

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah Akhir Ners, Juli 2025**

**Resti Octiara Lestari
24501094**

Penerapan *Teknik Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Diruangan Kenanga RSUD Arifin Achmad Pekanbaru

XII + 32 halaman + 4 tabel + 1 gambar + 3 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien dengan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus (DM). Kecemasan berlebih dapat memperburuk kondisi fisik dan mental, serta berdampak negatif terhadap efektivitas terapi. Penerapan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *Slow Deep Breathing Exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien DM. Metode penerapan yang digunakan adalah *Evidence Based Practice* dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Scale* (HAS). Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi 1–2 kali sehari selama 5 menit. Hasil menunjukkan penurunan signifikan skor HAS, dari 27 (kategori sedang) menjadi 10 (kategori ringan) setelah terapi. Selain itu, terjadi perbaikan pada indikator luaran keperawatan seperti pola tidur, perilaku gelisah, verbalisasi kekhawatiran, dan perilaku tegang berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Terapi ini dinilai efektif dan dapat diterapkan sebagai intervensi mandiri keperawatan. Penerapan teknik *Slow Deep Breathing Exercise* terbukti mampu meningkatkan kenyamanan psikologis pasien DM, menurunkan tekanan darah dan denyut nadi, serta membantu pasien mencapai kondisi rileks. Intervensi ini juga berpotensi dijadikan sebagai pendekatan edukatif yang dapat diajarkan kepada pasien untuk dilakukan secara mandiri guna mengelola kecemasan sehari-hari.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Kecemasan, *Slow Deep Breathing Exercise*

Daftar Bacaan: 19 (2018-2024)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI UNSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
*Evidence Based Practice, Juli 2025***

**Resti Octiara Lestari
24501094**

Application of the Slow Deep Breathing Exercise Technique to Reduce Anxiety Levels in Diabetes Mellitus Patients in the Kenanga Room at Arifin Achmad Hospital Pekanbaru

XII +32 Pages + 4 tables + 1 figure + 3 appendices

ABSTRACT

Anxiety is a psychological problem often experienced by patients with chronic diseases such as Diabetes Mellitus (DM). Excessive anxiety can worsen physical and mental conditions and negatively impact the effectiveness of therapy. This application aims to evaluate the effectiveness of Slow Deep Breathing Exercise therapy as a non-pharmacological intervention in reducing anxiety levels in DM patients. The application method used is Evidence Based Practice with a pre-test and post-test design without a control group. The instrument used in measuring anxiety levels is the Hamilton Anxiety Scale (HAS). The intervention was carried out for three consecutive days with a frequency of 1–2 times a day for 5 minutes. The results showed a significant decrease in the HAS score, from 27 (moderate category) to 10 (mild category) after therapy. In addition, there was an improvement in nursing outcome indicators such as sleep patterns, restless behavior, verbalization of worries, and tense behavior based on the Indonesian Nursing Outcome Standards (SLKI). This therapy is considered effective and can be applied as an independent nursing intervention. The application of the Slow Deep Breathing Exercise technique has been shown to improve the psychological comfort of DM patients, lower blood pressure and pulse rate, and help patients achieve a relaxed state. This intervention also has the potential to be used as an educational approach that can be taught to patients to carry out independently to manage everyday anxiety.

*Keywords: Anxiety, Diabetes Mellitus, Slow Deep Breathing Exercise
Reading list: 19 (2018-2024)*