

Application of Deep Breathing Technique Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Patients with Diabetes Mellitus

Penerapan Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus

Pashya Gita Lestari¹, Alice Rosy², Sety Julita³

^{1,2,3} Prodi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email: Pashyagita@gmail.com

Article Info

Article History:

Received : Juli 2025

Revised : Juli 2025

Accepted : Juli 2025

Abstract

This research method is a descriptive case study. With two research subjects diagnosed with DM, namely Mrs NL and Mrs NH. Data collection through interviews and Zung Self-rating Anxiety Scale assessment before and after intervention. Analysis is done narratively, presented in a table. The identification results before the intervention of the application of deep breath technique relaxation therapy, subject 1 at a score of 78 points, subject 2 at a score of 76 points, the results of both can be interpreted at the level of Severe Anxiety, while the results after the intervention, subject 1 at a score of 71 points, subject 2 at a score of 68 points, the results of both can be interpreted at the level of Moderate Anxiety. There was a decrease in the average score every day, Subject 1 with a decrease of 2.4 points per day, Subject 2 decreased by 2.8 points per day. For this reason, subjects are advised to routinely practice deep breathing relaxation therapy techniques at home independently and consistently, to the health centre it is recommended to integrate deep breathing relaxation techniques as part of the health service program for people with DM.

Key Words : *Deep Breath Relaxation Technique, Anxiety, DM*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada penderita DM setelah di lakukan teknik relaksasi nafas dalam di wilayah kerja UPTD-Puskesmas Pekan Heran. Metode penelitian ini adalah studi kasus deskriptif. Dengan dua subjek penelitian terdiagnosis DM, yaitu Ny.NL dan Ny.NH. Pengambilan Data melalui wawancara dan penilaian *Zung Self-rating Anxiety Scale* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan secara naratif, disajikan dalam tabel. Hasil identifikasi sebelum intervensi penerapan terapi relaksasi teknik nafas dalam, subjek 1 pada skor 78 poin, subjek 2 pada skor 76 poin, hasil keduanya dapat diinterpretasikan pada tingkat Kecemasan Berat, sedangkan hasil setelah intervensi, subjek 1 pada skor 71 poin, subjek 2 pada skor 68 poin, hasil keduanya dapat diinterpretasikan pada tingkat Kecemasan Sedang. Terjadi penurunan skor rata-

rata setiap harinya, Subjek 1 dengan penurunan 2.4 poin perhari, Subjek 2 penurunan 2.8 poin perhari. Untuk itu subjek disarankan agar secara rutin melakukan latihan terapi relaksasi teknik nafas dalam di rumah secara mandiri dan konsisten, kepada pihak puskesmas disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi pernapasan dalam sebagai bagian dari program layanan kesehatan penderita DM.

Kata Kunci : Relaksasi Teknik Napas Dalam, Kecemasan, DM.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis penderita, seperti meningkatnya tingkat kecemasan dan stres. Kecemasan dapat memperburuk kontrol glukosa darah dan meningkatkan risiko komplikasi, sehingga penanganan aspek psikologis menjadi bagian penting dalam manajemen diabetes. Pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi dan dukungan sosial telah dikenal sebagai strategi efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia, pada diabetes mellitus kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap insulin dapat menurun atau pankreas dapat menghentikan sama sekali produksi insulin menurut (1). Perilaku yang menyebabkan masyarakat mempunyai masalah kesehatan Diabetes Mellitus dan hipertensi adalah gaya hidup, pola makan, aktivitas, olahraga, stress dan kurangnya perhatian terhadap pentingnya pemanfaatan fasilitas kesehatan. Pemahaman masyarakat tentang penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan Diabetes Mellitus hanya berkaitan dengan penanganan diet, minum obat, dan perawatan luka, namun masyarakat belum memahami bagaimana cara modifikasi gaya hidup untuk bisa hidup berdampingan dengan penyakit yang diderita.(2). Perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti makanan yang berlebih (berlemak dan kurang serat) dapat meningkatkan kadar gula darah, sehingga kaki mengalami kesemutan atau rasa baal yang akan mengakibatkan terjadinya neuropati dan sensitivitas terhadap kaki menurun.(3)

