

EFEKTIVITAS RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI DESA PARANGJORO

The Effectiveness of Deep Breathing Relaxation on Reducing Anxiety Among Elderly Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Parangjoro Village

Lingga Kusuma Wardani¹, Wafa Adilla Nurma Aini², Fajar Rinawati³ Dedi Saifulah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Strada Indonesia

Alamat Korespondensi: Universitas Strada Indonesia
Jl. Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur 64123
E-mail: linggakusumaw@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe II merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisiologis, tetapi juga psikologis seperti kecemasan yang dapat memperburuk kontrol glukosa darah. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di Desa Parangjoro. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, relaksasi napas dalam dilakukan 15 menit, diulang sampai 3 kali dalam satu kali intervensi. Sampel penelitian sebanyak 19 lansia yang dipilih menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar lansia mengalami cemas berat (52,6%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar mengalami cemas ringan (78,9%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus tipe II dengan p value = 0,001 ($<0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di Desa Parangjoro. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam mengelola kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe II; Kecemasan; Lansia; Relaksasi Napas Dalam; HARS.

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease that affects not only physiological conditions but also psychological aspects, such as anxiety, which may worsen blood glucose control. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is deep breathing relaxation. This study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation on reducing anxiety among elderly patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Parangjoro Village. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Deep breathing relaxation was performed for 15 minutes and repeated three times in a single intervention session. The study sample consisted of 19 lansians selected using a total sampling technique. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that before the intervention, the majority of lansians experienced severe anxiety (52.6%), whereas after the intervention, most lansians experienced mild anxiety (78.9%). Statistical analysis revealed a significant effect of deep breathing relaxation on reducing anxiety among elderly patients with Type 2 Diabetes Mellitus, with a p -value of 0.001 (< 0.05). The study concluded that deep breathing relaxation has a significant effect on reducing anxiety among elderly patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Parangjoro Village. This intervention is recommended as a simple, potentially effective



complementary intervention non-pharmacological therapy for managing anxiety in elderly individuals with chronic diseases.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus; Anxiety; Elderly; Deep Breathing Relaxation; Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus tipe II merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius. Penyakit ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisiologis, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seperti kecemasan yang dapat memperburuk kondisi metabolik pasien melalui peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Rahmadani & Yusuf, 2021). Kondisi ini menjadikan diabetes melitus sebagai penyakit yang membutuhkan penanganan holistik, tidak hanya secara medis tetapi juga psikologis.

Data International Diabetes Federation menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 537 juta orang dewasa (20–79 tahun) yang hidup dengan diabetes di dunia, dan jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 serta 784 juta pada tahun 2045. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021, sementara 44% penderita belum terdiagnosis (IDF, 2021).

Di Kabupaten Sukoharjo sendiri terdapat 8.493 kasus diabetes melitus, dengan sebagian besar kasus ditemukan melalui puskesmas dan POSBINDU (Kementerian Kesehatan, 2018). Di Indonesia, jumlah penderita diabetes mencapai 19,47 juta jiwa pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022),

sedangkan di Jawa Tengah tercatat 624.082 kasus pada tahun 2023 (Dinkes Jateng, 2023).

Pada pasien diabetes melitus tipe II, kecemasan sering muncul akibat kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit seperti stroke, gagal ginjal, neuropati, hingga retinopati. Selain itu, tuntutan pengelolaan penyakit kronis seperti kepatuhan diet, pengobatan, dan kontrol rutin turut menjadi sumber stres psikologis (Santoso & Yuliani, 2023). Kecemasan ini dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan kadar kortisol sehingga memperburuk kontrol glukosa darah (Wijayanti et al., 2023). Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, serta rendahnya kepatuhan terhadap terapi.

