

**PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



YONA SILVIA PUTRI

NIM : 10121115

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2024**

**PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



YONA SILVIA PUTRI

10121115

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

2024

**Penerapan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada
Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota
Tasikmalaya**

Yona Silvia Putri

Program Studi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah di atas nilai normal atau hiperglikemia, dan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein berubah karena kerusakan pada sel beta pankreas atau sekresi insulin, sensitivitas, atau keduanya. Perubahan fisik, psikologis, maupun sosial, merupakan perubahan yang terjadi akibat dari berbagai komplikasi yang mengiringi penyakit DM tipe 2. Pada umumnya, perubahan psikologis yang terjadi antara lain stres dan kecemasan. Cemas dan depresi disebabkan oleh lama menderita, komplikasi, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penerapan relaksasi napas dalam pada pasien diabetes yang mengalami kecemasan berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat diabetes keluarga. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kualitatif. Dengan pendekatan studi kasus untuk mengetahui masalah keperawatan dalam hal ini adalah menggunakan teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kedua responden mengalami kecemasan ringan. Kesimpulan usia responden di rentang usia 40-59 tahun dan rentang usia 60-65 tahun. Jenis kelamin kedua responden yaitu perempuan. Responden yang mengalami kecemasan di wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang mengalami ansietas ringan yaitu kedua responden berjenis kelamin perempuan. Saran: Saran bagi responden tentang penerapan terap relaksasi napas dalam ini dapat dilanjutkan secara mandiri sesuai dengan arahan dan tahapan yang telah dilakukan pada saat didampingi oleh peneliti.

Kata Kunci : Kecemasan, Relaksasi Napas Dalam, Diabetes Melitus.

Daftar Pustaka : 34 (2017-2024).

Application of Deep Breathing Relaxation to Reduce Anxiety in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Tamansari Health Center Work Area,

Tasikmalaya City

Yona Silvia Putri

Diploma III Nursing Study Program, Bakti Tunas Husada University, Tasikmalaya

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood sugar levels above normal values or hyperglycemia, and altered carbohydrate, fat, and protein metabolism due to damage to pancreatic beta cells or insulin secretion, sensitivity, or both. Physical, psychological, and social changes are changes that occur as a result of the various complications that accompany type 2 DM. In general, psychological changes include stress and anxiety. Anxiety and depression are caused by length of illness, complications, physical activity, and family support. Objective: This study aims to provide the application of deep breath relaxation in diabetic patients who experience anxiety based on age, gender, education, occupation, family history of diabetes. Research Methods: This research uses Qualitative Descriptive method. With a case study approach to determine nursing problems in this case is to use deep breath relaxation techniques using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire. The results of this study found that both respondents experienced mild anxiety. The age conclusion of the respondents in the age range of 40-59 years and the age range of 60-65 years. The gender of both respondents is female. Respondents who experience anxiety in the Tamansari Health Center Working Area of Tasikmalaya City who experience mild anxiety are both female respondents. Suggestion: Suggestions for respondents regarding the application of deep breathing relaxation therapy can be continued independently in accordance with the directions and stages that have been carried out when accompanied by the researcher.

Keywords : Anxiety, Deep Breath Relaxation, Diabetes Mellitus.

Bibliography: 34 (2017-2024).

