

Outline Journal of Community Development

Journal homepage: <https://journal.outlinepublisher.com/index.php/OJCD>

Counseling on Complementary Deep Slow Breathing Therapy to Reduce Anxiety and Pain in IUD and Implant KB Acceptors

Penyuluhan Terapi Komplementer Deep Slow Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Pada Akseptor KB IUD dan Implan

Rini Astuti Damanik^{1*}, Dewi Handayani², Beringin Jaya Munthe³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Institut Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

*Correspondence: rinidamanik2010@gmail.com

Keywords:

*Slow deep breathing ;
IUD ;
Implan*

Abstract

Contraception is a tool used to avoid or prevent pregnancy as a result of a meeting between egg cells and sperm cells. There are many types of contraceptives, one of the contraceptive methods with high effectiveness is the long-term method, namely the intrauterine device (IUD) and implant. UPT Puskesmas Medan Tuntungan Medan City is one of the primary health service centers that provides and provides free family planning services in its working area with still low levels of IUD and Implant use. The complaint that is often found by family planning acceptors is that when they want to use an IUD which is a foreign object, it creates a feeling of anxiety when installing it and many family planning acceptors don't choose the implant because they are afraid of how it will be installed. The aim of this activity is to reduce anxiety and pain before IUD and implant installation by using complementary therapies such as deep slow breathing relaxation. This service activity was carried out at the Medan Tuntung Community Health Center UPT Medan City Jl. Tani's Victory, Medan Tuntungan District, Medan City. Counseling on Complementary Therapy to Reduce anxiety and pain in IUD and Implant KB acceptors can understand and understand the benefits of complementary therapy and can carry out complementary therapy to reduce anxiety and pain in IUD and Implant KB acceptors properly and correctly at the Medan Tuntungan Community Health Center Village UPT.

PENDAHULUAN

Masalah yang terdapat di Indonesia adalah laju pertumbuhan penduduk yang relatif masih tinggi. Laju pertumbuhan ditentukan oleh kelahiran dan kematian, dengan adanya perbaikan pelayanan kesehatan menyebabkan tingkat kematian rendah, sedangkan tingkat kelahiran tetap tinggi Hal ini menjadi penyebab

utama ledakan jumlah penduduk. Oleh karena itu upaya menekankan jumlah penduduk dengan cara menggalakan program keluarga berencana (KB) (Akdemir, 2020).

Pemerintah mencanangkan program keluarga berencana menjadi program pembangunan sosial dasar yang penting bagi kemajuan bangsa. Program KB merupakan program yang bertujuan untuk mencegah terjadinya ledakan penduduk yang nantinya dapat membawa dampak negatif bagi negara. Program KB adalah upaya untuk mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi (BKKBN, 2014). Pelayanan KB diharapkan dapat menurunkan tingkat percepatan pertumbuhan penduduk tidak melebihi kemampuan negara, sehingga diharapkan taraf kehidupan rakyat diharapkan meningkat (Akdemir, 2021).

Kontrasepsi IUD (Intra Uterine Devices) adalah satu alat kontrasepsi modern yang telah dirancang sedemikian rupa (baik bentuk, ukuran, bahan, dan masa aktif fungsi kontrasepsinya), 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. Sama dengan IUD, kontrasepsi implan juga kurang diminati oleh akseptor KB (Bainuan, 2020). Pada kontrasepsi implan meskipun banyak keuntungan dari kontrasepsi ini namun kenyataannya masih belum banyak ibu yang bersedia menggunakannya. Banyak alasan yang mendasari kenapa ibu tidak bersedia menggunakan kontrasepsi ini seperti rasa takut dengan cara pemasangannya serta kurangnya pengetahuan tentang metode jenis ini (Alfiah, 2019).

Pentingnya kegiatan KIE dalam pembangunan Keluarga Berencana (KB), Menurut Suyono. Dalam bukunya "Mengubah Loyang Menjadi Emas", bahwa dalam menyukseskan program KB, selain pengembangan visi dan misi, perumusan strategi KIE menjadi sesuatu yang sangat urgen (BKKBN, 2017). Penelitian yang dilakukan Rifa (2019) dijelaskan bahwa pemberian konseling keluarga berencana efektif dapat meningkatkan pemakaian kontrasepsi implant. Dengan pemberian konseling yang efektif maka ibu akan semakin paham mengenai kontrasepsi implan sehingga dapat meningkatkan cakupan akseptor KB implant (Barroh Thoyyib, 2023). Banyak akseptor yang kurang meminati implan karena takut dengan cara pemasangannya, oleh sebab itu untuk mengurangi kecemasan dan nyeri maka pengabdian mencoba menggunakan terapi komplementer seperti relaksasi nafas dalam (deep slow breathing) (Amiruddin, 2020).

