi antara keduanya dapat membantu pasien untuk tidak hanya menerima kondisi penyakitnya, tetapi juga menemukan kedamaian dan pertumbuhan batin di tengah keterbatasan. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman mindfulness dan spiritualitas sebagai strategi manajemen stres pada pasien glaukoma masih sangat terbatas, terutama di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada aspek medis dan pengobatan, belum banyak yang menggali pengalaman psikologis dan spiritual pasien. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami secara mendalam bagaimana pasien dewasa muda dengan glaukoma mengintegrasikan mindfulness dan spiritualitas dalam mengelola stres, serta bagaimana proses tersebut membentuk penerimaan diri dan harapan mereka.

Penulisan artikel sederhana ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman pasien dewasa muda dengan glaukoma dalam memaknai mindfulness dan spiritualitas sebagai strategi manajemen stres, serta bagaimana hal tersebut membentuk penerimaan diri dan harapan. Dan lebih mengerucut pada menggali pengalaman pasien dewasa muda dengan glaukoma dalam menjalani mindfulness sebagai strategi manajemen stres, mendeskripsikan peran spiritualitas dalam membantu pasien mencapai ketenangan dan harapan hidup, menjelaskan keterkaitan antara mindfulness, spiritualitas, penerimaan diri, dan harapan pada pasien glaukoma serta merumuskan implikasi keperawatan jiwa berbasis mindfulness dan spiritualitas untuk mendukung kesejahteraan pasien dengan glaukoma. Harapannya penulisan artikel ini mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan jiwa dengan memperkuat pemahaman tentang integrasi mindfulness dan spiritualitas dalam manajemen stres pasien penyakit kronis, mampu memperkaya teori penerimaan diri dan harapan dalam konteks keperawatan holistik serta menjadi dasar bagi perawat jiwa dalam merancang intervensi berbasis mindfulness dan spiritualitas untuk pasien glaukoma.

## METODE

Pencarian dilakukan pada PubMed dan Google Scholar antara tahun 2020 hingga 2025 menggunakan kata kunci seperti ‘glaucoma’, ‘mindfulness’, ‘spirituality’, ‘phenomenology’, ‘acceptance’, dan ‘hope’. Kriteria inklusi: artikel penelitian kualitatif, kuantitatif, dan review yang meneliti mindfulness, spiritualitas, penerimaan diri, atau harapan pada pasien glaukoma atau gangguan penglihatan. Kriteria eksklusi: studi yang hanya membahas aspek biomedis tanpa dimensi psikologis atau spiritual. Sebanyak 5 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis dengan pendekatan sintesis tematik.

## HASIL

Analisis terhadap 5 artikel menunjukkan :

**\*\*Mindfulness dan pengendalian stres fisiologis.\*\*** Beberapa studi (Dada et al., 2018; Abdelaal et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat menurunkan tekanan intraokular (IOP) dan kadar kortisol, meningkatkan perfusi optik, serta memperbaiki kualitas hidup pasien glaukoma. Efek ini diyakini melalui mekanisme penurunan aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan regulasi diri emosional.

**\*\*Spiritualitas dan kesejahteraan psikologis.\*\*** Penelitian pada penyakit kronik dan kehilangan penglihatan (Tiwari et al., 2024; Polski et al., 2025) menunjukkan bahwa spiritualitas membantu individu menemukan makna dalam penderitaan dan meningkatkan rasa harapan. Pasien dengan keyakinan spiritual yang kuat melaporkan penerimaan diri yang lebih baik.

**\*\*Pengalaman fenomenologis pasien glaukoma.\*\*** Studi fenomenologis (Wu et al., 2011; Ibanga et al., 2025) mengungkapkan tema umum seperti ketidakpastian masa depan, kehilangan kontrol, dan adaptasi terhadap keterbatasan visual. Pasien menggambarkan perjalanan emosional menuju penerimaan sebagai proses panjang yang dipengaruhi oleh dukungan sosial dan spiritual.

**\*\*Keterbatasan studi dewasa muda.\*\*** Mayoritas penelitian melibatkan pasien lanjut usia, sedangkan dewasa muda memiliki dinamika psikososial berbeda, termasuk kekhawatiran terhadap karier, hubungan sosial, dan masa depan produktif mereka.