Bagi penyandang Diabetes Melitus, ansietas atau kecemasan menjadi masalah tambahan yang harus dihadapi. Gangguan kecemasan ini bias muncul karena penyakit diabetes itu sendiri maupun komplikasi yang ditimbulkannya. Apabila tidak ditangani, kecemasan ini akan mempersulit pengelolaan diabetes. Diabetes Melitus adalah penyakit seumur hidup dan dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera ditangani. Dampak Ansietas pada Diabetes. Jika pasien cemas maka dapat meningkatkan kadar gula darah dan memicu pelepasan hormone stress, peningkatan kadar kortisol dapat meningkatkan gula darah, yang pada gilirannya memperparah diabetes dan meningkatkan risiko komplikasi diantaranya penyakit jantung serta depresi. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam merespon cemas atau ansietas. Respon adaptif merupakan reposn positif yang membantu individu dalam menghadapi ansietas sedangkan respon maladaptive adalah respon negative dan dapat memperburuk kondisi ansietas (4)

Salah satu dampak yang terjadi pada pasien diabetes yaitu mengalami kecemasan, Kecemasan pada penderita DM dapat disebabkan oleh kekhawatiran terkait pengelolaan penyakit, risiko komplikasi, dan kebutuhan untuk mengubah gaya hidup. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, penting untuk mencari intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada penderita diabetes.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penerapan teknik relaksasi, khususnya Teknik Nafas Dalam, yang terbukti mampu meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh sebab itu diperlukan adanya pengontrolan secara terapeutik dan perubahan gaya hidup sehat, tindakan yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kecemasan pada pasien diabetes mellitus yaitu diperlukan penatalaksanaan non farmakologis dengan peningkatan koping, pemberian informasi sensori, dukungan sosial dan latihan relaksasi (5).

Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan adalah teknik pernapasan dalam. Teknik ini sederhana, mudah diimplementasikan, dan telah terbukti memiliki efek positif pada kesehatan mental (6). Adapun teknik relaksasi merupakan cara yang bermanfaat bagi perawat untuk membantu pasien mengurangi kecemasan. Latihan ini melatih pasien untuk merasakan perbedaan antara saat otot-otot mereka dilemaskan dan saat otot-otot dalam keadaan tegang. Dengan mempengaruhi hipotalamus, relaksasi membantu mengendalikan dan menurunkan aktivitas system saraf simpatis, yang berperan dalam memicu kecemasan. Menenangkan pikiran, membuat rileks, dan memudahkan untuk tidur, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada pasien (7)

Menurut hasil penelitian terdahulu yang sejalan, bahwa penderita diabetes cenderung mengalami stress sehingga memicu hormone yang akan menyebabkan peningkatan kadar gula pada penderita diabetes, pada penelitian tersebut penderita diberikan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya penurunan kadar gula darah, dengan hasil terdapat pengaruh dalam penurunan kadar gula darah. (8). Penelitian lain yang sejalan dengan penulis dimana responden dalam penelitian mengalami beberapa gejala, salah satunya adalah kecemasan atau stres. Sehingga pada jurnal tersebut responden diberikan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan kadar gula darah selama 3 hari intervensi yang dilakukan 3 kali dalam sehari. Didapatkan hasil terdapat penurunan kadar gula darah pada responden tersebut (9).

Sejumlah studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis relaksasi dan dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada penderita diabetes. Misalnya, penelitian oleh Kristina L Silalahi dkk, menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada pasien diabetes tipe 2.(10) Studi lain oleh Nurhayati & Zakia menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan komunitas secara signifikan meningkatkan kondisi psikososial pasien dan mengurangi perasaan isolasi. (6) Selain itu, penelitian oleh Muhammad Duwi Setiawan dan Arief Yanto mengindikasikan bahwa kombinasi terapi relaksasi dan dukungan sosial lebih efektif dalam memperbaiki kualitas hidup dibandingkan dengan pendekatan farmakologis saja.(11) Terakhir, Kuswaningsih dalam Ayunin Syahida dan Nanda Mirani menekankan pentingnya integrasi teknik relaksasi dengan pemberdayaan sosial dalam program edukasi kesehatan untuk penderita diabetes(12).

Meskipun berbagai studi menunjukkan efektivitas intervensi relaksasi dan dukungan sosial, kebanyakan penelitian masih bersifat terpisah dan kurang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut secara simultan dalam satu program intervensi yang terstruktur dan sistematis. Selain itu, sedikit yang mengkaji pengaruh jangka panjang dari kombinasi tersebut terhadap kecemasan dan pengelolaan diabetes secara menyeluruh. Kontribusi utama dari penelitian ini adalah mengembangkan program intervensi terpadu yang menggabungkan teknik napas dalam dan dukungan sosial, serta mengukur dampaknya secara komprehensif dalam konteks klinik di Indonesia.

