

## Edukasi *Slow Deep Breathing* pada Akseptor KB IUD di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan

Endang Onalisa Purba<sup>1</sup>, Juhriani<sup>2</sup>, Kartika Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,  
endangonalisapurba@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, juhriani@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, kartikanaka@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords : Massage,  
Baby, Common Cold

Kata Kunci: Slow Deep  
Breathing, Akseptor KB  
IUD

---

### Abstract

*Use of the contraceptive device IUD (Intra Uterine Device) in new birth control acceptors who are installed after delivery. An IUD, or spiral, is a small object made of flexible plastic that has a copper coil or also contains hormones, is inserted into the uterus through the vagina, and has threads. Increasing the use of IUDs will reduce the number of unwanted pregnancies in the future, thereby reducing maternal and infant mortality rates in Indonesia. Several factors that influence anxiety in IUD family planning acceptors are: age, physical condition, social culture, education, and knowledge. There are quite a lot of side effects from the IUD, such as expulsion, infection, and perforation. This is what makes the mother feel afraid and anxious; the anxiety felt by the mother can have an impact on the mother's psychology. One method to reduce anxiety in IUD contraceptive acceptors is slow, deep breathing. The aim of this community service is to increase knowledge of IUD family planning acceptors and calm, slow, deep breathing through health education. The method of community service activities is to provide material to 30 mothers of toddlers through interactive lectures and discussions. To evaluate the mother's knowledge, ask the IUD family planning acceptor about slow, deep breathing. From the results of the activity, it was found that there was an increase in the knowledge of IUD family planning acceptors about slow deep breathing at the Ibnu Sina Rapak Clinic in Balikpapan, and they were able to practice slow deep breathing. It is hoped that by increasing knowledge of IUD family planning acceptors, they will be able to carry out slow, deep breathing properly and correctly in order to reduce the level of anxiety in IUD family planning acceptors.*

### Abstrak

Penggunaan alat kontrasepsi IUD (Intra Uterine Device) pada akseptor KB baru yang dipasang pasca persalinan. AKDR atau IUD atau spiral adalah suatu benda kecil yang terbuat dari plastik yang lentur, mempunyai lilitan tembaga atau juga mengandung hormon dan dimasukkan kedalam rahim melalui vagina

dan mempunyai benang. Peningkatan penggunaan IUD akan dapat mengurangi jumlah kehamilan yang tidak diinginkan dimasa depan, sehingga akan mengurangi angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada akseptor KB IUD adalah: usia, keadaan fisik, sosial budaya, pendidikan dan pengetahuan. Efek samping yang terdapat pada IUD memang cukup banyak seperti ekspulsi, infeksi, perforasi, Hal inilah yang membuat ibu merasa takut dan merasa cemas, dengan adanya cemas yang dirasakan oleh ibu ini bisa berdampak pada psikologis ibu. Salah satu metode untuk menurunkan kecemasan pada akseptor KB IUD adalah dengan slow deep breathing. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan akseptor KB IUD tentang slow deep breathing melalui penyuluhan kesehatan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan materi kepada 30 ibu yang memiliki balita melalui ceramah interaktif dan diskusi. Untuk mengevaluasi pengetahuan ibu yaitu dengan bertanya kepada akseptor KB IUD tersebut tentang slow deep breathing. Dari hasil kegiatan diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan akseptor KB IUD tentang slow deep breathing di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan sudah bisa mempraktekkan slow deep breathing. Diharapkan dengan adanya peningkatan oengetahuan akseptor KB IUD dapat melakukan slow deep breathing yang baik dan benar, agar dapat menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor KB IUD.

---

### **Pendahuluan**

Keluarga berencana merupakan tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk mendapatkan obyektif tertentu menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu dan kelahiran dalam hubungan suami istri dan menentukan jumlah anak dalam keluarga. Keluarga berencana adalah suatu usaha untuk menjarangkan atau merencanakan jumlah dan jarak kehamilan dengan memakai kontrasepsi. Tujuan utama program KB nasional adalah untuk memenuhi permintaan masyarakat akan pelayanan KB dan kesehatan reproduksi yang berkualitas, menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), serta penanggulangan masalah kesehatan reproduksi dalam rangka membangun keluarga kecil berkualitas (Luba, 2021).

Pengguna kontrasepsi di dunia tahun 2018 terdiri dari kontrasepsi suntik yaitu 35,3%, pil yaitu 30,5%, IUD yaitu 15,2%, Implant 7,3%, dan 11,7% Kontrasepsi lainnya. Sembilan dari sepuluh wanita yang menggunakan kontrasepsi metode modern paling banyak adalah suntikan (Yulihah, 2023). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia secara Nasional peserta KB aktif tahun 2019 tercatat prevalensi pasangan usia subur (PUS) sebanyak 63,31% mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 67,6%. Cakupan Nasional peserta KB aktif tahun 2020 yaitu Intra Uterine Device (IUD) (8,5%), Metode Operasi Wanita (MOW) (2,6%), Metode Operasi Pria (MOP) (0,6%), Implant (8,5%), Suntik (72,9%), Kondom (1,1%), dan Pil (19,4%) (Kemenkes RI, 2021).