METODE

Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, tanya jawab (CTJ) diskusi tentang Terapi Komplementer untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada akseptor KB IUD dan Implan dapat memahami dan mengerti manfaat dari terapi komplementer dan dapat melakukan terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada Akseptor KB IUD dan Implan secara baik dan benar dan untuk meningkatkan kesejahteraan pada akseptor KB di UPT Desa Puskesmas Medan Tuntungan sedangkan media yang digunakan leaflet dan spanduk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan Persiapan

- Menjalin kerja sama dengan Ketua Yayasan Institut Kesehatan Sumatera Utara
- Menjalin kerja sama dengan UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan baik dengan pihak puskesmas maupun Praktek Bidan Mandiri
- Membina hubungan dengan para ibu akseptor KB IUD dan Implan
- Melakukan kunjungan ke desa

- Membuat proposal kegiatan
- Kolaborasi dengan pihak terkait
- Kolaborasi dengan desa, puskesmas dan Praktek Bidan Mandiri yang di undang sebagai peserta kegiatan
- Menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan kegiatan serta pelaksanaan kegiatan

Tahapan Pelaksanaan

- Mensosialisasikan kegiatan melalui puskesmas, Praktek Bidan Mandiri serta seluruh ibu akseptor KB IUD dan Implan yang melakukan pemeriksaan di PMB.
- Menentukan tempat yang akan dilakukan kegiatan Penyuluhan tentang Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Pada Akseptor KB IUD Dan Implan.



Gambar 1. Penyuluhan Relaksasi Nafas Dalam (*Deep slow Breathing*)

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26-28 Juni 2024 dengan total jumlah peserta 30 akseptor KB IUD dan Implan. Penyuluhan dan terapi komplementer relaksasi nafas dalam (*deep slow breathing*) untuk mengurangi kecemasan sebelum pemasangan alat kontrasepsi IUD dan Implan dilakukan oleh pematery dan petugas kesehatan. Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan yang dibawa oleh Beringin Jaya Munthe, S.Kom, M.K.M dan penyampaian materi oleh Rini Astuti Damanik, SKM, M.K.M dan Bdn. Dewi Handayani, SST, M.Kes.

RELAKSASI NAFAS DALAM
(SLOW DEEP BREATHING)



Apa itu relaksasi
napas dalam ?



Relaksasi napas dalam adalah suatu bentuk aktivitas yang dapat membantu mengatasi stres. Relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat dan menghembuskan napas secara perlahan (Smeltzer & Bare 2002).



Apa tujuan
relaksasi napas
dalam?

Menurut Smeltzer & Bare (2002) tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.





Gambar 2. Media Leaflet

Setelah penyampaian materi dan terapi relaksasi nafas dalam (*deep slow breathing*) para peserta/ akseptor KB juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi nafas dalam (*deep slow breathing*).



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian dengan peserta

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di UPT Puskesmas Medan Tuntungan yang beralamat di Jl. Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan. Pengabdian masyarakat dimulai dengan memberikan edukasi kepada akseptor KB IUD dan Implan tentang teknik mengurangi kecemasan sebelum pemasangan alat kontrasepsi IUD dan Implan dengan penerapan terapi komplementer relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*).

Pengertian Kecemasan

Cemas atau ansietas merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam. Keadaan emosi ini biasanya merupakan pengalaman individu yang subyektif yang tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Cemas berbeda dengan takut, seseorang yang mengalami kecemasan tidak dapat mengidentifikasi ancaman. Cemas dapat terjadi tanpa rasa takut namun ketakutan tidak terjadi tanpa kecemasan.

