

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN *LAVENDER ESSENTIAL OIL* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA CALON AKSEPTOR KB IMPLANT

Vivi Ibtnia Nuyulia^{1*}, Arlyana Hikmanti², Fauziah Hanum Nur Adriyani³

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Universitas Harapan Bangsa^{1,2,3}

*Corresponding Author : viviibnia306@gmail.com

ABSTRAK

Efek samping dari penggunaan KB Implant adalah mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah gangguan yang menyebabkan perasaan takut, cemas, atau khawatir yang mendalam dan terus-menerus, atau kekhawatiran yang berlebihan tentang masalah yang nyata atau yang dibayangkan, kecemasan sering terjadi pada sebelum pemasangan implant oleh karena itu penerapan *Slow Deep Breathing* dengan menarik napas dari hidung menahan napas kurang lebih 6 detik hembuskan dari mulut dan lavender essential oil dengan diffuser berisi 30 ml air dengan 15 tetes sejauh 20 cm dari pasien selama 5-10 menit mengurangi kecemasan pada calon akseptor KB Implant. Tujuan karya tulis ini adalah untuk melakukan studi kasus tentang "Penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Lavender Essential Oil* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor KB Implant Di Puskesmas Purwanegara 1". Metode yang digunakan yaitu studi kasus ini adalah metode deskriptif objektif untuk mendapatkan gambaran tentang studi kasusnya, responden berjumlah 5 orang yang mengalami kecemasan saat dipasang akseptor KB implant, teknik pengumpulan data menggunakan anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi dan dokumentasi. Hasilnya yang diperoleh pada penelitian ini adalah Pernapasan dalam yang lambat dan penggunaan minyak esensial lavender dapat mengurangi kecemasan ibu sebesar 18,8 poin pada skala kecemasan STAI. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah pernapasan dalam yang lambat dan minyak *esensial lavender* dapat mengurangi kecemasan pada pasien yang menggunakan kontrasepsi implant.

Kata kunci : implant, kecemasan, *lavender essential oil*, *slow deep breathing*

ABSTRACT

The side effect of using birth control implants is anxiety disorders. Anxiety disorders are disorders that cause deep and persistent feelings of fear, anxiety, or worry, or excessive worry about real or imagined problems. Anxiety often occurs before implant installation, therefore applying Slow Deep Breathing by inhaling from hold your nose for approximately 6 seconds, exhale from the mouth and use lavender essential oil with a diffuser containing 30 ml of water with 15 drops 20 cm from the patient for 5-10 minutes to reduce anxiety in prospective birth control implant acceptors. The purpose of this paper is to conduct a case study on "Application of Slow Deep Breathing and Lavender Essential Oil to Reduce Anxiety in Prospective Birth Control Implant Acceptors at Purwanegara 1 Community Health Center". The method used, namely this case study, is an objective descriptive method to get an overview of the case study, the respondents were 5 people who experienced anxiety when a birth control implant acceptor was installed, data collection techniques used anamnesis, physical examination, observation and documentation. The results obtained in this study were that Slow Deep Breathing and the use of lavender essential oil could reduce maternal anxiety by 18.8 points on the STAI anxiety scale. The conclusion obtained from this research is that Slow Deep Breathing and lavender essential oil can reduce anxiety in patients using implantable contraception.

Keywords : anxiety, implant, *lavenderessential oil*, *Slow Deep Breathing*

PENDAHULUAN

Menurut Pusat Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), jumlah peserta KB di Indonesia mencapai 109,3% pada tahun 2020. Dari metode tersebut, 72,9% berupa suntik, 19,4% pil, 8,5% IUD, dan 8,5% menggunakan metode. Biayanya jauh lebih murah dibandingkan suntik

dan pil, termasuk metode KB jangka pendek yang kurang efektif dibandingkan metode KB jangka panjang (MKJP) (Kemenkes RI,2021).

