
ASUHAN KEPERAWATAN JIWA PADA KLIEN KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING DI DESA KARYA INDAH KECAMATAN TAPUNG

Dinda Retno Utami¹, Eka Malfasari², Rina Herniyanti³, Fitry Erlin⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri

Email: dindaretno008@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi maupun kerja insulin. Penyakit kronis ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dampak psikologis berupa kecemasan akibat kekhawatiran terhadap komplikasi dan ketergantungan terapi jangka panjang. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi fisiologis pasien serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi Slow Deep Breathing (SDB). 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 yang digunakan adalah studi kasus deskriptif berbasis Evidence Based Practice dengan desain one group pre–post test. Subjek penelitian sebanyak dua pasien DM dengan tingkat kecemasan ringan–sedang. Pengukuran dilakukan menggunakan indikator Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama 10–15 menit. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara ringan pada kedua pasien, ditandai dengan perbaikan pola napas, berkurangnya gelisah, dan meningkatnya kemampuan relaksasi. Meskipun belum sepenuhnya mengatasi kecemasan, teknik SDB terbukti memberikan efek menenangkan dan dapat digunakan sebagai intervensi pendukung dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien DM.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Ansietas, Slow Deep Breathing, Evidence Based Practice.

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.

A. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin dengan gangguan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak yang nyata akibat peningkatan kadar insulin secara relatif. Kerusakan pankreas disebabkan oleh pembengkakan pankreas yang biasanya disebabkan oleh enzim pencernaan yang menjadi aktif di dalam pankreas, sehingga menyerang dan menghancurkan jaringan pankreas dan menyebabkan diare bahkan penurunan berat badan (Devi et al., 2024).

Berdasarkan World Health Organization (WHO, 2020), kadar gula darah yang baik untuk tubuh adalah 70–130 mg/dL (sebelum makan), 180 mg/dL (2 jam setelah makan), 100 mg/dL (puasa), dan 100–140 mg/dL (menjelang tidur). Menurut American Diabetes Association (ADA, 2021), diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia yang terjadi akibat adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Berkaitan dengan kondisi hiperglikemia akibat gangguan sekresi maupun aksi insulin tersebut, intervensi tambahan dapat digunakan untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah, salah satunya adalah terapi relaksasi.

Tujuan dari deep breathing exercise adalah untuk mencapai keadaan relaksasi menyeluruh yang mencakup relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan perilaku (Setiawan & Yanto, 2020). Melakukan *Slow Deep Breathing* exercise secara rutin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis dan menurunkan respon saraf simpatis, sehingga frekuensi kardiovaskular dan pernapasan menjadi lebih stabil serta tingkat stres berkurang. Penurunan aktivitas saraf simpatis menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih elastis dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar, sehingga pernapasan menjadi lebih efektif, tubuh terasa lebih hangat, sistem metabolisme menjadi lebih lancar, dan kerja jantung menjadi lebih ringan (Tombakan et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Warsono (2020) dengan judul “*Effectiveness of Slow Deep Breathing Exercise on Decreasing Stress Levels for Patients with Diabetes Mellitus*” menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan latihan pernapasan dalam secara teratur. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,005$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok perlakuan. Hasil ini membuktikan bahwa teknik *Slow Deep Breathing* efektif dalam membantu pasien diabetes melitus mengendalikan stres dan kecemasan akibat kondisi penyakit kronis yang dialami.

Sejalan dengan penelitian Pebrianti et al. (2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa deep breathing exercise memberikan pengaruh positif terhadap kontrol glukosa darah pada pasien diabetes melitus, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan tingkat kecemasan atau stres. Peningkatan relaksasi tersebut berperan dalam menurunkan hormon kortisol yang berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah. Dengan demikian, deep breathing exercise terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi asuhan keperawatan jiwa pre-post test control group design dengan menggunakan SLKI dengan pemberian Slow Deep Breathing untuk mengurangi stress pada penderita Diabetes Millitus. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah intervensi slow deep breathing. Dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, menahan napas beberapa detik, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut. Tujuan utamanya adalah menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh.

Slow Deep Breathing dilakukan atau diajarkan oleh penulis dengan cara demonstrasi langsung teknik Slow Deep Breathing. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Durasi setiap sesi 10–15 menit dengan frekuensi 1–2 kali per hari (misalnya pagi dan sore).

1) Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Implementasi keperawatan Slow Deep Breathing dilaksanakan pada tanggal 04-11-2025 hingga 06-11-2025. Pelaksanaan intervensi dilakukan di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

2) Subjek Pelaksanaan

Subjek dalam pelaksanaan ini adalah 2 orang responden dengan Diabetes Mellitus yang mengalami keluhan ansietas di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

Kriteria inklusi subjek:

1. Pasien dengan tingkat kecemasan ringan–sedang
2. Penderita Diabetes Mellitus kronis

3) Proses Analisis Hasil

Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan pemberian Slow Deep Breathing ini adalah teknik analisis data deskriptif, yaitu menggambarkan hasil dari pengujian pre-test dan post-test. Hasil pelaksanaan kegiatan intervensi disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi dengan menggunakan SLKI.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil****1. Proses Pelaksanaan intervensi**

Pelaksanaan Evidence Based Practice Nursing (EBN) pada karya ilmiah ini berupa penerapan teknik *Slow Deep Breathing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus. Pengukuran tingkat kecemasan klien dilakukan berdasarkan indikator Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) sesuai dengan diagnosis keperawatan Ansietas, yang meliputi tanda dan gejala subjektif maupun objektif seperti perasaan cemas, gelisah, ketegangan, dan pola napas.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dengan frekuensi 1–2 kali sehari (pagi dan sore), durasi setiap sesi $\pm 10-15$ menit, pada 2 orang pasien dengan diagnosis Diabetes Melitus yang mengalami kecemasan. Pemberian intervensi dilakukan oleh penulis dengan cara demonstrasi langsung teknik Slow Deep Breathing, kemudian pasien dibimbing untuk mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri sesuai arahan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Selama pelaksanaan, penulis memberikan pendampingan, observasi respon pasien,

serta edukasi lanjutan agar pasien mampu menerapkan teknik *Slow Deep Breathing* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya penurunan kecemasan secara ringan, namun intervensi belum sepenuhnya mengatasi kecemasan pasien secara optimal, sehingga diperlukan latihan berkelanjutan dan dukungan keluarga.

2. Hasil Pelaksanaan

Pelaksanaan intervensi *Slow Deep Breathing* dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari (pagi dan sore) dan durasi ±10–15 menit setiap sesi. Intervensi diberikan melalui demonstrasi langsung oleh penulis, kemudian pasien dibimbing untuk mempraktikkan teknik pernapasan secara mandiri. Evaluasi dilakukan setiap hari melalui observasi respon subjektif dan objektif pasien, meliputi perasaan cemas, ketegangan, ekspresi wajah, pola napas, serta kemampuan pasien dalam mengikuti latihan pernapasan, sesuai dengan indikator Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) pada diagnosis Ansietas. Berikut merupakan hasil pelaksanaan intervensi *Slow Deep Breathing* pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan Ansietas:

Tabel 5.1 Perkembangan Tingkat Ansietas Pasien 1 (Ny. M) Berdasarkan indikator SLKI

Indikator Ansietas	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Pola napas	2	2	1
Ketegangan	2	2	1
Gelisah	3	2	2
Perasaan cemas	3	2	2
Kemampuan relaksasi	1	1	2

Pada indikator gelisah dan perasaan cemas, skor awal berada pada angka 3 (sangat meningkat) pada hari pertama, kemudian menurun menjadi 2 (meningkat) pada hari kedua dan ketiga. Penurunan skor ini menunjukkan adanya perbaikan tingkat kecemasan, meskipun gejala masih muncul dalam kategori ringan–sedang. Sementara itu, indikator kemampuan relaksasi menunjukkan peningkatan dari skor 1 (tidak meningkat) pada hari pertama dan kedua menjadi skor 2 (meningkat) pada hari ketiga. Hal ini menandakan bahwa pasien mulai mampu mencapai kondisi relaksasi setelah memahami dan mempraktikkan teknik *Slow Deep Breathing* secara lebih mandiri. Secara keseluruhan, data tersebut menunjukkan bahwa intervensi *Slow Deep Breathing* memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala ansietas pasien. Namun, perubahan yang terjadi masih dalam kategori perbaikan ringan dan belum sepenuhnya mencapai luaran optimal, sehingga diperlukan latihan yang berkelanjutan serta dukungan keluarga untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang telah dicapai.