## PEMBAHASAN

Glaukoma merupakan penyakit mata kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan intraokular (TIO) dan kerusakan saraf optik yang progresif, yang dapat berujung pada kebutaan permanen apabila tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini menjadikan glaukoma sebagai penyebab kebutaan kedua tertinggi di dunia setelah katarak. Berbeda dengan gangguan penglihatan lainnya, glaukoma bersifat irreversibel, sehingga pasien harus menghadapi kenyataan bahwa penurunan fungsi penglihatan bersifat permanen. Glaukoma memiliki beberapa klasifikasi diantaranya sudut terbuka primer (*Primary Open Angle Glaucoma*) yang paling umum terjadi perlahan tanpa gejala awal dan glaukoma sudut tertutup (*Angle Closure Glaucoma*) yang terjadi karena penyempitan atau penutupan mendadak sudut bilik mata depan serta sering disertai nyeri hebat. Keduanya memiliki dampak psikologis yang dapat menyebabkan stress, kecemasan, depresi, dan gangguan penerimaan diri, terutama pada pasien dewasa muda yang menghadapi kehilangan fungsi penglihatan di usia produktif.

Mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman fisik dan emosional tanpa penilaian, sehingga memfasilitasi penerimaan diri yang lebih besar terhadap kondisi kronis. Selain itu, dewasa muda dengan glaukoma menghadapi isu unik seperti identitas diri, kemandirian ekonomi, dan stigma sosial. Mindfulness dapat membantu mereka menavigasi kecemasan akan masa depan, sementara spiritualitas dapat menumbuhkan harapan transendental bahwa hidup tetap bermakna meski dengan keterbatasan penglihatan. Spiritualitas juga memainkan peran sentral dalam proses adaptasi terhadap penyakit kronis. Spiritualitas mencakup pencarian makna hidup, hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi, serta kemampuan untuk menemukan kedamaian batin meskipun berada dalam penderitaan. Bagi pasien dengan glaukoma, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan untuk mempertahankan harapan dan makna hidup, sehingga mampu menghadapi perubahan kondisi dengan ketenangan dan keikhlasan.

Spiritualitas, di sisi lain, menyediakan kerangka makna yang memperkuat harapan dan ketahanan psikologis. Kombinasi keduanya berpotensi membentuk intervensi komplementer bagi pasien glaukoma. Namun, bukti empiris yang secara eksplisit meneliti dimensi spiritualitas dan penerimaan diri masih terbatas. Penelitian fenomenologis diperlukan untuk menggali pengalaman subjektif ini secara lebih dalam.

## KESIMPULAN

Mindfulness dan spiritualitas memiliki peran penting dalam memperkuat penerimaan diri dan harapan pada pasien glaukoma dewasa muda terlebih bagi penderita glaucoma sudut tertutup. Keduanya dapat menjadi pendekatan komplementer terhadap terapi medis konvensional. Namun, masih dibutuhkan penelitian fenomenologis yang berfokus pada pengalaman subjektif untuk memahami proses internal bagaimana mindfulness dan spiritualitas memfasilitasi adaptasi dan ketahanan psikologis baik pada penderita sudut terbuka maupun sudut tertutup.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaal, A., et al. (2023). *The efficacy of mindfulness meditation in medically-treated glaucoma. Investigative Ophthalmology & Visual Science.*
- Dada, T., et al. (2021). *Beneficial effects of mindfulness-based stress reduction on optic disc perfusion in primary open-angle glaucoma. Ophthalmology Research.*
- Ferreira, N. S. (2024). *Psychological Stress and Intraocular Pressure in Glaucoma Patients.*
- Hua, Y., et al. (2023). *Self-Management Challenges and Support Needs among Glaucoma Patients. BMC Nursing.*
- Ibanga, A. A., et al. (2025). *Lived experiences and coping strategies of people living with glaucoma. PLOS ONE.*
- Kopilas V., et al. (2024). *Quality of Life and Mental Health Status of Glaucoma Patients. Frontiers in Medicine.*
- Mohammed, H. (2024). *Quality of Life and Associated Factors among Patients with Glaucoma*
- Polski, A., et al. (2025). *The role of stress reduction and mindfulness meditation in glaucoma management: A review. Open Ophthalmology Journal.*
- Rahmani (2022) Pemanfaatan Alang-Alang (*Imperata Clyndrica* ) Sebagai Pangan Fungsional Jelly Drink (Kajian: Jenis Dan Konsentrasi Gelling Agent). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 3 No. 2.
- Triandita, N., Khorisuci Maifianti, K.S., Rasyid, M. I., Yuliani, H., (2020). Pengembangan Produk Pangan Fungsional dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat di Desa Suak Pandan Aceh Barat. *Unnand. Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2)
- Van de Velde, F., Knutsen, S. H., Usov, A. I., Rollema, H. S., & Cerezo, A. S. (2021). *Carrageenan: A natural polysaccharide in food and pharmaceuticals. Food Hydrocolloids*, 118, 106812. <https://doi.org/10.1016/j.foodhyd.2021.106812>
- Zhang, X. (2024). *Influencing Factors of Self-Management Behavior in Glaucoma Patients.*