Berdasarkan data profil kesehatan, jumlah pasangan usia subur (PUS) di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 6.408.024 pasangan pada tahun 2021. Seluruh 70,4 PUS berpartisipasi aktif dalam keluarga berencana. Jumlah peserta KB aktif di Jawa Tengah mengalami penurunan sebesar 2,5% pada tahun 2021 dibandingkan 72,9% pada tahun 2020. Alat kontrasepsi yang digunakan peserta KB aktif antara lain suntik 57,68%, implan 13,69%, pil 10,66%, IUD 9,30%, kondom 3,24%, MOW 4,49%, dan MOP 0,49% (Dinkes Jateng, 2021).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Banjarnegara tahun 2022, dari 190.940 PUS di Kabupaten Banjarnegara, terdapat 162.376 (85%) yang aktif mengikuti KB dibandingkan tahun 2021. Peningkatannya sebesar 78,7% terdapat 6.702 orang (47,2%) yang berencana berkeluarga setelah melahirkan. Seiring dengan meningkatnya kepercayaan masyarakat dan kebutuhan terhadap keluarga berencana (Dinkes Banjarnegara,2021).

Permasalahan kependudukan merupakan permasalahan utama bagi negara Indonesia, Laju pertumbuhan penduduk (LPP) relatif tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 265.015.313 jiwa, dan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,49% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Salah satu inisiatif untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk adalah dengan Keluarga Berencana (KB). Keluarga Berencana merupakan program pemerintah yang mengurangi jumlah penduduk dengan mengatur jarak kelahiran (Sulistyorini dkk., 2023).

Implant merupakan Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) Kapsul silastik yang mengandung hormon progestin, yang sangat efektif untuk jangka panjang dan memiliki risiko kehamilan kurang dari 0,2. hingga 1 dari 100.000 penerimanya pertahun. Kontrasepsi ini memiliki banyak kelebihan, namun nyatanya tidak banyak ibu yang aktif menggunakannya. Salah satu alasan mendasar mengapa para ibu tidak menggunakan adalah kecemasan. Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh stresor yang mendasari, kematangan, pendidikan dan ekonomi, tingkat pengetahuan, kondisi fisik, jenis situasi, budaya lingkungan, lingkungan hidup, umur dan gender perlu dilakukan (Stuart dan Sundeen, 2021) dalam (Nisa dan Hidayani, 2023).

Upaya dalam penanganan kecemasan sebelum pemasangan di puskesmas dengan memberikan motivasi agar ibu tidak cemas. Penanganan dapat ditangani secara farmakologis pemberian anestesi dan non-farmakologis dengan terapi Pernapasan dalam yang lambat dan minyak *esensial lavender* secara efektif mengurangi tingkat kecemasan dan mengurangi rasa sakit pada reseptor implant sebesar 9,50 poin. (Widaryanti dkk., 2021).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi dikutip dalam (Mella, 2022), di dapatkan hasil bahwa *lavender essential oil* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan rileks karena saat menghirup aromaterapi lavender komponen kimia akan masuk ke dalam sistim limbik pada otak dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Khoerun Nisa, 2023) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023” didapatkan hasil bahwa kecemasan calon akseptor KB Implan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan sesudah intervensi 9,57. Hasil bivariat menunjukkan p-value sebesar 0,000. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan.

Menurut peneelitian yang telah dilakukan oleh (Mukinah et al. 2023) yang berjudul “Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud Di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati” 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.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mubarrokah et al. 2024), yang berjudul “Pengaruh teknik *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD”. Didapatkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 kurang dari 0,05, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan teknik *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD. Kesimpulannya Terdapat pengaruh teknik *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nelya et al. 2024), yang berjudul “Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada akseptor KB implant” didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada akseptor KB Implant memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Khairul et al. 2023), yang berjudul “*The Effect of Slow Deep Breathing Technique on Anxiety During*”. Di dapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan akseptor KB IUD menurun setelah diberikan tehnik *Slow Deep Breathing* dibandingkan sebelum akseptor diberikan tehnik *slow deep breathing*. Serta adanya pengaruh penerapan tehnik *Slow Deep Breathing* atau teknik relaksasi nafas dalam, pada saat pemasangan kontrasepsi IUD yang mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu. Artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi non farmakologi berupa tehnik *slow deep breathing*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sri Mulyani, 2024), yang berjudul “Pengaruh Terapi *Lavender Essential Oil* Terhadap Penurunan Skala Kecemasan Pada Akseptor KB Implant”. Didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat kecemasan akseptor KB implant sebelum dilakukan terapi *lavender essential oil* adalah cemas ringan sebanyak 16 orang (53,3%), tingkat kecemasan akseptor KB implan sesudah dilakukan terapi *lavender essential oil* adalah tidak mengalami kecemasan sebanyak 28 orang (93,3%) dan terdapat pengaruh terapi lavender essential oil terhadap penurunan skala kecemasan pada akseptor KB implan di Puskesmas Wirosari I, dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2021), yang berjudul “Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Pada Akseptor KB Implant”. Didapatkan hasil Penggunaan terapi komplementer efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu sebanyak 9.50 poin. Selain itu penggunaan terapi komplementer juga efektif untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan akseptor implant.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Eka Falentina, 2022), yang berjudul “Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD”. Didapatkan hasil Untuk menguji keefektivan aroma terapi lavender dilakukan uji paired sample t test didapatkan hasil untuk P Value = 0,000 artinya $p < 0,05$, menyatakan bahwa Aroma Terapi Lavender Efektiv Untuk Mengurangi Kecemasan Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD di Rumah Bersalin Kasih Ibu Sejati Kota Medan Tahun 2021.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Karlina, 2024), yang berjudul *Slow Deep Breathing Technique On Ny.Y To Reduce Anxiety In Prospective IUD Acceptors At RS. Hj Bunda Halimah*”. Didapatkan hasil teknik yang digunakan dalam memberi Pernapasan pelan dan dalam pada Ny. Y merupakan upaya yang berhasil dalam menurunkan kecemasan pada calon akseptor AKDR di Hj Bunda Halimah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rini Astuti, 2024), yang berjudul “*Counseling on Complementary Deep Slow Breathing Therapy to Reduce Anxiety and Pain in IUD and*