Jumlah pasangan usia subur di Provinsi Kalimantan Timur tahun 2020 yaitu 650,616 orang dengan peserta KB aktif sebanyak 412,228 orang (63,4%) yang terdiri dari

kontrasepsi suntik (58,8%), pil (22,8%), IUD (7,3%), implan (6,6%), kondom (3%), MOW (2,4%) dan MOP (0,1%). Sedangkan jumlah pasangan usia subur di Kabupaten Berau tahun 2020 sebanyak 41,612 orang dengan peserta KB aktif sebanyak 30,727 orang yang terdiri dari kontrasepsi suntik (56,1%), pil (21,1%), implan (7,9%), IUD (5,8%), kondom (3,9%), MOW (2,1%) dan MOP (0,1%) (Dinkes Provinsi Kalimantan Timur, 2021).

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) yang rendah. Salah satu metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) adalah IUD. Menurut (Kusumawardani, 2021), salah satu kontrasepsi yang cocok untuk menunda kehamilan dan menjarangkan kehamilan adalah IUD (*Intra Uterin Device*). Menurut (Indrawati, 2022), IUD (*Intra Uterin Device*) atau AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) adalah alat kontrasepsi yang ditempatkan di dalam rahim yang berjangka panjang dapat sampai 10 tahun dan dapat dipakai oleh semua usia perempuan usia reproduksi. IUD mencegah pertemuan sel sperma dengan sel telur sehingga kehamilan tidak terjadi.

Banyak faktor yang mempengaruhi kurang optimalnya penggunaan IUD, salah satunya adanya ketakutan dan kecemasan pada calon akseptor untuk memasang alat kontrasepsi tersebut. Ibu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebelum dipasang IUD memiliki tingkat nyeri lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak mengalami kecemasan sebelum pemasangan IUD. Oleh karena itu diperlukan edukasi penatalaksanaan nonfarmakologis *slow deep breathing* untuk menurunkan kecemasan pada akseptor IUD dikarenakan terapi ini lebih mudah dilakukan secara mandiri oleh calon akseptor, tidak memerlukan waktu yang lama serta tidak mempunyai efek samping.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang *slow deep breathing* pada akseptor IUD. Pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan, dengan pertimbangan bahwa ditemukan akseptor KB IUD yang mengalami kecemasan. Kurangnya pengetahuan dari akseptor KB IUD menyebabkan ketidakmampuan dalam menurunkan kecemasan. Oleh sebab itu perlunya Edukasi *Slow Deep Breathing* Pada Akseptor KB IUD di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan, dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan akseptor KB IUD dalam menurunkan tingkat kecemasan.

## Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 responden yang terdiri dari akseptor KB IUD. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada akseptor KB IUD tentang teknik *slow deep breathing* untuk menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya: pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang menurunkan tingkat kecemasan dengan teknik *slow deep breathing*, praktik *slow deep breathing*. Kegiatan ini dilaksanakan di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan pada hari/tanggal Selasa, 4 Juni 2024. sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

## Hasil dan Pembahasan

Dalam penyelenggaraan kegiatan *slow deep breathing* mengundang 30 peserta untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini secara langsung di Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan. Kami memberikan materi berupa power point, selain itu memberikan juga leaflet yang sudah dibuat. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampilan yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh gerakan. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai Langkah pertama adalah tahap pengisian daftar hadir peserta. Sebelum pemberian materi melakukan pendekatan dengan perkenalan kepada para peserta kegiatan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan ini.



Gambar 1 Perkenalam dan Pengisian Absen

Setelah pengisian daftar hadir dan perkenalan kepada peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan sesi tanya jawab.



Gambar 2 Pemberian Materi dan Demonstrasi Slow Deep Breathing

Demonstrasi pelaksanaan *slow deep breathing* ini dilakukan 10 menit. *Slow deep breathing* ini melibatkan akseptor KB IUD dalam pelaksanaannya. Adapun persiapan yang perlu dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang tenang.

Teknik *slow deep breathing* bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh ibu baik disebabkan karena emosi yang sedang tidak stabil, kecemasan akan kehamilannya ataupun yang lainnya. Teknik relaksasi bekerja untuk melemaskan otot-otot atau syaraf yang tegang yang disebabkan oleh keccemasan (Uwin, 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 80% dari 20 akseptor KB IUD mengatakan tidak pernah melakukan *slow deep breathing* dikarenakan

belum pernah mendengar perihal *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan. Setelah dibagikan leaflet tentang manfaat *slow deep breathing* dan mudah serta aman untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik semangat untuk melakukan *slow deep breathing* nanti saat di rumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan *slow deep breathing*. Kedua adalah masalah antusias peserta dalam mengikuti pertemuan ini. Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya melakukan *slow deep breathing* serta manfaat nanti yang akan didapatkan untuk menurunkan kecemasan. Dalam kegiatan tidak ada masalah yang berarti saat pelaksanaan hanya saja beberapa ada beberapa gerakan yang harus diarahkan dan dibantu agar merasa nyaman dalam melakukan gerakan *slow deep breathing*.

