

**PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
POSITIVE SELF-TALK TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA
DENGAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CIPTOMULYO**

Martha Sartika¹, Esti Widiani ²

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan,

Poltekkes Kemenkes Malang

Email : marthasartika27@gmail.com

ABSTRAK

Lansia dengan diabetes melitus rentan mengalami kecemasan akibat perubahan kondisi kesehatan, tuntutan pengobatan, dan kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit. Kecemasan yang tidak teratasi dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi penerapan intervensi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* terhadap kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan satu subjek lansia yang mengalami kecemasan sedang berdasarkan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS. Intervensi diberikan selama 6x kunjungan secara progresif dalam periode dua minggu. Hasil studi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi tidak mengalami kecemasan. Selain itu, terjadi perbaikan tanda dan gejala kecemasan berupa berkurangnya rasa khawatir, pikiran negatif terkait penyakit, ketegangan, gelisah, serta gangguan tidur. Penerapan relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* menunjukkan adanya perubahan tanda dan gejala kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus. Relaksasi otot progresif membantu mengelola respons fisiologis, sedangkan *positive self-talk* membantu mengelola respons kognitif, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan.

Kata kunci: relaksasi otot progresif, *positive self-talk*, kecemasan, lansia, diabetes melitus