

**PENGARUH TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA AKSEPTOR KB SUNTIK DI PUSKESMAS
KARANG REJO TAHUN 2024.**

**Ajeng Woro Desanti, Ratnanengsih, Nur Indah Novianti,
Susanti, Nurul Hidayatun Jalilah, Nur Aisyah Laily**

¹Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan
ajengworodesanti@gmail.com

ABSTRAK

KB merupakan program yang membantu keluarga dalam merencanakan jumlah, jarak anak yang dimiliki, dan merupakan salah satu bentuk strategi yang mendukung percepatan penurunan AKI. Metode kontrasepsi yang paling banyak diminati oleh WUS di Indonesia adalah metode hormonal yaitu kontrasepsi suntik. Salah satu kendala yang sering dialami oleh Akseptor KB suntik yaitu kecemasan yang timbul sebelum akan dilakukan penyuntikan. Salah satu cara menurunkan kecemasan sebelum Tindakan suntik yaitu dengan *Teknik Slow Deep Breathing*, merupakan tindakan non farmakologis berupa latihan pernapasan secara perlahan dan dalam. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Teknik Slow Deep Breathing* dalam mengurangi kecemasan Akseptor KB Suntik. Metode Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasi experiment pre-test and post-test without control* dengan sampel sebanyak 67 responden. Alat ukur kecemasan menggunakan skala HARS. Analisa dengan *uji Wilcoxon* dengan hasil *p value* < 0,005 kecemasan sebelum intervensi *Slow Deep Breathing* berada pada skor kecemasan 14-20 sebanyak 67 (100%) responden dalam kategori cemas ringan. Setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata kecemasan berada dikategori tidak cemas yaitu <14 sebanyak 59 (88,1%) dan 8 (11,9%) cemas ringan. Maka ada pengaruh pemberian *Teknik Slow Deep Breathing* terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor KB Suntik di Puskesmas Karang Rejo Tahun 2024. Bidan diharapkan dapat mempelajari teknik *Teknik Slow Deep Breathing* untuk mengurangi rasa kecemasan sebelum proses penyuntikkan.

Kata kunci : WUS, Alat kontrasepsi KB Suntik, *Slow Deep Breathing*, Kecemasan

ABSTRACT

Family planning is a program that helps families plan the number and spacing of their children, and is one of the strategies that support the acceleration of MMR reduction. The most popular contraceptive method for WUS in Indonesia is the hormonal method, namely injectable contraception. One of the obstacles often experienced by Akseptor KB injections is the anxiety that arises before the injection. One way to reduce anxiety before injecting action is the Slow Deep Breathing Technique, which is a non-pharmacological action in the form of slow and deep breathing exercises. This study aims to determine the effect of the Slow Deep Breathing Technique in reducing the anxiety of injectable birth control acceptors. his research method is quantitative research with a research design using quasi experiment pre-test and post-test without control with a sample of 67 respondents. Anxiety measurement tools using the HARS scale. Analysis with the Wilcoxon test with the results of p value <0.005 anxiety before Slow Deep Breathing intervention was at an anxiety score of 14-20 as many as 67 (100%) respondents in the mild anxiety category. After the intervention, the average anxiety value was in the non-anxious category, namely <14 as many as 59 (88.1%) and 8 (11.9%) were mildly anxious. So there is an effect of giving the Slow Deep Breathing Technique on the Anxiety Level of Injectable Birth Control Acceptors at the Karang Rejo Health Center in 2024. Midwives are expected to learn the Slow Deep Breathing technique to reduce anxiety before the injection process.

