

ABSTRAK

Pashya Gita Lestari (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus Diwilayah Kerja UPTD-Puskesmas Pekan Heran. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, Pembimbing (I) Ns.Alice Rosy, M.Kep, Pembimbing (II) Ns.Sety Julita, M.Kep.

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan 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 penurun 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, Diabetes Melitus.

ABSTRACT

Pashya Gita Lestari (2025). *Application of Deep Breath Technique Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Diabetes Mellitus Patients in the UPTD-Puskesmas Pekan Heran Work Area. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program Outside the Main Campus, Riau Health Ministry Health Polytechnic, Supervisor (I) Ns.Alice Rosy, M.Kep, Supervisor (II) Ns.Sety Julita, M.Kep.*

This study aims to describe the level of anxiety in people with DM after doing deep breath relaxation techniques in the UPTD-Puskesmas Pekan Heran work area. 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.

Keywords: *Deep Breath Relaxation Technique, Anxiety, Diabetes Mellitus.*