



Pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD

Ernila Nurul Islami Mubarrokah, Tut Rayani Aksohini Wijayanti, Raden Maria Veronika

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang

How to cite (APA)

Mubarrokah, E. N. I., Wijayanti, T. R. A., & Veronika, R. M. Pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2). 403-407. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1139>

History

Received: 11 Mei 2024

Accepted: 26 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Ernila Nurul Islami Mubarrokah,
Program Studi Sarjana Kebidanan,
Institut Teknologi Sains dan
Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen
Malang; nilaislami05@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah utama yang dihadapi Indonesia adalah tingginya pertumbuhan penduduk. Besarnya jumlah penduduk akan berpengaruh kesehatan ibu dan anak. Hal ini dapat dilihat dengan besarnya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Kebijakan pemerintah tentang Keluarga Berencana mengarah pada pemakaian metode kontrasepsi jangka Panjang, IUD adalah salah satu jenis MKJP (Metode Kontrasepsi Jangka Panjang) yang merupakan alat yang dimasukkan ke dalam Rahim yang efektif, reversible, berjangka.

Metode: Penelitian kuantitatif, desain penelitian *Pra experiment dengan rancangan One-Group Pra-Test-Post-Test Design*, dimana peneliti memberi perlakuan berupa pemberian Teknik Slow Deep Breathing pada calon akseptor KB IUD. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Akseptor KB IUD dengan sampel berjumlah 17 orang menggunakan rumus slovin, Instrumen yang digunakan adalah kuisoner Hars yaitu instrument kecemasan, mencakup 14 item.

Hasil: Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 kurang dari 0,05 ,dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD.

Kata Kunci : Kecemasan, *slow deep breathing*, akseptor iud

ABSTRACT

Background: The main problem facing Indonesia is high population growth. The large population will affect the health of mothers and children. This can be seen in the large Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia. Government policy on Family Planning leads to the use of long-term contraceptive methods, the IUD is a type of MKJP (Long-Term Contraceptive Method) which is a device that is inserted into the uterus that is effective, reversible, and long-term.

Method: Quantitative research, Pre-experiment research design with a One-Group Pre-Test-Post-Test Design, where researchers provide treatment in the form of giving Slow Deep Breathing Technique to prospective IUD family planning acceptors. The population in this study were all IUD family planning acceptors with a sample of 17 people using the Slovin formula. The instrument used was the Hars questionnaire, namely an anxiety instrument, including 14 items.

Result: The Wilcoxon test results showed that the p value was 0.000, less than 0.05, meaning that there was a significant difference in the slow deep breathing technique in reducing anxiety in prospective IUD acceptors.

Conclusion: There is an effect of the slow deep breathing technique on reducing anxiety in prospective IUD acceptors

Keyword : Anxiety, Slow Deep Breathing, IUD Acceptor

Pendahuluan

Masalah utama yang dihadapi Indonesia adalah dibidang kependudukan yang masih tingginya pertumbuhan penduduk (Hidayat, 2013). Semakin tinggi pertumbuhan penduduk semakin besar usaha pemerintah untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu pemerintah terus berupaya untuk menekan laju pertumbuhan dengan Program Keluarga Berencana (Azwar, 2017).

Menurut BKKBN cakupan pemakaian KB di Indonesia pada tahun 2021 yaitu metode kontrasepsi hormonal suntikan (35,8%), KB pil (17,4%), IUD (5,4%), susuk (4,3%), dan MOW (2,3%). Tidak jauh berbeda dengan angka pemakaian KB di Jawa Timur, menurut data survey Badan Pusat Statistik tahun 2021 yaitu pemakaian IUD sebesar 8,2 %, MOW 3,6 %, Suntikan 38,7 %, Pil 13,8 %, dan implan 8,7 %. Terlihat bahwa 2 cakupan KB IUD di Indonesia bahkan Jawa Timur masih sangat kecil dibandingkan dengan kontrasepsi suntik dan pil. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa Wanita yang ternyata belum dapat menggunakan sarana kontrasepsi ini, dengan alasan mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan IUD akibat takut jika merasa sakit (BKKBN, 2020). Studi tempat yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 20 September 2023 di TPMB Oka Putri kota Probolinggo, didapatkan hasil data Ibu Akseptor KB Baru selama tahun 2023 dari bulan Januari sampai September adalah sejumlah 90 akseptor, dengan jumlah Akseptor KB IUD sejumlah 17 akseptor.

Menurut Rondhianto (Sepriani, 2017). efek kecemasan pada pasien dapat berdampak pada jalannya pengobatan. Petugas kesehatan harus memberikan komunikasi efektif berupa informasi dan edukasi (KIE) untuk mengurangi kecemasan akseptor KB IUD (Saidah & Sari, 2019). Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Pratita et al., 2014) ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara komunikasi efektif dengan tingkat kecemasan pasien pre-operasi di Paviliun Dahlia RSUD dr. H. Koesnadi, dimana semakin baik penerapan komunikasi efektif maka semakin menurun tingkat 4 kecemasan pasien preoperasi.

