

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

Tugas Akhir, Febuari 2026

Yolanda Syaputri

24502186

**Asuhan Keperawatan Dengan Pemberaian *Slow Deep Breating* Untuk
Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Karya
Indah Kampar**

Xiii + 45+ 6 tabel +6 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan masalah psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kestabilan kadar glukosa darah dan menurunkan kualitas hidup penderita. Salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik *slow deep breathing*. Tujuan Karya ilmiah berbasis *Evidence Based Practice* ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan dengan pemberian *slow deep breathing* dalam mengurangi kecemasan pada penderita diabetes melitus di Desa Karya Indah Kampar. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek terdiri dari dua pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan dan dipilih secara purposive sampling. Intervensi *slow deep breathing* dilakukan selama tiga hari dengan frekuensi 5–10 kali per sesi setiap hari. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien, ditandai dengan penurunan skor ZSAS, berkurangnya perilaku gelisah, meningkatnya rasa rileks, serta membaiknya pola tidur dan konsentrasi pasien Ny. D dengan hasil pre-test 61 (kecemasan berat) dan post-test 36 (kecemasan ringan), Pada Tn. H dengan hasil pre-test 62 (kecemasan berat) dan post-test 33 (kecemasan ringan). Kesimpulan dari karya ilmiah ini adalah penerapan *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada penderita diabetes melitus dan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis *evidence*.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Kecemasan, Relaksasi Napas Dalam

Referensi: 20 (2021-2026)

**NERS STUDY PROGRAM NURSING FACULTY INSTITUT OF HEALTH
SCIENCES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Final Project, February 2026

Yolanda Syaputri

24502186

Nursing Care Using Slow Deep Breathing to Reduce Anxiety in Diabetes

Mellitus Patients in Karya Indah Village, Kampar

Xiii + 45+ 6 tabel +6 lampiran

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease that not only affects physical condition but also causes psychological problems, one of which is anxiety. Uncontrolled anxiety can affect the stability of blood glucose levels and reduce the quality of life of patients. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is the slow deep breathing technique. The purpose of this Evidence-Based Practice scientific paper is to describe the implementation of nursing care with the provision of slow deep breathing in reducing anxiety among patients with diabetes mellitus in Desa Karya Indah, Kampar. The method used was a case study with a nursing process approach, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subjects consisted of two patients with diabetes mellitus who experienced anxiety and were selected using purposive sampling. The slow deep breathing intervention was carried out for three days with a frequency of 5–10 repetitions per session each day. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) before and after the intervention. The results of the implementation showed a decrease in anxiety levels in both patients, indicated by a reduction in ZSAS scores, decreased restless behavior, increased relaxation, and improved sleep patterns and concentration. In Mrs. D, the pre-test score was 61 (severe anxiety) and the post-test score was 36 (mild anxiety). In Mr. H, the pre-test score was 62 (severe anxiety) and the post-test score was 33 (mild anxiety). The conclusion of this scientific paper is that the application of slow deep breathing is effective in reducing anxiety in patients with diabetes mellitus and can be used as an evidence-based non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Diabetes Mellitus, Anxiety, Slow Deep Breathing

Reference: 20(2021-2026)