

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

Ana Iriyanti<sup>1</sup>, M.F.Mubin<sup>2</sup>, Desi Ariyani Rahayu<sup>3</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedungmundu Raya No.18, Tembalang,  
Semarang, Jawa Tengah, 50273  
E-mail: [anairiyanti78@gmail.com](mailto:anairiyanti78@gmail.com)

## 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

### A. Latar Belakang

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.

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. Prevalensi nasional DM berdasarkan hasil pengukuran gula darah pada penduduk umur > 15 tahun adalah 6,9%. Sedangkan prevalensi nasional Toleransi Glukosa Terganggu (TGT) pada penduduk umur lebih dari 15 tahun adalah 29,9%. Prevalensi nasional Gula Darah Puasa (GDP) terganggu pada penduduk umur lebih dari 15 tahun adalah 36,6%. Berdasarkan kelompok umur, proporsi penderita DM meningkat seiring meningkatnya usia. Usia dominan adalah diatas 55 tahun mencapai 37,9%. (Kemenkes, 2014). Survei yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Balitbang Depkes RI) dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional hipertensi meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan Riskesdas 2007, sebesar 4,1% pada tahun 2007 dan 8,1% pada tahun 2013 yang didasarkan atas

diagnosa dan gejala. Prevalensi nasional berdasarkan kelompok umur, proporsi penderita hipertensi meningkat seiring meningkatnya usia. Usia dominan adalah diatas 55 tahun mencapai 37,9% (Kemenkes, 2014).

Kecemasan menghadapi kematian atau menderita penyakit kronis seperti DM menjadi penting untuk diteliti, sebab kecemasan bisa menyerang siapa saja. Umumnya, kecemasan ini merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Hurlock, 1990 dalam Nugroho 2012).

Salah satu upaya untuk mengatasi cemas adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi ada 4 macam yaitu relaksasi otot (progressive muscle relaxation), pernafasan (diaphragmatic breathing), meditasi (attention-focussing exercises), dan relaksasi prilaku (behavioral relaxation training). Kelebihan latihan teknik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres (Nugroho, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien hipertensi diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, faktor kesehatan fisik, sikap terhadap penyakitnya, dan kemampuan penguasaan terhadap penyakitnya, proses penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman yang menakutkan.

Kecemasan pasien yang mengalami penyakit kronis seperti hipertensi diantaranya adalah terjadinya perubahan yang drastis dari kondisi fisiknya yang menyebabkan timbulnya penyakit tertentu dan menimbulkan kecemasan seperti gangguan pencernaan, detak jantung bertambah cepat, berdebar-debar akibat dari penyakit yang dideritanya kambuh, sering merasa pusing, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang. Secara psikologis kecemasan pasien yang mengalami penyakit kronis dalam menghadapi kematian adalah seperti adanya perasaan khawatir, cemas atau takut terhadap kematian itu sendiri, tidak berdaya, lemas, tidak percaya diri, ingin bunuh diri, tidak tentram, dan gelisah (Nugroho, 2012).

Penelitian Rokawie (2017) di Ruang Bedah RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tentang Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen menyimpulkan

bahwa kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dikategorikan kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil pasien pre operasi bedah abdomen dikategorikan kecemasan ringan

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat cemas pada pasien hipertensi di Puskesmas Mayong I Jepara

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.
- c. Melakukan analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

## **C. Manfaat Penulisan**

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam keperawatan, sebagai panduan perawat dalam mengelola asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan cemas dengan tehnik relaksasi nafas dalam. Serta diharapkan sebagai informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.

#### **D. Desain**

Desain penulisan kasus ini adalah tentang penurunan tingkat cemas dengan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi melalui studi kasus. Dalam perawatan pasien hipertensi yang mengalami kecemasan ini melalui beberapa tahap. Tahap pertama menyiapkan pengkajian. Selanjutnya dilakukan perencanaan asuhan keperawatan dan intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam. Kemudian dilakukan evaluasi apakah terjadi perubahan terhadap tingkat kecemasan pasien.

