



PENERAPAN DEEP BREATHING DAN DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS DI UPTD PSLU TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN

Ikhwanudin¹, Nurida², Dewi Sartika³

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah
Corresponding Email: *sultanasrofiu@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease whose prevalence continues to increase, especially in the elderly. This condition is often accompanied by psychological disorders such as anxiety, which can worsen the health of the elderly. Relaxation techniques such as deep breathing and dhikr can be used as non-pharmacological interventions to reduce anxiety levels. This study used a descriptive case study design of two elderly women with diabetes mellitus who experienced moderate anxiety at UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, South Lampung. Deep breathing and dhikr interventions were conducted for 3 consecutive days with a duration of 15-20 minutes each session. Anxiety levels were measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) questionnaire before and after the intervention. The measurement results showed a decrease in anxiety levels in both respondents. The first respondent (Mrs. S) experienced a decrease in HARS score from 23 to 16, and the second respondent (Mrs. T) from 25 to 17, which indicates a transition from moderate anxiety to mild anxiety. The application of deep breathing and dhikr effectively reduces anxiety levels in the elderly with diabetes mellitus. This intervention can be used as an alternative to handling

Keywords: Deep Breathing, Dhikr, Anxiety, Elderly, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

hususnya pada lansia. Kondisi ini sering disertai gangguan psikologis seperti kecemasan, yang dapat memperburuk kesehatan lansia. Teknik relaksasi seperti deep breathing dan dzikir dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif terhadap dua lansia perempuan dengan diabetes melitus yang mengalami kecemasan sedang di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan. Intervensi deep breathing dan dzikir dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit setiap sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Responden pertama (Ny. S) mengalami penurunan skor HARS dari 23 menjadi 16, dan responden kedua (Ny. T) dari 25 menjadi 17, yang menunjukkan peralihan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Penerapan deep breathing dan dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu alternatif penanganan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Kata kunci : Deep Breathing, Dzikir, Kecemasan, Lansia, Diabetes Melitus.



PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penyakit ini merupakan kelompok gangguan metabolik yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia), akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup penderitanya, tetapi juga meningkatkan resiko komplikasi akut maupun kronis yang dapat membahayakan nyawa. Komplikasi akut seperti hiperglikemia dapat muncul secara mendadak dengan gejala seperti pusing, kelemahan, kegelisahan, hingga keringat dingin. Sementara itu, komplikasi jangka panjang meliputi retinopati diabetik, nefropati diabetik, neuropati diabetik, serta penyakit kardiovaskular yang berpotensi menyebabkan kecacatan bahkan kematian (Hartono & Ediyono, 2024).

Perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor utama meningkatnya prevalensi diabetes melitus. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2021 terdapat sekitar 463 juta penderita diabetes melitus di seluruh dunia,

atau sekitar 9,3% dari populasi global, terutama pada kelompok usia produktif 20–79 tahun. Angka kematian akibat penyakit ini juga sangat tinggi, mencapai 4,2 juta jiwa setiap tahunnya. Bahkan, WHO memperkirakan bahwa jumlah penderita diabetes melitus akan meningkat hingga mencapai 700,2 juta orang pada tahun 2045. Diabetes melitus juga menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Berdasarkan Kemenkes (2020) diperkirakan sekitar 2% dari populasi Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun menderita diabetes melitus. Provinsi Jakarta mencatatkan prevalensi tertinggi di Indonesia dengan 3,4%, diikuti oleh Daerah Istimewa Yogyakarta dan Kalimantan Timur yang masing-masing memiliki prevalensi sebesar 3,1%. Angka kejadian ini menunjukkan adanya tren peningkatan penyakit



diabetes melitus, yang sangat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang semakin tidak sehat. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2020) Angka kejadian diabetes melitus yang signifikan. Kabupaten Waykanan mencatatkan angka kejadian tertinggi di Lampung, yaitu 1,51%, lebih tinggi dibandingkan Lampung Barat (0,93%) dan Lampung Utara (1,31%). Angka ini menunjukkan peningkatan setiap tahunnya, mengindikasikan perlunya perhatian lebih dalam pencegahan dan penanganan diabetes melitus di daerah tersebut. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 maret 2025 di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan, diketahui bahwa 82 lansia terdapat 10 yang mengalami diabetes melitus dan dari 10 lansia dilakukan wawancara dengan menggunakan koesioner kecemasan didapatkan 2 lansia yang mengalami kecemasan sedang.