Pendidikan palatihan dalam bentuk edukasi pada akseptor KB IUD sangat diperlukan. Hal ini sebagai upaya peningkatan capaian KB IUD melalui peningkatan pengetahuan. Menurut Zahroh (2017), *slow deep breathing* merupakan jenis relaksasi yg menurunkan tekanan darah, cemas, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak, yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian, dan rileks, meningkatkan rasa kebugaran, meningkatkan konsentrasi memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor. *Slow deep breathing* membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi pada nyeri. *slow deep breathing* sangat efektif dalam menurunkan kecemasan.

Setelah dilakukan *slow deep breathing* individu yang mengalami cemas dapat meminimalisir kecemasannya dan wajah terlihat lebih tenang. *Slow deep breathing* adalah metode bernapas yang frekuensi bernapas kurang dari 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang..*Slow deep breathing* atau relaksasi napas dalam dengan tempo lambat merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi rasa nyeri, dan mengurangi stres atau cemas (Helpitnati, 2023).

Mekanisme relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada sistem pernapasan berupa suatu keadaan dimana ketika inspirasi dan ekspirasi pernapasan dengan frekuensi menjadi 6-10 x/menit sehingga terjadi peningkatan regangan kardio pulmoner. Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespon terjadinya peningkatan refleksi baroreseptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf simpatik dan menghambat pusat simpatis (kardioakselerator, sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan daya kontraksi jantung) (Triyuliadi, 2023).

Sistem saraf parasimpatis yang berjalan ke SA node melalui saraf vagus melepaskan neurotransmitter asetilkolin yang menghambat kecepatan depolarisasi SA node, sehingga terjadi penurunan kecepatan denyut jantung (kronotropik negative). Perangsang sistem saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup, curah jantung yang menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup, dan curah jantung (Akhriansyah, 2024).

Hasil yang dicapai adalah *slow deep breathing* merupakan salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan oleh akseptor KB IUD untuk mengurangi kecemasan ketika di rumah. Praktik *slow deep breathing* yang diajarkan kepada akseptor KB IUD harus dilakukan pemantauan secara berkala oleh tenaga kesehatan yang telah mempunyai lisensi terapi *slow deep breathing* sehingga tenaga kesehatan bisa mengetahui sejauh mana akseptor KB IUD dapat melakukan *slow deep breathing* tersebut dengan baik dan benar sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada akseptor KB IUD.

### **Simpulan dan Saran**

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 90% dari 20 akseptor KB IUD mengatakan tidak pernah melakukan *slow deep breathing* dikarenakan belum pernah mendengar perihal *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan. Setelah dibagikan leaflet tentang manfaat *slow deep breathing* dan mudah serta aman untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik semangat untuk melakukan *slow deep breathing* nanti saat di rumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan *slow deep breathing*. Kedua adalah masalah antusias peserta dalam mengikuti pertemuan ini. Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya melakukan *slow deep breathing* serta manfaat nanti yang akan didapatkan untuk menurunkan kecemasan. Dalam kegiatan tidak ada masalah yang berarti saat pelaksanaan hanya saja beberapa ada beberapa gerakan yang harus diarahkan dan dibantu agar merasa nyaman dalam melakukan gerakan *slow deep breathing*.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak Klinik Ibnu Sina Rapak Balikpapan beserta staf yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik *slow deep breathing* untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Terima kasih kepada ibu Kartika Sari S.Sit. M.Keb selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Akhriansyah, M. (2024). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(1). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/2536/0>
- Dinkes Provinsi Kalimantan Timur. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2020*. Dinkes Provinsi Kalimantan Timur.
- Helpitnati, B. A. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam B RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/443>
- Indrawati, N. D. (2022). *Buku Ajar KB dan Pelayanan Kontrasepsi*. Unimus Press.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kemenkes RI.
- Kusumawardani, P. A. (2021). *Buku Ajar Konsep Kependudukan Dan KIE Dalam Pelayanan KB*. Umsida Press.
- Luba, S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Akseptor Kb dalam Memilih Alat Kontrasepsi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1). <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/598>
- Triyuliadi, A. (2023). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Terapi Farmakologi Terhadap Nyeri Pada Pasien Stemi Saat Trombolisis di IGD RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor. *Aspiration of Health Journal*, 1(2). <https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj/article/view/114>

- Uwin. (2022). Efektivitas Deep Breathing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Plasenta Previa. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3).  
<https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/757/>
- Yuliah. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Dukungan Suami Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) Pada Pasangan Usia Subur (PUS) di UPT Puskesmas Mancak Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4).  
<https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/729>
- Zahroh, R. (2017). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ners Lentera*, 5(2).  
<http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/1793>