

PENGARUH TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA CALON AKSEPTOR IUD DI PUSKESMAS MARGOREJO KABUPATEN PATI

Mukinah¹, Raina Lola Fauzia², Sri Hadi Sulistiyaningsih³

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: Mukinah75@gmail.com¹

ABSTRAK

IUD merupakan salah satu jenis kontrasepsi jangka panjang yang mempunyai efektivitas tinggi serta biayanya yang murah. 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. Pemberian tehnik *slow deep breathing* dilaksanakan dengan cara posisi akseptor KB IUD dengan posisi duduk atau berbaring menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh sehingga kecemasan menjadi berkurang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati. Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen dengan pendekatan *One-Group Pra Test – Post Test Design*. Jumlah sampel 46 responden yang dipilih secara *Purposive Sampling*. Untuk menganalisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 33 responden (71,7%) dan hasil penelitian sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* paling banyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 35 responden (76,1%). Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 kurang dari 0,05 maka hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD. Hasil diatas menunjukkan bahwa pemberian teknik *slow deep breathing* mampu menurunkan kecemasan pada calon akseptor IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati.

Kata kunci : *Slow Deep Breathing*, Kecemasan, IUD

ABSTRACT

IUD is a type of long-term contraception that has high effectiveness and low cost. Even though it has many advantages, the scope of use of IUD acceptors is still not optimal. Many obstacles cause women of childbearing age to be reluctant to use this method, one of which is the level of anxiety. Giving the slow deep breathing technique is carried out in the IUD acceptor position in a sitting or lying position causing a decrease in sympathetic nerve activity, an increase in parasympathetic nerves, an increase in body relaxation so that anxiety decreases. This Objective for to analyze the effect of slow deep breathing technique on reducing anxiety in prospective IUD acceptors at the Margorejo Health Center, Pati Regency. The type of research design used was pre-experimental with the One-Group Pre Test – Post Test Design approach. The total sample is 46 respondents selected by purposive sampling. To analyze the data using the Wilcoxon test. The results of the study before being given Slow Deep Breathing experienced moderate anxiety as many as 33 respondents (71.7%) and the results of the study after being given Slow Deep Breathing most experienced mild anxiety as many as 35 respondents (76.1%). The Wilcoxon test results obtained a p value of 0.000 less than 0.05, so these results can be interpreted that there is a significant effect of the slow deep breathing technique on reducing anxiety in prospective IUD acceptors. The results above show that giving slow deep breathing techniques can reduce anxiety in prospective IUD acceptors at the Margorejo Health Center, Pati Regency.

Keywords: *Slow Deep Breathing, Anxiety, IUD*

PENDAHULUAN

Kontrasepsi merupakan cara untuk menjarangkan kehamilan, menunda kehamilan

pada usia muda yang berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan dan mencegah kehamilan di antara wanita lansia yang juga

menghadapi peningkatan risiko dengan menggunakan alat atau obat. Terdapat 2 metode kontrasepsi yaitu Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), misal susuk/implant, Alat Kontrasepsi Dalam Rahim(AKDR) atau Intra Uterine Device (IUD), Metode Operasi Pria (MOP), Metode Operasi Wanita (MOW) dan Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Non MKJP), yaitu pil, kondom dan suntik (Juniastuti, 2017).

Menurut World Health Organisation (WHO) pengguna kontrasepsi di Dunia lebih dari 100 juta wanita menggunakan kontrasepsi yang memiliki efektifitas, dengan pengguna kontrasepsi hormonal lebih dari 75% dan 25% menggunakan non hormonal. Pengguna kontrasepsi di Dunia pada tahun 2015 mencapai 89%. Tahun 2017 angka pengguna KB modern di perkotaan mencapai 58% sedangkan di pedesaan sudah mencapai 57% (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia jumlah peserta KB IUD pada tahun 2019 hanya 0,043 % (43.184 PUS) dari jumlah peserta KB yaitu 1.003.015 PUS. Dari data BKKBN Provinsi Jawa Tengah, bahwa terjadi penurunan peserta KB baru metode IUD dari tahun 2018 (81,07%) dari PUS 31.666 dan tahun 2019 menjadi (65,09%) dari PUS 49.809 (BKKBN, 2020).

