

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS, FAKULTAS KEPERAWATAN,
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir,

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Kondisi penyakit yang bersifat jangka panjang sering menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, terutama terkait kekhawatiran terhadap komplikasi dan ketergantungan pengobatan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kondisi fisik serta kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi Slow Deep Breathing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan Slow Deep Breathing dalam menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif berbasis Evidence Based Practice dengan desain one group pre and post-test. Subjek penelitian berjumlah dua orang pasien Diabetes Melitus dengan tingkat kecemasan ringan–sedang. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan indikator Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi Slow Deep Breathing dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari dan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara ringan pada kedua pasien, ditandai dengan berkurangnya gelisah, pola napas lebih teratur, serta peningkatan kemampuan relaksasi. Meskipun kecemasan belum sepenuhnya teratasi, teknik Slow Deep Breathing terbukti memberikan efek menenangkan dan dapat digunakan sebagai intervensi pendukung dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien Diabetes Melitus.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Ansietas, Slow Deep Breathing, Keperawatan Jiwa.

**NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM, FACULTY OF
NURSING,
UMBRELLA STATE HEALTH INSTITUTE, PEKANBARU
Final Project,**

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disorder characterized by hyperglycemia due to impaired insulin secretion or insulin action. As a long-term illness, DM often leads to psychological problems, particularly anxiety related to the fear of complications and lifelong medication dependence. Uncontrolled anxiety may negatively affect physical condition and overall quality of life. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce anxiety is the Slow Deep Breathing relaxation technique. This study aimed to determine the effectiveness of Slow Deep Breathing in reducing anxiety among patients with Diabetes Mellitus in Karya Indah Village, Tapung District, Kampar Regency. This study used a descriptive case study approach based on Evidence-Based Practice with a one-group pre- and post-test design. The subjects consisted of two patients with Diabetes Mellitus experiencing mild to moderate anxiety. Anxiety levels were measured using indicators from the Indonesian Nursing Outcome Standards (SLKI) before and after the intervention. The Slow Deep Breathing technique was implemented for three consecutive days, twice daily, with a duration of 10–15 minutes per session. The results showed a mild reduction in anxiety levels in both patients, indicated by decreased restlessness, more regular breathing patterns, and improved relaxation ability. Although anxiety was not completely resolved, Slow Deep Breathing demonstrated a calming effect and can be used as a supportive non-pharmacological nursing intervention in mental health care for patients with Diabetes Mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus, Anxiety, Slow Deep Breathing, Mental Health Nursing.