

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKSEPTOR KB AKDR DI PUSKESMAS TEPIAN BUAH

Dwi Hartati¹, Tiana Okfita Sari²

Institut Teknologi Kesehatan and Sains Wiyata Husada Samarinda

Email : dwhartati@itkeswhs.ac.id¹, saritiana304@gmail.com²

Abstrak

Received: 01-04-2023
Revised : 23-04-2023
Accepted: 27-04-2023

Latar Belakang : AKDR menjadi salah satu pilihan cara atau metode kontrasepsi yang digunakan dalam jangka panjang berfungsi untuk mengatur jarak dan menunda kehamilan. Berdasarkan data SDKI 2019, unmet need (tidak menggunakan kontrasepsi) mencapai 10,6 % dari jumlah WUS. Salah satu kendala penggunaan KB AKDR adalah kecemasan sebelum pelaksanaan prosedur. Salah satu cara menurunkan kecemasan dilakukan dengan teknik non-farmakologi melalui terapi slow deep breathing. Dimana teknik ini menggunakan pendekatan relaksasi napas dalam yang merupakan bagian dari asuhan kebidanan dengan memberikan edukasi kepada klien dengan harapan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan: mengetahui pengaruh terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan akseptor KB AKDR di Puskesmas Tepian Buah. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre eksperiment dengan pendekatan one group pre-post-test design dengan sampel sebanyak 16 responden. Alat ukur kecemasan menggunakan skala HARS, analisa data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil: kecemasan sebelum intervensi slow deep breathing rata-rata 19,81 pada kecemasan ringan, setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata menjadi 12,94 (tidak ada kecemasan). Terdapat pengaruh yang signifikan dari slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan akseptor KB AKDR (p-value 0,000) Kesimpulan dan Saran: Terapi slow deep breathing merupakan teknik non-farmakologi efektif dan diharapkan dilakukan pada akseptor KB AKDR dalam rangka menurunkan kecemasan.

Kata kunci: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim; Kecemasan; Terapi Nafas Dalam.

Abstract

Background: The IUD is one of the choices of methods or methods of contraception that are used in the long term to regulate distance and delay pregnancy. Based on IDHS 2019

data, unmet need (not using contraception) reaches 10.6% of the total WUS. One of the obstacles to using KB IUDs is anxiety before carrying out the procedure. One way to reduce anxiety is by using non-pharmacological techniques through slow deep breathing therapy. Where this technique uses a deep breathing relaxation approach which is part of midwifery care by providing education to clients in the hope of reducing anxiety levels. Aim: to determine the effect of slow deep breathing therapy on the anxiety level of IUD acceptors at the Tepian Buah Health Center. Methods: This study used a quantitative pre-experimental design with a one-group pre-post-test design approach with a sample of 16 respondents. Anxiety measurement tool uses the HARS scale, data analysis is carried out by the Wilcoxon test. Results: anxiety before the slow deep breathing intervention averaged 19.81 for mild anxiety, after the intervention the average value was 12.94 (no anxiety). There is a significant effect of slow deep breathing on decreasing anxiety of IUD acceptors (p-value 0.000). Conclusions and Suggestions: Slow deep breathing therapy is an effective non-pharmacological technique and is expected to be performed on IUD acceptors in order to reduce anxiety.

Keywords: *Intrauterine Contraceptives; Anxiety; Deep Breathing Therapy.*

**Correspondence Author: Dwi Hartati
Email: dwihartati@itkeswhs.ac.id*



PENDAHULUAN

Negara Kesatuan Republik Indonesia sebagai salah satu Negara berkembang dengan jumlah penduduk yang sangat besar. Dimana secara global Indonesia menduduki peringkat ke empat penduduk terbanyak ([Kemenkes RI, 2019](#)).

Kontrol dan pengendalian terhadap penambahan jumlah penduduk di Indonesia diatur dengan kebijakan dan strategi kesehatan melalui upaya program Keluarga Berencana (KB) yang dilaksanakan secara merata di penjuru nusantara. Program tersebut bertujuan mensejahterakan keluarga dengan strategi secara sengaja mengatur jarak dan jumlah kehamilan pada satu organisasi keluarga tanpa melawan hukum maupun moral yang didasarkan pada Pancasila.