Tabel 5.2 Perkembangan Tingkat Ansietas Pasien 2 (Ny. R) Berdasarkan indikator SLKI

Indikator Ansietas	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Pola napas	3	2	2
Ketegangan	3	2	2
Gelisah	2	2	1
Perasaan cemas	3	3	2
Kemampuan relaksasi	1	2	2

Pada indikator gelisah, terjadi penurunan dari skor 2 (meningkat) pada hari pertama dan kedua menjadi 1 (tidak meningkat) pada hari ketiga, yang menunjukkan bahwa respons gelisah pasien mulai terkendali setelah latihan dilakukan secara konsisten. Sementara itu, indikator perasaan cemas menunjukkan skor 3 (sangat meningkat) pada hari pertama dan kedua, kemudian menurun menjadi 2 (meningkat) pada hari ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan emosional pasien membutuhkan waktu lebih lama untuk mengalami perbaikan dibandingkan gejala fisiologis. Indikator kemampuan relaksasi mengalami peningkatan dari skor 1 (tidak meningkat) pada hari pertama menjadi 2 (meningkat) pada hari kedua dan ketiga, yang menunjukkan bahwa pasien mulai mampu mencapai kondisi rileks meskipun belum maksimal. Secara keseluruhan, intervensi *Slow Deep Breathing* memberikan dampak positif terhadap beberapa indikator ansietas, terutama pada aspek fisiologis seperti pola napas dan gelisah. Namun, aspek emosional berupa perasaan cemas masih memerlukan intervensi lanjutan dan latihan berkelanjutan agar luaran keperawatan dapat tercapai secara optimal.

Tabel 5. 4 Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah Terapi *Slow Deep Breathing*

Nama Pasien	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Ny. M	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien tampak tegang dan gelisah. 2. Mengeluh cemas berlebihan terhadap penyakitnya. 3. Pola napas cepat dan tidak teratur. 4. Sulit rileks. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien tampak lebih tenang saat istirahat. 2. Mengatakan kecemasan sedikit berkurang. 3. Pola napas lebih teratur. 4. Mampu melakukan latihan napas secara mandiri meski masih perlu motivasi.
Ny. R	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien tampak khawatir dan sering menarik napas panjang. 2. Mengeluh takut terhadap komplikasi penyakit. 3. Sulit fokus dan mudah gelisah. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien tampak lebih rileks setelah latihan. 2. Mengatakan merasa lebih nyaman meski kecemasan masih ada. 3. Napas lebih stabil dan terkontrol.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *Slow Deep Breathing* selama tiga hari, kedua pasien mengalami penurunan tingkat ansietas secara ringan, ditandai dengan perbaikan pola napas, berkurangnya gelisah, serta meningkatnya kemampuan pasien untuk rileks. Namun demikian, kecemasan belum teratasi secara optimal, terutama karena faktor penyakit Diabetes Melitus yang bersifat kronis serta durasi intervensi yang relatif singkat. Dengan demikian, *Slow Deep Breathing* dapat memberikan manfaat sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus, namun perlu dilakukan secara berkelanjutan dan dikombinasikan dengan dukungan keluarga serta edukasi kesehatan agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Pembahasan

1. Pengkajian

Pengkajian merupakan tahap awal dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan, masalah, serta respons pasien terhadap kondisi kesehatannya. Berdasarkan hasil pengkajian pada dua pasien dengan diagnosa keperawatan Ansietas yang

mengalami Diabetes Melitus di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung, ditemukan adanya faktor predisposisi dan presipitasi yang memengaruhi tingkat kecemasan pasien, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial.

Faktor predisposisi pada kedua pasien terutama berkaitan dengan kondisi penyakit kronis yang diderita. Pasien pertama (Ny. M) mengalami kecemasan akibat kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit Diabetes Melitus yang dideritanya serta ketakutan akan ketergantungan terhadap obat. Pasien kedua (Ny. R) mengalami kecemasan yang dipicu oleh pengalaman pribadi melihat anggota keluarga dengan penyakit serupa mengalami penurunan kondisi kesehatan. Kondisi penyakit kronis yang berlangsung lama menyebabkan pasien memiliki persepsi negatif terhadap masa depan dan kondisi kesehatannya.

Faktor presipitasi yang memperburuk kondisi ansietas pasien adalah kurangnya pemahaman yang adekuat mengenai penyakit Diabetes Melitus serta keterbatasan kemampuan pasien dalam mengelola stres. Pasien sering mengungkapkan perasaan takut, khawatir berlebihan, dan sulit tenang ketika memikirkan kondisi penyakitnya. Hal ini sejalan dengan teori Stuart (2016) yang menyatakan bahwa penyakit kronis merupakan salah satu stressor utama yang dapat memicu ansietas karena menimbulkan ketidakpastian, ketergantungan, dan perubahan gaya hidup.

Tanda dan gejala yang muncul pada kedua pasien menunjukkan karakteristik ansietas. Secara subjektif, pasien mengeluh merasa cemas, khawatir, sulit rileks, dan takut akan kondisi kesehatannya. Secara objektif, pasien tampak gelisah, sering menarik napas panjang, pola napas tidak teratur, serta ekspresi wajah tegang. Kondisi ini sesuai dengan indikator ansietas dalam Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosa keperawatan utama yang ditegakkan pada kedua pasien adalah Ansietas yang berhubungan dengan kondisi penyakit kronis (Diabetes Melitus), ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, gelisah, ketegangan, dan pola napas tidak teratur.

Diagnosa ini sesuai dengan SDKI (2017) yang mendefinisikan ansietas sebagai kondisi perasaan tidak nyaman atau takut yang samar dan tidak spesifik, disertai respons otonom akibat antisipasi terhadap bahaya. Pasien dengan ansietas sering menunjukkan respons fisiologis, kognitif, dan perilaku yang memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap stres.

Dalam kasus ini, kedua pasien menunjukkan tanda dan gejala yang konsisten dengan karakteristik ansietas, sehingga diagnosa ansietas ditetapkan sebagai masalah utama keperawatan yang perlu segera ditangani untuk mencegah dampak lanjutan terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan difokuskan pada upaya menurunkan tingkat ansietas dan meningkatkan kemampuan relaksasi pasien. Intervensi utama yang diterapkan adalah Slow Deep Breathing, yang merupakan intervensi nonfarmakologis dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) untuk mengatasi ansietas.

Slow Deep Breathing bekerja dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan ketegangan, memperbaiki pola napas, dan memberikan efek menenangkan. Menurut Smeltzer & Bare (2018), teknik pernapasan dalam efektif untuk menurunkan kecemasan ringan hingga sedang melalui pengendalian respons stres tubuh.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi intervensi *Slow Deep Breathing* dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari, dengan durasi sekitar 10–15 menit setiap sesi. Intervensi diawali dengan membangun hubungan saling percaya, menjelaskan tujuan dan manfaat latihan pernapasan, serta mendemonstrasikan teknik yang benar kepada pasien. Selama pelaksanaan, pasien dibimbing secara langsung untuk menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas beberapa detik, kemudian menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut sesuai dengan irama yang telah ditentukan. Evaluasi dilakukan setiap akhir sesi dengan mengobservasi respons fisiologis dan psikologis pasien.

Pada hari pertama pelaksanaan, pasien masih tampak tegang dan menunjukkan kecemasan yang cukup dominan. Pasien membutuhkan bimbingan penuh dalam mengikuti setiap tahapan teknik pernapasan. Pola napas pasien masih belum teratur, cenderung cepat dan dangkal, serta konsentrasi pasien mudah teralih oleh pikiran terkait kondisi penyakitnya. Secara subjektif, pasien masih mengungkapkan rasa khawatir yang cukup kuat terhadap kemungkinan komplikasi Diabetes Melitus yang diderita. Secara objektif, ekspresi wajah tampak tegang dan pasien beberapa kali menghela napas panjang di luar irama latihan yang diarahkan. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, pasien masih berada dalam fase adaptasi terhadap teknik relaksasi yang diberikan.

