

ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah sekelompok penyakit metabolik yang disebabkan oleh hiperglikemia karena gangguan insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya. Penyakit Diabetes terbagi menjadi tiga tipe, yaitu tipe 1, tipe 2 dan DM Gestasional. . DM tidak hanya menimbulkan rasa sakit, kecacatan, dan juga kematian, namun juga dapat menimbulkan masalah psikologis. Kecemasan adalah keadaan kegelisahan, ketakutan terhadap kenyataan, atau persepsi ancaman yang tidak diketahui akar penyebabnya. Napas dalam (diafragma breathing) berfungsi sebagai intervensi non-farmakologi yang efektif dalam meredakan kecemasan. Dengan memanfaatkan proses mental untuk mendorong keadaan rileks, imajinasi terbimbing mengatasi kecemasan. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi pernapasan dalam (diafragmatic breathing) terhadap penurunan kecemasan pada pasien DM di RSU Royal Prima Medan. Penelitian ini dilakukan dengan jenis eksperimen melalui rancangan penelitian *one group pre-test dan post-test design*. pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin dengan jumlah responden sebanyak 33 responden yang sudah diteliti dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai *p-value* 0,000 yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan di RSU Royal Prima Medan.

Kata kunci : *diabetes melitus, kecemasan, diafragmatic breathing*

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a group of metabolic diseases caused by hyperglycemia due to impaired insulin, insulin action, or both. Diabetes is divided into three types, namely type 1, type 2 and Gestational DM. . DM not only causes pain, disability, and death, but can also cause psychological problems. Anxiety is a state of restlessness, fear of reality, or perception of threat that has no known root cause. Deep breathing (diaphragmatic breathing) serves as an effective non-pharmacological intervention in relieving anxiety. By utilizing mental processes to encourage a relaxed state, guided imagination overcomes anxiety. the purpose of this research is to determine the effect of deep breathing relaxation techniques (diaphragmatic breathing) on reducing anxiety in DM patients at RSU Royal Prima Medan. This research was conducted with the type of experiment through the research design of one group pre-test and post-test design. sampling was carried out using the Slovin formula with a total of 33 respondents who had been studied using the Wilcoxon test with a p-value of 0.000 which means that there is a significant influence between relaxation techniques on anxiety reduction at RSU Royal Prima Medan.

Keywords: *diabetes mellitus, anxiety, diaphragmatic breathing*