

## PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK SLOW DEEP BREATHING TERHADAP KECEMASAN AKSEPTOR KB IUD DI PUSKESMAS BAJA KECAMATAN CIBODAS KOTA TANGERANG

Yuniza Wulansari<sup>1)</sup>, Yuli Irnawati<sup>2)</sup>, Amanda Via Maulinda<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: [yunizawulansari@gmail.com](mailto:yunizawulansari@gmail.com)

### ABSTRAK

AKDR menjadi salah satu metode kontrasepsi yang digunakan dalam jangka panjang. Berdasarkan data di Puskesmas Baja pada tahun 2024 peserta KB IUD hanya 3,3%. Salah satu kendala penggunaan KB AKDR adalah kecemasan sebelum pelaksanaan prosedur. Salah satu cara menurunkan kecemasan melalui terapi slow deep breathing. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik slow deep breathing terhadap kecemasan pada akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang. Metode Penelitian pre-eksperimental designs dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Sampel adalah peserta KB IUD baru pada bulan Januari-Februari tahun 2025 sebanyak 34 responden dengan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan relaksasi nafas dalam selama 15 menit. Instrumen menggunakan kuesioner kecemasan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis univariat kecemasan pada akseptor KB IUD sebelum diberikan teknik slow deep breathing sebagian besar mengalami kecemasan sedang 88,2% dengan rata-rata = 24,35 dan sesudahnya mengalami kecemasan ringan 58,8% dengan rata-rata = 19,35. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000 artinya terdapat pengaruh pemberian teknik slow deep breathing terhadap kecemasan pada akseptor KB IUD. Akseptor KB IUD diharapkan dapat berpartisipasi dalam teknik relaksasi seperti slow deep breathing untuk membantu mengelola kecemasan menjelang tindakan dengan melakukan teknik ini secara benar.

**Kata Kunci:** *Slow Deep Breathing, Kecemasan, Akseptor KB IUD*

### ABSTRACT

*The IUD (Intrauterine Device) is a contraceptive method used long-term. According to data from the Baja Community Health Center (Puskesmas Baja) in 2024, only 3.3% of IUD users participated. One obstacle to IUD use is anxiety before the procedure. One way to reduce anxiety is through slow deep breathing therapy. The purpose of this study was to determine the effect of slow deep breathing techniques on anxiety in IUD users at the Baja Community Health Center, Cibodas District, Tangerang City. The research method used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 34 new IUD users in January-February 2025, using a purposive sampling technique. The intervention included 15 minutes of deep breathing relaxation. The Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire was used as the instrument. Bivariate analysis used the Wilcoxon test. The results of the univariate analysis of anxiety in IUD KB acceptors before being given the slow deep breathing technique showed that most experienced moderate anxiety (88.2%) with an average of 24.35 and afterward experienced mild anxiety (58.8%) with an average of 19.35. The results of the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000, meaning that there was an effect of providing the slow deep breathing technique on anxiety in IUD KB acceptors. IUD KB acceptors are expected to participate in relaxation techniques such as slow deep breathing to help manage anxiety before the procedure by performing this technique correctly.*

**Keywords:** *Slow Deep Breathing, Anxiety, IUD Acceptors*

### PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk di Indonesia selalu mengalami peningkatan, hingga saat ini Indonesia masih menduduki peringkat empat di dunia dengan laju pertumbuhan mencapai 2,6 jiwa per tahun. Bila hal ini tidak segera diatasi maka 10 tahun lagi Indonesia akan mengalami ledakan penduduk Tingkat

kesejahteraan suatu bangsa ditentukan dengan seberapa jauh gerakan Keluarga Berencana dapat diterima di Masyarakat (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2022).

IUD merupakan kontrasepsi yang memiliki keefektifitasan sangat tinggi yaitu 0,6 - 0,8 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama pemakaian, 1 kegagalan dalam 125-170 kehamilan (Handayani, 2021). Keuntungan lainnya menurut Sulistyawati (2022) sangat efektif karena tidak perlu lagi mengingat-ingat, dapat digunakan sampai menopause dan akseptor hanya kembali ke klinik bila muncul keluhan karena tidak perlu melakukan kunjungan ulang.