Secara fisiologis, kecemasan pada pasien DM tipe II juga dipengaruhi oleh hiperglikemia yang dapat merusak organ target seperti ginjal, mata, dan saraf (Putri et al., 2022). Kurangnya dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap penyakit kronis turut memperburuk kondisi emosional pasien (Rahmawati et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengendalian glukosa darah tetapi juga pada aspek psikologis pasien.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi napas dalam. Dimana pada intervensi ini diberikan pada lansia dengan minimal bahkan tidak beresiko



terhadap lansia. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur sehingga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan respons stres, serta menurunkan kadar hormon kortisol (Kholidiyah, 2023). Latihan ini juga terbukti dapat menurunkan ketegangan otot, menstabilkan denyut jantung, serta membantu meningkatkan oksigenasi tubuh yang berdampak pada perbaikan kondisi fisiologis pasien DM tipe II (Lestari et al., 2024; Munir, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus. Studi Tegatorop et al. (2025) serta Saputra & Wahyuni (2023) menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi relaksasi napas dalam. Namun, penerapan intervensi ini pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di tingkat komunitas masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada konteks wilayah desa dengan karakteristik sosial tertentu. Intervensi relaksasi napas dalam pada penelitian ini diberikan untuk lansia, sedangkan pada penelitian sebelumnya tidak, perbedaan pada karakteristik populasi ini yang mendorong peneliti melakukan penelitian tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di Desa Parangjoro. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, serta menganalisis

pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol. Pada desain ini, lansia terlebih dahulu diukur tingkat kecemasannya (pretest), kemudian diberikan intervensi berupa relaksasi napas dalam, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi (Nursalam, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan Diabetes Melitus tipe II di Desa Parangjoro yang dilaksanakan pada tanggal 01–07 Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita Diabetes Melitus tipe II di Desa Parangjoro sebanyak 20 orang, yang sekaligus dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi lansia dengan hasil gula darah puasa ≥ 126 mg/dL, gula darah 2 jam postprandial ≥ 200 mg/dL, atau HbA1c $\geq 6,5\%$, bersedia menjadi lansia, serta memenuhi kriteria usia lansia. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang memiliki kontraindikasi, bukan lansia, mengundurkan diri, atau mengonsumsi obat tertentu. Variabel independen adalah relaksasi napas dalam yang diberikan sesuai SOP, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner Hamilton



Anxiety Rating Scale (HARS) dengan skala ordinal.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, pemberian informed consent, pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, serta pencatatan data lansia. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik lansia dan tingkat kecemasan, serta analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data berskala ordinal dan jumlah sampel kurang dari 30 lansia dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika penelitian berupa informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data lansia untuk menjaga hak dan privasi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi lansia berdasarkan jenis kelamin pada lansia dengan diabetes mellitus II di Desa Parangjoro

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase %
1	Laki-laki	14	73.7
2	Perempuan	5	26.3
Total		19	100.0

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lansia berdasarkan jenis kelamin pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II di Desa Parangjoro, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 14 orang (73,7%), sedangkan hampir setengahnya lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 5 orang (26,3%) dari total 19 lansia. Penelitian ini dilakukan uji

etika penelitian dari Komite Etik Penelitian Universitas Strada Indonesia dengan nomer 0323494/EC/KEPK/1/03/2026.

Tabel 2. Distribusi frekuensi lansia berdasarkan usia pada lansia dengan diabetes mellitus II di Desa Parangjoro

No	Usia	Frekuensi	Persentase %
1	40-50 tahun	10	52.6
2	>50 tahun	9	47.4
Total		19	100.0

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lansia berdasarkan usia pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II di Desa Parangjoro menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berusia 40–50 tahun yaitu sebanyak 10 orang (52,6%), sedangkan hampir setengahnya lansia berusia lebih dari 50 tahun yaitu sebanyak 9 orang (47,4%) dari total 19 lansia. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 40–50 tahun.