Memasuki hari kedua, pasien mulai menunjukkan respons yang lebih baik terhadap intervensi. Pasien tampak lebih kooperatif dan mulai mampu mengikuti instruksi pernapasan dengan irama yang lebih teratur dibandingkan hari pertama. Frekuensi napas terlihat lebih stabil dan pasien mulai mampu memusatkan perhatian pada proses inspirasi dan ekspirasi. Ekspresi wajah pasien tampak sedikit lebih rileks dan ketegangan otot wajah berkurang. Secara subjektif, pasien menyatakan merasa “sedikit lebih tenang” setelah melakukan latihan, meskipun perasaan cemas masih muncul terutama ketika membicarakan kondisi penyakitnya. Perubahan ini menunjukkan adanya aktivasi respon relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Pada hari ketiga, pasien sudah mampu melakukan teknik *Slow Deep Breathing* secara lebih mandiri dengan arahan minimal dari perawat. Pola napas tampak lebih teratur, lebih dalam, dan ritmis sesuai dengan teknik yang diajarkan. Pasien juga terlihat lebih fokus selama latihan dan tidak mudah terdistraksi oleh pikiran yang mengganggu. Secara subjektif, pasien mengungkapkan perasaan lebih tenang setelah latihan dan merasa tubuhnya lebih ringan dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Namun demikian, pasien masih melaporkan adanya kecemasan ringan yang muncul terutama ketika memikirkan perjalanan penyakit Diabetes Melitus yang bersifat kronis. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi intervensi memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala fisiologis dan sebagian gejala psikologis ansietas, tetapi belum sepenuhnya menghilangkan kecemasan yang bersumber dari stressor utama, yaitu penyakit kronis yang diderita.

Secara keseluruhan, pelaksanaan intervensi selama tiga hari menunjukkan adanya perbaikan bertahap pada aspek pola napas, ketegangan, dan kemampuan relaksasi pasien. Namun, perubahan pada aspek emosional seperti perasaan cemas memerlukan waktu yang lebih panjang dan latihan yang berkelanjutan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa implementasi *Slow Deep Breathing* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam menurunkan tingkat ansietas, tetapi memerlukan kontinuitas latihan serta dukungan keluarga agar luaran keperawatan dapat tercapai secara lebih optimal.

5. Evaluasi

Perubahan yang terlihat terutama pada indikator fisiologis seperti pola napas dan gelisah, yang menunjukkan perbaikan dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Setelah sesi latihan pagi dan sore, pola napas pasien menjadi lebih teratur dan lebih dalam, serta frekuensi napas cenderung lebih stabil. Respons gelisah juga tampak berkurang dari hari pertama hingga hari ketiga, ditandai dengan berkurangnya gerakan tubuh yang tidak terarah, ekspresi wajah yang lebih tenang, serta kemampuan pasien untuk duduk lebih rileks selama sesi latihan.

Secara subjektif, kedua pasien menyatakan merasa sedikit lebih tenang, lebih nyaman, dan napas terasa lebih ringan setelah melakukan latihan pernapasan pada setiap sesi yang dilaksanakan pagi dan sore hari. Secara objektif, setelah sesi latihan berlangsung, pasien tampak lebih rileks, kontak mata lebih stabil, postur tubuh lebih santai, serta pola napas lebih terkontrol dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Tanda-tanda ketegangan seperti wajah tegang dan gerakan tangan yang gelisah juga mengalami penurunan secara bertahap dari hari pertama hingga hari ketiga.

Dengan demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi *Slow Deep Breathing* yang dilakukan secara terjadwal pada pagi dan sore hari memberikan dampak positif dalam menurunkan gejala ansietas secara ringan, terutama pada respon fisiologis. Namun, intervensi tersebut belum mencapai luaran optimal dalam waktu tiga hari. Oleh karena itu, latihan perlu dilakukan secara berkelanjutan dan mandiri di luar jadwal yang telah ditentukan, disertai edukasi, dukungan keluarga, serta kemungkinan kombinasi dengan strategi koping lainnya agar penurunan kecemasan dapat lebih maksimal dan stabil dalam jangka panjang.