Meskipun mempunyai banyak keuntungan namun cakupan penggunaan akseptor IUD masih belum maksimal. Banyak kendala yang menyebabkan wanita usia subur enggan menggunakan metode ini salah satunya tingkat kecemasan (Andarmoyo, 2022). Kecemasan yaitu respon dasar manusia dari bahaya yang tidak dapat dihindarkan dan merupakan satu reaksi paling umum terhadap masalah. Masalah yang sedang diderita akan menimbulkan stress, karena menyebabkan ancaman dan bahaya terhadap integritas tubuh serta kematian. Ancaman dan bahaya tersebut dalam penelitian ini dapat dilihat dari efek pemakaian kontrasepsi IUD dapat menimbulkan perdarahan yang menimbulkan rasa nyeri sehingga meningkatkan kecemasan dan ketegangan psikologis (Potter & Perry, 2020).

Tingkat kecemasan akseptor dapat diturunkan dengan menggunakan manajemen kecemasan salah satunya menggunakan teknik *Slow Deep Breathing*. *Slow Deep Breathing* ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. *Slow Deep Breathing* menurut Andarmoyo (2022) adalah relaksasi untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku.

Pemberian teknik *slow deep breathing* dilaksanakan dengan cara posisi akseptor KB IUD dengan posisi duduk atau berbaring, kedua tangan akseptor KB IUD diletakkan di atas perut, akseptor KB IUD dianjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama tiga detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas. Akseptor KB IUD dilatih untuk tahan napas selama tiga detik, kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Rasakan perut bergerak ke bawah. Akseptor KB IUD mengulangi langkah diatas sebanyak 5-7 kali selama 15 menit (Mukinah, et al., 2023).

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Variabel independen adalah pemberian teknik *slow deep breathing*, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan pada akseptor KB IUD. Populasi yang akan digunakan untuk penelitian adalah seluruh peserta KB IUD baru yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang pada bulan Januari-Februari tahun 2025 terdapat 44 calon akseptor IUD. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta KB IUD baru yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang pada bulan Januari-Februari tahun 2025 yang mengalami kecemasan terdapat 34 calon akseptor IUD. Penelitian dilaksanakan pada April-Juni 2025 di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL

### 1. Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sebelum Diberikan Teknik *Slow Deep Breathing*

Tabel 1  
Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sebelum Diberikan Teknik  
*Slow Deep Breathing*

Kecemasan Sebelum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Ada	0	0
Ringan	4	11,8
Sedang	30	88,2
Berat	0	0

Berat Sekali	0	0
Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 34 akseptor KB IUD sebelum diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 30 orang (88,2%).

2. Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sesudah Diberikan Teknik *Slow Deep Breathing*

Tabel 2  
Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sebelum Diberikan Teknik  
*Slow Deep Breathing*

Kecemasan Sesudah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Ada	4	11,8
Ringan	20	58,8
Sedang	10	29,4
Berat	0	0
Berat Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 34 akseptor KB IUD sesudah diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (58,8%).

3. Rata-Rata Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Slow Deep Breathing*

Tabel 3  
Rata-Rata Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Slow Deep Breathing*

Kecemasan	Rata-rata	Selisih Rata-Rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	24,35	5,00	2,268	27	19
Sesudah	19,35		3,524	25	12

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan pada akseptor KB IUD sebelum diberikan teknik *slow deep breathing* rata-rata = 24,35 std. deviasi = 2,268 maximum = 27 dan minimum = 18. Kecemasan pada akseptor KB IUD sesudah diberikan teknik *slow deep breathing* rata-rata = 19,35 sehingga didapatkan selisih rata-rata 5,00 std. deviasi = 3,524 maximum = 25 dan minimum = 12.

4. Pengaruh Pemberian Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap Kecemasan pada Akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang

Tabel 4  
Pengaruh Pemberian Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap Kecemasan pada Akseptor KB IUD di  
Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang

Kecemasan	Mean	Selisih Mean	P Value
Sebelum	24,35	5,00	0,000
Sesudah	19,35		

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa analisa pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang Barat didapatkan hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat

disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *slow deep breathing* ada berpengaruh terhadap kecemasan pada akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang Barat.

## PEMBAHASAN

### 1. Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sebelum Diberikan Teknik Slow Deep Breathing di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecemasan pada akseptor KB IUD sebelum diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 30 orang (88,2%) dengan rata-rata = 24,35 std. deviasi = 2,268 maximum = 27 dan minimum = 18.