Implant KB Acceptors". Didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi nafas dalam (*deep slow breathing*) dapat mengurangi kecemasan dan rasa nyeri pada akseptor KB IUD di UPT Puskesmas Medan Tuntungan.

Berdasarkan berdasarkan hasil pra-survey pada saat PKK 1 di Puskesmas Purwanegara 1 terdapat 14 akseptor kontrasepsi implant. Sebanyak 7 akseptor kontrasepsi implant mengalami kecemasan pada saat pra-pemasangan. Tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis penerapan *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* untuk mengurangi kecemasan pada calon akseptor kb implant di puskesmas purwanegara 1".

METODE

Dalam penelitian ini, metode studi kasus digunakan untuk penelitian deskriptif. Kasus yang diambil yaitu Studi Kasus Pernapasan dalam yang lambat dan penggunaan minyak *essensial lavender* untuk mengurangi kecemasan pada pengguna kontrasepsi implant Di Puskesmas Purwanegara 1. Kriteria sasaran yaitu seorang wanita yang akan menggunakan kontrasepsi implant yang bersedia menjadi responden, mengalami kecemasan sebelum proses pemasangan, menyukai aroma lavender dan calon akseptor baru KB implant berjumlah 5 responden. Studi kasus ini dilaksanakan di Puskesmas Purwanegara 1 dengan pengambilan data pada tanggal 14 Desember sampai 30 Desember 2023 dengan melakukan anamnesa, menjelaskan tentang KB Implant, kemudian pre-test, melakukan *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* dan selanjutnya post-test dengan kuesioner STAI dengan kategori kecemasan ringan, kecemasan ringan, dan kecemasan berat. Penelitian ini mendapat persetujuan etik dan surat dari Komite Etika Kesehatan Universitas Harapan Bangsa No.B.LPPM-UHB/159/03/2024.

HASIL

Pada Bagian Hasil Pengkajian Data Subyektif dan Data Objektif Calon Akseptor KB Implant di Puskesmas Purwanegara 1

Tabel 1. Gambaran Hasil Data Subyektif pada Calon Akseptor KB Implant

No	Data Subyektif	Responden				
		Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
1.	Nama	Ny. R	Ny. H	Ny. M	Ny. W	Ny. M
2.	Umur	34 Tahun	30 Tahun	36 Tahun	32 Tahun	43 Tahun
3.	Jenis Kelamin	P	P	P	P	P
4.	Pendidikan	SMP	SMP	SMP	SMP	SD
5.	Pekerjaan	Petani	IRT	IRT	IRT	IRT
6.	Keluhan	Tidak ada				
Riwayat KB						
7.	Pengalaman	Akseptor baru	Akseptor baru	Akseptor lama	Akseptor baru	Akseptor lama
	Riwayat KB sebelumnya	Suntik 3 bulan	Suntik 3 bulan	Implant 4 tahun	Suntik 3 bulan	Implant 12 th
8.	Pengetahuan tentang implant	Mengetahui	Mengetahui	Mengetahui	Mengetahui	Mengetahui
9.	Pendapatan	Rp.1.900.000	Rp. 1.950.000	Rp. 2.300.000	Rp.2.500.000	Rp. 2.000.000
10.	Psikososial	Kecemasan Sedang	Kecemasan Sedang	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Ringan