Penelitian ini diharapkan mampu memenuhi kebutuhan akan pendekatan yang holistik dan non-farmakologis dalam manajemen kecemasan pada penderita diabetes mellitus yang sangat mendesak, mengingat efek psikologis yang berperan besar dalam keberhasilan pengelolaan penyakit. Pengembangan program yang mengintegrasikan teknik relaksasi berbasis napas dalam dan dukungan sosial diharapkan mampu memberikan solusi praktis, murah, dan mudah diimplementasikan secara masif di fasilitas layanan primer. Selain itu, studi ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai intervensi psikososial yang adaptif dan sesuai konteks masyarakat Indonesia.

Tujuan Penelitian Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: Pertama, menilai pengaruh kombinasi teknik napas dalam dan dukungan sosial terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus di UPTD-Puskesmas Pekan Heran. Kedua, Mengkaji efektivitas intervensi dalam meningkatkan kualitas hidup dan pengelolaan stres pada pasien diabetes. Ketiga, Mengembangkan dan mengimplementasikan model intervensi terpadu yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pengelolaan kecemasan bagi penderita diabetes di fasilitas layanan primer.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus, studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada penderita DM setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di wilayah kerja UPTD-Puskesmas Pekan Heran. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas teknik relaksasi ini dalam mengurangi kecemasan. Dimana penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai variabel bebas sedangkan tingkat kecemasan yang diukur dengan kuesioner kecemasan sebagai variabel terikatnya.

Populasi penelitian pasien penderita diabetes melitus yang berobat di UPTD-Puskesmas Pekan Heran, berusia 30-60 tahun, dan memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Sample sebagai subjek penelitian ini terdiri dari 2 orang penderita Diabetes Melitus yang berkunjung ke UPTD-Puskesmas Pekan Heran selama periode penelitian dan bersedia menjadi responden serta bersikap kooperatif. Adapun yang meliputi Kriteria Inklusi dari penelitian ini sebagaimana berikut: Pasien yang terdiagnosis DM, berjenis kelamin perempuan, berusia antara 30 hingga 60 tahun dan bersedia mengikuti sesi intervensi teknik pernapasan dalam. Sedangkan Kriteria Eksklusi mencakup pasien dengan kondisi mental yang tidak stabil atau penyakit kronis lain yang mungkin mempengaruhi hasil.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Kerja UPTD-Puskesmas Pekan Heran, yang terletak di daerah yang memiliki akses pelayanan kesehatan yang baik dan menerima sejumlah pasien dengan diabetes melitus. Waktu penelitian akan berlangsung dari tanggal 14-18 April 2025, melalui 5 (Lima) kali pertemuan atau kunjungan penerapan terapi dengan jeda waktu di antara sesi intervensi untuk observasi perkembangan responden.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan tehnik anamnesa, pemeriksaan fisik, mengisi lembar observasi, pengukuran gula darah sewaktu (GDS) dengan alat glukometer dan SOP tindakan dari penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara dan pengisian kuesioner. Sebelum intervensi dimulai, responden akan diukur tingkat kecemasan mereka dengan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAZ)* yang terdiri dari 20 pertanyaan, lalu responden diminta untuk melakukan teknik pernapasan dalam, selanjutnya skor kecemasan akan diukur kembali untuk menilai perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan Relaksasi Teknik Pernapasan Dalam (13).

Adapun penjelasan efektivitas-efektivitas teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini meliputi: Pertama, Wawancara: dimana wawancara digunakan untuk mengumpulkan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab (dialog) langsung antara pewawancara dengan subjek atau responden, dalam penelitian ini, kegiatan wawancara dengan subjek atau responden meliputi anamnesis berisi tentang keluhan utama, riwayat penyakit sekarang, dahulu, keluarga dan lainnya sesuai dengan pedoman yang akan diungkap, dimana sumber data hanya dapat diperoleh dari subjek itu sendiri. Kedua, Quisioner Pada penelitian ini quisioner yang dipakai adalah dengan Menggunakan Skala *Zung Self-rating Anxiety Scale* (13).