Di Kabupaten Pati terdapat 21 kecamatan dan jumlah peserta KB IUD yang paling tinggi adalah di kecamatan Margorejo. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pemberdayaan Masyarakat, Perempuan dan Keluarga Berencana Kabupaten Pati bahwa Kabupaten Pati jumlah peserta KB IUD mengalami peningkatan, pada tahun 2019 (10.719), tahun 2020 (10.922) dan tahun 2021 (11.307). Sementara pada bulan Januari sampai November tahun 2022 peserta KB baru yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Margorejo sejumlah 616 PUS pengguna IUD dengan rata-rata setiap bulan 56 pengguna IUD. Sedangkan calon akseptor KB IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati pada bulan Januari – Februari 2023 sebanyak 52 ibu. Keluarga berencana mempunyai peran dalam menurunkan

kematian ibu dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak (BPS Pati, 2021).

Keluarga berencana mengembangkan metode kontrasepsi yang dapat digunakan oleh masyarakat, seiring perkembangan zaman metode yang ada terus berkembang sehingga lebih mudah diterima masyarakat. Metode kontrasepsi yang berkembang saat ini diantaranya adalah alat kontrasepsi IUD (Rahmayani, et al., 2020).

IUD merupakan salah satu alat kontrasepsi yang digemari, dan banyak digunakan dalam program keluarga berencana di Indonesia. Keunggulan dari IUD umumnya hanya memerlukan satu kali pemasangan pemasangan tidak memerlukan medis teknis yang sulit, kontrol medis yang ringan, tidak menimbulkan efek sistemik, alat ekonomis efektivitas cukup tinggi, pulihnya kesuburan setelah AKDR dicabut berlangsung baik (Juniastuti, 2017).

Menurut Rahmayani, et al. (2020) diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan mengalami perubahan siklus menstruasi yang normal pada saat memakai KB IUD yaitu sebesar 51,1% (46 orang). Serta sebagian besar responden menyatakan mengalami keluhan nyeri perut pada saat memakai KB IUD yaitu sebesar 56,7% (51 orang), yang mengalami keputihan pada saat menggunakan KB IUD yaitu sebesar 54,4% (49 orang). Dan responden menyatakan mengalami gangguan hubungan seksual pada saat menggunakan KB IUD yaitu sebesar 55,6% (50 orang).

IUD merupakan salah satu jenis kontrasepsi jangka panjang yang mempunyai efektifitas tinggi serta biayanya yang murah. 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 (Akademir and Karadeniz, 2020).

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, 2016).

Data kecemasan penggunaan IUD dapat dilihat dari jurnal penelitian 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%). Tingkat kecemasan akseptor dapat diturunkan dengan menggunakan manajemen kecemasan salah satunya menggunakan tehnik 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, (2013) 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 (Andarmoyo, 2013).

Pemberian tehnik 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. 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 (Tarwoto, 2015).

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa Slow Deep Breathing dapat menurunkan kecemasan oleh Nusantara dan Listyaningsih (2018) bahwa hasil penelitian tingkat kecemasan diperoleh nilai p-value kelompok intervensi adalah $(0,000) < 0,005$ dan hasil uji kelompok kontrol diperoleh nilai p-value $(0,083) > 0,05$, sedangkan hasil pemeriksaan Glukosa darah pada diperoleh nilai p-value kelompok intervensi adanya penurunan dan hasil uji kelompok kontrol diperoleh nilai p-value terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Margorejo Pati ditemukan penggunaan IUD sebanyak 52 orang pada Bulan Januari sampai Februari 2023. Hasil survey pendahuluan dari 10 responden ditemukan bahwa sebanyak 6 (60%) responden mengalami kecemasan sebelum dilakukan IUD. Hal ini dibuktikan hasil pemeriksaan yaitu tekanan darah meningkat, nafas cepat, mengalami gangguan tidur, nadi lebih cepat dan gaya bicara lebih cepat dan keras. Sebanyak 4 (40%) responden tidak mengalami kecemasan. Selama ini tehnik Slow Deep Breathing belum pernah digunakan untuk menurunkan kecemasan pada calon akseptor IUD.

