

# Penerapan Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Suara Alam Sebagai Pencegahan Tuberkulosis Pada Diabetes Melitus dan Ansietas = Application of Breath Relaxation in Combination of Natural Sounds as Prevention of Tuberculosis in Diabetes Mellitus and Anxiety

Levi Fitalopa Prastono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20524030&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tuberkulosis (TBC) merupakan penyakit menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat hingga saat ini. Seseorang dengan diabetes melitus akan lebih rentan terkena penyakit TBC karena sistem imun yang rendah. Rendahnya sistem imun ini juga dipengaruhi oleh stigma yang beredar di masyarakat sehingga menjadi tantangan besar dalam upaya pencegahan TBC pada penderita DM. Stigma dapat membuat seseorang menjadi stres sehingga memicu valid. Karya akhir ilmiah ners ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan analisis asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes melitus (DM) dan ansietas melalui penerapan relaksasi nafas dalam dengan kombinasi suara alam. Hasil evaluasi setelah penerapan intervensi keperawatan dan relaksasi nafas dalam kombinasi suara alam menunjukkan adanya penurunan ansietas dibuktikan dengan hasil kuesioner Hamilton rating scale for anxiety (HARS) dari ansietas derajat sedang sampai tidak ada ansietas serta terjadi penurunan kadar gula darah sebesar 110 mg/dL. Oleh karena itu, relaksasi nafas dalam dengan kombinasi suara alam dapat disarankan sebagai salah satu intervensi alternatif dalam upaya pencegahan TBC.

.....Tuberculosis (TBC) is an infectious disease that is still a public health problem today. A person with diabetes mellitus will be more susceptible to TBC because of a low immune system. This low immune system is also influenced by the stigma circulating in the community so that it becomes a big challenge in preventing TBC in people with DM. Stigma can make a person become stressed so that it triggers anxiety, due to the information obtained is invalid. This nurse's final scientific work aims to provide an overview and analysis of nursing care for families with diabetes mellitus (DM) and anxiety through the application of deep breathing relaxation with a combination of natural sounds. The results of the evaluation after the application of nursing interventions and breath relaxation in a combination of natural sounds showed a decrease in anxiety as evidenced by the results of the Hamilton rating scale for anxiety (HARS) questionnaire from moderate to no anxiety and a decrease in blood sugar levels of 110 mg/dL. Therefore, deep breathing relaxation with a combination of natural sounds can be suggested as an alternative intervention in TBC prevention efforts.