

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2021). Upaya Penurunan Gula Darah Dengan Menggunakan *Slow Deep Breathing Exercise* Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di RSUD UKI Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 3(1), 10–17.
- Ariyani, A. D., Masroni, M., & Ristiani, N. K. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Akan Menghadapi Ujian Di SMAN 1 Giri Tahun 2022. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 7(1), 31–37.
- Bommer, C., Sagalova, V., Heesemann, E., Manne-Goehler, J., Atun, R., Bärnighausen, T., Davies, J., & Vollmer, S. (2018). Global Economic Burden of Diabetes in Adults: Projections From 2015 to 2030. *Diabetes Care*, 41(5), 963–970.
- Decroli, E., Kam, A., & Dillasamola, D. (2019). The Percentage of Depressive Symptoms in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in M Djamil General Hospital Padang, Indonesia. *Marmara Pharmaceutical Journal*, 23(2), 292–297.
- Devi, D. F., Baginda, N. A., Bagus, M., Purnama, S., Nuha, F., Noviani, N. E., Azahra, C. A., Adilla, W., Monica, M., Dian, N., & Hadjim, P. (2024). Edukasi Kesehatan untuk Pencegahan Diabetes Melitus di Padukuhan Karang Tengah Lor. *Jurnal Keperawatan*, 28(2), 2031–2037.
- Diinah, D., & Rahman, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid-19 di Negara Berkembang dan Negara Maju: A Literatur Review. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(1), 37–48.
- IDF. (2020). *Atlas Diabetes IDF | Data & Statistik Diabetes Global*. International Diabetes Federation.
- Maros, H., & Juniar, S. (2021). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. N Dengan Masalah Ansietas di Desa Batu RT 03 RW 01 Karang Tengah Demak. *Asuhan Keperawatan Jiwa*, 1–23.
- Milwati, S., Indarti, E. T., Putro, D. U. H., Leniwita, H., Subandiyo, Siagian, Y., Maula, D. R., Widiyanto, J., Putri, N. S., & Susilawati. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*.
- Muslim, A., & Arofiati, F. (2019). Efektivitas Kombinasi Latihan Pernapasan Dalam dan Terapi Spiritual terhadap Perubahan Parameter Kardiovaskuler pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 30–39.
- Nursaroh, Y. O., Sulistyawati, R. A., & Teguh, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Singopadu RW 05. *Jurnal Keperawatan Universitas Surakarta*, 12, 1–10.
- Okvitasari, Y., Yuniarti, K., & Luhur, R. P. (2024). *Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2013). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (13th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Surury, I., Nurjanah, M., & Ardiani, A. H. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Semesta Sehat (J-Mestahat)*, 1(2), 86–97. <https://doi.org/10.58185/j-mestahat.v1i2.78>

- Suryati, & Susilawati, S. (2021). Diabetes Melitus: Komplikasi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 425–438.
- Wardani, D. W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam sebagai Terapi Tambahan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Tingkat 1. *Public Health Science Department*.
- Widyastuti, I., & Wijayanti, A. C. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 136–147.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP

1. Pengertian

Slow Deep Breathing (SDB) adalah teknik relaksasi pernapasan yang dilakukan secara perlahan, dalam, dan terkontrol untuk menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis serta mengurangi tingkat kecemasan (Widyastuti & Wijayanti, 2021).

2. Tujuan

Tujuan Umum:

Menurunkan tingkat ansietas melalui teknik relaksasi pernapasan.

Tujuan Khusus:

1. Mengatur pola napas menjadi lebih teratur dan dalam.
2. Mengurangi ketegangan otot.
3. Menurunkan respons fisiologis akibat stres (denyut jantung dan frekuensi napas meningkat).
4. Meningkatkan kemampuan relaksasi pasien.
5. Membantu pasien mengontrol perasaan cemas.

3. Indikasi

- Pasien dengan kecemasan ringan–sedang.
- Pasien dengan penyakit kronis yang mengalami stres atau ketegangan.
- Pasien dengan pola napas cepat akibat kecemasan.
- Pasien yang membutuhkan teknik relaksasi nonfarmakologis.

4. Kontraindikasi

- Pasien dengan gangguan pernapasan berat (misalnya distress pernapasan akut).
- Pasien dengan penurunan kesadaran.
- Pasien yang tidak kooperatif.

5. Persiapan

A. Persiapan Alat

- Jam/stopwatch.
- Lembar observasi/evaluasi.
- Lingkungan yang tenang dan nyaman.

B. Persiapan Pasien

- Jelaskan tujuan dan manfaat tindakan.
- Pastikan pasien dalam posisi nyaman (duduk atau semi-Fowler).
- Anjurkan pasien memakai pakaian yang longgar.

6. Prosedur Pelaksanaan

Tahap Orientasi

1. Beri salam dan perkenalkan diri.
2. Verifikasi identitas pasien.
3. Jelaskan prosedur dan minta persetujuan pasien.
4. Ciptakan lingkungan yang tenang dan minim distraksi.

Tahap Kerja

1. Atur posisi pasien senyaman mungkin (duduk atau berbaring).
2. Anjurkan pasien meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di perut.
3. Instruksikan pasien untuk:
 - o Menarik napas perlahan melalui hidung selama $\pm 3-4$ detik.
 - o Rasakan perut mengembang (bukan dada).
 - o Tahan napas selama ± 3 detik.
 - o Hembuskan napas perlahan melalui mulut selama ± 6 detik.
4. Ulangi siklus pernapasan ini selama 10–15 menit.
5. Pantau respons pasien (pola napas, ekspresi wajah, tanda vital jika perlu).
6. Berikan dukungan verbal agar pasien tetap fokus pada irama napas.

Tahap Terminasi

1. Hentikan latihan secara perlahan.
2. Evaluasi perasaan pasien setelah latihan.
3. Berikan penguatan positif.
4. Anjurkan pasien melakukan latihan secara mandiri 1–2 kali sehari atau saat cemas muncul.

7. Evaluasi

Evaluasi dilakukan berdasarkan indikator SLKI Ansietas, meliputi:

- Penurunan gelisah.
- Pola napas lebih teratur.
- Penurunan ketegangan.
- Peningkatan kemampuan relaksasi.
- Penurunan perasaan cemas.

8. Dokumentasi

Catat dalam format SOAP:

- Respons subjektif pasien setelah latihan.
- Perubahan objektif (pola napas, ekspresi wajah, ketegangan).
- Durasi dan frekuensi pelaksanaan.
- Rencana tindak lanjut.