

PENERAPAN *DEEP BREATHING EXERCISE* DAN *SLEEP HYGIENE* PADA KLIEN NY. M DENGAN ANSIETAS DI PUSKESMAS MULYOREJO

Cornelia Fransisca Christiani, Esti Widiani, Eddi Sudjarwo
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang
Jalan Besar Ijen No 77C Kota Malang

ABSTRAK

Latar Belakang: Ansietas merupakan respons emosional yang muncul akibat stresor psikososial dan dapat mengganggu kondisi fisik, psikologis, serta kualitas hidup individu. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan ansietas adalah *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*. **Tujuan Penelitian:** Mengimplementasikan terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* pada klien Ny. M dengan masalah ansietas di Puskesmas Mulyorejo. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif pada satu klien dengan ansietas. Intervensi dilakukan selama 6 hari, meliputi *Deep Breathing Exercise* selama 10 menit setiap hari dan edukasi serta evaluasi *Sleep Hygiene* selama 5 menit. Pengukuran tingkat ansietas dilakukan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). **Hasil Penelitian:** Hasil pengkajian awal menunjukkan skor HARS 26 yang termasuk kategori ansietas sedang. Setelah dilakukan intervensi selama 6 hari, skor HARS menurun secara bertahap menjadi 12 yang menunjukkan klien tidak mengalami ansietas. Selain itu, terjadi perbaikan tanda dan gejala ansietas berupa berkurangnya rasa khawatir, ketegangan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta gejala fisik yang menyertai kecemasan. **Kesimpulan:** Penerapan *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* efektif dalam membantu mengurangi gejala ansietas pada klien Ny. M. Intervensi ini dapat digunakan sebagai alternatif tindakan keperawatan nonfarmakologis dalam penatalaksanaan pasien dengan ansietas.

Kata Kunci: Ansietas, *Deep Breathing Exercise*, *Sleep Hygiene*, HARS.