

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TENIK NAPAS DALAM
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DIWILAYAH KERJA
UPTD-PUSKESMAS PEKAN HERAN**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**PASHYA GITA LESTARI
NIM.P032214472052**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TENIK NAPAS DALAM
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DIWILAYAH KERJA
UPTD-PUSKESMAS PEKAN HERAN**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III Keperawatan

**PASHYA GITA LESTARI
NIM.P032214472052**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Pashya Gita Lestari

NIM : P032214472052

Program Studi : D III Keperawatan

Institusi : PSDKU Indragiri Hulu Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan tersebut.

Pematang Reba, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan,



Pashya Gita Lestari

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Alice Rosy, M.Kep
NIP : 197802042006042010

Ns. Sety Julita, M.Kep
NIP: 198007032008012022

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL, MEI 2025**

Oleh,

Pembimbing Utama



Ns. Alice Rosy, M.Kep
NIP:197802042006042010

Pembimbing Pendamping



Ns. Sety Julita, M.Kep
NIP.198007032008012022

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS DIWILAYAH KERJA UPTD-PUSKESMAS PEKAN HERAN**

Telah Diuji
Pada Tanggal 23 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji
Ns. Alice Rosy, M.Kep
NIDN.3404027801


(.....)

Anggota Penguji
Penguji Anggota I

Ns. Sri Novita Yuliet, M. Kep., Sp.Kep.K
NIDN.4012078602


(.....)

Penguji Anggota II

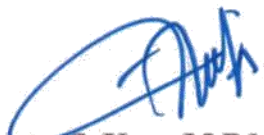
Ns. Elmukhsinur, S. Kep., M. Biomed
NIDN.3407107302


(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Diluar Kampus Utama


Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003


Ns. Deswita, M. Kep
NIP.197412282005012004

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmatnya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Diluar Kampus Utama Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

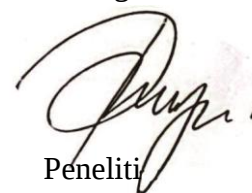
1. Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M. Keb., MH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Dwi Ahmad Sudarajat, SKM selaku Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran dan seluruh tenaga medis maupu staf.
3. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Ibu Ns. Deswita, M. Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Di Luar Kampus Utama Kemenkes Poltekkes Riau.
5. Ibu Ns. Alice Rosy, M.Kep Selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dengan penuh kesabaran dan tanggungjawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada Peneliti dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat menyelesaikan dengan baik.
6. Ibu Ns. Sety Julita, M.Kep Selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dengan penuh kesabaran dan tanggungjawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada peneliti

dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat menyelesaikan dengan baik.

7. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh Staf Kemenkes poltekkes Riau Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama yang telah memberikan Ilmu pengetahuan dan dukungan bagi peneliti.
8. Terkhusus Ny. NL dan Ny. NH selaku subjek penelitian yang telah bersedia memberikan kesempatan dan kerjasama yang baik bagi peneliti selama proses penelitian ini.
9. Teristimewa kedua orang tua tercinta, Babe, mamak, abang, dan kakak iparku, nenek serta keluargaku yang selalu mendoakan dan senantiasa memberikan semangat serta dukungan kepada peneliti selama ini.
10. Teman seperjuangan Kemenkes Poltekkes Riau Program Studi Di Luar Kampus Utama, sahabat terbaikku dalam suka dan duka, penghuni kamar Asrama, Oyen, Indah, Riska, Kalian *The Best* lah, pokoknya

Peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu saran dan kritik yang membangun senantiasa Peneliti harapkan. Akhirnya Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pematang Reba, Mei 2025



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN... ..	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Dasar Diabetes Mellitus (DM).....	10
2.2 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Napas Dalam	22
2.3 Konsep Dasar Kecemasan.....	30
BAB 3 METODE PENELITIAN	39
3.1 Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Subjek Penelitian	39
3.3 Fokus Studi	39
3.4 Definisi Operasional	40
3.5 Tempat dan waktu Penelitian	40
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	41
3.7 Pengolahan Data	42
3.8 Penyajian Data	42
3.9 Etika Penelitian	43
BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Studi Kasus	44
4.2 Pembahasan.....	49
4.3 Keterbatasan Studi	52
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	40
Tabel 4.1 Data Tingkat Kecemasan Subjek sebelum Penerpan Relaksasi	48
Tabel 4.2 Data Tingkat Kecemasan Subjek 1 sesudah Penerpan Relaksasi.....	49
Tabel 4.3 Data Tingkat Kecemasan Subjek 2 sesudah Penerpan Relaksasi.....	49
Tabel 4.4 Data Skor tingkat Kecemasan Subjek 1	50
Tabel 4.5 Data Skor tingkat Kecemasan Subjek 2	51

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Dinas
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
SLTA	: Sekolah Lanjutan Tingkat Atas
SLTP	: Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
PP	: Puskesmas Pembantu
SOP	: Standar Operasional Prosedur
ZSAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul KTI
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 10 Lembar Observasi Penerapan Terapi Relaksasi Teknik Napas Dalam
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP) Penerapan Relaksasi Teknik Napas Dalam
- Lampiran 12 Penilaian Tingkat Kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS)
- Lampiran 13 Foto Dokumentasi Penelitian