Program KB sebagai salah satu usaha dengan tujuan menjarangkan dan merencanakan jumlah anak serta jarak kehamilan menggunakan teknik kontrasepsi dengan harapan dapat mewujudkan kesejahteraan sosial ekonomi seluruh masyarakat. Program KB juga menjadi program nasional yang menjadi tanggung jawab pemerintah secara berkesinambungan untuk mengatur pertumbuhan menekan angka kematian ibu dan mengendalikan jumlah penduduk. Secara umum, program KB bertujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak, dimana pada akhirnya bercita-cita untuk mewujudkan kebahagiaan pada keluarga

Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor Kb Akdr Di Puskesmas Tepian Buah

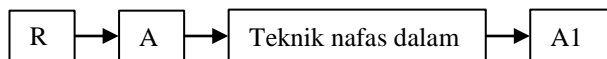
melalui agar dapat mengendalikan kelahiran dan penambahan jumlah penduduk. Dampak akhirnya adalah terciptanya kualitas hidup penduduk yang baik, kesejahteraan keluarga, dan terciptanya sumber daya manusia bermutu (BKKBN, 2018).

Teknik kontrasepsi yang paling sedikit diminati calon akseptor KB adalah AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) hal ini dikarenakan calon akseptor merasa takut atau cemas karena proses pemasangan (Setyaningrum, 2019). Berdasarkan BKKBN, BPS RI, and Kemenkes RI (2017) data *unmet need* (akseptor KB tidak menggunakan kontrasepsi) mencapai 10,6 % dari total Wanita usia subur (Yuliani, 2019). Berbagai alasan dari wanita usia subur sebagai sasaran akseptor KB enggan bahkan tidak berkenan menggunakan kontrasepsi disebabkan rasa cemas saat menghadapi proses penggunaan hingga resiko rasa nyeri pada saat penggunaan. Rasa cemas yang dirasakan oleh akseptor KB juga menjadi salah satu faktor penyebab akseptor memilih *drop-out* dari KB yang digunakan (Witjaksono, 2020). Rendahnya minat masyarakat untuk menggunakan AKDR karena ketakutan dan kecemasan pada saat pemasangan alat kontrasepsi tersebut (Widaryanti, Riska, Ratnaningsih, & Yuliani, 2021).

METODE PENELITIAN

Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre eksperiment dengan pendekatan one group pre-post-test design dengan sampel sebanyak 16 responden. Berdasarkan desain penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat pada satu kelompok atau obyek penelitian.



Bagan: Desain penelitian one group pre-post-test design

Keterangan

- R : Responden
A : Kecemasan akseptor KB AKDR sebelum diberikan terapi nafas dalam
A1 : Kecemasan akseptor KB AKDR setelah diberikan terapi nafas dalam

Populasi

Pada penelitian ini adalah wanita usia subur (WUS) yang ingin menggunakan KB AKDR untuk pertama kali di wilayah kerja Puskesmas Tepian Buah terhitung sejak September hingga November 2022 berjumlah 16 sasaran.

Sampel

Sampel dalam penelitian diambil secara nonprobability sampling dengan teknik total sampling, yaitu sebanyak 16 orang pasien yang menggunakan AKDR dalam kurun waktu selama penelitian.

Instrumen Penelitian

Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor Kb Akdr Di Puskesmas Tepian Buah

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner data demografi, kuesioner kecemasan (HARS), serta SOP pelaksanaan teknik nafas dalam (Slow deep breathing).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria inklusi yang terdiri 16 responden. Responden merupakan responden yang diberikan kuesioner kecemasan sebelum perlakuan dengan slow deep breathing selama 15 menit dan setelah dilakukan perlakuan maka dilakukan lagi pengukuran kecemasan dengan menggunakan kuesioner kecemasan HARS.