Kecemasan merupakan faktor utama yang mempengaruhi terjadinya nyeri saat pemasangan IUD. Wanita yang mengalami kecemasan pada sebelum pemasangan akan merasakan nyeri lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami kecemasan (Akdemir and Karadeniz, 2019). Rasa cemas yang dirasakan akseptor KB IUD diakibatkan peningkatan hormon progesterone dan hormon adrenalin yang menyebabkan gangguan perasaan dan menyebabkan perdarahan pada proses pemasangan IUD (Taufiqoh et al., 2021). Timbulnya kecemasan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang membuat individu kurang siap menghadapi situasi baru (Gerungan, 2021). Upaya untuk bisa dilakukan dalam mengurangi kecemasan pada akseptor KB IUD adalah dengan pemberian *slow deep breathing* (Andarmoyo, 2022).

Sesuai dengan hasil penelitian Mukinah et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa sebelum diberikan *slow deep breathing* paling banyak mengalami kecemasan sedang 71,7%. Hasil penelitian selanjutnya Mubarroka et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan ibu sebelum diberi teknik *slow deep breathing* sebagian besar dengan kecemasan sedang 62,5%. Begitu juga dengan hasil penelitian Widaryanti, et al. (2020) dalam penelitiannya pre test tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada 50 responden yaitu 20 termasuk dalam kategori kecemasan sedang.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada akseptor KB IUD sebelum diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap prosedur medis invasif, kekhawatiran terhadap rasa nyeri saat pemasangan, efek samping setelah penggunaan, serta kurangnya pemahaman atau informasi yang lengkap mengenai kontrasepsi IUD itu sendiri. Faktor lain yang turut menyebabkan kecemasan sedang pada akseptor antara lain adalah pengalaman negatif sebelumnya, cerita dari orang lain yang bersifat menakutkan, minimnya edukasi dari tenaga kesehatan, serta kondisi psikologis individu seperti ketakutan berlebihan terhadap tindakan medis. Tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan yang rendah juga dapat memperbesar rasa cemas karena individu merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang akan dihadapi. Salah satu upaya yang efektif untuk menurunkan kecemasan tersebut adalah dengan melakukan teknik pernapasan dalam perlahan (*slow deep breathing*). Teknik ini terbukti dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan denyut jantung, merilekskan otot tubuh, dan memberikan efek menenangkan secara psikologis. Dengan menerapkan teknik ini sebelum tindakan pemasangan IUD, diharapkan akseptor merasa lebih tenang, siap, dan kooperatif selama prosedur berlangsung.

### 2. Kecemasan pada Akseptor KB IUD Sesudah Diberikan Teknik Slow Deep Breathing di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan pada akseptor KB IUD sesudah diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (58,8%) dengan rata-rata = 19,35 std. deviasi = 3,524 maximum = 25 dan minimum = 12.

*Slow deep breathing* adalah teknik yang tepat dalam melakukan relaksasi dengan mengatur nafas yang memberikan efek untuk merelaksasi dengan aturan nafas yang teratur, dalam dan lambat (Andarmoyo, 2022). *Slow deep breathing* dapat dimaknai sebagai teknik relaksasi yang dilakukan secara mudah dan sederhana dengan tujuan agar paru - paru mendapatkan kadar oksigen seoptimal mungkin. Teknik pelaksanaannya dilakukan secara lambat, panjang atau dalam, dan tenang atau rileks. Dampaknya adalah seseorang akan lebih nyaman dan tenang pada kondisinya (Widaryanti, et al., 2020). Menurut Berek (2021) dengan teknik *slow deep breathing* diduga mampu mengurangi produksi asam laktat di otot untuk selanjutnya mensupport suplai oksigen serta mengurangi aliran oksigen di otak, sehingga terjadi keseimbangan oksigen di otak, yang berefek pada turunya ketegangan otak, rileksasi otot pernapasan pada akhirnya menurunkan kecemasan. teknik *slow deep breathing* diduga dapat mengaktifasi saraf otonom serta mengaktifasi pelepasan hormon endorfin untuk penurunan kerja saraf simpatik serta meningkatkan kerja parasimpatis yang berefek pada rileksasi otot tubuh, penurunan tekanan darah, normalisasi kerja jantung dengan penurunan detak jantung.

