

PENURUNAN TINGKAT CEMAS DENGAN RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS MAYONG I JEPARA

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan sifat kronis. Terdapat lebih dari 220 juta penderita DM diseluruh dunia pada tahun 2011 dan 80% lebih penderita berada dinegara berkembang termasuk Indonesia (Soegondo, 2009). Survei yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Balitbang Depkes RI) dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan prevalensi nasional penyakit DM meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan Riskesdas 2007, sebesar 1,1% pada tahun 2007 dan 2,1% pada tahun 2013 yang didasarkan atas diagnose dan gejala. Ansietas merupakan salah satu komplikasi psikososial yang dapat timbul akibat adanya masalah kesehatan. Ansietas dapat dikontrol dengan Tindakan Relaksaasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat cemas pada pasien DM. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif study yaitu menerapkan studi kasus dengan peroses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif study yaitu menerapkan studi kasus dengan peroses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Sampel berjumlah 2 klien, tempat penelitian dilakukan di puskesmas mayong 1 Jepara. Hasil penerapan terapi relaksasi nafas dalam yang diterapkan selama lima hari tersebut terbukti sangat efektif untuk diaplikasikan. Kedua klien tersebut lebih tenang, kooperatif, dan lebih rileks. Klien mampu mengontrol kecemasan

Kata kunci: Ansietas, Diabetes Millitus, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a degenerative disease with chronic properties. There are more than 220 million DM sufferers worldwide in 2011 and 80% more sufferers in developing countries including Indonesia (Soegondo, 2009). A survey conducted by the Republic of Indonesia Ministry of Health's Research and Development Agency (Balitbang, Depkes RI) in 2013 Basic Health Research (Riskesdas) showed that the national prevalence for Diabetes Millitus had almost doubled compared to Riskesdas 2007, at 1.1% in 2007 and 2.1 % in 2013 based on diagnosis and symptoms. Anxiety is one psychosocial complications that can arise due to health problems. Anxiety can be controlled with deep breath relaxation measures. Relaxation of deep breath is an attempt to relax the tension of the soul. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing anxiety levels in Diabetes Millitus patients. This type of research is descriptive study that is applying case studies with nursing action processes in the form of intervention, implementation and evaluation. The sample amounted to 2 clients, the place of study was conducted at the Puskesmas Mayong 1 Jepara. The results of the application of deep breath relaxation therapy that was applied for five days proved to be very effective to apply. Both clients were more calm, cooperative, and more relaxed. The client is able to control anxiety.

Keywords: Anxiety, Diabetes Millitus, Deep Breath Relaxation