Faktor yang dapat mengurangi kecemasan

- a. Represi, yaitu tindakan untuk mengalihkan atau melupakan hal atau keinginan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Represi juga bisa diartikan sebagai usaha untuk menenangkan atau meredakan diri agar tidak timbul dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya.
- b. Relaksasi, yaitu dengan mengatur posisi tidur dan tidak memikirkan masalah. Sedangkan Carnegie (2020) menambahkan bahwa relaksasi dan rekreasi bisa menurunkan kecemasan dengan cara tidur yang cukup, mendengarkan musik, tertawa dan memperdalam ilmu agama.
- c. Komunikasi, yaitu komunikasi yang disampaikan petugas kesehatan pada pasien dengan cara memberi informasi yang lengkap mulai pertama kali pasien masuk dengan menetapkan kontrak untuk hubungan profesional mulai dari fase orientasi sampai dengan terminasi atau yang disebut dengan komunikasi terapeutik.
- d. Psikofarmaka, yaitu pengobatan untuk cemas dengan memakai obatobatan seperti diazepam, bromazepam dan alprazolam yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan neurotransmitter (sinyal penghantar saraf) di susunan saraf pusat otak (lymbic system).
- e. Psikoterapi, merupakan terapi kejiwaan dengan memberi motivasi, semangat dan dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta kepercayaan diri.
- f. Psikoreligius, yaitu dengan doa dan dzikir. Doa adalah mengosongkan batin dan memohon kepada Tuhan untuk mengisinya dengan segala hal yang kita butuhkan. Dalam doa umat mencari kekuatan yang dapat melipatgandakan energi yang hanya terbatas dalam diri sendiri dan melalui hubungan dengan doa tercipta hubungan yang dalam antara manusia dan Tuhan. Terapi medis tanpa disertai dengan doa dan dzikir tidaklah lengkap, sebaliknya doa dan dzikir saja tanpa terapi medis tidaklah efektif.

Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Slow Breathing*)

Deep Slow Breathing adalah relaksasi yang dilakukan untuk mengatur pernapasan secara dalam dengan lambat. *Deep Slow Breathing* merupakan metode bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang. *Deep Slow Breathing* berpengaruh terhadap modulasi sistem kardiovaskular yang akan meningkatkan fluktuasi dari intervensi frekuensi napas yang berdampak pada peningkatan efektifitas barorefleks serta dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Smeltzer & Bare (2013) menyebutkan bahwa relaksasi napas digunakan sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan pasien cara melakukan relaksasi napas dalam dan lambat. *Deep Slow Breathing* merupakan teknik pernapasan yang berfungsi meningkatkan relaksasi, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* adalah suatu teknik bernapas secara dalam, lambat, dan rileks, yang dapat memberikan respon relaksasi.

Tujuan Terapi *Deep Slow Breathing*

Tujuan relaksasi napas dalam adalah mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas. Menurut Smeltzer & Bare (2013) mengatakan bahwa tujuan napas dalam atau teknik relaksasi adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik fisik maupun emosional.

Manfaat Terapi *Deep Slow Breathing*

Manfaat Teknik relaksasi *Deep Slow Breathing* (relaksasi napas dalam) adalah sebagai berikut:

- 1) Ketentraman hati

- 2) Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- 3) Tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah
- 4) Detak jantung lebih rendah
- 5) Mengurangi tekanan darah
- 6) Meningkatkan keyakinan
- 7) Kesehatan mental menjadi lebih baik

Prinsip Kerja Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Slow Breathing*)

Kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik maupun psikis, dari beberapa gejala yang timbul dapat mengakibatkan peningkatan saraf simpatis. Respon peningkatan saraf simpatis yaitu peningkatan tekanan darah, mempercepat denyut jantung, keringat berlebih, dan meningkatkan ketegangan otot. Sehingga menjadikan kerja otot pernapasan dikendalikan oleh otak yang tidak stabil kemudian menyebabkan napas terengah-engah, serta mengakibatkan kekurangan suplai oksigen hingga metabolisme tubuh terganggu. Gejala lain yang pun dapat muncul seperti gejala fisik seperti mual, sakit kepala, mudah lelah, pusing, keringat dingin, pernapasan cepat, tekanan darah meningkat dan palpitasi pun dapat muncul diiringi dengan gejala psikologis seperti gelisah, khawatir, tidak tenang, takut, sulit berkonsentrasi hingga sulit tidur (Barbara & Al., 2010; (NIPA, 2017)).

PEMBAHASAN

Melalui relaksasi napas dalam, usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, dapat menstimulasi reseptor tegang paru secara perlahan yang berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari dan memicu peningkatan baroreseptor untuk merangsang saraf parasimpatis serta menghambat saraf simpatis. Saraf parasimpatis akan menaikkan dan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan dan diturunkan oleh saraf simpatis. Selain itu, relaksasi napas dalam juga dapat mengirimkan sinyal ke sistem limbic dan juga otak yang mengatur aktivitas tubuh, seperti bangun atau terjaga dari tidur, rasa lapar, emosi, dan pengaturan mood. Pada sinaps sistem limbic terdapat neurotransmitter sebagai reseptor agen antiansietas alami tubuh yaitu Gamma Amino Butyric Acid (GABA). GABA membantu mengurangi ansietas. Individu yang sedang mengalami kecemasan memiliki aktivitas tubuh dimana saraf simpatis sementara bekerja. Sedangkan saat seseorang merasa rileks maka yang bekerja adalah saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi napas dalam yang dilakukan dapat menekan rasa cemas sehingga menimbulkan perasaan rileks dan tenang. Perasaan rileks tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan CRH akan mengaktifkan anterior pituitary (adenohipofisis) untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan tenang. Selain itu, gangguan yang terjadi pada GABA di sistem limbic akan perlahan-lahan hilang sehingga norepinefrin dapat ditekan dan fungsi GABA sendiri dapat kembali meningkat (Anggara, 2015).

