

ABSTRAK

Kualitas hidup lansia dengan penyakit diabetes melitus umumnya lebih buruk daripada populasi lebih muda dengan penyakit yang sama. Kemampuan *mindfulness* menjadi salah satu upaya untuk mengelola emosi negatif yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia dengan penyakit diabetes melitus. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kemampuan *mindfulness* dengan kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus di Puskesmas Deket Lamongan. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi melalui pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 53 responden dari populasi sebanyak 60 responden yang dipilih dengan teknik *purposive random sampling*. Pengumpulan data dengan bantuan instrumen penelitian berupa kuesioner *Five Face Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Diabetes Quality of Life* (DQoL). Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden memiliki kemampuan *mindfulness* yang sedang sebanyak 45 responden (84,9%) dan sebagian besar memiliki kualitas hidup yang baik sebanyak 32 responden (60,4%). Berdasarkan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien sig 2 tailed (p) = 0,041 sehingga disimpulkan terdapat hubungan kemampuan *mindfulness* dengan kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus di Puskesmas Deket. Nilai koefisien relasi (r) = 0,281 mengindikasikan semakin tinggi kemampuan *mindfulness* lansia maka akan semakin baik kualitas hidup lansia di Puskesmas Deket Lamongan. Lansia dengan diabetes melitus disarankan untuk dapat mengembangkan kemampuan *mindfulness* yang dimiliki agar memiliki kualitas hidup yang mengarah kepada kesejahteraan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi penyakitnya dan dapat menikmati fase hidup lansia dengan optimal.

Kata Kunci: Kemampuan *Mindfulness*, Kualitas Hidup, Lansia, Diabetes Melitus