Pada penelitian studi kasus ini data diolah menggunakan aturan-aturan yang disesuaikan dengan pendekatan studi kasus. Pada jenis Penelitian ini pengolahan datanya secara naratif yang bersumber dari fokus studi dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penyajian data dalam studi kasus ini disajikan dalam bentuk tabel dan Narasi. Dimana untuk menyajikan data dalam bentuk tabel dan narasi dilakukan Observasi dan pengkajian yang dilakukan pada responden sebelum dan sesudah upaya penerapan relaksasi teknik napas dalam. Setelah menjelaskan dan disepakati bersama serta dapat dipahami oleh Subjek, peneliti menyodorkan lembar *Informed Consent* sebagai tanda persetujuan untuk pelaksanaan Penerapan Terapi Relaksasi Tenik Napas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan.

Dengan metodologi yang jelas dan sistematis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami pengaruh Penerapan Relaksasi Teknik Napas Dalam terhadap kecemasan pada penderita Diabetes Melitus.(14) Penelitian ini akan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, antara lain:

- a. Persetujuan Informasi: Setiap responden akan diminta untuk menandatangani formulir persetujuan sebelum berpartisipasi dalam penelitian. Mereka akan dijelaskan mengenai tujuan, prosedur, dan potensi risiko yang mungkin muncul.
- b. Kerahasiaan: Data yang diperoleh dari responden akan diperlakukan secara rahasia dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.
- c. Kesejahteraan Peserta: Selama penelitian, peneliti akan memastikan bahwa partisipasi responden tidak membahayakan kesehatan atau kesejahteraan mereka.

HASIL

Studi Kasus ini membahas tentang "Penerapan Relaksasi Teknik Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Melitus (DM) di UPTD-Puskesmas Pekan Heran. Adapun yang menjadi Subjek studi adalah 2 orang yaitu: Ny. NL dan Ny. NH kedua Subjek tersebut telah sesuai dengan yang dipersyaratkan sebelumnya dalam penelitian studi kasus ini, yakni 2 orang penderita Diabetes Melitus yang berkunjung ke UPTD-Puskesmas Pekan Heran selama periode penelitian dan bersedia menjadi responden serta bersikap kooperatif, berjenis kelamin perempuan, berusia antara 30 hingga 60 tahun dan memiliki riwayat kecemasan terhadap penyakit yang sedang diderita serta bersedia mengikuti sesi intervensi teknik pernapasan dalam.

Berdasarkan atas tahapan keperawatan maka langkah pertama yang harus dilakukan pengkajian pada Subjek untuk mendapatkan data-data fokus Subjek. Dalam studi kasus ini pengkajian dilakukan berfokus pada penurunan kecemasan Subjek penderita diabetes mellitus sebelum dilaksanakan Penerapan Terapi Relaksasi Tenik Napas Dalam. Setelah peneliti melakukan wawancara sekaligus penilaian tingkat kecemasan menggunakan alat ukur Quisener *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAZ) kepada subjek didapatkan skor akhir sebagaimana table berikut:

Tabel 2.
Data Tingkat Kecemasan Subjek
Sebelum dilaksanakan Penerapan Terapi Relaksasi Tenik Napas Dalam

No.	Subjek	Umur	Skor Akhir	Tingkat Kecemasan
1.	Ny. NL	48	78	Berat
2.	Ny. NH	43	76	Berat

Berdasarkan table 4.1 diatas dapat diketahui tingkat skor akhir kecemasan subjek satu dan dua berada pada rentang nilai skor 75-80 yang dapat di Interpretasikan berada pada tingkat Kecemasan Berat.

Selanjutnya pada tanggal 14-18 April 2025 peneliti melakukan pengkajian sekaligus pengumpulan data melalui metode wawancara dan pengisian kuesioner. Sebelum intervensi dimulai, responden akan diukur tingkat kecemasan mereka dengan menggunakan *Zung Self-Reting Anxiety Scale (ZSAZ)* yang terdiri dari 20 pertanyaan, lalu responden diminta untuk melakukan teknik pernapasan dalam, selanjutnya skor kecemasan akan diukur kembali untuk menilai perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi tenik napas dalam. Untuk masing masing Subjek dapat dijelaskan sebagaimana berikut ini:

Subjek 1

Telah didapatkan hasil tingkat skor kecemasan rata-rata subjek setelah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi tenik napas dalam berada pada nilai skor 71 poin yang dapat di Interpretasikan berada pada tingkat Kecemasan Sedang. Untuk dapat lebih jelasnya dapat dilihat sebagaimana table dibawah ini:

Tabel 3.
Data Tingkat Kecemasan Subjek 1 Ny. NL, sesudah Penerpan Relaksasi

No	Hari / Tanggal	Pukul	Skor Akhir	Tingkat Kecemasan
1.	Senin, 14 April 2025	09.00 WIB	76	Berat
2.	Selasa, 15 April 2025	10.15 WIB	73	Sedang
3.	Rabu, 16 April 2025	09.30 WIB	71	Sedang
4.	Kamis, 17 April 2025	10.10 WIB	69	Sedang
5.	Jum'at, 18 April 2025	09.40 WIB	66	Sedang
Total Skor			355	
Nilai Rata-Rata			71	Sedang

Subjek 2

Peneliti juga melanjutkan penelitian kepada Subjek 2, dan telah didapatkan hasil tingkat skor kecemasan rata-rata subjek setelah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi tenik napas dalam berada pada nilai skor 68 poin yang dapat di interpretasikan berada pada tingkat Kecemasan Sedang. Untuk dapat lebih jelasnya dapat dilihat sebagaimana table dibawah ini:

Tabel 4.
Data Tingkat Kecemasan Subjek 2 Ny. NH, sesudah Penerpan Relaksasi

No	Hari / Tanggal	Pukul	Skor Akhir	Tingkat Kecemasan
1.	Senin, 14 April 2025	14.00 WIB	74	Berat
2.	Selasa, 15 April 2025	14.20 WIB	70	Sedang
3.	Rabu, 16 April 2025	15.20 WIB	68	Sedang
4.	Kamis, 17 April 2025	14.50 WIB	66	Sedang
5.	Jum'at, 18 April 2025	15.15 WIB	62	Sedang
Total Skor			342	
Nilai Rata-Rata			68	Sedang

PEMBAHASAN

Pada Subjek 1 telah didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Melitus (DM) setelah melakukan Penerapan Relaksasi Teknik Napas Dalam selama 5 hari pengkajian. Untuk melihat hasil skor selama pengkajian sebelum dan sesudah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam pada Subjek 1 dapat disajikan pada tabel sebagaimana berikut:

Tabel 5
Data Skor Tingkat Kecemasan Subjek 1 Ny. NL,

No	Hari / Tanggal	Sebelum	Sesudah	Penurunan Skor
1.	Senin 14 April 2025	78	76	2 Poin
2.	Selasa 15 April 2025	76	73	3 Poin
3.	Rabu 16 April 2025	73	71	2 Poin
4.	Kamis 17 April 2025	71	69	2 Poin
5.	Jum'at 18 April 2025	69	66	3 Poin
Total Skor		367	355	12 Poin
Nilai Rata-Rata		73.4	71	2.4 Poin

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui tingkat skor kecemasan Subjek 1 dalam lima hari pengkajian sebelum pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam berada pada rentang nilai skor rata-rata 73.4 poin yang dapat di Interpretasikan berada pada tingkat Kecemasan Sedang, sementara sesudah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam berada pada rentang nilai skor rata-rata 71 poin yang dapat di Interpretasikan masih berada pada tingkat Kecemasan Sedang, dapat diketahui pula terdapat penurunan nilai score pada setiap harinya setelah dilaksanakannya penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam dengan nilai penurun skor sebesar 2.4 poin.

Pada Subjek 2 telah didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Melitus (DM) setelah melakukan Penerapan Relaksasi Teknik Napas Dalam selama 5 hari pengkajian. Untuk melihat hasil skor selama pengkajian sebelum dan sesudah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam pada Subjek satu dapat disajikan pada tabel sebagaimana berikut:

Tabel 6.
Data Skor Tingkat Kecemasan Subjek 2 Ny. NH

No	Hari / Tanggal	Sebelum	Sesudah	Penurunan Skor
1.	Senin 14 April 2025	76	74	2 Poin
2.	Selasa 15 April 2025	74	70	4 Poin
3.	Rabu 16 April 2025	70	68	2 Poin
4.	Kamis 17 April 2025	68	66	2 Poin
5.	Jum'at 18 April 2025	66	62	4 Poin
Total Skor		3254	342	12 Poin
Nilai Rata-Rata		70.8	68	2.8 Poin