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden Penelitian (n=16)

Varaibel	Jumlah	Persentase
Usia:		
< 20 Tahun	3	19 %
20-35 Tahun	13	81 %
> 35 Tahun	0	0 %
Pendidikan:		
SD	2	12 %
SMP	3	19 %
SMA	10	63 %
Perguruan Tinggi	1	6 %
Pekerjaan:		
IRT	15	94 %
Swasta	1	6 %
Status Akseptor:		
Akseptor KB Baru	2	13 %
Suntik	13	81 %
Pil	1	6 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden yang paling banyak menggunakan KB AKDR adalah usia 20-35 tahun yaitu 13 orang (81%) dan paling sedikit adalah usia dibawah 20 tahun yaitu 3 orang (19%).

Berdasarkan karakteristik pendidikannya, persentase responden paling tinggi adalah SMA yaitu 10 orang (63%), kemudian responden yang berpendidikan SMP dengan presentase 3 orang (19%), dilanjutkan oleh responden yang berpendidikan SD dengan presentase 2 orang (12%) dan terakhir responden dengan pendidikan Perguruan tinggi dengan presentase 1 orang (6%).

Berdasarkan karakteristik pekerjaannya terdapat 15 orang (94%) responden yang merupakan IRT, dan responden pekerja swasta terdapat 1 orang (6%) responden.

Berdasarkan karakteristik riwayat KB diketahui persentase paling tinggi adalah KB suntik (3 bulan atau 1 bulan) dengan total 13 orang (81%), sedangkan akseptor KB baru dengan jumlah 2 orang (13%), yang terakhir adalah KB pil dengan persentase 1 orang (6%). Hasil ini sesuai hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah 2018 menurut hasil penelitian didapatkan ibu yang memiliki riwayat KB AKDR memiliki tingkat kecemasan lebih rendah jika dibandingkan dengan akseptor KB yang belum pernah menggunakan AKDR. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Ari (2017) yang menyebutkan bahwa ibu yang memiliki pengalaman menggunakan KB suntik maka tingkat kecemasan ibu pada saat proses penggunaan KB suntik akan lebih ringan dibandingkan ibu yang tidak pernah menggunakan KB suntik.

Pengaruh terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB AKDR (n=16)

Tabel 2. Skor Kecemasan calon Akseptor KB AKDR Sebelum dan Sesudah diberikan terapi Slow deep breathing (n=16)

Kecemasan Responden	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	95 % CI	
				Lower Upper	Lower Upper
Pretest	19,81	10,16	14- 40	14,40	25,23
Posttest	12,94	8,354	2-31	9,49	12,39

Tabel 2 memberikan deskripsi bahwa kecemasan calon akseptor KB AKDR sebelum dilakukan teknik terapi slow deep breathing bernilai rata-rata 19,81 dengan standar deviasi 10,16; nilai minimal 14 dan nilai maksimal 40. Hasil skor ini menjelaskan bahwa rata-rata responden memiliki skor 19,81 yang berarti berada pada tingkat kecemasan ringan. Nilai confidence interval 95% antara 14,40 - 25,23 , hal ini menjelaskan bahwa nilai rata-rata berada pada rentang nilai kepercayaan 95% antara 14,40 – 25,23.

Setelah dilakukan teknik terapi Slow deep breathing, kecemasan pada calon akseptor KB AKDR menurun dengan rata-rata menjadi 12,94; nilai standar deviasi 8,354; nilai minimal 2 dan nilai maksimal 31.

Hasil skor ini menjelaskan bahwa rata-rata responden memiliki skor 12,94 yang berarti berada pada tingkat tidak ada kecemasan. Nilai confidence interval 95% antara 9,49 – 12,39 , hal ini menjelaskan bahwa nilai rata-rata berada pada rentang nilai kepercayaan 95% antara 9,49 – 12,39.

Tabel 3. Pengaruh terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB AKDR (n=16)

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	p-value
Negative Ranks	16 ^a	8,50	136,00	0,000
Positive Ranks	0 ^b	00	00	
Ties	0 ^c			
Total	16			

Dapat dilihat dari hasil penelitian pada tabel 4.10 hasil pengukuran uji wilcoxon dengan sig 0.000 atau $p < \alpha$ dimana $0,000 < 0,05$. Maknanya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB AKDR di Puskesmas Tepian Buah.