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati”.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *pre eksperimen* yaitu salah satu jenis metode penelitian yang memungkinkan peneliti untuk mengubah variabel serta meneliti akibat yang terjadi (Nursalam, 2016).

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pra Test – Post Test Design*. Ciri dari tipe penelitian ini adalah pengungkapan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Notoadmojo, 2015). Pre test yaitu tingkat kecemasan calon akseptor KB IUD sebelum

dilakukan *slow deep breathing*, sedangkan post test yaitu kecemasan calon akseptor KB IUD setelah dilakukan *slow deep breathing*. Sedangkan pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu penelitian ini dilakukan dengan pengukuran variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali, pada satu saat (Nursalam, 2016)

Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah peserta KB baru yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Margorejo pada Januari sampai Februari tahun 2023 terdapat 52 calon akseptor IUD yang akan menggunakan KB IUD (Dinkes Kabupaten Pati, 2022). Sampel dalam penelitian ini adalah 46 responden.

Berdasarkan hasil uji normalitas data menunjukkan sebaran data tidak normal p value $0,000 < 0,05$ (data berdistribusi tidak normal) maka uji hipotesis statistik menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati

Umur	Frekuensi	%
20-30 Tahun	25	54,3
31-40 Tahun	21	45,7
Jumlah	46	100

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati

Pendidikan	Frekuensi	%
SD Sederajat	14	30,4
SLTP Sederajat	11	23,9
SLTA Sederajat	17	37,0
DIII/S1	4	8,7
Jumlah	46	100

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati

Pekerjaan	Frekuensi	%
Tidak Bekerja	26	56,5
Buruh	8	17,4
Wiraswasta	10	21,8

PNS	2	4,3
Jumlah	46	100

B. Analisa Univariat

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Sebelum *Slow Deep Breathing* di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati

Kecemasan Sebelum <i>Slow Deep Breathing</i>	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	13	28,3
Kecemasan Sedang	33	71,7
Kecemasan Berat	0	0
Jumlah	46	100

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Setelah *Slow Deep Breathing* di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati

Kecemasan Setelah <i>Slow Deep Breathing</i>	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	35	76,1
Kecemasan Sedang	11	23,9
Kecemasan Berat	0	0
Jumlah	46	100

C. Analisa Bivariat

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik *Slow Deep Breathing* Pada Calon Akseptor IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati

Kecemasan	n	Median	Min	Max	Z-Score	P value
Pre Test	46	2,00	1	2	4,690	0,000
Post test	46	1,00	1	2		

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Kecemasan Sebelum *Slow Deep Breathing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 33 responden (71,7%) dan paling sedikit mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 responden (28,3%). Hasil tersebut paling banyak didominasi kecemasan sedang. Kecemasan sedang tersebut dikarenakan ketidaktahuan pasien tentang prosedur IUD dan banyak responden yang mengatakan takut dengan IUD. Hasil observasi yang mendukung yaitu pasien dengan pendidikan yang kurang SD sederajat sebanyak 14 (30,4%) dan pendidikan SLTP sederajat

sebanyak 11 (23,9%) mengalami kecemasan sedang karena ketidaktahuan responden tentang prosedur IUD. Hasil pemeriksaan diperoleh responden juga mengungkapkan bahwa IUD yang akan dijalani sangat berbahaya. Hal tersebut ditunjukkan dengan suara pasien meningkat, berperilaku bingung seperti depresi, terjadi gangguan tidur, pasien nampak pucat, wajah tegang dan sering terlihat gugup saat diajak berkomunikasi.

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, ketakutan, gugup dan gelisah. Respon kognitif nampak perhatian terganggu, konsentrasi menurun, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, bidang persepsi menurun, bingung, sangat waspada, kreativitas menurun, hambatan berpikir, kesadaran diri meningkat, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kontrol, takut pada gambaran visual dan takut cedera atau kematian. Sedangkan respon afektif ditemukan individu gelisah, ketegangan fisik, tremor, gugup dan gagap, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindari dan hiperventilasi.