Sesuai dengan hasil penelitian Mukinah et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa sesudah diberikan slow deep breathing mengalami kecemasan ringan 76,1%. Begitu juga dengan hasil penelitian Mubarrokah et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan ibu sesudah diberi teknik *slow deep breathing* dengan kecemasan ringan 75%. Hasil penelitian selanjutnya Aslamiah et al (2023) didapatkan bahwa rata-rata kecemasan skor sesudah intervensi teknik slow deep breathing adalah 9,74. Terjadi penurunan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 9,1. Hartati dan Sari (2023) kecemasan setelah dilakukan intervensi slow deep breathing nilai rata-rata menjadi 12,94 (tidak ada kecemasan).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan pada akseptor KB IUD sesudah diberikan teknik slow deep breathing sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam perlahan (slow deep breathing) efektif dalam membantu akseptor mengontrol respon fisiologis dan emosional yang berkaitan dengan ketegangan, ketakutan, maupun ketidaknyamanan menjelang tindakan medis. Slow deep breathing bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan detak jantung, memperlambat laju pernapasan, serta menenangkan aktivitas otak yang berkaitan dengan stres. Saat akseptor melakukan teknik ini secara perlahan dan berulang, tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi lebih tenang, sehingga perasaan cemas dapat ditekan ke tingkat yang lebih ringan. Temuan ini memperkuat bahwa teknik slow deep breathing merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, namun efektif untuk diterapkan sebelum prosedur pemasangan KB IUD. Intervensi ini juga mudah diajarkan oleh tenaga kesehatan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh akseptor.

### 3. Pengaruh Pemberian Teknik Slow Deep Breathing terhadap Kecemasan pada Akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang

Hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *slow deep breathing* ada berpengaruh terhadap kecemasan pada akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang Barat.

Mekanisme kerja slow deep breathing memberi pengaruh terhadap kerja saraf otonom dengan mengeluarkan neurotransmitter endorphen. Neurotransmitter endorphen menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh sehingga kecemasan menjadi berkurang (Solehati & Kosasih, 2020). Slow deep breathing mempengaruhi kejadian tingkat kecemasan dan stress selama proses pemasangan kontrasepsi IUD. Pengaruh Teknik slow deep breathing yang positif dapat melindungi kesehatan mental ibu selama pemasangan kontrasepsi IUD (Gerungan, 2021). Relaksasi nafas dalam (slow deep breathing) berefek pada aktivitas system saraf pusat dan otonom serta status psikologis. Teknik pernapasan lambat mendorong perubahan otonom yang meningkatkan variabilitas denyut jantung dan aritmia sinus pernafasan yang diparalelkan dengan modifikasi aktivitas sistem saraf pusat (SSP) (Priharjo, 2021). Menurut Muchtar et al. (2022) melalui *slow deep breathing* mampu memperlancar peredaran darah, memperlancar sistem metabolisme tubuh dan mensuplai aliran oksigen ke otak dengan kadar yang seimbang. Keluaran psikologis/ perilaku yang terkait dengan perubahan tersebut di atas adalah peningkatan kenyamanan, relaksasi, kesenangan, semangat dan kewaspadaan, serta berkurangnya gejala rangsangan, kecemasan, depresi, amarah.

Sesuai dengan hasil penelitian Desanti et al (2024) berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan  $p$  value  $0,000 < 0,005$ . Hasil penelitian selanjutnya Mubarrokah et al. (2024) menunjukkan bahwa  $p$  value 0,000. Begitu juga dengan hasil penelitian Aslamiah et al (2023) dengan hasil  $P$  value uji statistik 0,000. Sehingga ada efek pernafasan dalam yang lambat teknik terhadap kecemasan akseptor KB IUD. Hartati dan Sari (2023) terdapat pengaruh yang signifikan dari slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan akseptor KB AKDR ( $p$ -value 0,000). Widaryanti, et al. (2020) dalam penelitiannya terdapat penurunan tingkat kecemasan calon akseptor IUD sebelum dan sesudah mendapatkan Teknik slow deep breathing sebanyak 10.5 poin dengan nilai signifikan 0,000. Nuyulia et al (2024) hasil  $P$  value uji statistik 0,000 sehingga ada efek pernafasan dalam yang lambat teknik terhadap kecemasan akseptor KB IUD. Wulansari (2025) dalam penelitiannya menunjukkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan dari slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan akseptor KB AKDR ( $p$ -value 0,000).