Keywords : *Healthy aged women, injectable contraceptives, slow deep breathing, anxiety*

1. PENDAHULUAN

Peningkatan pertumbuhan penduduk masih menjadi perhatian dunia hingga saat ini. Telah diprediksi pada tahun 2050, populasi dunia diperkirakan mencapai 9,7 miliar (Valoppi et al. 2021). Pertumbuhan penduduk dunia tidak lepas dari Angka Kelahiran Hidup yang terus meningkat. Di Indonesia Pada tahun 2017 terdapat Angka Kelahiran Hidup sebesar 4.840.511 kelahiran, sedangkan pada tahun 2020 terdapat 4.740.342 (Kemenkes 2021). Berdasarkan data tersebut terjadi penurunan sekitar 100.169 kelahiran hidup tetapi masih sangat kecil yaitu sekitar 2%. Solusi yang sering digunakan dalam masalah ini adalah program Keluarga Berencana. Program ini dimaksudkan untuk menekan angka kelahiran hidup yang dapat meningkatkan laju populasi penduduk dan meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Metode modern paling banyak digunakan dalam program Keluarga Berencana adalah kontrasepsi suntik, pil, implan, *Intra Uterine Device* (IUD), Metode Operasi Wanita (MOW), dan Kondom (Kemenkes RI. 2023). Metode kontrasepsi yang paling banyak diminati oleh WUS di Indonesia adalah metode hormonal. Berdasarkan data profil kesehatan 2022 terdapat Pasangan Usia Subur (PUS) sebagai peserta KB sebesar 59,9% dengan pemilihan jenis alat kontrasepsi terbanyak menggunakan metode suntik yaitu 61,9% . Pasangan Usia Subur untuk wilayah Kalimantan Utara yang menjadi peserta KB berjumlah 48,5%. Berdasarkan data dinas Kesehatan Kota Tarakan 2023 jumlah PUS yang menjadi akseptor KB sebanyak 40.804 individu, dengan jumlah terbanyak pada peserta KB metode suntik yaitu sebesar 27.123 (Dinkes Kota Tarakan, 2023). Hal ini menunjukkan dari keseluruhan metode kontrasepsi yang disediakan 66,5% PUS memilih kontrasepsi suntik (Dinkes Kota Tarakan 2023; Kemenkes RI. 2023).

Selain masalah kenaikan berat badan, sakit kepala, hipertensi, dan lainnya peneliti menemukan adanya masalah lain yaitu kecemasan pada akseptor KB seperti kecemasan pada simtom motorik (fisik) seperti tingkat kecemasan pada siklus datang bulan (haid) dan kelebihan berat badan sebesar 50% dan simtom kognitif yaitu tingkat kecemasan ringan pada sistem berpikir sebanyak 36,6% (Nur'aini 2022).

Kecemasan dapat diekspresikan melalui

respon fisiologis, yaitu tubuh memberi respons dengan mengaktifkan system saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). System saraf simpatis akan mengaktifasi respon tubuh, sedangkan system parasimpatis akan meminimalkan respon tubuh. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah reaksi fisik terhadap ancaman dari luar, bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon adrenalin yang menimbulkan respon tubuh seperti kenaikan nadi dan respirasi yang menimbulkan terjadinya kecemasan (Bentsianov et al. 2021; Nur'aini 2022).

Salah satu tindakan yang dapat mengurangi kecemasan dan keluhan nyeri pada penggunaan alat kontrasepsi yaitu dengan menggunakan *Slow Deep Breathing*, merupakan tindakan non farmakologis berupa Latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam (Gholamrezaei et al. 2021). Penelitian yang dilakukan Muchtar (2022), mendapati salah satu efek yang ditimbulkan dari Slow Deep Breathing adalah menurunkan derajat nyeri. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian intervensi Slow Deep Breathing pada ibu post seksio sesaria terbukti mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh ibu (Aprina, Hartika and Sunarsih, 2018). Penelitian lainnya menemukan bahwa teknik Slow Deep Breathing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akseptor KB IUD (Aslamiah, Martini, dan Novita 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan secara wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2023 di Ruang Puskesmas Karang Rejo didapatkan 15 ibu mengeluhkan merasa cemas dan takut pada saat sebelum akan dilakukan penyuntikkan. Rasa cemas muncul bukan karena efek samping yang ditimbulkan dari KB suntik tetapi karena rasa sakit atau tidak nyaman yang muncul ketika dilakukan penyuntikan. Walaupun Akseptor merasa cemas akan rasa sakit yang ditimbulkan tetapi mereka tetap melakukan penyuntikan. Sehingga peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh *Teknik Slow Deep Breathing* untuk mengurangi kecemasan pada akseptor kb suntik di Puskesmas Karang Rejo tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN (Times New