Nuritasari et al., (2023) menyebutkan bahwa individu yang menderita diabetes mellitus dapat menghadapi masalah mental, seperti kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan tertekan terkait fluktuasi kadar gula darah yang dapat tiba-tiba meningkat hingga sekitar 400 mg/dl (hiperglikemi) atau menurun secara mendadak. Selain itu, mereka juga sering mengalami masalah fisik, seperti luka pada kaki yang sulit sembuh, infeksi, kelelahan, serta komplikasi jangka panjang lainnya seperti neuropati dan gangguan penglihatan. Kecemasan yang dimaksud adalah suatu perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul pada seseorang saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). Berdasarkan uraian diatas dampak dari diabetes melitus akan menyebabkan gangguan fisik dan gangguan psikologis jika tidak ditangani.

Penanganan yang dapat diberikan pada lansia diabetes melitus bisa tiga cara yaitu secara fisik melalui olahraga atau peningkatan aktivitas, diet seimbang, terapi farmakologi dengan cara minum obat anti diabetes melitus dan non farmakologi dilakukan dengan



menerapkan deep breathing dan berdzikir atau berdoa dapat digunakan untuk mencegah terjadinya peningkatan komplikasi lebih lanjut (Nuritasari et al., 2023). Teknik deep breathing merupakan teknik pernapasan yang bertujuan untuk meningkatkan menurunkan stress baik stress fisik maupun emosional, dan dapat menurunkan kecemasan (Sari, 2024). teknik deep breathing akan lebih efektif jika dipadukan dengan beberapa teknik lain seperti dzikir, dzikir merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dan sistem kepercayaan individu (Novita et al., 2020). fokus relaksasi dzikir adalah memanjatkan doa berulang-ulang dengan irama yang teratur disertai sikap pasrah. dzikir atau mengingat allah adalah kata-kata pujian dan kemuliaan yang ditujukan kepada allah, dapat diucapkan dengan suara keras atau diam-diam untuk menciptakan keadaan pikiran yang tenang (Sari, 2024).

penggunaan teknik deep breathing (pernapasan dalam) serta dzikir yang melibatkan lafadz “istighfar” terbukti efektif dalam melakukan dzikir dan pernapasan dalam (deep breathing) secara rutin bisa membantu lansia diabetes melitus meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan. pendekatan ini bisa berkontribusi dalam mengurangi risiko komplikasi yang dihubungkan dengan stres dan kecemasan, termasuk fluktuasi kadar gula darah yang tidak stabil. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nuritasari et al. (2023) didapatkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir pada pasien I memiliki skala kecemasan 15 (sedang) dan pada pasien II memiliki skala kecemasan 13 (ringan), dan setelah dilakukan penerapan mengalami penurunan pada pasien I dengan skala kecemasan 5 (ringan) dan pada pasien II dengan skala kecemasan 7 (ringan). kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir terhadap penurunan kecemasan pada pasien diabetes melitus. penerapan deep breathing dan berdzikir dapat digunakan sebagai implementasi keperawatan dengan masalah kecemasan.



METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan penerapan Deep breathing/tarik nafas dalam dan Dzikir terhadap kecemasan pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Panti Tresna Werdha Natar, dengan melibatkan dua orang lansia sebagai responden yang dipilih berdasarkan ketersediaan dan kesediaan mengikuti intervensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A), yang digunakan untuk mencatat pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya Gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor menurut antara 0-4 yang artinya adalah Nilai 0 : Tidak ada gejala Nilai 1 : gejala ringan Nilai 2 : gejala sedang Nilai 3 : gejala berat Nilai 4 : gejala berat sekali Total Nilai skor kurang dari 14:tidak ada kecemasan 14-20: kecemasan ringan, 21-27: kecemasan sedang, 28-41: kecemasan berat dan 42-56:kecemasan berat sekali (Nuritasari et al., 2023).

Intervensi berupa Deep breathing (relaksasi napas dalam) dan Dzikir merupakan tehnik relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan napas dalam secara lambat yang terdiri dari inspirasi secara maksimal dengan perlahan dan menghembuskan napas lewat mulut secara perlahan. relaksasi napas dalam merupakan salah satu tehnik relaksasi termudah dan tertua yang bermanfaat untuk mengatasi stress (Nuritasari et al., 2023).

HASIL

Gambaran Umum Tempat Penelitian



Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha” (PSTW) Bakhti Yuswa Lampung yang dikenal dengan nama tradisionalnya yaitu “Panti Jompo” berlokasi dikecamatan Natar Lampung Selatan.

Karakteristik Responden

Subjek I (Ny. S)

Pengkajian dilakukan pada tanggal 02 juni 2025 didapatkan data identitas bernama Ny. S yang berusia 65 tahun. Ny. S beragama Islam, Ny. S mengeluh merasakan cemas akan penyakitnya karna gula darah sewaktu waktu naik dan tidak nyenyak tidur sering berkemih dimalam hari dan kadang bermimpi buruk, takut pikiran sendiri, saat pengkajian responden tampak gelisah, bingung terakhir pengecekan gula darah 1 minggu yang lalu sebelum dilakukan penelitian, saat diukur GDS 155 Ml/dL, hasil pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner HARS 23 (kecemasan sedang).

Pengkajian dilakukan pada tanggal 02 juni 2025 didapatkan data identitas bernama Ny. T yang berusia 63 tahun. Ny. T beragama Islam, menegluh merasakan cemas akan penyakitnya karna gula darah sewaktu waktu naik dan tidak nyenyak tidur, sering berkemih dimalam hari, takut kan pikiran sendiri, lemas, gelisah, banyak mimpi mimpi terakhir pengecekan gula darah 4 hari yang lalu sebelum dilakukan penelitian, saat diukur GDS 210 Ml/dL, hasil pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner HARS 25 (kecemasan sedang). Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi deep breathing dan dzikir.

Tabel .1 Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus sebelum dan sesudah dilakukan penerapan deep breathing dan dzikir

Subjek	Hari	Pre test	Ket kecemasan	Post test	Ket kecemasan
Ny. S	02 juni	23	sedang	22	sedang
	03 juni	22	sedang	18	ringan



	04 juni	18	ringan	16	ringan
Ny. T	02 juni	25	Sedang	20	ringan
	03 juni	20	ringan	18	ringan
	04 juni	18	ringan	17	ringan

Dari tabel diatas dijelaskan hasil sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pada responden pertama yaitu Ny. S hari pertama tanggal 02 juni 2025 pukul 10.00 Wib, sebelum diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 23 (kecemasan sedang), setelah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir hasil tingkat kecemasan 22 (kecemasan sedang), hari kedua pada tanggal 03 juni 2025 sebelum berikan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 22 (kecemasan sedang), setelah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 18 (kecemasan ringan), hari ketiga pada tanggal 04 juni 2025 sebelum diberikan penerapan terapi *deep berathing* dan dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 18 (kecemasan ringan), setelah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan hasil 16 (kecemasan ringan). Pada responden kedua yaitu Ny. T hari pertama dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 25 (kecemasan sedang), setelah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir diapatkan hasil 20 (kecemasan ringan), hari kedua pada tanggal 03 juni 2025 sebelum diberikan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan tingkat kecemasan 20 (kecemasan sedang), setelah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 18 (kecemasan ringan), hari ketiga pada tanggal 04 juni 2025 sebelum diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir didapatkan hasil tingkat kecemasan 18 (kecemasan ringan), setelah diberikan penerapan *deep breathing* didapatkan tingkat kecemasan 17 (kecemasan ringan).



PEMBAHASAN

a. Usia

Berdasarkan kelompok usia, 2 lansia perempuan yang diteliti memiliki kelompok usia yang sama yaitu lebih dari 60 tahun. kecemasan merupakan masalah yang umum terjadi dikalangan lansia, terutama mereka yang mempunyai penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi menjadi sumber kekhawatiran atau ketakutan akan komplikasi (Ewidiani et al., 2021).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden tersebut adalah 2 orang wanita

Menurut Kusumo (2020) wanita lansia lebih rentan mengalami gangguan kesehatan, termasuk gangguan psikologis seperti kecemasan, karna faktor hormonal dan peran ganda dijalani sepanjang hidup, tinggi kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit penyakit, tingkat kepekaan emosional wanita lebih besar dibanding pria.