#### **E. Setting dan Subject**

Subjek studi kasus ini adalah pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Menentukan pasien yang berjumlah 2 orang yang sesuai dengan kriteria yaitu mengalami gangguan kecemasan. Dalam studi kasus ini ada 2 pasien diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam. Penerapan studi kasus ini akan dilakukan di Puskesmas Mayong I kabupaten Jepara

#### **H. Hasil**

Setelah dilakukan tindakan terapi Relaksasi Nafas Dalam didapatkan hasil.

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data pada penerapan kasus ini menggunakan cara studi kasus. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dengan waktu 30 menit. Dilakukan pengkajian kepada pasien hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan, melakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, kemudian mengevaluasi tindakan. Alat dan bahan teknik relaksasi nafas dalam menggunakan standar operasional prosedur, cheklis kegiatan dan alat ukur kecemasan.

#### **G. Metode Analisa**

Analisa data yang dilakukan secara bertahap dengan melakukan observasi setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam apakah tindakan tersebut efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi sehingga tindakan tersebut mampu dipatenkan didalam tatalaksana terhadap kecemasan yang dialami pasien hipertensi di Puskesmas Mayong I kabupaten Jepara.

<b>Pernyataan</b>	<b>Klien 1</b>	<b>Klien 2</b>
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	2	2



Pernyataan	Klien 1	Klien 2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	2	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	2	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	2	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	2	2
Saya sering mengalami pusing	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	3	3
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	2	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	2	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	2	2
Jumlah	36	39

## I. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rokawie (2017) di Ruang Bedah RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tentang Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Klien Pre Operasi Bedah Abdomen menyimpulkan bahwa kecemasan klien pre operasi bedah abdomen sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dikategorikan kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil klien pre operasi bedah abdomen dikategorikan kecemasan ringan.

Berdasarkan studi kasus dilakukan di Puskesmas Mayong I (2018) didapatkan bahwa terdapat perubahan tingkat cemas pada responden sebelum dan sesudah diberi relaksasi nafas dalam sehingga

dapat disimpulkan bahwa antara penelitian yang dilakukan di atas dengan penulisan yang saya lakukan terdapat hasil yang sama terhadap perubahan tingkat cemas yang dialami oleh responden.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Nafas dalam pada pasien 1 yaitu klien tampak tidak lagi khawatir, Klien terlihat nyaman.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Nafas dalam pada pasien 2 yaitu klien tampak rilex, tidak lagi khawatir akan penyakitnya, Klien terlihat nyaman.

Perubahan tingkat cemas dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Pernyataan	Kasus Keloan 1		Kasus Keloan 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	1	4	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	1	4	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1	2	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	4	2	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	3	2	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	3	2	4	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	4	2	4	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	4	2	4	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	2	2
Saya sering mengalami pusing	4	2	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	1	2	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	1	2	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	4	3	4	3
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	4	2	4	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	3	2	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	4	2	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	4	2	4	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	1	2	2	2
Jumlah	52	36	56	39
Tingkat Kecemasan	sedang	ringan	sedang	ringan

## J. Kesimpulan

Hasil studi yang dilakukan di Puskesmas Mayong I, diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

- Tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dikategorikan kecemasan sedang,
- Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil yang dikategorikan kecemasan ringan.
- Teknik relaksasi nafas dalam dengan edukasi terkait penyakit,

masalah keperawatan, serta penyelesaiannya terbukti dapat menurunkan dan mengontrol ansietas.

## K. REFERENSI

- Hawari, D. (2011); Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. (edisi revisi) Jakarta: Fakultas. Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kemenkes RI. (2014); Situasi dan Analisis Diabetes 2014 infodatin. Kemenkes Republik Indonesia. Jakarta.
- Nugroho. (2012). Keperawatan gerontik

& geriatrik, edisi 3. Jakarta : EGC  
Purwanto, T. & Riyadi, S. (2015);  
Asuhan Keperawatan Jiwa.  
Yogyakarta: Graha Ilmu  
Rokawie, A.O.N., (2017). Relaksasi  
Nafas Dalam Menurunkan  
Kecemasan Pasien Pre Operasi  
Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*  
(online), Vol 8 No.2,

Setiati, S. (2014); Buku Ajar Ilmu  
Penyakit Dalam, Interna

Publishing, Jakarta  
Soegondo, S. (2009); Penatalaksanaan  
Diabetes Mellitus Terpadu. Balai  
Penerbit FKUI, Jakarta.