Jenis penelitian adalah bersifat analitik dengan jenis kuantitatif dengan desain penelitian

eksperimen semu (*quasi experiment*) *pre-test and post-test without control* (kontrol diri sendiri) (Sugiyono 2022). Desain ini digunakan untuk mengalisis pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* untuk mengurangi kecemasan pada akseptor KB suntik. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan di Puskemsas Karang Rejo Kota Tarakan dengan besaran sampel 67 responden yang ditentukan menggunakan tehnik *Accidental sampling* dari 205 populasi Wanita Usia Subur (WUS) tercatat sebagai akseptor KB suntik yang berkunjung pada bulan Desember 2023-Februari 2024.

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain; Pengambilan data pendahuluan Akseptor KB di Dinas Kesehatan Kota Tarakan, melakukan perijinan, menanyakan kesediaan responden (*informed consent*), *pretest* dengan pengisian kuesioner HARS untuk penilaian sebelum intervensi, penjelasan SAP teknik nafas dalam (*Slow Deep Breathing*) selama $\pm 5-10$ menit, Pemberian kontrasepsi berupa suntik, *posttest* dengan kuesioner HARS untuk penilaian sesudah intervensi, mengumpulkan data untuk selanjutnya di input menjadi master tabel.



Gambar 1. Prosedur *Slow Deep Breathing* (menarik napas)

Untuk menganalisis pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* untuk mengurangi



Gambar 2. Prosedur *Slow Deep Breathing* (membuang napas melalui mulut secara cepat)

kecemasan pada akseptor KB suntik, data kecemasan diniali berdasarkan adalah kuesioner kecemasan (HARS) dimana kategori kecemasan terbagi menjadi 5 yaitu <14 tidak ada kecemasan, 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, 42-56 kecemasan berat sekali serta SAP pelaksanaan Teknik nafas dalam (*Slow Deep Breathing*). Selanjutnya analisis dilakukan dengan melakukan uji *Wilcoxon test* untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama. apabila $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Penolakan H_0 bermakna dengan resiko salah sebesar $P \times 100\%$. Sehingga nilai confidence level dapat dihitung dengan rumus $(1-\alpha)$, maka nilai *confidence level* dari penelitian ini adalah 95%.

3 HASIL

3.1 Kecemasan akseptor KB suntik sebelum diberikan intervensi

Tingkat Kecemasan	f(n=67)	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan Ringan	67	100
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan Berat	0	0
Kecemasan Berat Sekali	0	0
JUMLAH	67	100

Pada tabel 4.1 diatas diketahui dari 67 responden memiliki rentang skor kecemasan 14-20 yang dikategorikan sebagai kecemasan ringan.

3.2 Kecemasan akseptor KB suntik setelah diberikan intervensi

Tingkat Kecemasan	F (n=67)	%
Tidak ada kecemasan	59	88,1
Kecemasan Ringan	8	11,9
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan Berat	0	0
Kecemasan Berat Sekali	0	0
JUMLAH	67	100

Berdasarkan data pada tabel 4.2 diatas ditemukan bahwa jumlah nilai kecemasan responden setelah diberikan intervensi berupa pemberian teknik *Slow Deep Breathing* berada dikategori tidak cemas yaitu <14 sebanyak 88% dan masih ada responden yang berada pada kategori kecemasan ringan 14-20 sebanyak 12%.

3.3 Analisis pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap kecemasan pada akseptor KB suntik

Variabel	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Kecemasan Sebelum	15 (14-20)	0.001

Slow Deep Breathing

Kecemasan Sesudah

11 (7-15)

Slow Deep Breathing

Berdasarkan data pada tabel tersebut menunjukkan hasil statistik *uji Wilcoxon* pada akseptor KB sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *Teknik Slow Deep Breathing* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001 yang mana nilainya lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditentukan $\alpha=0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Maka ada pengaruh pemberian *Teknik Slow Deep Breathing* terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor KB Suntik di Puskesmas Karang Rejo Tahun 2024.