Sedangkan menurut Keliat (2016), 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 Sumbing 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%).

Penelitian terkait juga dilaksanakan oleh Penelitian terkait dilaksanakan oleh Widaryanti *et al*, (2020) dengan judul “Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD dengan Teknik *Slow Deep Breathing*”. Penelitian ini menggunakan metode kuasy eksperimen dan responden yang digunakan sebanyak 50 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan teknik *Slow Deep Breathing* yaitu paling banyak kecemasan sedang sebanyak 32 (64,0%) responden dan kecemasan ringan sebanyak 18 (36,0%) responden. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa calon akseptor KB IUD akan mengalami kecemasan terhadap alat kontrasepsi yang akan digunakan sehingga dapat mempengaruhi kesiapan menjadi akseptor.

b. Kecemasan Sesudah *Slow Deep Breathing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* paling banyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 35 responden (76,1%) dan paling sedikit mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 responden (23,9%). Hasil diatas didominasi kecemasan ringan sebanyak 35 responden (76,1%). Hasil tersebut menunjukkan ada penurunan kecemasan setelah diberikan pendekatan *Slow Deep Breathing*.

Hasil diatas sesuai dengan teori Tarwoto (2015) bahwa 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. Mekanisme kerja *Slow Deep Breathing* memberi pengaruh terhadap kerja saraf otonom dengan mengeluarkan neurotransmitter endorfin. Neurotransmitter endorfin menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh sehingga kecemasan menjadi berkurang.

Penelitian terkait dilaksanakan oleh Widaryanti et al, (2020) dengan judul "Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD dengan Teknik *Slow Deep Breathing*". Penelitian ini menggunakan metode guasy eksperimen dan responden yang digunakan sebanyak 50 responden. Hasil penelitian menunjukan sebelum diberikan tehnik *Slow Deep Breathing* yaitu paling banyak kecemasan sedang sebanyak 32 (64,0%) responden dan kecemasan ringan sebanyak 18 (36,0%) responden. Hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan dapat ditangani dengan menggunakan tehnik *slow deep breathing* sehingga dapat meningkatkan kesiapan calon akseptor KB dalam pemilihan alat kontrasepsi.

2. Analisa Bivariat

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 Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati. Keberhasilan pemberian *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan responden dikarenakan responden aktif mengikuti arahan peneliti. Hal tersebut dapat merilekskan

otot-otot tubuh sehingga klien lebih nyaman. Pemberi tehnik *slow deep breathing* mampu membuat responden lebih tenang, mendapatkan ketenteraman hati dan berkurangnya rasa cemas

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. Teknik ini juga dilakukan dengan tujuan menstabilkan gula darah dalam tubuh. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik *Slow Deep Breathing* dapat lebih tenang, mendapatkan ketenteraman hati dan berkurangnya rasa cemas.

Menurut Sukesih, et al. (2017) bahwa *Slow Deep Breathing* (SDB) merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan korteks serebri sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh medulla oblongata. Napas dalam lambat dalam dapat menstimulasi respon saraf autonom yaitu dengan menurunkan respon saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas metabolik. *Slow deep breathing* dapat digunakan untuk merileksasikan tubuh dan mengendorkan otot-otot tubuh. Hal tersebut mampu menenangkan diri seseorang sehingga kecemasan yang dialami mengalami penurunan.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa *Slow Deep Breathing* dapat menurunkan kecemasan oleh Nusantara dan Listyaningsih (2018) bahwa hasil penelitian tingkat kecemasan diperoleh nilai p -value kelompok intervensi adalah $(0,000) < 0,005$ dan hasil uji kelompok kontrol diperoleh nilai p -value $(0,083) > 0,05$, sedangkan hasil pemeriksaan Glukosa darah pada diperoleh nilai p -value kelompok intervensi adanya

penurunan dan hasil uji kelompok kontrol diperoleh nilai p-value terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan.

Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa calon akseptor KB dalam pemilihan alat kontrasepsi kesiapan fisik dan psikis untuk menjadi akseptor KB. Dalam hal ini tingkat kecemasan mempengaruhi kesiapan calon akseptor untuk menentukan pilihan alat kontrasepsi yang akan digunakan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah tehnik *slow deep breathing* dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan calon akseptor KB.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* pada calon akseptor IUD paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 33 responden (71,7%).
2. Tingkat kecemasan setelah diberikan *Slow Deep Breathing* pada calon akseptor IUD paling banyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 35 responden (76,1%).
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan teknik *slow deep breathing* pada calon akseptor IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati dengan p value $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh tehnik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD.

B. Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Kebidanan
Bagi tenaga kesehatan kebidanan baik praktik mandiri maupun di rumah sakit mampu melaksanakan penatalaksanaan penurunan kecemasan calon akseptor IUD menggunakan teknik *slow deep breathing*.

2. Bagi Obyek yang Diteliti atau Responden
Responden dapat menggunakan teknik *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan pada calon pengguna IUD di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati.
3. Bagi Peneliti
Peneliti dapat mengaplikasikan secara langsung teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD di Puskesmas Margorejo.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyo. 2013. Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- BKKBN. 2017. Buku Pelayanan Kontrasepsi Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga BKKBN. BKKBN.
- BKKBN. 2020. Pedoman Pelaksanaan Jaminan Mutu Pelayan Keluarga Berencana : Aspek Manajemen Program. Jakarta: BKKBN.
- Hawari, Dadang. 2019. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Herdinata, Guntur Ratih Prestifa. Mona Saparwati, Noer Indah Aprianti. 2022. Sport Hypnosis: Ego State Dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do (Studi Kasus pada Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga. Jurnal Inovasi Penelitian Volume 2 Nomor 12 Mei 2022
- Juniastuti, Y., 2017. Hubungan Pengetahuan Akseptor KB IUD Dengan Kecemasan Efek Samping Kontrasepsi IUD di RS Dewi Sartika Kota Kendari. Politeknik Kesehatan Kendari. Jurusan Kebidanan. Kendari. (diakses 8 Desember 2022).
- Kemenkes RI. 2019. Panduan Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi Dalam Situasi Pandemi Covid 19. Kemenkes RI : Jakarta
- Keliat, Budi A. 2016. Proses Keperawatan Jiwa. EGC, Jakarta.

- Notoatmodjo, S. 2015. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2016. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Salemba Medika, Surabaya.
- Nusantoro, Agik Priyo dan Listyaningsih Kartika Dian. 2018. Pengaruh Sdb (Slow Deep Breathing) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. Maternal Vol. Ii No 4 - Oktober 2018
- Potter & Perry. 2016. Fundamental keperawatan, Terjemah : Monica Ester, Fundamental of nursing, Edisi 4, Volume 2. EGC, Jakarta.
- Rahmayani, Sri Rosita dan Deliana. 2020. Hubungan Keluhan Pasangan Usia Subur (PUS) Dengan Lama Pemakaian Kb Intra Uterine Device (IUD) Pada Akseptor Aktif Iud di Desa Lamceu Kuta Baro Aceh Besar Tahun 2020. Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1 (2), Tahun 2022 e-ISSN: 2828-6863.
- RSPAD Gatot Subroto. 2022. Standar Operasional Prosedur (SOP) Slow Deep Breathing. Universitas Esa Unggul
- Singgih D. Gunarsa. 2016. Psikologi Keperawatan. PT BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Sjamsuhidayat. 2016. Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi 2. EGC, Jakarta.
- Solehati & Kosasih. 2015. Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan maternitas. Bandung : Refika Aditama
- Stuart & Sundeen. 2016. Buku Saku Keperawatan Jiwa. EGC, Jakarta.
- Sugiyono. 2014. Statistika untuk Penelitian. Alfabeta, Bandung.
- Suksesi., Ismonah., & M.Syamsul A. 2015 : Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Kontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II di SMC RS Telogorejo. Jurnal Ilmu Keperawatan Volume 1, Nomer 2
- Suzanne C. Smeltzer, et al. 2016. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Terbitan : EGC
- Viva health
[https://vivahealth.co.id/article/detail/7086/kontrasepsi-iud-\(intra-uterin-device\)](https://vivahealth.co.id/article/detail/7086/kontrasepsi-iud-(intra-uterin-device)).
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.