

## **ABSTRAK**

Diabetes Mellitus di sebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat dimulai dari pola konsumsi yang serba instan dan semakin canggihnya teknologi menyebabkan kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehingga memicu terjadi kenaikan kadar glukosa darah yang tinggi. Tujuan penelitian ini melakukan penerapan SDB (*Slow Deep Breathing*) untuk mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada lansia yang mengalami Diabetes Mellitus di Desa Balong Dinding Menganti Gresik.

Desain penelitian karya ilmiah ini menggunakan metode kasus dengan subyek yang digunakan adalah 1 lansia dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Penelitian ini dilakukan di Desa Balong Dinding Menganti Gresik selama 3 hari sejak tanggal 28-30 Mei 2022, dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menetapkan diagnosa, menyusun intervensi, melakukan implementasi dan evaluasi.

Hasil penelitian pada lansia Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah menunjukkan setelah diberikan SDB sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dapat meningkatkan kestabilan kadar glukosa darah. Hal ini dibuktikan saat dilakukan tindakan evaluasi kadar glukosa darah menurun.

Penerapan SDB efektif dilakukan untuk meningkatkan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada Lansia Diabetes Mellitus. Perawat diharapkan dapat menerapkan dan menganjurkan penerapan SDB untuk modifikasi dalam tindakan untuk mengatasi masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah.

**Kata Kunci: Diabetes Mellitus, SDB, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah**