

ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronik yang terjadi ketika pankreas tidak cukup dalam memproduksi insulin atau ketika tubuh tidak efisien menggunakan insulin. Kecemasan merupakan perasaan tidak tenang karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *Positif Self Talk* terhadap kecemasan lansia dengan DM di posyandu lansia Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng RT 01 RW 02 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini yaitu lansia yang mengalami kecemasan. Tahapan yang dilakukan pada subyek meliputi pengkajian, diagnose, intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini dilakukan penerapan terapi *Positif Self Talk* sebanyak 7 kali dalam 1 minggu.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yaitu setelah melakukan intervensi terdapat adanya penurunan kecemasan selama penerapan teknik *Positif Self Talk* didapatkan hasil skor kuisioner HARS yaitu 21 kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan setelah diberi teknik *Positif Self Talk* didapatkan hasil kuisioner HARS menjadi 5 yaitu tidak ada kecemasan.

Penerapan teknik *Positif Self Talk* dapat menjadi terapi untuk mengatasi kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Pasien diharapkan dapat menerapkan latihan teknik *Positif Self Talk* sebagai tindakan nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan, Teknik *Positif Self Talk*, Diabetes Mellitus.