Penerapan kegiatan terapi relaksasi napas dalam (*deep slow breathing*) bernilai positif dalam mengurangi kecemasan dan rasa nyeri pada akseptor KB IUD dan Implan di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan, sehingga berdampak pada peningkatan jumlah akseptor KB khususnya kontrasepsi IUD dan Implan (Arum. D. N. S, 2017).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah mendapat respon dan dampak yang baik dari petugas dan seluruh akseptor KB IUD dan Implan dan antusias mendengarkan disaat melakukan penyuluhan tentang terapi relaksasi napas dalam (*deep slow breathing*) dalam mengurangi kecemasan dan rasa nyeri sebelum pemasangan IUD dan Implan. Semua tahapan pengabdian masyarakat dimulai dari penyampaian materi penyuluhan terapi relaksasi napas dalam (*deep slow breathing*), pembagian leaflet dan memberikan waktu kepada akseptor KB untuk memberikan pertanyaan. Kesimpulan yang dapat diambil dapat meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi napas dalam (*deep slow breathing*) dalam mengurangi kecemasan dan rasa nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2020). A psychological factor associated with pain during intrauterine device insertion: emotional reactivity. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 47(3), 335–340.
- Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2021). 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(3), 240–245.
- Alfiyah, N., Nuswastoro, D., dan Surnarsih. 2019. Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Implan dengan Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE), dan Pengetahuan. *Pedimaternals Nurs. J.*, 5(2), 152
- Amiruddin, N.A., Suhartatik., dan Indra, D. 2020. Faktor yang Berhubungan
- Anggara, V. P. (2015). Hubungan tingkat kecemasan akseptor dengan pemilihan kontrasepsi IUD di PKD Kamongan Srumbung Magelang tahun 2015 (Naskah Publikasi). Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Arum. D. N. S, dan Sujiyatini. 2017. Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini.
- Bainuan, L. D. (2020). Tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu dalam pemilihan kontrasepsi iud. *Midwifery Journal of Akbid Griya Husada Surabaya*, 4(1), 25.
- DS, A. I., & Kristiyawati, S. P. (2014). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi Di RS Telogorejo Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Barroh Thoyyib, T., & Windarti, Y. 2023. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Implant Dengan Pemakaian Kontrasepsi Implant Pada Akseptor Di Bps Ny. Hj. Farohah Desa Dukun Gresik. *Journal of Health Sciences*, 8(1).
- BKKBN, 2017. Buku Saku Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Perwakilan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Bali
- BKKBN. 2014. Buku Saku Bagi Petugas Lapangan Program KB Nasional Materi Konseling. Jakarta: BKKBN. dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Implant Pada Akseptor KB Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15, 378–382.157.
- Fathi, F., Janbabai, G., & Pourasghar, M. (2020). Efficiency of Hypnotherapy on Reducing Pain and Death Anxiety, and Increasing Resilience and Improvement of Cancer Cells in Patients with Acute Myeloid Leukemia. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 28(168), 133–149.
- Maulana, H. D. J., & Sos, S. (2020). Promosi kesehatan. Nurgiwati, E. (2015). Terapi alternatif dan komplementer dalam bidang keperawatan. Bogor: In Media.
- Plaskota, M., Lucas, C., Evans, R., Pizzoferro, K., Saini, T., & Cook, K. (2020). Ahypnotherapy intervention for the treatment of anxiety in patients with cancer receiving palliative care. *International Journal of Palliative Nursing*, 18(2), 69–75.
- Purbaningrum, P. (2020). Perbandingan Regresi Logistik Model Logit dan Model Probit Untuk Analisis Penggunaan Alat Kontrasepsi (Analisis Prediktor Rendahnya Penggunaan Kontrasepsi IUD di Indonesia Tahun 2020). Universitas Airlangga.
- Purwanto, T., & Riyadi, S. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu Yogyakarta: Nuha Medika