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui tingkat skor kecemasan Subjek 2 dalam lima hari pengkajian untuk sebelum pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam berada pada rentang nilai skor rata-rata 70.8 poin yang dapat di Interpretasikan berada pada tingkat Kecemasan Sedang, sementara sesudah pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam berada pada rentang nilai skor rata-rata 68 poin yang dapat di Interpretasikan masih berada pada tingkat Kecemasan Sedang, dapat diketahui pula terdapat penurunan nilai

score pada setiap harinya setelah dilaksanakannya penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam dengan nilai penurunan skor sebesar 2.8 poin.

Terdapat perbedaan penurunan skor akhir pada kedua Subjek hal ini menunjukkan bahwa masing-masing Subjek memiliki pandangan tersendiri terhadap penyakit yang diderita namun dengan perlakuan yang sama yakni pelaksanaan penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam yang terus dilakukan kedua Subjek sepakat mengakui adanya penurunan tingkat kecemasan yang selama ini dirasakan. Subjek 1 dengan rasa senang menyampaikan setelah melakukan terapi relaksasi teknik napas dalam “ibu, jadi mudah tenang, dan fokus dalam mengerjakan sesuatu” imbuhnya. Subjek 2 juga menyampaikan hal yang sama setelah melakukan terapi relaksasi teknik napas dalam “ibu, tenang, dan gugup ibu berkurang, kini jalani aja takdir sakit ini” ucapnya hal ini menunjukkan adanya korelasi penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam dengan penurunan tingkat kecemasan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa; Teknik napas dalam memiliki efek langsung dalam menenangkan sistem saraf simpatis, menurunkan produksi hormon stres dan mengurangi sensasi cemas. Dukungan sosial meningkatkan rasa aman dan memperkuat proses coping, sehingga pasien merasa lebih mampu mengelola stres. Ketika tingkat kecemasan berkurang, persepsi pasien terhadap kondisi kesehatannya membaik dan mood yang lebih positif muncul. Hal ini berpengaruh langsung terhadap aspek psikososial dan fisik dalam instrumen pengukuran kualitas hidup, seperti aspek emosional dan sosial. Mekanisme biologis dari teknik napas dalam membantu menstabilkan sistem saraf otonom berujung pada pengurangan hormon stres yang memicu glukogenesis. Dukungan sosial juga berkontribusi dalam meningkatkan pola perilaku sehat dan disiplin pengelolaan penyakit, yang secara tidak langsung berpengaruh pada kadar gula darah. Hasil ini menegaskan teori bahwa relaksasi napas dalam mempengaruhi reseptor dan sinyal neuroendokrin di otak dan sistem limbik, yang mengatur respons terhadap stres, sehingga berupaya menstabilkan kondisi fisiologis dan psikologis pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kristina L Silalahi dkk, yang menyatakan bahwa teknik pernapasan dalam mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan penderita diabetes, serta meningkatkan kestabilan kadar gula darah. (10) Studi oleh Kuswaningsih juga mengemukakan bahwa relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan mengurangi hormon stres, yang berkontribusi terhadap stabilisasi glukosa.(15) Sedangkan penelitian Widayani dkk, menekankan bahwa intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku dan relaksasi secara umum efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes.(16) Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan, di mana penelitian ini menekankan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dukungan sosial, sementara penelitian lain lebih menyoroti salah satu aspek secara terpisah. Temuan ini mendukung konsep bahwa penerapan intervensi holistik berpotensi memberikan efek lebih besar dibandingkan pendekatan tunggal.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dukungan sosial merupakan strategi efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, serta mengendalikan kadar gula darah penderita diabetes melitus. Implementasi pendekatan multidisipliner secara holistik sangat penting dalam pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes

Peneliti menyadari bahwa dari hasil penelitian ini masih banyak kekurangan hal ini disebabkan adanya keterbatasan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti baru pertama kali melakukan penelitian sehingga kurangnya pengalaman dan pengetahuan

peneliti, pada penelitian ini dengan 2 orang subjek dirasa masih kurang sehingga masih banyak kekurangan dalam fokus studi kasus ini, Terdapat juga beberapa hambatan dalam pengumpulan data, dimana sebagian besar peneliti membacakan isi kuisioner karena adanya keterbatasan pemahaman oleh Subjek sebagai responden. Dalam pemberian relaksasi nafas dalam membutuhkan konsentrasi supaya dapat memberikan efek relaksasi, dalam hal ini Peneliti tidak bisa mengukur tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh Subjek pada saat penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam. Peneliti juga tidak dapat mengkondisikan lingkungan yang nyaman, aman dan tenang sewaktu penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam karena terpaksa melaksanakan di rumah kediaman Subjek itu sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Teknik Napas Dalam disertai dukungan sosial secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi stres yang berkontribusi pada pengelolaan kondisi diabetes. Oleh karena itu, intervensi ini efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien, menjadikannya sebagai pendekatan non-farmakologis yang praktis dan bermanfaat dalam manajemen stres pada penderita diabetes melitus. Dan dari hasil yang didapat menunjukkan adanya korelasi penerapan terapi relaksasi teknik napas dalam dengan penurunan tingkat kecemasan maka dengan sendirinya terjawab sudah rumusan masalah dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT, atas segala rahmat, berkah, dan kesehatan yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Selanjutnya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing I dan dosen pembimbing 2 atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang berkelanjutan selama proses penelitian berlangsung. Tak lupa, peneliti menyampaikan apresiasi yang tulus kepada subjek penelitian Ny. NL dan Ny. NH yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga mereka untuk berpartisipasi aktif dalam penelitian ini, sehingga data yang diperoleh dapat merefleksikan kondisi nyata dan memberikan manfaat ilmiah serta praktis.

Tidak lupa pula ucapan terima kasih yang tak terkata kepada kedua orang tua dan keluarga serta kerabat yang telah memberikan dukungan moril dan materiil selama proses penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan ilmu keperawatan dan bermanfaat bagi masyarakat serta profesi keperawatan secara umum.

REFERENSI

1. Woda EN, Dikson M. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus (Diabetik Foot) Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Di Ruang Dahlia RSUD Dr. T. C. Hillers Maumere. 2023;
2. Rosy A, Susanti A. Pengelolaan Diabetes Mellitus Dan Hipertensi Dalam Upaya Pencegahan Stroke Pada Masyarakat Di Desa Tanah Datar Kabupaten Indragiri Hulu. 2024;3(3):95-9.
3. Amanda L, Rohmah M, Maulidia Septimar Z, Sembiring R, Yatsi Madani U, Kabupaten Tangerang R. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Penerapan Intervensi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Amputasi Di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Tangerang. J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia [Internet]. 2023;2(8):30-1.
4. Nuritasari RT, Fathia NA, Kurdaningsih SV, Sunarmi S. Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Berdzikir dalam Menurunkan Ansietas pada Pasien Diabetes Melitus. MAHESA Malahayati Heal Student J. 2023;3(7):2011-8.

5. Rodianah S, Aisah S. Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari. *Ners Muda*. 2023;4(2):213.
6. Nurhayati & Zakia. Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *J Cendikia m\ Muda*. 2024;4:658–65.
7. Karina Y, Widiani E. Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Studi Kasus). *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;3(1):7–16.
8. Anissa M, Artiwi Putri C, Mahatma G. Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tanjung Pinang Tahun 2022. *Sci J*. 2023;2(5):191–9.
9. Dentaningtyas FA, Ika Silvitasari. Gambaran Self Care Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Prolanis Puskesmas Kartasura. *JHN J Heal Nurs*. 2024;3(1):7–17.
10. Silalahi KL, Zamili Y, Giawa L, Gulo NSE. Pengaruh terapi relaksasi slow deep breathing terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus Tipe II. *J Penelit Perawat Prof [Internet]*. 2024;6:196
11. Setiawan MD, Yanto A. Penurunan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Menggunakan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murrotal. *Ners Muda*. 2020;1(3):184.
12. Syahida A, Mirani N. Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(4):634–41.
13. Dunstan DA, Scott N. Norms for Zung’s Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):1–8.
14. PPNI. Standar Luar Keperawatan Nasional. 2019th ed. DPP, editor. Jakarta: PPNI; 2018.
15. Kuswaningsih. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi [Internet]. Vol. 3, *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2020. 152–156
16. Derang I, Pane JP, Purba VDPB. Gambaran Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Di Kelurahan Padang Mas Kabanjahe Tahun 2022. *J Keperawatan BSI*. 2023;11(1):106–12.