Ibu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebelum dipasang IUD memiliki tingkat nyeri lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak mengalami kecemasan sebelum pemasangan IUD (Akdemir & Karadeniz, 2020). Untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan calon akseptor IUD dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi berupa intervensi relaksasi nafas dalam (slow deep breathing). Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Passmore & Gold, 2019). Pada penelitian ini menggunakan penatalaksanaan non farmakologis relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan pada calon akseptor IUD dikarenakan terapi ini lebih mudah dilakukan secara mandiri oleh calon akseptor, tidak memerlukan waktu yang lama serta tidak mempunyai efek samping (Kuswaningsih, 2013)

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (Eksperimen), desain penelitian berupa *Pra experiment dengan rancangan One-Group Pra-Test-Post-Test Design*. dimana peneliti memberi perlakuan berupa pemberian Teknik Slow Deep Breathing pada calon akseptor KB IUD di TPMB Oka Probolinggo Populasi dalam penelitian ini adalah semua Akseptor KB IUD di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo pada bulan Januari 2024 berjumlah 18 orang. sampel yang diambil berjumlah 17 orang menggunakan rumus slovin, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner Hars yaitu instrument kecemasan yang diukur / dinilai berdasarkan gejala yang dialami, yang mencakup 14 item.

Hasil

Data Umum

Berdasarkan table 1 dari 16 responden menunjukkan bahwa: Sebagian besar usia ibu yaitu 31-40 tahun sebanyak 10 responden (62,5%), usia 20-30 tahun sebanyak 6 responden (37,5%).

Sebagian besar Pendidikan terakhir ibu yaitu SD sebanyak 2 responden (12,5%) SMP sebanyak 3 responden (18,75%), Pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 11 responden (68,75%).

Sebagian besar pekerjaan ibu yaitu IRT sebanyak 8 responden (50%), karyawan swasta sebanyak 6 responden (37,5%), dan Wiraswasta sebanyak 2 responden (12,5%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi

	Frekuensi	%
Umur		
20–30 tahun	6	37,5 %
31–20 tahun	10	62,5 %
Pendidikan		
SD	2	12,5 %
SMP	3	18,75 %
SMA	11	68,75 %
Pekerjaan		
IRT	8	50 %
Swasta	6	37,5 %
Wiraswasta	2	12,5 %

Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini meliputi tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah diberi teknik slow deep breathing.

Berdasarkan tabel 2 dari 16 responden menunjukkan bahwa : Sebagian besar tingkat kecemasan ibu sebelum diberi teknik slow deep breathing yaitu kecemasan ringan sebanyak 6 responden (37,5%), dan kecemasan sedang sebanyak 10 responden (62,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu sebelum diberi Teknik Slow Deep Breathing

Kecemasan Sebelum <i>Slow Deep Breathing</i>	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	6	37,5 %
Kecemasan Sedang	10	62,5 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan table 3 di bawah dari 16 responden menunjukkan bahwa : Sebagian besar tingkat kecemasan ibu sesudah diberi teknik slow deep breathing yaitu kecemasan ringan sebanyak 12 responden (75%), dan kecemasan sedang sebanyak 4 responden (25%).

ketakutan, gugup dan gelisah.

Sedangkan menurut (Stuart et al., 2021)

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu sesudah diberi Teknik Slow Deep Breathing

Kecemasan Sesudah <i>Slow Deep Breathing</i>	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	12	75 %
Kecemasan Sedang	4	25 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel uji statistik didapatkan p -value sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan H_1 diterima yang menunjukkan ada pengaruh teknik slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud

	Pretes - Postes
Z	-3.619
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Pembahasan

Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum diberi teknik Slow Deep Breathing (Pre-Test)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 responden (62,5%) dan paling sedikit mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 responden (37,5%). Hal di atas sesuai dengan teori Stuart & Sundeen (2016) bahwa kecemasan sedang ditandai dengan respon fisiologis jantung pada individu yang mengalami kecemasan nampak jantung berdebar, tekanan darah naik atau turun mendadak, rasa mau pingsan bahkan sampai pingsan dan denyut nadi kadang menurun. Respon perilaku ditandai dengan mudah terganggu, tidak sabar, tegang,

respon fisiologis kecemasan ditunjukkan dengan peningkatan frekuensi nadi, tekanan

darah, nafsu, gemetar, mual muntah, sering berkemih, diare, insomnia, kelelahan dan kelemahan, kemerahan atau pucat pada wajah, mulut kering, nyeri (dada, punggung dan leher), gelisah, pingsan dan pusing.