Pembahasan tingkat kecemasan lansia diabetes melitus sebelum diberikan penerapan terapi deep breathing dan dzikir

individu akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi Individu yang mengalami ansietas biasanya mereka merasa dirinya tidak bebas, gugup, takut, gelisah, tegang dan resah. Perasaan yang tidak menentu tersebut umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologi dan psikologis (Yunalia et al., 2021). Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman dirawat) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi (Manggasa et al., 2021).



Pembahasan tingkat kecemasan lansia diabetes melitus sesudah diberikan penerapan terapi *deep breathing* dan dzikir

Teknik *deep breathing* merupakan teknik pernapasan yang bertujuan untuk menurunkan stress baik stress fisik maupun emosional, dan dapat menurunkan kecemasan (Sari, 2024). teknik *deep breathing* akan lebih efektif jika dipadukan dengan beberapa teknik lain seperti dzikir, dzikir merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dan sistem kepercayaan individu (Novita et al., 2021). fokus relaksasi dzikir adalah memanjatkan doa berulang-ulang dengan irama yang teratur disertai sikap pasrah. dzikir atau mengingat allah adalah kata-kata pujian dan kemuliaan yang ditujukan kepada allah, dapat diucapkan dengan suara keras atau diam-diam untuk menciptakan keadaan pikiran yang tenang (Sari, 2024). *Deep breathing* dan dzikir dapat menurunkan kecemasan melalui mekanisme biologis, menurut Aini & Astuti (2020) dzikir menekan kerja HPA axis (hipotalamus–pituitari-Adrenal), sehingga produksi hormon kortisol berkurang, kortisol adalah hormon stres yang memicu kecemasan Menurut Lestari (2020) *deep breathing* menurunkan kecemasan dengan cara mengaktifkan saraf.

vagus, merangsang sistem saraf sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menenangkan tubuh detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan meningkatkan gelombang otak alfa yang berhubungan dengan rasa tenang dan rileks serta menurunkan aktifitas amigdala, pusat kecemasan otak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuritasari et al. (2023) yang berjudul penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir dalam menurunkan ansietas pada pasien diabetes melitus pada pasien I memiliki skala kecemasan 15 (sedang) dan pada pasien II memiliki skala kecemasan 13 (ringan), dan setelah dilakukan penerapan mengalami penurunan pada pasien I dengan skala kecemasan 5 (ringan) dan pada pasien II dengan skala kecemasan 7 (ringan). Kesimpulan bahwa terdapat



pengaruh penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir terhadap penurunan ansietas pada pasien diabetes melitus. Penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir dapat digunakan sebagai implementasi keperawatan dengan masalah ansietas.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Nurhidayati (2022) tentang Penggunaan teknik pernapasan dalam dan lambat (slow deep breathing) serta dzikir yang melibatkan lafadz istighfar terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi. Melakukan dzikir dan pernapasan dalam dan lambat (slow deep breathing) secara rutin bisa membantu pasien diabetes Melitus meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan. Pendekatan ini bisa berkontribusi dalam mengurangi risiko komplikasi yang dihubungkan dengan stres dan kecemasan, termasuk fluktuasi kadar gula darah yang tidak stabil.

Hasil penelitian yang di dapat menunjukkan respon yang cukup signifikan dari kedua pasien. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi deep breathing selama 3 hari. Pada Tn.G gejala lemah dan lesu berkurang juga dengan Ny. S juga didapatkan hasil yang sama yaitu lemas, lesu dan lemah sudah berkurang. kesimpulan penelitian ini bahwa pemberian terapi relaksasi deep breahing pada lansia penferita diabetes mellitus tipe 2 dengan masalah keperawatan hiperglikemi dapat dipertimbangkan dan digunakan sebagai terapi non farmakologis. Perawat diharapkan dapat meningkatkan asuhan keperawatan secara komprehensif terutama pada klien lansia dengan diabetes mellitus.



KESIMPULAN

Penerapan deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan kedua lansia dengan diabetes melitus yaitu Ny. S dan Ny. T mengalami tingkat kecemasan sedang, dengan skor HARS 23 Ny. S dan 25 Ny. T dan Setelah diberikan terapi deep breathing dan dzikir selama 3 hari berturut-turut, tingkat kecemasan pada kedua responden mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan, dengan skor akhir 16 untuk Ny. S dan 17 untuk Ny. T. dan Teknik deep breathing efektif meningkatkan relaksasi tubuh, sedangkan dzikir memberikan ketenangan pikiran dan spiritual, sehingga kombinasi keduanya terbukti efektif menurunkan kecemasan.

