

ABSTRAK

Diabetes merupakan penyakit kronis yang kompleks dan membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multifaktorial di luar kendali glikemik. Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien diabetes melitus adalah dengan latihan slow deep breathing exercise yang dapat menurunkan atau mengurangi stress, kecemasan pasien, penurunan tekanan darah, meningkatkan fungsi paru-paru dan saturasi oksigen serta membantu menurunkan kadar gula darah. Slow Deep Breathing Exercise secara sering dapat membuat respon saraf parasimpatis meningkat dan respon saraf simpatik menurun, frekuensi kardiovaskuler dan pernafasan meningkat, stress berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi slow deep breathing terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Royal Prima Medan. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan menggunakan rencangan *one group pre-test* dan *post-test design* yaitu kelompok dimana subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi setelah dilakukan intervensi. Teknik pengambilan sampel ini adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi slow deep breathing terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Royal Prima Medan. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi relaksasi slow deep breathing terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Royal Prima Medan.

Kata Kunci: terapi relaksasi slow deep breathing, kadar gula darah, diabetes melitus tipe 2