Penelitian terdahulu dilaksanakan oleh (Anggara, 2015) dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Akseptor Dengan Pemilihan Kontrasepsi IUD (Intra Uterine Device) di PKD Kamongan Srumbung Magelang”. Hasil Tingkat kecemasan akseptor terhadap pemilihan kontrasepsi IUD di PKD Kamongan tahun 2015 sebagian besar adalah tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 19 responden (50,0%). 2 Responden yang memilih menggunakan kontrasepsi IUD berdasarkan di PKD Kamongan tahun 2015 sebanyak sebanyak 6 responden (15,8%) dan responden yang tidak memilih menggunakan kontrasepsi IUD berdasarkan di PKD Kamongan tahun 2015 sebanyak 32 responden (84,2%).

Kecemasan Sesudah *Slow Deep Breathing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* paling banyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 responden (75%) dan paling sedikit mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 responden (25%). Hasil diatas didominasi kecemasan ringan sebanyak 12 responden (75%). Hasil tersebut menunjukkan ada penurunan kecemasan setelah diberikan pendekatan *Slow Deep Breathing*.

Penelitian terkait dilaksanakan oleh (Widaryanti et al., 2021) dengan judul “Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD dengan Tehnik *Slow Deep Breathing*”. Hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan dapat ditangani dengan menggunakan tehnik *slow deep breathing* sehingga dapat meningkatkan kesiapan calon akseptor KB dalam pemilihan alat kontrasepsi.

Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 kurang dari 0,05 maka hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo. Keberhasilan pemberian *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan

responden dikarenakan responden aktif mengikuti arahan peneliti.

Hasil diatas sesuai dengan teori Smeltzer (2016) bahwa tujuan dari teknik *Slow Deep Breathing* adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian skripsi yang berjudul Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Calon Akseptor KB IUD Di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo, sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* pada calon akseptor IUD paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 responden (62,5%).
2. Tingkat kecemasan setelah diberikan *Slow Deep Breathing* pada calon akseptor IUD paling banyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 responden (75%).
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan teknik *slow deep breathing* pada calon akseptor IUD di TPMB Oka Putri Kota probolinggo dengan p value $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh tehnik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD.

Saran

Berdasarkan saran hasil penelitian skripsi yang berjudul Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Calon Akseptor KB IUD Di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo, sebagai berikut:

1. Bagi tenaga kesehatan kebidanan seperti praktik mandiri mampu melaksanakan penatalaksanaan penurunan kecemasan calon akseptor IUD menggunakan teknik *slow deep breathing*.
2. Responden dapat menggunakan teknik *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan pada calon pengguna IUD di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo.

3. Peneliti dapat mengaplikasikan secara langsung teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD di TPMB Oka Putri Kota probolinggo.

Daftar Pustaka

- Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2020). A Psychological Factor Associated With Pain During Intrauterine Device Insertion: Emotional Reactivity. *Clinical And Experimental Obstetrics And Gynecology*, 47(3), 335–340. <https://doi.org/10.31083/j.ceog.2020.03.2073>
- Anggara, V. S. P. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Akseptor Dengan Pemilihan Kontrasepsi Iud (Intra Uterine Device) Di Pkd Kamongan Srumbung Magelang. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 1–11.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 120–125.
- Bkkbn. (2015). "Bangga Kencana." *Bangga Kencana Program Achievement*.
- Bkkbn. (2020). Keluarga Berencana Nasional. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Hidayat, N. (2013). Kajian Kebijakan Kependudukan Di Indonesia. *Jurnal Pemerintahan*, 7(12), 24–36. <https://doi.org/10.55745/jpstipan.v7i12.108>
- Kuswaningsih. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Mahasiswa. *Africa's Potential For The Ecological Intensification Of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Passmore, R., & Gold, M. (2019). *Nonpharmacologic Approaches To Pain Management With Iud Insertion* (Pp. 123–132). https://doi.org/10.1007/978-3-030-17816-1_10
- Pratita, A. L., Indrawanto, I. S., & Handaja, D. (2014). Hubungan Antara Komunikasi Efektif Dokter-Pasien Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi. *Saintika Medika*, 10(2), 93–100.
- Saidah, H., & Sari, D. K. (2019). Pengaruh Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor Kb Iud Post Plasenta Di Rsud Kota Madiun Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 22–29. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.119>
- Sepriani, N. (2017). Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Bedah Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Smeltzer, S. C. (2016). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: Egc
- Stuart Dan Sundeen (2016). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing 10th Edition*. Usa: Mosby Company.
- Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2021). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11: Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.id/books?id=Wamjaaaaqbaj>
- Widaryanti, R., Yuliani, I., Riska, H., & Ratnaningsih, E. (2021). Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud Dengan Tehnik Slow Deep Breathing. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i1.59>