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 5 calon akseptor KB implant mengalami kecemasan rata – rata berkisar pada usia 30-43 tahun dan semua berjenis kelamin perempuan (100%). Keluhan yang dialami pada calon akseptor KB implant yaitu tidak ada. Empat (80%) anak berpendidikan menengah dan satu (20%) anak berpendidikan dasar. Pekerjaan yang paling umum adalah ibu rumah tangga 4 responden (80%) dan 1 diantaranya sebagai petani (20%). Pengalaman terdapat sebanyak 3 responden calon akseptor baru KB Implant (60%) dan sebanyak 2 akseptor lama KB implant (40%). Riwayat KB sebelumnya terdapat 3 responden KB suntik 3 bulan dan sebanyak 2 responden KB implant dengan lama 4 tahun dan 12 tahun dari 5 responden. Pengkajian mengenai pengetahuan semua mengetahui, Pendapatan tertinggi di antara kelima responden adalah 2.500.000 rubel dan terendah 1.900.000. Hasil pengkajian psikososial terdapat kecemasan sedang sebanyak 3 (60%) dan kecemasan ringan sebanyak 2 (40%).

Tabel 2. Gambaran Hasil Data Objektif pada Calon Akseptor KB Implant

No	Data Objektif	Responden				
		Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
1.	Tanda-tanda Vital					
	Tekanan darah	130/80 mmHg	118/75 mmHg	124/70 mmHg	129/87 mmHg	115/80 mmHg
	Nadi	97x/menit	78x/menit	85 x/menit	90x/menit	78x/menit
	Pernafasan	20x/menit	22 x/menit	20x/menit	22x/menit	20x/menit
	Suhu	36,5	36,6	36,5	36,8	36,6
2.	BB	54 kg	53 kg	58 Kg	60 Kg	61 Kg
3.	TB	153 cm	158 cm	160 cm	155 Cm	155 Cm
	IMT					
	BB/TB ²	23,1	21,2	22,6	24,9	23,5
		Normal	Normal	Normal	Normal	Normal

Hasil Gambaran Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB Implant Sebelum dan Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing* dan *Lavender Essensial Oil*

Tabel 3. Gambaran Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB Implant Sebelum Diberikan *Slow Deep Breathing* dan *Lavender Essensial Oil*

No	Pasien	Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Slow Deep Breathing</i> dan <i>Lavender Essensial Oil</i>		Penurunan
		Sebelum	Sesudah	
1.	Klien 1 Ny.R	40 (Kecemasan Sedang)	20 (Kecemasan Ringan)	20
2.	Klien 2 Ny.H	48 (Kecemasan Sedang)	22 (Kecemasan Ringan)	26
3.	Klien 3 Ny.M	36 (Kecemasan Ringan)	20 (Kecemasan Ringan)	16
4.	Klien 4 Ny.W	47 (Kecemasan Sedang)	20 (Kecemasan Ringan)	25
5.	Klien 5 Ny.M	25 (Kecemasan Ringan)	20 (Kecemasan Ringan)	5
	Rata-rata Penurunan	39,2	20,4	18,8

Hasil penerapan *Slow Deep Breathing* diffuser minyak *essensial lavender* digunakan sebelum pemasangan alat kontrasepsi. Hasil penelitian menunjukkan Lima partisipan mengalami kecemasan sedang, tiga partisipan mengalami kecemasan ringan, dan dua partisipan mengalami kecemasan ringan, namun setelah menggunakan *Slow Deep Breathing* dengan diffuser dan minyak *essensial lavender*, kecemasan tersebut menurun menjadi lima responden. Hal ini menunjukkan bahwa *Slow Deep Breathing* dan minyak esensial lavender efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dengan diffuser mampu mengurangi tingkat

PEMBAHASAN**Pengkajian Data Subyektif Calon Akseptor KB Implant di Puskesmas Purwanegara 1**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar calon akseptor KB implant berusia 30-43 tahun. Usia tersebut sesuai dengan teori indikasi kontrasepsi implant adalah wanita usia reproduksi (20 – 35 tahun) dan usia lebih dari 40 tahun dan wanita ingin menggunakan kontrasepsi jangka panjang (Ernawati, 2018) dan (Angsar dkk., 2020). Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) ada hubungan antara usia yaitu akseptor > 30 tahun cenderung lebih banyak memilih MKJP dibandingkan dengan akseptor ≤ 30 Baharika dkk (2018) dalam (Widaryanti dkk., 2021).

