

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN
GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI SKOR KECEMASAN
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBONGPARI**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

**RESA GUSTIA MARDIANTI
NIM.P2.06.20.1.23.037**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN
GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI SKOR KECEMASAN PADA
PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBONGPARI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya keperawatan Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh :

RESA GUSTIA MARDIANTI

NIM.P2.06.20.1.23.037

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN *GUIDED IMAGERY* UNTUK MENGURANGI SKOR KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI

PENYUSUN : RESA GUSTIA MARDIANTI

NIM : P2.06.20.1.23.037

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan
disetujui Oleh Pembimbing untuk diujikan
Tasikmalaya, 29 Mei 2026

Mengetahui,

Pembimbing I



Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep NIP.
196711182000032001

Pembimbing II



Ridwan Kustiawan, M.Kep.,NS., Sp. Kep.Jiwa
NIP. 197504142006041007

LEMBAR PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN
GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI SKOR KECEMASAN
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBONGPARI**

Disusun oleh:

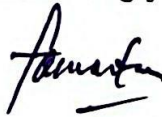
**RESA GUSTIA MARDIANTI
NIM. P2.06.20.123.037**

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 03 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji



**Dr. Iwan Somantri, S.Kp.M.Kep
NIP. 196711182000032001**

Anggota Penguji 1



**Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns.Sp. Kep.Jiwa.
NIP. 197504142006041007**

Anggota penguji 2



**Asep Rivana, S.Kep., Ners.MA.Kes.
NIP. 197601012001121002**

Tasikmalaya, 03 Juni 2026

Ketua Program Studi D III Keperawatan Tasikmalaya



**Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 198202062002122002**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RESA GUSTIA MARDIANTI**

NIM : **P2.06.20.1.23.037**

Program Studi : **Prodi Keperawatan Tasikmalaya**

Judul : **IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *DEEP***

***BREATHING* DAN *GUIEDED IMAGERY* UNTUK
MENGURANGI SKOR KECEMASAN PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBONGPARI**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya susun ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 03 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



RESA GUSTIA MARDIANTI

NIM. P2.06.20.1.23.037

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RESA GUSTIA MARDIANTI**

NIM : **P2.06.20.1.23.037**

Program Studi : **Prodi Keperawatan Tasikmalaya**

Judul : **IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *DEEP***

***BREATHING* DAN *GUIDED IMAGERY* UNTUK
MENGURANGI SKOR KECEMASAN PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBONGPARI**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengijinkan/menyetujui Karya Tulis Ilmiah yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun Sebagian dari karya tulis ini.

Demikian pernyataan surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 03 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



RESA GUSTIA MARDIANTI

NIM. P2.06.20.1.23.037

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Impelementasi Terapi Relaksasi *Deep breathing* dan Guided Imagery Untuk Mengurangi Skor Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp, Kep, Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Syaukia Adini, S.ST., Ners., M.Tr.Kep selaku Pembimbing Akademik yang sudah memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Dr. Iwan Somantri, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing 1 yang sudah membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp, Kep, Jiwa., selaku Pembimbing 2 yang sudah membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh staff dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
8. Kepada cinta pertamaku ayahanda tercinta yang menemani penulis dalam

menempuh perjalanan di bangku perkuliahan ini yang selalu memberikan support serta materi kepada penulis sehingga bisa sampai pada titik ini. Terima kasih atas semua pengorbanan serta kasih sayang yang telah diberikan.

9. Kepada pintu surgaku ibu tercinta Terima kasih sudah selalu menjadi garda terdepan dan selalu menjadi pengingat kepada penulis, Terima kasih atas segala do'a dan dukungan yang selalu menyertai perjalanan penulis.
10. Kepada adik tercinta Terima kasih sudah menjadi penyemangat dan support system dalam perjalanan menyusun tugas akhir ini
11. Teruntuk semua keluarga besar ku yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada penulis sehingga penulis bisa sampai pada titik ini.
12. Teruntuk sahabat sahabat ku tercinta yaitu iqlima, silvi, azmi, dede, dan tina atarisa terima kasih sudah menemani, memberikan motivasi serta semangat yang luar biasa selama perjalanan menyusun tugas akhir ini, terima kasih sudah mendengarkan segala keluhan sampai meyakinkan bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti akan selalu ada solusinya sehingga bisa sampai pada titik penyusunan tugas akhir ini, terima kasih sudah menjadi sahabat sejak pertama kali menginjakkan kaki saat awal perkuliahan.
13. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Angkatan 31. Terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan sehingga kita dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
14. Terakhir penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, perempuan yang telah banyak melewati berbagai rintangan serta perjuangan untuk bisa sampai pada titik saat ini. Terimakasih karena tetap bertahan. Terima kasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri ini, terima kasih untuk tidak memilih menyerah dan selalu berusaha untuk melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau arah dan sering merasa terlambat dari yang lain. Sampai di tahap ini bukanlah hal yang mudah bagi diri ini, terimakasih sudah bisa melewati hari hari yang kadang terasa sangat berat untuk dilewati nya, masih banyak mimpi dan tujuan yang harus kamu gapai teruslah bersemangat teruslah hidup dan berjalan dengan niat yang baik.
15. Untukmu yang tak bisa ku sebutkan namanya. Terima kasih atas kebersamaan yang

pernah dihadirkan, atas harapan yang sempat ditumbuhkan, dan bahkan atas kekecewaan yang akhirnya harus ku terima. Dari kehilangan, aku belajar tentang keikhlasan. Dari harapan yang tak sampai, aku belajar tentang merelakan. Aku memahami bahwa tidak semua yang diinginkan dapat dimiliki, dan tidak semua yang di genggam akan selamanya tinggal, *see you in another life*.