4 PEMBAHASAN

4.1 Kecemasan akseptor KB suntik sebelum diberikan intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan Teknik nafas dalam dan lambat (SDB) hampir semua responden mengalami kecemasan ringan. Kecemasan ringan itu terjadi karena akseptor tidak mengerti cara mengatasi kecemasannya tersebut. Kecemasan pada Akseptor kb suntik muncul karena yang ada dalam pikiran akseptor bahwa proses penyuntikan ini menimbulkan rasa sakit. Walaupun mereka merasa takut dan cemas akibat penyuntikan. Akseptor tetap melakukan penyuntikan. Hal ini ditunjukkan dari sikap ibu yang gelisah tidak bisa duduk dengan diam saat wawancara, terjadi gangguan tidur, wajah tegang dan terlihat gugup saat diajak berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan teori Kecemasan yang dikemukakan Mulki dan Mulki (2020), bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dapat ditandai dengan munculnya ketegangan, ketakutan dan kekhawatiran.

Total 67 responden berada pada tingkat kecemasan ringan. Hal ini disebabkan karena Akseptor tidak mengerti Teknik rileksasi untuk mengurangi rasa cemas yang timbul sebelum akan dilakukan penyuntikan. Selain itu beberapa jawaban dari pertanyaan sebelum diberikan Teknik Slow deep breathing yang paling banyak responden keluhkan perasaan cemas, merasa tegang, gelisah, denyut nadi cepat, berdebar-debar, mual, dan hasil pemantauan peneliti selama wawancara didapatkan banyak responden yang terlihat gelisah, muka tegang, tampak tidak tenang, napas pendek dan cepat serta beberapa

mengerutkan dahi dan sangat sedikit yang muka memerah serta jari gemetar. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Mulki dan Mulki (2020), yang menyatakan kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat.

4.2 Kecemasan akseptor KB suntik setelah diberikan intervensi

Tingkat kecemasan akseptor KB sangat erat kaitannya terhadap pemilihan alat kontrasepsi, karena Tingkat kecemasan akan merubah respon kognitif seseorang terhadap metode kontrasepsi tersebut. Respon kognitif mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dalam menentukan kontrasepsi yang paling sesuai dan efektif digunakan sehingga membuat pengguna KB lebih nyaman terhadap kontrasepsi tersebut (Ratna, Jayatmi, dan Rini 2023).

Penelitian yang dilakukan Noviyanti (2017) menyatakan ada hubungan antara efek samping dengan skor kecemasan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Banyak akseptor kontrasepsi, terutama kontrasepsi hormonal yang merasa cemas mengenai efek samping yang mungkin terjadi pada tubuhnya seperti kenaikan berat badan, terjadinya gangguan haid, osteoporosis, dan sebagainya. Penelitian yang dilakukan oleh Sitepu dan Pasaribu (2022), menunjukkan *p value* < 0,005 dengan demikian ada hubungan antara efek samping KB suntik 3 bulan dengan Tingkat kecemasan akseptor KB sehingga disarankan akseptor KB lebih mengetahui informasi tentang alat kontrasepsi yang digunakan.

Setelah menerapkan Teknik SDB responden mengerti cara mengatasi rasa cemas yang dialami tersebut. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa slow deep breathing dapat menentramkan hati dan mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah yang dihadapi oleh seseorang (Malikul dan Mulki 2020). Berdasarkan analisis data sebelum dan sesudah didapatkan perubahan tingkat kecemasan yang dimiliki responden dari tingkat kecemasan ringan setelah diberikan intervensi berupa Teknik slow deep breathing selama proses pemberian kontrasepsi suntikan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh responden mayoritas menjadi tidak cemas.

4.3 Analisis pengaruh Teknik Slow Deep Breathing terhadap kecemasan pada akseptor KB suntik

Pada penelitian ini ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dilihat dari total nilai tingkat kecemasan. Berdasarkan uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon ditemukan nilai $pvalue < 0,005$ sehingga disimpulkan adanya pengaruh pemberian Teknik Slow Deep Breathing terhadap tingkat kecemasan Akseptor KB Suntik di Puskesmas Karang Rejo Tahun 2024.