Terapi deep breathing dan dzikir dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

REFERENSI

- Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Science* , 10(1), 38–45.
- American Diabetes Association. (2020). lassification and diagnosis of diabetes : Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 43(1), 514–531. doi:<https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc20-S002S002>
- Bingga, I. A. (2021). Kaitan Kualitas Tidur dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1047–1052.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). Profil Provinsi Lampung. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Ernawati, Arini, D., & Murti, I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kecamatan Subang Banyumas. *aktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kecamatan Subang Banyumas. Jurnal Of Bionursing*, 2(1), 63–67.



- Ewidiani, P., Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2021). Kecemasan lansia dengan kondisi penyakit kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 77–84.
- Faridl, M. (2020). *Dzikir*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Harnop, D. (2022). *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui (Diploma Thesis)*. Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Hartono, B., & Ediyono, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan, Lama Menderita Sakit Dengan Tingkat Pengetahuan 5 Pilar Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kbu Raya Kalimantan Barat. *Journal of TSCS1Kep*, 9(1), 2775–0345. Retrieved from <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Imam, B., & Leni, W. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 51–57.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia .
- Kusumo, P. M. (2020). *Buku Lansia*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY.
- Lestari, J. (2020). Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Kombinasi Slow Deep Breathing Dan Terapi Musik Terhadap Nyeri Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rspad Gatot Soebroto (Skripsi). UPN Veteran Jakarta.
- Manggasa, D. D. , P., Parwata, N. M. R., Rantesigi, N., & Sufyaningsi, U. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Ansietas pada Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 2931–1939. doi:<https://doi.org/10.33860/mnj.v1i2.267>
- Marzel, R. (2021). Terapi Pada DM TIPE 1. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 51–62. doi:<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh relaksasi diafragma, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328–335.
- Novita, K., Yudono, D. T., & Wardaningsih, S. (2020). Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progressive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 34. doi:10.32504/hspj.v3i2.131



- Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., Kurdaningsih, S. V., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Berdzikir dalam Menurunkan Ansietas pada Pasien Diabetes Melitus. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2011–2018. doi:10.33024/mahesa.v3i7.10659
- Pokhrel. (2024). Prevalence of depression among elderly population: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 6(2), 50–53. doi:<https://doi.org/10.3126/jpan.v6i2.21761>
- Prasetyo, Y. A. F. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang. *Stikes Panti Waluya Malang*, 4(1), 1–23.
- Pratama, W. G. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hiv (Human Immunodeficiency Virus) Di Puskesmas Poncol Wilayah Semarang.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Ners Muda*, 3(2), 125–132. doi:10.26714/nm.v3i2.
- Samosir. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan Pada Penderita Hipertensi (Studi Kasus).
- Sari, herlina puspita. (2024). implementsi terapi napas dalam dan dzikir untuk mengurangi kecemasan universitas islam sultan agung semarang
- Shelome, R. (2023). Konsep lanjut usia dan penurunan fungsi adaptasi fisiologis. Jakarta: Penerbit Kesehatan Sejahtera.
- Shifa, N. S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Jakarta Selama Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Era Pandemi Covid-19 (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Siswanto, R. D., Akbar, P., & Bernard, M. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Auditorial, intellectually, Repetition (Air). *Journal on Education*, 1(1), 56–67.
- Stuart, G. W. (2021). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku 1. (B. Keliat & J. Pasaribu, Eds.) (2nd ed). Jakarta: Elsevier Health Sciences.
- Suryaatmaja, C., & Wulandari, M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–829.
- Sutyagina, Y. (2023). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 1123–1135.



- Syafi, M. (2020). Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya.
- Syah, A. A. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Tindakan Radiodiagnostik Intervensional Modalitas Ct-Scan Dengan Media Kontras Di Instalansi Radiologi Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau (Karya Tulis Ilmiah). Universitas Awal Bros.
- Utomo, A., Aulia, A., Rahmah, S., & Amalia, R. (2021). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2: A Systematic Review. Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat, 1(1), 44–52. doi:<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Yulanda. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. (Thesis Diploma). Universitas Widya Husada Semarang
- Yunalia, E. , Jayani, I., Perdana, Sulistyoning, S., & Susilowati. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(4), 869–878. doi:<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>