Tasikmalaya, 03 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'JH' followed by a vertical line.

Penulis

ABSTRAK

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI DEEP BREATHING DAN GUIEDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI SKOR KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI

Resa Gustia Mardianti¹

Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep²

Ridwan Kustiawan, M.Kep.,NS., Sp. Kep.Jiwa³

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mempunyai perasaan yang tidak tenang disebabkan suatu hal yang tidak jelas karena ketidak nyamanan atau rasa takut disertai dengan suatu respons yang sumbernya tidak diketahui atau tidak spesifik yang dirasakan oleh individu tersebut. Melihat masih tingginya angka Diabetes Melitus (DM) yang menyebabkan resiko kecemasan diperlukan terapi *non-farmakologis* yang dapat mengatasi kecemasan. Adapun dengan terapi relaksasi *deep breathing* dan *guided imagery*. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan tahapan proses keperawatan, menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi relaksasi *deep breathing* dan *guided imagery*, serta menggambarkan respon dan perubahan terhadap penurunan skor kecemasan. *Deep breathing* merupakan metode dengan melakukan pernafasan pada perut dengan frekuensi lambat, *Guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi stress serta efektif dapat menurunkan kecemasan. Metode karya tulis ilmiah ini adalah kualitatif yang berbentuk asuhan keperawatan pada tanggal 14 April 2026 sampai 18 April 2026. Hasil pengkajian studi kasus pada pasien dilakukan dengan pengukuran skor kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) ditemukan satu diagnosa yang muncul yaitu ansietas dengan pelaksanaan terapi relaksasi *deep breathing* dan *guided imagery*. Hasil evaluasi selama lima hari menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 26 menjadi 21 (ansietas sedang). Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian tersebut menunjukkan terapi relaksasi *deep breathing* dan *guided imagery* efektif untuk menurunkan kecemasan. Saran untuk pasien agar dapat melakukan kembali terapi yang telah diajarkan atau jika kecemasan muncul kembali.

Kata kunci: Diabetes Melitus, terapi relaksasi *deep breathing*, *guided imagery*.
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING AND GUIDED IMAGERY RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY SCORES IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN THE SERVICE AREA OF THE SAMBONGPARI COMMUNITY HEALTH CENTER

Resa Gustia Mardianti¹

Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep²

Ridwan Kustiawan, M.Kep.,NS., Sp. Kep.Jiwa³

Anxiety is a state in which a person experiences restlessness caused by an unclear source of discomfort or fear, accompanied by a response of unknown or unspecified origin felt by the individual. Given the persistently high prevalence of diabetes mellitus (DM), which increases the risk of anxiety, there is a need for non-pharmacological therapies capable of addressing anxiety. These include deep breathing relaxation therapy and guided imagery. The objectives of this study are to describe the stages of the nursing process, describe the implementation of deep breathing relaxation therapy and guided imagery, and describe the responses and changes in anxiety scores. Deep breathing is a method of breathing through the stomach at a slow frequency. Guided imagery is a relaxation technique used to reduce stress and can effectively reduce anxiety. The method used in this scientific paper is qualitative, in the form of nursing care provided from April 14, 2026, to April 18, 2026. The results of the case study assessment of the patient, conducted by measuring anxiety scores using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), revealed one diagnosis: anxiety. This was addressed through the implementation of deep breathing and guided imagery relaxation therapy. The evaluation results over five days showed a decrease in anxiety scores from 26 to 21 (moderate anxiety). It can be concluded that the results of this study demonstrate the effectiveness of deep breathing and guided imagery relaxation therapy. The recommendation for the patient is to repeat the therapy that was taught or to seek treatment if anxiety reoccurs.

Keywords: Diabetes Mellitus, deep breathing relaxation therapy, guided imagery.
Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Tasikmalaya Public Health Polytechnic, Ministry of Health

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep biomedis.....	11
B. Konsep asuhan keperawatan	32
C. Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Guided Imagery	46
D. Kerangka Teori	53
E. Kerangka Konsep.....	54
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	55
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	55
B. Subyek Karya Tulis ilmiah	55
C. Definisi Operasional	55
D. Lokasi dan Waktu	56
E. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	60
H. Keabsahan Data	60
I. Analisa Data.....	62
J. Etika Penelitian	62

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Hasil Penelitian	64
B. Pembahasan.....	78
C. Keterbatasan.....	98
D. Implikasi	98
BAB V PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisa Data	38
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan	40
Tabel 4. 1 Identitas Pasien.....	65
Tabel 4. 2 Data Fokus.....	65
Tabel 4. 3 Faktor predisposisi dan Presipitasi	67
Tabel 4. 4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	73
Tabel 4. 5 Observasi Harian Pasien.....	77
Tabel 4. 6 Gambaran Skor Kecemasan	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Kecemasan	28
--	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pohon Masalah	39
Bagan 2. 2 kerangka Teori.....	53
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penejelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus.....	109
Lampiran 2 Lembar Informed Consent	111
Lampiran 3 SOP Relaksasi Deep Breathing dan Guided imagery	112
Lampiran 4 Lembar Penilaian Kuesioner HARS	115
Lampiran 5 Dokumentasi	119
Lampiran 6 Hasil plagiarisme	120
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	121
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Bimbingan	122