B. Pembahasan

Karakteristik responden

Data hasil penelitian memberikan informasi bahwa sebagian besar umur responden merupakan usia produktif atau berada pada rentang usia 20-35 tahun (81%), kemudian untuk presentasi usia ibu dibawah 20 tahun terdapat 3 orang responden dengan presentase 19 %. Dalam penelitian ini tidak ditemukan data responden dengan rentang usia > 35 tahun. Meski demikian usia > 35 tahun bagi seorang ibu masih dapat dikatakan sebagai rentang usia subur sehingga dalam implementasinya harus menggunakan alat kontrasepsi agar menjadi upaya preventif terhadap kehamilan yang berkemungkinan terjadi meskipun tidak diinginkan.

Usia wanita pada rentang yang lebih muda memiliki resiko lebih mudah terpapar stress bila dibandingkan dengan wanita dengan usia yang lebih tua. Tingkat kecemasan bisa saja berkemungkinan diakibatkan karena faktor usia, sehingga pada rentang usia yang masih muda perlu adanya tambahan informasi terkait prosedur maupun informasi lainnya pada Teknik pemasangan AKDR.

Kecemasan juga dipengaruhi oleh pendidikan dari calon akseptor KB AKDR, dalam hasil penelitian di dapatkan 10 orang responden dengan pendidikan SMA dan merupakan presentase tertinggi (63%), responden dengan pendidikan SMP 3 orang dengan presentase 19%, responden dengan Pendidikan SD 2 orang dengan presentase 12%, sedangkan responden dengan pendidikan perguruan tinggi ada 1 responden dengan presentasi 6%. Menurut teori disebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan berpotensi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dengan lebih mudah. Hal ini juga berlaku bagi akseptor KB AKDR, dimana tingkat pendidikan ibu yang tinggi akan mempermudah untuk dapat terbuka dalam menerima dan berwawasan tentang kesehatan ([Handayani, Sulastri, Mariha, & Nurhaeni, 2017](#)). Menurut hasil penelitian terdapat ibu yang tidak bekerja yaitu 15 responden (94%) dan 1 orang yang bekerja (6%).

Tingkat kecemasan yang terjadi pada seseorang pekerja dan bukan pekerja pasti memiliki perbedaan. Seorang ibu yang tidak bekerja memiliki kecenderungan memendam beban pikiran lebih ringan dibandingkan ibu pekerja. Dampaknya beban kerja yang merupakan salah satu faktor kecemasan pada individu tersebut tidak dirasakandan mungkin saja disebabkan oleh faktor lain yang tidak diketahui. Asumsi ini juga sejalan dengan penelitian Mayasari (2018) yang menyebutkan bahwa pekerjaan dapat menjadi faktor pencetus timbulnya kecemasan.

Seseorang yang memiliki beban kerja dapat beresiko menimbulkan kecemasan secara individual. Namun demikian, pada ibu yang tidak bekerja juga memiliki banyak beban pekerjaan rumah, Hal ini juga dapat menjadi pemicu kecemasan pada ibu. Dari hasil penelitian dapat dilihat riwayat KB dari responden paling tinggi KB suntik (1 bulan atau 3 bulan) dengan presentasi 81%, riwayat Kb dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan responden karena pasien yang pernah mengalami nyeri baik karena disuntik, maupun KB lain maka akan merasa cemas untuk melakukan pemasangan KB AKDR.

Perihal ini sesuai dengan asumsi penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah (2018) yang menjelaskan bahwa ibu dengan riwayat KB AKDR cenderung rendah tingkat keemasannya dibandingkan ibu yang belum atau tidak pernah menggunakan AKDR. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Ari (2017) menyebutkan bahwa ibu yang memiliki pengalaman menggunakan KB suntik maka tingkat kecemasan ibu pada saat proses penggunaan KB suntik akan lebih ringan dibandingkan ibu yang tidak pernah menggunakan KB suntik.

Pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB AKDR.

Dapat dilihat dari hasil penelitian pada tabel hasil pengukuran uji wilcoxon dengan sig 0.000 atau $p < \alpha$ dimana $0,000 < 0,05$. Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB AKDR di Puskesmas Tepian Buah.

Slow deep breathing dalam istilah Bahasa Indonesia disebut sebagai Relaksasi Nafas Dalam merupakan teknik pernafasan yang baik diterapkan dalam kondisi tertentu untuk meringankan kecemasan maupun menurunkan nyeri. Hal tersebut berhubungan dengan adanya perubahan secara fisiologis untuk memberikan dampak rileks pada tubuh (Sepdianto, 2018).

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 (Rustini & Tridiyawati, 2022).

(Nurhayati (2022) menjelaskan bahwa pelaksanaan Teknik relaksasi napas menjadi salah satu bentuk strategi yang dapat diterapkan dengan cara memberikan edukasi kepada pasien tentang cara melaksanakan teknik relaksasi napas dalam yang dapat diterapkan secara lambat dan maksimal. *Slow deep breathing* menjadi teknik terbaik dalam upaya pernapasan untuk meningkatkan

relaksasi pasien serta dapat berkontribusi pada penurunan kecemasan (Nurhidayati, Aniswari, Sulistyowati, & Sutaryono, 2019). Sehingga, teknik *slow deep breathing* menjadi satu bentuk asuhan dalam rangka memberikan pemenuhan kebutuhan dasar pada melalui teknik bernapas secara dalam, teratur, dan rileks.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Widaryanti, Yuliani, Riska, and Ratnaningsih (2020) yang berasumsi bahwa secara signifikan terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada responden penelitian sebelum dan sesudah diberikan terapi non-farmakologi berupa keknik relaksasi nafas dalam dengan nilai p-value sebesar $< 0,000$.

KESIMPULAN

Teknik non-farmakologi pada terapi *Slow deep breathing* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu yang menjadi aksepto KB AKDR. Data membuktikan bahwa rata-rata kecemasan responden sebelum intervensi adalah ringan dan setelah diberikan terapi *slow deep breathing* rata-rata kecemasan responden adalah tidak ada kecemasan.

BIBLIOGRAFI

- BKKBN, BPS RI, & Kemenkes RI. (2017). Survey Demografi Kesehatan Indonesia 2017.
- Handayani, D. S., Sulastri, A., Mariha, T., & Nurhaeni, N. (2017). Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak dengan Orang Tua Bekerja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(1), 48-55.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurhayati, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Scientific Proceeding of UNKAHA, 1(1).
- Nurhidayati, I., Aniswari, A. Y., Sulistyowati, Kecemasan Calon Akseptor Keluarga Berencana Implan. *National International A. D., & Sutaryono, S. (2019). Penderita Hipertensi Dewasa Lebih Patuh daripada Lansia dalam Minum Obat Penurun Tekanan Darah. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 1-5.
- Rustini, N., & Tridiyawati, F. J. M. N. J. (2022). Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. 4(3), 683-692.
- Setyaningrum. (2019). Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Dalam Memiliki Kontrasepsi IUD. *AKBID Griya Husada Surabaya, Surabaya*.
- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. J. S. J. A. (2021). Pemasangan IUD dan Implant sebagai pencegahan Baby Boom pada masa pandemi Covid-19. 3(2), 83-91.

- Widaryanti, R., Yuliani, I., Riska, H., & Ratnaningsih, E. (2020). Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud Dengan Tehnik Slow Deep Breathing. *Jurnal Ilmu Kebidanan*
- Witjaksono. (2020). Efektifitas antara Musik Religi dengan Slow Deep Breathing Relaxation terhadap Intensitas nyeri pada akseptor KB AKDR di RSUD Ungaran.
- Yuliani, Y. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Calon Akseptor KB Dalam Memilih Alat Kontrasepsi. UNiversitas Negeri Medan, Medan.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).