Pengkajian pendidikan terakhir terbanyak pada jenjang SMP 4 orang, sedangkan untuk jenjang SD berjumlah 1 orang dan pekerjaan terbanyak Empat di antaranya adalah ibu rumah tangga dan satu orang petani. Dari kelima responden, pendapatan tertinggi adalah 2.500.000.000 rubel dan terendah 1.900.000.000. Semua penghasilan yang didapat dari ke 5 responden sudah diatas UMK Banjarnegara yaitu senilai Rp. 1.958.169. Pendidikan dan ekonomi yang rendah membuat seseorang mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang pendidikan dan ekonomi tinggi karena semakin mudah mendapatkan informasi sehingga pengetahuan lebih untuk mencegah dan mengatasi kecemasan (Sundeen, 2015) dalam (Indriyani, 2020). Pada pendidikan dasar (sekolah dasar dan menengah), siswa lebih cenderung mengalami kecemasan karena mereka kurang memiliki keterampilan kognitif untuk memperoleh, memproses, dan mengasimilasi informasi (Permatasari, 2016). Pendidikan menengah formal membuat lebih mudah untuk mengatasi masalah terkait kecemasan sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh (Romlah, 2020).

Pengkajian psikososial 3 responden akseptor baru KB Implant yang sebelumnya menggunakan KB suntik 3 bulan mengalami kecemasan sedang dan 2 responden akseptor lama KB implant sudah menggunakan implant selama 4-12 tahun mengalami kecemasan ringan. Perasaan cemas dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan dan pengalaman ibu (Rasyid, 2019) (Akhmad et al., 2022) mengenai prosedur penempatan implant. Kurangnya pengetahuan atau pengalaman tentang sesuatu dianggap sebagai tekanan (Saidah, 2019) yang menyebabkan kecemasan. Semua responden berjenis kelamin perempuan dan kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih sensitif terhadap emosi mereka sehingga lebih mudah merasa cemas (Apriyani, 2023).

Pengkajian Data Objektif Calon Akseptor KB Implant di Puskesmas Purwanegara 1

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa berat badan calon akseptor KB implant tertinggi yaitu 61 kg dan terendah yaitu 53 kg. Tinggi badan tertinggi calon akseptor KB implant yaitu 161 cm dan terendah yaitu 153 cm. Nilai IMT tertinggi 24,9 dan terendah yaitu 21,2. Hasil pemeriksaan IMT pada ke 5 calon akseptor KB implant tersebut dikategorikan normal. Hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian sebelumnya kontraindikasi implant. Obesitas adalah peningkatan berat badan. Peningkatan faktor hormonal yang terus menerus dapat menyebabkan obesitas dan komplikasi yang dapat berujung pada kematian (Ipaljri, 2020) dan (Nugraha dkk., 2021)

Berdasarkan hasil pemeriksaan menunjukkan tanda-tanda vital calon akseptor KB implant dalam batas normal yaitu tekanan darah 130/80 mmhg, 118/75 mmhg, 124/70 mmhg, 129/87 mmhg dan 115/80 mmhg. Nadi 78 x/menit-97 x/menit. Pernafasan 20 x/menit-22x/menit. Suhu 36,5 derajat celcius- 36,8 derajat celcius. Hasil yang diperoleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan penelitian sebelumnya mengatakan bahwa dampak fisiologis dari kecemasan yaitu tekanan darah, nadi dan pernafasan meningkat atau menurun menurut Stuart, Keliat & Pasaribu 2016 dalam (Nuraini, 2022).

Pembahasan Gambaran Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB Implant Sebelum dan Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing* dan *Lavender Essensial Oil*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Tingkat kecemasan dinilai pada lima calon penerima implan keluarga berencana. Kecemasan diartikan sebagai gangguan emosi yang ditandai dengan perasaan takut dan cemas yang mendalam dan terus-menerus, dimana penilaian terhadap realitas tidak terganggu, situasi tidak terdistorsi, atau tidak ada perubahan dari keadaan normal dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap masalah yang nyata maupun yang dibayangkan (Suciana et al., 2020). Rata-rata usia calon resipien transplantasi yang mengalami kecemasan adalah antara 30 hingga 43 tahun, yang sesuai dengan kategori usia pertama (Sinta et al., 2023) faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu: usia muda lebih mungkin mengalami kecacatan akibat kecemasan, yaitu usia kurang dari 20 tahun, usia 20-30 tahun merupakan usia dewasa muda, dan usia 30 tahun ke atas digolongkan sebagai lansia sesuai dengan kategori usianya Prawirohardjo (2010) dalam (Setiawan, 2021). Faktor yang mempengaruhi kecemasan kedua yaitu jenis kelamin, bahwa semua calon akseptor KB implant yang mengalami kecemasan yaitu wanita sesuai dengan peneliti sebelumnya. Hal ini karena wanita memiliki lebih banyak kecemasan dibandingkan pria dan wanita memahami perasaannya, Stuart dan Laraia (2013) dalam (Habibullah dkk., 2019).

Adapun rata-rata pendidikan 5 calon akseptor KB implant yaitu SMP, sesuai faktor yang mempengaruhi kecemasan ketiga yaitu pengetahuan bahwa Siswa sekolah dasar (SD dan SMP) cenderung mengalami kecemasan karena kemampuan kognitif yang rendah dan kurangnya kemampuan untuk menerima, memproses dan mengasimilasi informasi (Permatasari, 2016). Pada pendidikan formal yaitu sekolah menengah, orang lebih mudah mengatasi kecemasan dan mengatasinya dengan pengetahuan yang didapat (Romlah, 2020) Ketidaktahuan tentang sesuatu dianggap sebagai tekanan yang dapat menimbulkan krisis karena dapat menimbulkan kecemasan akibat kurangnya informasi yang diterima, sehingga rendahnya pengetahuan membuat seseorang mudah merasakan kecemasan (Romlah, 2020) (Puspitasari, 2020) dalam (Setyowati, 2022).

Adapun rata-rata calon akseptor KB implant belum memiliki pengalaman menggunakan KB implant, sesuai dengan peneliti sebelumnya bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan keempat yaitu pengalaman memberi orang gambaran tentang peristiwa yang pernah mereka alami. Dengan demikian, jika hal serupa terjadi lagi, mereka akan siap menghadapinya. Pengalaman seperti itu membuat orang siap secara fisik dan mental serta mengurangi kecemasan (Setyowati, 2022). Peneliti memberikan sebelum menggunakan alat kontrasepsi, gunakan minyak lavender dan hirup perlahan dengan diffuser. Hasil diperoleh dari 5 peserta dengan kecemasan sedang 3 peserta dengan kecemasan ringan 2 peserta. Sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* dengan diffuser penurunan menjadi kecemasan ringan sebanyak 5 responden. Hal ini menunjukkan bahwa *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* dengan diffuser mampu mengurangi tingkat kecemasan sebelum pemasangan KB implant rata-rata penurunan skor kecemasan 18,8 point.

Pernapasan yang lambat dan dalam akan melemaskan otot-otot pembuluh darah jantung dan meningkatkan aliran darah serta suplai oksigen yang telah berkurang karena penyempitan. *Slow Deep Breathing* mampu merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorphin dan enkefalin sehingga seluruh tubuh dalam keadaan stabil, tenang dan nyaman (Wati, 2022). *Lavender essential oil* memiliki kandungan *linalool* (51 %), dan *linalyl* asetat (35 %) saraf penciuman, yang dirangsang oleh bau, terhubung langsung ke hipotalamus. Hipotalamus bertanggung jawab untuk mengatur dan mengirim pesan ke bagian lain dari otak dan tubuh. Pesan yang diterima diubah menjadi tindakan dalam bentuk pelepasan senyawa yang menghasilkan efek menenangkan (Yuniarti dkk., 2023).

Berdasarkan penelitian Aslamiah *Slow Deep Breathing* merupakan teknik terapi pernafasan dimana pernafasan diatur secara perlahan dalam keadaan rileks dan dapat

menurunkan kecemasan dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ (Aslamiah et al., 2023). Hasil penelitian Taligan dengan $p\text{ value} = 0,000$ yaitu $p < 0,05$ menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan saat pemasangan IUD pada pasien wanita peserta KB di Rumah Sakit Bersalin Kasih Ibu Sejati Kota Medan (Tarigan dkk., 2022).

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh (Dewi, 2022) (Mella, 2022), di dapatkan hasil bahwa *lavender essential oil* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan rileks karena saat menghirup aromaterapi lavender komponen kimia akan masuk ke dalam sistim limbik pada otak dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Khoerun Nisa, 2023) juga mengatakan bahwa kecemasan calon akseptor KB implant sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan sesudah intervensi 9,57. Hasil bivariat menunjukkan $p\text{-value}$ sebesar 0,000. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Mukinah et al. 2023) yang menyatakan bahwa 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 $p\text{ value}$ 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. (Mubarrokah et al. 2024) mengatakan Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p\text{ value}$ 0,000 kurang dari 0,05, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan teknik *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor IUD. (Nelya et al. 2024) menyatakan bahwa bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada akseptor KB implant memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. (Khairul et al. 2023) mengatakan bahwa tingkat kecemasan akseptor KB IUD menurun setelah diberikan tehnik *Slow Deep Breathing* dibandingkan sebelum akseptor diberikan tehnik *slow deep breathing*. Serta adanya pengaruh penerapan tehnik *Slow Deep Breathing* atau teknik relaksasi nafas dalam, pada saat pemasangan kontrasepsi IUD yang mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu. Artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi non farmakologi berupa tehnik *slow deep breathing*. (Sri Mulyani, 2024) bahwa tingkat kecemasan akseptor KB implant sebelum dilakukan terapi *lavender essential oil* adalah cemas ringan sebanyak 16 orang (53,3%), tingkat kecemasan akseptor KB implan sesudah dilakukan terapi *lavender essential oil* adalah tidak mengalami kecemasan sebanyak 28 orang (93,3%) dan terdapat pengaruh terapi *lavender essential oil* terhadap penurunan skala kecemasan pada akseptor KB implan di Puskesmas Wirosari I, dengan nilai $p\text{ value}$ 0,000 ($p < 0,05$). (Rahayu, 2021) mengatakan penggunaan terapi komplementer efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu sebanyak 9.50 poin. Selain itu penggunaan terapi komplementer juga efektif untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan akseptor implant. (Eka Falentina, 2022) mengatakan untuk menguji keefektivan aroma terapi lavender dilakukan uji paired sample t test didapatkan hasil untuk $P\text{ Value} = 0,000$ artinya $p < 0,05$, menyatakan bahwa Aroma Terapi Lavender Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD di Rumah Bersalin Kasih Ibu Sejati Kota Medan Tahun 2021. (Karlina, 2024) menyatakan teknik yang digunakan dalam memberi Pernapasan pelan dan dalam pada Ny. Y merupakan upaya yang berhasil dalam menurunkan kecemasan pada calon akseptor AKDR di Hj Bunda Halimah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, di dapatkan hasil bahwa pengaruh dari *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* terhadap akseptor KB implant sangat efektif untuk mengurangi kecemasan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Namun dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan antara 2 metode, yaitu *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil*, sehingga hasil yang didapatkan lebih

maksimal dan berdampak untuk bisa mengurangi kecemasan yang ditimbulkan dari akseptor KB implant.

KESIMPULAN

Hasil studi kasus ini meliputi data subyektif, data objektif dan mengidentifikasi kecemasan pada calon akseptor KB implant sebelum dan sesudah dilakukannya *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil*. Hasil data subyektif yang didapat dalam studi kasus ini 5 responden berjenis kelamin perempuan berusia 30-43 tahun, pendidikan sebagian besar yaitu SMP, pengalaman 3 akseptor baru KB implant dan 2 akseptor lama KB implant. Pengetahuan dan pengalaman mempengaruhi tingkat kecemasan sesuai dengan penelitian sebelumnya. Hasil pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital dari 5 responden semua normal. Hasil studi kasus yang didapat bahwa sebagian besar faktor terjadinya kecemasan pada calon akseptor KB implant sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu faktor eksternal dan internal usia, jenis kelamin, pengetahuan dan pengalaman. Penerapan *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* dengan diffuser terbukti bahwa dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dilihat pada nilai kuesioner STAI sebelum dan sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* dan *lavender essential oil* sebanyak 3 responden mengalami kecemasan sedang dan 2 peserta mengalami kecemasan ringan hingga sedang secara keseluruhan dengan skor rata-rata penurunan tingkat kecemasan 18,8 point.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pihak Puskesmas Purwanegara 1 yang sudah memeberikan izin untuk dilakukan penelitian ini dan kepada calon akseptor KB implant yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, R. A., Saadong, D., Afriani, A., & Hidayati, H. (2022). Persepsi Mempengaruhi Rendahnya Pemakaian Kontrasepsi Implan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.518>
- Angsar, I., Hartiti, W., & Sari, R. (2020). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Dan Keluarga Berencana*.
- Apriyani, A. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Korban Pasca Banjir Di Kelurahan Sukamaju Palembang. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Korban Pasca Banjir Di Kelurahan Sukamaju Palembang. Masker Medika*, 11(2), 306–313. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.559>
- Aslamiah, K., Martini, S., & Novita, N. (2023). The Effect of *Slow Deep Breathing* Technique on Mother's Anxiety During IUD Contraceptive Installation at PUSRI Palembang Hospital in 2023. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 244–249. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1683>
- Dinkes Banjarnegara 2021, D. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara 2022*. <https://dinkesbna.banjarnegarakab.go.id/wp-content/uploads/2023/03/Profil-kesehatan-2022-1.pdf>
- Dinkes Jateng 2021, (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Jawa Tengah 2022*. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.pdf