Tabel 3. Distribusi frekuensi lansia berdasarkan pendidikan pada lansia dengan diabetes mellitus II di Desa Parangjoro

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase %
1	SMP	10	52.6
2	SMA	7	36.8
3	Perguruan Tinggi	2	10.5
Total		19	100.0

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat pendidikan pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II di Desa Parangjoro menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pendidikan SMP yaitu sebanyak 10 orang (52,6%). Selanjutnya hampir setengahnya lansia memiliki



pendidikan SMA yaitu sebanyak 7 orang (36,8%), dan sebagian kecil lansia memiliki pendidikan perguruan tinggi yaitu sebanyak 2 orang (10,5%) dari total 19 lansia. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan SMP.

Tabel 4. Distribusi frekuensi lansia berdasarkan pekerjaan pada lansia dengan diabetes mellitus II di Desa Parangjoro

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %
1	Sopir	12	63.2
2	Wiraswasta	5	26.3
3	PNS	2	10.5
Total		19	100.0

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lansia berdasarkan pekerjaan pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II di Desa Parangjoro menunjukkan bahwa sebagian besar lansia bekerja sebagai sopir yaitu sebanyak 12 orang (63,2%). Selanjutnya hampir setengahnya lansia bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 5 orang (26,3%), dan sebagian kecil lansia bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 2 orang (10,5%) dari total 19 lansia. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian ini memiliki pekerjaan sebagai sopir.

Tabel 3. Distribusi frekuensi lansia berdasarkan kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus II sebelum dilakukan relaksasi napas dalam di Desa Parangjoro

No	Pre test	Frekuensi	Persentase %
1	Cemas ringan	9	47.4
2	Cemas berat	10	52.6
Total		19	100.0

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat kecemasan pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II sebelum dilakukan relaksasi napas dalam di Desa Parangjoro menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami cemas berat yaitu sebanyak 10 orang (52,6%), sedangkan hampir setengahnya lansia mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 9 orang (47,4%) dari total 19 lansia. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi napas dalam, mayoritas lansia mengalami tingkat kecemasan berat.

Tabel 6. Distribusi frekuensi lansia berdasarkan kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus II sesudah dilakukan relaksasi napas dalam di Desa Parangjoro

No	Post test	Frekuensi	Persentase %
1	Tidak cemas	4	21.1
2	Cemas ringan	15	78.9
Total		19	100.0

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat kecemasan pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II sesudah dilakukan relaksasi napas dalam di Desa Parangjoro menunjukkan bahwa hampir seluruhnya lansia mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 15 orang (78,9%), sedangkan sebagian kecil lansia tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 4 orang (21,1%) dari total 19 lansia. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi napas dalam, mayoritas lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi cemas ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 7. Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus II di Desa Parangjoro

Test Statistics ^b	
	post_test - pre_test
Z	-3.448 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan p value = 0,001 (<0,05) artinya, ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus II di Desa Parangjoro.

Keterbatasan penelitian kurangnya lansia penelitian yang hanya 19, yang kemungkinan tidak bisa mengeneralisasi seluruh lansia penelitian.intervensi dalam penelitian ini hanya dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu.untuk lansiat semua hanya kelompok perlakuan tidak ada kelompok kontrol sebagai pembanding.

Pembahasan

Kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II sebelum diberikan relaksasi napas dalam di Desa Parangjoro

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi relaksasi napas dalam, sebagian besar lansia mengalami cemas berat sebanyak 10 orang (52,6%), sedangkan 9 orang (47,4%) mengalami cemas ringan dari total 19 lansia. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada tingkat kecemasan tinggi sebelum intervensi. Secara teori, kecemasan pada lansia dengan DM tipe II muncul akibat kekhawatiran terhadap

komplikasi penyakit, ketidakpastian kondisi kesehatan, serta ketergantungan pengobatan jangka panjang yang dapat meningkatkan respons stres fisiologis dan memperburuk kontrol glukosa darah (Srilasmawanti & Butar-butur, 2024; Maulasari, 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia DM dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial dan self-efficacy yang rendah (Afifah, 2021). Menurut peneliti, kondisi ini dipengaruhi oleh lamanya penyakit, keterbatasan aktivitas, serta kurangnya strategi coping sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi napas dalam.

Kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II sesudah diberikan relaksasi napas dalam di Desa Parangjoro

Setelah intervensi, hampir seluruh lansia mengalami cemas ringan sebanyak 15 orang (78,9%), dan 4 orang (21,1%) tidak mengalami kecemasan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah relaksasi napas dalam. Secara teori, relaksasi napas dalam bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan respons stres, memperlambat denyut jantung, dan menciptakan efek relaksasi (Putri et al., 2022). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan efektivitas teknik ini dalam menurunkan kecemasan pada pasien penyakit kronis (Rahmawati et al., 2021; Yunalia et al., 2021). Menurut peneliti, intervensi ini efektif, mudah dilakukan, dan dapat menjadi terapi mandiri lansia untuk mengontrol kecemasan secara berkelanjutan.

Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di Desa Parangjoro

Hasil uji menunjukkan terdapat pengaruh signifikan relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan dengan p value 0,001 ($<0,05$). Secara teori, teknik ini menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis sehingga menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berperan dalam memperburuk kecemasan dan kontrol glukosa darah (Putri et al., 2022; Rahmawati et al., 2021). Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas teknik ini dalam menurunkan kecemasan pada pasien penyakit kronis (Yunalia et al., 2021). Mekanisme fisiologisnya melibatkan aktivasi nervus vagus yang menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta meningkatkan kondisi relaksasi tubuh. Menurut peneliti, relaksasi napas dalam merupakan intervensi sederhana, aman, dan efektif sehingga direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis rutin pada lansia DM tipe II.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II di Desa Parangjoro dengan p value 0,001 ($<0,05$).

Saran Penelitian untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan design dengan kelompok kontrol/ randomized controlled trial, sampel bisa lebih besar, follow up dari intervensi relaksasi napas dalam lebih panjang.

Secara praktis, lansia dianjurkan untuk rutin melakukan relaksasi napas dalam secara mandiri guna mengontrol kecemasan, sementara tenaga kesehatan diharapkan dapat mengedukasi dan mengintegrasikan teknik ini dalam pelayanan kesehatan lansia sebagai upaya promotif dan preventif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care*, 45(Suppl.1), S1–S264.
- Damayanti, N. K., Sucipta, I. D., & Erwanto, R. (2020). Gula Darah dan Metabolisme Karbohidrat. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 45–52.
- Dewi, M. M., Apriza, A., & Kusumawati, N. (2024). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1313–1319.
- Fahmi, R., Andriani, N., & Pratama, A. (2020). Metabolisme Karbohidrat dan Pengaturan Glukosa Darah. *Jurnal Biomedik*, 8(1), 67–74.
- Hasanah, N., & Pratama, I. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 23–31.
- Iriyanti, T. (2018). Kecemasan: Konsep dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 55–64.
- Karina, D., & Widiani, R. (2020). Ansietas pada Pasien Diabetes Mellitus: Prevalensi dan Faktor Risiko. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(1), 12–20.
- Kholidiyah, N. (2023). Relaksasi Pernapasan dalam sebagai Terapi Nonfarmakologis pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 17(2), 89–97.
- Lestari, A., Handayani, F., & Putra, D. (2024). Dampak Kecemasan terhadap Kepatuhan Pengobatan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 45–53.



- Munir, M. (2021). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri dan Kecemasan Pasien. *Jurnal Ilmiah*
- Putri, A., Nugroho, H., & Setiawan, B. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11*(1), 78–85.
- Rahmawati, E., Wulandari, S., & Ananda, R. (2021). Dukungan Keluarga dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Penyakit
- Santoso, H., & Yuliani, D. (2023). Hubungan Stressor Psikologis dengan Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kronis. Jurnal Psikologi Kesehatan, 9*(2), 34–42.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 9*(4), 2721–2731.
- Yunalia, R., Pratiwi, A., & Sari, D. (2021). Ansietas: Tanda, Gejala, dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 10*(2), 87–95.