Peneliti berasumsi bahwa teknik slow deep breathing berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB IUD. Teknik ini diyakini dapat membantu menurunkan kecemasan yang umumnya dialami akseptor sebelum menjalani prosedur pemasangan IUD, yang kerap memicu ketegangan, rasa takut, bahkan penolakan. Slow deep breathing bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, serta menciptakan efek relaksasi secara menyeluruh. Melakukan teknik pernapasan dalam dan perlahan secara teratur sebelum

tindakan, akseptor dapat lebih tenang secara fisik dan emosional, sehingga kecemasan yang semula berada pada tingkat sedang atau tinggi dapat menurun menjadi kecemasan ringan atau bahkan tidak cemas. Asumsi ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *slow deep breathing* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa penerapan teknik ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental akseptor KB IUD dan meningkatkan kenyamanan selama prosedur berlangsung.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Diketahui kecemasan pada akseptor KB IUD sebelum diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 88,2% dengan rata-rata = 24,35.
2. Diketahui kecemasan pada akseptor KB IUD sesudah diberikan teknik *slow deep breathing* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 58,8% dengan rata-rata = 19,35.
3. Terdapat pengaruh pemberian teknik *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada akseptor KB IUD di Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang dengan nilai p value 0,000.

### Saran

Bidan sebagai tenaga kesehatan lini terdepan di puskesmas diharapkan dapat mengajarkan dan membimbing teknik *slow deep breathing* kepada akseptor KB IUD sebelum tindakan dilakukan. Intervensi ini dapat menjadi strategi praktis untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan akseptor, serta meningkatkan kepuasan terhadap layanan KB. Bidan juga dapat mengintegrasikan edukasi ini dalam sesi konseling sebelum pemasangan alat kontrasepsi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Kehamilan Tak Dinginkan di Indonesia Rata-rata 17,5 Persen*. Nasional.Kompas.Com. <https://nasional.kompas.com/read/2020/06/30/15030631/bkkbn-kehamilan-tak-dinginkan-di-indonesia-rata-rata-175-persen>
2. Sulistyawati, A. (2022). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Salemba Medika
3. Handayani. (2021). *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Pustaka Rihama.
4. Andarmoyo, S. (2022). *Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
5. Potter & Perry. (2020). *Fundamental Keperawatan, Terjemah : Monica Ester, Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC.
6. Mukinah, Fauzia R, Sulistyaningsih S. (2023). Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Kecemasan pada Calon Akseptor IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan* Volume I No 2, Hal 118 - 126.
7. Akdemir, Y. & Karadeniz, M. (2019). The relationship between pain at IUD insertion and negative perceptions, anxiety and previous mode of delivery. *The European Journal of Contraception Reproductive Health Care*, 24, 240-245
8. Taufiqoh S, Ainiyah NH, Hajri F. (2021). Pengaruh Hipnosis Terhadap Kecemasan Pada Calon Akseptor KB IUD. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Volume 7 Nomor 1
9. Gerungan. (2021). *Psikologi Sosial*. Refika Aditama.
10. Mubarrokah E, Wijayanti T, Veronika R. (2024). Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Kecemasan pada Calon Akseptor IUD. *Journal of Nursing Practice and Education*. Vol 4 No 2
11. Widaryanti R, Yuliani I, Riska H, Ratnaningsih E. (2020). Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD dengan Teknik *Slow Deep Breathing*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Volume 7 Nomor 1.
12. Berek. (2021). Pengaruh *Slow Deep Breating* dan Pengaturan Natrium terhadap penurunan Tekanan darah pasien, *Jurnal Undhirabali*, 499-508.
13. Aslamiah K, Martini S, Novita N, Astuti, Ertiana. (2021). The Effect of Slow Deep Breathing Technique on Anxiety During. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*. Volume 3, Edition 1.

14. Hartati D, Sari T. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor KB AKDR di Puskesmas Tepian Buah. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3 (4), 377-385. p-ISSN: 2774-6291 e-ISSN: 2774-6534
15. Solehati & Kosasih. (2020). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : Refika Aditama
16. Muchtar, RS., Natalia, S., Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breating terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*. 6(1), 85-93
17. Priharjo, R. (2021). *Konsep & Perspektif Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: EGC.
18. Desanti A, Ratnanengsih, Novianti N, Susanti, Jalilah N, Laily N. (2024). Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* untuk Mengurangi Kecemasan pada Akseptor KB Suntik di Puskesmas Karang Rejo. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. Vol. 9 No. 2.
19. Aslamiah K, Martini S, Novita N, Astuti, Ertiana. (2021). The Effect of Slow Deep Breathing Technique on Anxiety During. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*. Volume 3, Edition 1.
20. Widaryanti R, Yuliani I, Riska H, Ratnaningsih E. (2020). Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD dengan Teknik *Slow Deep Breathing*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Volume 7 Nomor 1.