ABSTRAK

Uni Fernia (2026). Teknik *Mindfulness Breathing* pada tingkat kecemasan dan gula darah pasien dengan diabetes melitus di Puskesmas Arjuno Kota malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Progam studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dosen Pembimbinga: Bapak Abdul Hanan, S.Kep., Ners., M.Kes

Abstrak: Tingkat kecemasan yang tinggi sering menjadi masalah pada penderita diabetes melitus, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Mindfulness Breathing* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Kecemasan pada pasien diabetes melitus dapat meningkatkan kadar gula darah karena respons fisiologis tubuh terhadap stres. Teknik *Mindfulness Breathing*, yang merupakan bagian dari pendekatan keperawatan holistik, dapat membantu mengurangi kecemasan serta memperbaiki kesejahteraan psikologis dan fisik. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua subjek diabetes melitus yang mengalami tingkat kecemasan sedang. Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu, dengan intervensi *Mindfulness Breathing* dilakukan dalam enam sesi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), dan kadar gula darah diukur sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan serta pengendalian kadar gula darah yang lebih baik. Penelitian ini memberikan bukti bahwa *Mindfulness Breathing* dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan kecemasan dan gula darah .

Kata Kunci: Mindfulness Breathing, Kecemasan, Diabetes Miletus

Abstrac: High levels of anxiety are a common problem among patients with diabetes mellitus. This study aims to determine the effectiveness of the Mindfulness Breathing technique in reducing anxiety levels and controlling blood glucose levels in patients with diabetes mellitus, as anxiety can increase blood glucose due to the body's physiological response to stress. This study used a case study design involving two subjects with diabetes mellitus who experienced moderate anxiety levels and was conducted over two weeks, with the Mindfulness Breathing intervention carried out in four sessions. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), and blood glucose levels were assessed before and after the intervention. The results showed a significant reduction in anxiety levels as well as improved control of blood glucose levels, indicating that Mindfulness Breathing can be an effective non-pharmacological intervention for managing anxiety and blood glucose levels.
Keywords: *Mindfulness Breathing, Anxiety, Diabetes Mellitus*