6. Implementasi Sebelum Penerapan

Sebelum dilakukan penerapan intervensi *Slow Deep Breathing*, kedua pasien menunjukkan tingkat ansietas yang cukup tinggi berdasarkan hasil pengkajian subjektif dan objektif. Secara subjektif, pasien mengungkapkan perasaan khawatir berlebihan terhadap kondisi penyakit Diabetes Melitus yang diderita, terutama terkait kemungkinan komplikasi serta ketergantungan terhadap pengobatan jangka panjang. Pasien juga menyatakan sering memikirkan kondisi kesehatannya secara terus-menerus, terutama pada malam hari, sehingga mengalami kesulitan untuk tidur dan sulit merasa tenang.

Secara objektif, pasien tampak gelisah, menunjukkan ekspresi wajah tegang, serta sering menarik napas panjang sebagai bentuk respons fisiologis terhadap kecemasan. Pola napas cenderung lebih cepat dan dangkal, konsentrasi mudah teralihkan, serta terdapat ketegangan otot ringan yang terlihat dari postur tubuh yang kaku dan gerakan tangan yang tidak tenang. Kondisi ini menunjukkan adanya aktivasi sistem saraf simpatis yang berlebihan sebagai respons terhadap stressor psikologis yang dialami.

7. Implementasi Sesudah Penerapan

Setelah dilakukan penerapan *Slow Deep Breathing* selama tiga hari berturut-turut, terlihat adanya perubahan positif berupa penurunan tingkat ansietas secara ringan pada kedua pasien. Perubahan tersebut terutama tampak pada aspek fisiologis, seperti pola napas yang menjadi lebih teratur, frekuensi napas yang lebih stabil, serta berkurangnya ketegangan otot dan gelisah. Pasien mulai mampu mengikuti teknik pernapasan dengan lebih baik dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memusatkan perhatian pada proses inspirasi dan ekspirasi selama latihan berlangsung. Secara subjektif, pasien mengungkapkan bahwa latihan pernapasan membantu mereka merasa lebih tenang, lebih nyaman, dan sedikit mengurangi rasa tegang yang sebelumnya sering muncul.

Dari sudut pandang fisiologis, *Slow Deep Breathing* bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis, sehingga membantu menurunkan respons stres tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot. Namun, perubahan pada aspek emosional dan kognitif, seperti pola pikir negatif dan kekhawatiran berlebihan terhadap penyakit, memerlukan waktu lebih lama serta dukungan intervensi tambahan seperti konseling, edukasi penyakit, dan dukungan keluarga.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan Asuhan Keperawatan Jiwa pada klien dengan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus melalui penerapan teknik *Slow Deep Breathing* di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian pada dua pasien Diabetes Melitus menunjukkan adanya masalah keperawatan utama berupa kecemasan, yang ditandai dengan keluhan subjektif seperti rasa khawatir berlebihan terhadap kondisi penyakit, ketegangan, sulit rileks, serta tanda objektif berupa gelisah, wajah tegang, napas cepat, dan kesulitan berkonsentrasi. Faktor predisposisi yang memengaruhi kecemasan meliputi penyakit kronis Diabetes Melitus, kurangnya pengetahuan tentang penyakit, serta kekhawatiran terhadap komplikasi yang mungkin terjadi.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada kedua pasien adalah Ansietas (Kecemasan) sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), yang berhubungan dengan kondisi penyakit kronis dan ketidakpastian terhadap kesehatan di masa depan.
3. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi ini dilakukan melalui pendekatan terapeutik, edukatif, dan demonstrasi langsung oleh penulis kepada pasien.
4. Implementasi teknik *Slow Deep Breathing* dilakukan selama 3 hari berturut-turut (tanggal 7–9 Oktober) dengan frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore) dan durasi 10–15 menit setiap sesi. Selama pelaksanaan, pasien mengikuti latihan pernapasan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing.
5. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan teknik *Slow Deep Breathing* memberikan perbaikan terhadap tingkat kecemasan pasien, meskipun hasil yang dicapai masih dalam kategori kurang efektif secara optimal. Hal ini ditandai dengan penurunan gejala kecemasan seperti napas lebih teratur, pasien tampak lebih tenang, dan mampu mengikuti latihan relaksasi, namun kecemasan belum sepenuhnya teratasi.
6. Secara keseluruhan, teknik *Slow Deep Breathing* dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendukung dalam menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus, terutama bila dilakukan secara rutin, berkelanjutan, dan dikombinasikan dengan edukasi serta dukungan keluarga.

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 Biomoleculer*, 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.