Gambar 3. Pelaksanaan pemberian Teknik Slow Deep Breathing pada Akseptor KB Suntik

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dapat ditandai dengan munculnya ketegangan, ketakutan dan kekhawatiran (Malikul dan Mulki 2020). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tingkat kecemasan akseptor KB erat kaitannya dengan pemilihan alat kontrasepsi dan efek samping dari alat kontrasepsi yang dipilih (Novianti 2024; Sitepu dan Pasaribu 2022). Selain itu, penelitian lain menyatakan bahwa rasa takut yang berlebihan pada jarum suntik dapat mengakibatkan kecemasan sebagai respon dari antisipasi atau pengalaman akan disuntik yang ditandai dengan psikologis dan fisiologis (Noble et al. 2014).

Kecemasan merupakan respon fisiologis jantung pada individu yang mengalami kecemasan nampak jantung berdebar, tekanan darah naik atau turun mendadak, rasa mau pingsan bahkan sampai pingsan dan denyu 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, menghindar dan hiperventilasi (Showraki, Showraki, dan Brown 2020).

Teknik Slow Deep Breathing merupakan teknik pernapasan yang dapat menyebabkan kurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah yang dialami. Hal ini disebabkan adanya peningkatan oksigen dalam tubuh memungkinkan aktivitas dalam tubuh dapat berjalan dengan baik. Slow Deep Breathing 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 (Citkowska-Kisielewska et al. 2019; Showraki, Showraki, dan Brown 2020).

Sehingga dengan melakukan Teknik slow deep breathing atau relaksasi nafas dalam 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 system saraf pusat (SSP). 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 (Soto et al. 2023).

Total responden yang tidak merasa cemas setelah pemberian Teknik Slow Deep Breathing sebanyak 59 responden dan 8 responden masih

dalam kategori cemas ringan. Masih ditemukan adanya responden yang mengalami kecemasan ringan disebabkan karena responden tidak mengikuti arahan Teknik Slow Deep Breathing dengan benar dan responden saat dilakukan *Slow Deep Breathing* merasa terburu-buru ingin cepat selesai. Dimana Teknik Slow Deep Breathing ini harus dilakukan dengan perasaan rileks dan kondisi tenang.

Setelah proses penyuntikan dengan mengaplikasikan Teknik Slow Deep Breathing akseptor merasa tenang karena nyeri saat penyuntikan yang dicmeaskan sebelum penyuntikan menjadi berkurang bahkan akseptor merasa senang karena dengan Teknik Slow Deep Breathing mereka merasa lebih rileks dan tenang.

Berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa Teknik slow deep breathing mampu menenangkan diri seseorang sehingga kecemasan yang dialami mengalami penurunan. Peneliti berasumsi bahwa penurunan jumlah nilai tingkat kecemasan pada akseptor KB dipengaruhi oleh *Teknik Slow Deep Breathing*. Hal ini, disebabkan adanya peningkatan oksigen dalam tubuh dan berakibat pada kecemasan pada penyuntikan yang berkurang dan adanya perasaan rileks

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. tingkat kecemasan sebelum diberikan *teknik Slow Deep Breathing* pada akseptor KB suntik di Puskesmas Karang Rejo jumlah nilai kecemasan berada di tingkat kecemasan ringan
- b. didapatkan tingkat kecemasan setelah diberikan *teknik Slow Deep Breathing* pada akseptor KB suntik di Puskesmas Karang Rejo, tingkat kecemasan akseptor setelah intervensi mayoritas berada pada tingkat tidak cemas dengan total responden 59 responden sedangkan 8

responden masih berada pada kategori kecemasan ringan.

- c. pemberian *teknik Slow Deep Breathing* berpengaruh terhadap pengurangan Kecemasan pada akseptor KB Suntik di Puskesmas Karang Rejo Tahun 2024

5.2 Saran

- a. Bagi Profesi
untuk menggunakan *Teknik Slow Deep Breathing* dalam praktik kebidanan khususnya pemberian metode kontrasepsi suntik yang dilakukan oleh bidan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada akseptor KB
- b. Bagi Institusi
Menambah referensi tentang *Teknik Slow Deep Breathing* dalam mengurangi kecemasan dalam pengajaran di mata kuliah dengan materi yang berupa tindakan.
- c. Bagi Masyarakat
dapat mengaplikasikan *Teknik Slow Deep Breathing* sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada akseptor KB suntik.

6. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini belum menialai seberapa besar efektifitas yang dimiliki oleh *Teknik Slow Deep Breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan akseptor suntik. Selain itu, tingkat kecemasan yang dimiliki mayoritas responden hanya pada tingkat ringan sehingga tidak diketahui pengaruh *Teknik Slow Deep Breathing* jika pada tingkat kecemasan sedang dan tinggi.

7. REFERENSI

- Aslamiah, Khairul, Sri Martini, dan Nesi Novita. 2023. "The Effect of Slow Deep Breathing Technique on Mother's Anxiety During IUD Contraceptive." *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)* 3(1): 6–11.

- Bentsianov, S D, K Brandi, P Chen, dan N Shimoni. 2021. "A Pilot Study to Understand the Adolescent Pain Experience During Contraceptive Implant Insertion." *Journal of pediatric and adolescent gynecology* 34(4): 522–24.
- Citkowska-Kisielewska, Anna et al. 2019. "Anxiety Symptoms in Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder." *Psychiatria polska* 53(4): 845–64.
- Dinkes Kota Tarakan. 2023. "Evaluasi Bulanan Laporan Program KESGA Dinas Kesehatan Kota Tarakan Tahun 2023." *Dinkes kaltara 2023*: 184.
- Gholamrezaei, Ali et al. 2021. "Psychophysiological responses to various slow, deep breathing techniques." *Psychophysiology* 58(2): e13712.
- Kemenkes RI. 2023. *Profil Kesehatan Indonesia*. ed. Winnie Sibuea, Farida, Hardhana, Boga, Windiantini. Jakarta.
- Kemenkes, RI. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia *Profil Kesehatan Indonesia* 2020. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>.
- Malikul, Mohamad, dan Mohamad Malikul Mulki. 2020. "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi (Studi Kasus di RSUD Madani Kota Palu)."
- Noble, Lorraine M, Lorna Farquharson, Niamh A O'Dwyer, dan Ron H Behrens. 2014. "The impact of injection anxiety on education of travelers about common travel risks." *Journal of travel medicine* 21(2): 86–91.
- Novianti, Siti. 2024. "Faktor-Faktor Perilaku yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Fe dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya." *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara* 2(1): 1–5.
- Noviyanti, Nur Indah. 2017. "Hubungan Antara Efek Samping dengan Skor Kecemasan Akseptor KB Suntik 3 Bulan di RS TK II Pelamonia Makassar Tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 1(2): 135–40.
- Nur'aini, Laela Dwi. 2022. "Gambaran Tingkat Kecemasan Istri terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik, IUD, dan Implant."
- Ratna, Ratna, Irma Jayatmi, dan Ageng Septa Rini. 2023. "Hubungan Sumber Informasi, Dukungan Suami Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Keikutsertaan Akseptor Kb Iud." *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 2(5): 1638–48.
- Showraki, Mostafa, Tiffany Showraki, dan Kimberly Brown. 2020. "Generalized Anxiety Disorder: Revisited." *The Psychiatric quarterly* 91(3): 905–14.
- Sitepu, Jujuren, dan Anwar Pasaribu. 2022. "Hubungan Efek Samping Dengan Kecemasan Akseptor KB Suntik 3 Bulan." *Jambura Health and Sport Journal* 4(1): 37–43.
- Soto, Joselyn S et al. 2023. "Astrocyte-Neuron Subproteomes and Obsessive-Compulsive Disorder Mechanisms." *Nature* 616(7958): 764–73.
- Sugiyono. 2022. Penerbit Alfabeta *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. 2 ed. Bandung: ALFABETA, CV.
- Valoppi, Fabio et al. 2021. "Insight on Current Advances in Food Science and Technology for Feeding the World Population." *Frontiers in Sustainable Food Systems* 5(October): 1–17.