

ABSTRAK

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan.
Nama : Mutiara Sasti Nur Alifah
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Gangguan kecemasan memiliki hubungan dengan hiperglikemia pada orang DM, Kondisi hiperglikemia dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan berbagai macam organ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain quasi eksperimen terhadap 46 orang sampel. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan pada agustus 2022. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji T-test untuk mengetahui ada nya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan instrument penelitian kuesioner demografi, kuesioner kecemasan, terapi teknik relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan jenis kelamin yaitu mayoritas perempuan, umur mayoritas dewasa akhir, pendidikan terakhir yaitu SMA dan S1, mayoritas pekerjaan adalah ibu rumah tangga (IRT), lama menderita diabetes mellitus sebaian besar >5 tahun, dan Riwayat Kesehatan Keluarga Diabetes Mellitus sebagian besar responden mengindap diabetes mellitus dari faktor genetic. Terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan dengan hasil p-value $0,000 < 0,05$. Penelitian ini melakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada penderita diabetes mellitus dengan tingkat kecemasan di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan. Intevensi dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai diabetes mellitus, tingkat kecemasan, dan memberikan serta mengajarkan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan penderita diabetes mellitus. Edukasi dilakukan menggunakan media poster.

Kata Kunci: Kecemasan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Diabetes Mellitus.

ABSTRACT

Title : Effect of Deep Breathing Relaxation Technique With Level Anxiety in Diabetes Mellitus Patients.
Name : Mutiara Sasti Nur Alifah
Study Program : Nursing Science

Anxiety disorders have a relationship with hyperglycemia in people with diabetes, hyperglycemia conditions in the long term can cause damage to various organs. This study aims to determine whether there is an effect of deep breathing relaxation techniques with anxiety levels in people with diabetes mellitus. This research was conducted using a quasi-experimental design on 46 samples. This research was conducted at the Puskesmas Grogol Petamburan in August 2022. The data analysis in this study used the T-test to determine the effect of deep breathing relaxation techniques using research instruments demographic questionnaires, anxiety questionnaires, deep breathing relaxation techniques therapy. The results of this study indicate that based on gender, namely the majority of women, the age of majority is late adulthood, the last education is SMA and S1, the majority of work is housewives (IRT), most of them have suffered from diabetes mellitus >5 years, and the majority of family health history of Diabetes Mellitus. Most of the respondents suffer from diabetes mellitus from genetic factors. There is a significant effect between the intervention of deep breathing relaxation techniques and the level of anxiety in patients with diabetes mellitus at the Puskesmas Grogol Petamburan with p-value $0.000 < 0.05$. This study conducted an intervention of deep breathing relaxation techniques in patients with diabetes mellitus with anxiety levels at the Grogol Petamburan District Health Center. The intervention was carried out by providing education about diabetes mellitus, anxiety levels, and providing and teaching deep breathing relaxation to reduce the anxiety level of people with diabetes mellitus. Education is carried out using poster media.

Keyword: Anxiety, Deep Breathing Relaxation Techniques, Diabetes Mellitus