- Ernawati, A. (2018). Hubungan Usia Dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 14(1), 27–37. <https://doi.org/10.33658/jl.v14i1.106>
- Indriyani, Y. W. I. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penggunaan Kontrasepsi IUD pada Ibu Pasca Salin di RSUD Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2018*. 8(1).
- Kemendes RI 2021. (2021). *Laporan BKKBN 2020 Kemendes Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nisa, K., & Hidayani, H. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 3970–3981. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1620>
- Nugraha, F., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih Dan Obesitas Di Indonesia: Analisis Data Ifls 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4124>
- Nuraini, L. D. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Istri Terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik, IUD Dan Implant*. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/20892/1/SKRIPSI%20Final%20upload.pdf>
- Permatasari, D. (2016). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Akseptor Kontrasepsi Iud Dengan Suntik 3 Bulan Dalam Menghadapi Efek Samping Alat Kontrasepsi*. 8(1).
- Rahmaningtyas, I., Ernawati, & Susanti. (2022). *Perkembangan Metode Kontrasepsi Masa Kini. Rena Cipta Mandiri*. https://www.google.co.id/books/edition/Perkembangan_Metode_Kontrasepsi_Masa_Kin/5QeMEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Romlah, S. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Akseptor Pengguna Kontrasepsi Suntik Tiga Bulan Dalam Menghadapi Gangguan Bercak Darah (Spotting) di Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci*.
- Saidah, H. (2019). Pengaruh Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Akseptor Kb Iud Post Plasenta Di Rsud Kota Madiun Tahun 2019. *JURNAL KEBIDANAN*, 8(1), 22–29. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.119>
- Saptadi, J. D., Eko Arianto, M., & Rafly Adha, M. (2021). Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Wisma Arimbi dan Wisma Bima Rumah Sakit Jiwa Grhasia Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Health Sains*, 2(5), 629–636. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i5.169>
- Sinta, O. M., Tondang, G., & Siringoringo, M. (2023). *Gambaran Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023*. <https://doi.org/10.31983/jkm.v12i2.10658>
- Sulistyorini, C., Norhapifah, H., & Prasetyarini, A. (2023). *Hubungan Pemakaian Suntik KB 3 Bulan Depo Medroxy Progesterone Asetat (DMPA) Dengan Efek Samping Pada Akseptor KB Di UPT Puskemas Teluk Bayur*. 2(4).
- Tarigan, E. F., Br.Pinem, S., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98–105. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.17>
- Wati, T. P. (2022). *Implementasi Keperawatan Slow Deep Breathing Dan Psikoedukasi Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasieb Jantung Koroner*. 2022. <https://eprints.umm.ac.id/91981/1/KIAN%20NERS.pdf>
- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021a). Pemasangan IUD dan Implant Sebagai Pencegahan Baby Boom Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 3(2), 83–91. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v3i2.385>

- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021b). Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Pada Akseptor Implant. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v1i1.133>
- Yuniarti, Y., Heryati, K., & Bella Sari. (2023). The Effect of Lavender Aromatherapy in Reducing Emesis Gravidarum (First Trimester). *JURNAL KEBIDANAN*, 13(1), 27–33. <https://doi.org/10.31983/jkb.v13i1.7551>