



Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dan *Lemongrass* Untuk Menurunkan Kecemasan Akseptor IUD

Effect Of Slow Deep Breathing And Lemongrass On Reducing Anxiety In IUD Acceptors

Reinaya Febrielita S¹, Arlyana Hikmanti², Fauziah Hanum N.A³

Universitas Harapan Bangsa

senadireinaya@gmail.com: 081511295081

Abstrak

Kecemasan merupakan respons emosional berupa perasaan takut dan tegang yang sering dialami oleh calon akseptor kontrasepsi intrauterine device (IUD) sebelum pemasangan alat. Intervensi non-farmakologi seperti *slow deep breathing* dan *aromaterapi lemongrass essential oil* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Teknik pernapasan dilakukan dengan menarik nafas melalui hidung, menahannya selama enam detik sambil merasakan perut mengembang, lalu menghembuskan nafas perlahan melalui mulut. Aromaterapi diberikan menggunakan diffuser berisi 30ml air yang ditetesi 5 tetes *lemongrass essential oil*, Ditempatkan sekitar 20 cm dari pasien selama 5-10 menit. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk meneliti penggunaan pernapasan dalam yang lambat dan minyak esensial serai dalam menurunkan kecemasan pada calon penerima IUD di puskesmas pagedongan. Metode yang diterapkan adalah studi kasus dengan lima peserta. Teknik pengumpulan data termasuk anamnesis, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan bahwa kombinasi intervensi tersebut menurunkan tingkat kecemasan rata-rata sebesar 17 poin berdasarkan instrument kuesioner STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Kesimpulannya, *slow deep breathing* dan *aromaterapi lemongrass essential oil* efektif dalam menurunkan kecemasan pada calon akseptor KB IUD.

Kata kunci : Kecemasan, *Breathing*, *Lemongrass*

Abstract

Anxiety is an emotional response in the form of fear and tension that is often experienced by prospective intrauterine device (IUD) contraceptive acceptors before the device is installed. Non-pharmacological interventions such as *slow deep breathing* and *lemongrass essential oil aromatherapy* can be used to reduce anxiety levels. The breathing technique is done by inhaling through the nose, holding it for six seconds while feeling the stomach expand, then exhaling slowly through the mouth. Aromatherapy is administered via a diffuser that holds 30 ml of water with 5 drops of *lemongrass essential oil* and is positioned between 20 cm from the patient for 5-10 minutes. At the Pagedongan Health Center, this study aims to investigate the use of *lemongrass essential oil* and *slow, deep breathing* to alleviate anxiety among potential IUD candidates. A case study with five respondents is the technique employed. Anamnesis, physical examination, observation, and documentation are all methods of data collection. According to the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) questionnaire, the average decrease in anxiety levels brought about by the combination of these treatments was 17 points. In conclusion, *aromatherapy with lemongrass essential oil and slow, deep breathing* can help lower anxiety in potential IUD candidates.

Keywords : Anxiety, *Breathing*, *Lemongrass*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (world Health Organization) di dunia terdapat 46% dari 966 juta wanita usia subur (wus) yang menggunakan alat kontrasepsi jangka pendek yaitu pil 15,7%, suntik 7,5%, kondom 21,8% dibanding dengan metode jangka panjang antara lain implant 2,6%, IUD 16,8%, MOP 1,8% dan MOW 22,9% yang hanya mewakili 44% (WHO., 2022). Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Pada Tahun 2023 Alat kontrasepsi yang digunakan antara lain IUD 9,36%, kondom 4,13%, pil 11,15%, suntik 56,28%, implant 13,93%, MOW 4,49%, MOP 0,38%.

Kecemasan dapat dirasakan terutama pada wanita, kecemasan dalam masalah reproduksi salah satunya yaitu penggunaan kontrasepsi. Salah satu alasan ibu tidak menggunakan alat kontrasepsi IUD karena merasakan kecemasan karena takut sakit, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pengetahuan, sosial budaya, usia, keadaan fisik dan lain- lain (Iballa & Hanum., 2024).

Intra Uterine Device (IUD) adalah salah satu jenis alat kontrasepsi non hormonal yang terbuat dari plastik lentur dengan lengan tembaga yang ditempatkan ke dalam rahim. Intra Uterine Device merupakan alat kontrasepsi yang aman, karena tidak mempengaruhi produksi ASI dan kesuburan cepat kembali setelah dilepas. Intra Uterine Device juga ada efek samping antara lain, nyeri perut, dan perdarahan menstruasi lebih banyak (Natalia., 2020).

Penanganan kecemasan sebelum dilakukan pemasangan KB diberikan motivasi agar tidak merasa cemas. Masalah ini dapat ditangani secara farmakologis dengan pemberian obat buspiron dan non-farmakologis dengan *slow deep breathing* dan *lemongrass* secara efektif *lemongrass* mengandung sitrat, linalool, geraniol yang dapat mengurangi rasa sakit penerima IUD (Anggraeni dkk., 2023).

Slow deep breathing dilakukan dengan menarik nafas dalam dari hidung, tahan selama 6 detik lalu hembuskan perlahan - lahan melalui mulut, dilakukan berulang kali untuk mengalihkan kecemasan, sampai pemasangan IUD selesai (Aslamiah dkk., 2023). Aromaterapi *lemongrass* ditaruh di mesin diffuser yang berisi 5 tetes *lemongrass* dan 30ml air pemakaian dengan cara dihirup selama 5-10 menit (Anggraeni dkk., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan studi kasus penerapan teknik nafas dalam dan penggunaan aromaterapi *lemongrass* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada calon akseptor KB IUD di puskesmas pagedongan. Responden terdiri dari lima wanita pengguna IUD yang mengalami kecemasan sebelum pemasangan dan menyukai aromaterapi *lemongrass essential oil*. Metode penelitian meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi.

HASIL

1. Hasil Pengkajian Data Subjektif dan Objektif Calon Akseptor KB IUD di Puskesmas Pagedongan

Berdasarkan hasil pengkajian data subyektif menunjukkan bahwa sebagian besar calon akseptor KB IUD mengalami kecemasan berkisar usia 22 — 45 tahun dan memiliki kelamin perempuan. Pendidikan

terakhir terbanyak berada pada jenjang SMK 1 responden, jenjang SMP 3 responden dan jenjang SD 1 responden. Pekerjaan terbanyak yaitu ibu rumah tangga 3 responden, pedagang 1 responden, Petani 1 responden. Pengalaman terdapt 4 responden akseptor baru KB IUD dan 1 responden akseptor lama IUD. Riwayat KB terdapat 4 responden KB suntik 3 bulan dan 1 esponden KB IUD. Pengkajian mengenai pengetahuan semua responden mengetahui. Pendapatan tertinggi dari 5 responden yaitu Rp.3.000.000 dan terendah Rp.2.000.000. Hasil pengkajian psikososial terdapat kecemasan sedang 4 responden dan kecemasan ringan 1 responden. Dari data Obyektif diperoleh hasil pemeriksaan tanda- tanda vital 5 responden 120/80 mmHg - 140 mmHg, nadi 78x/mnit -90x/mnit, frekuensi pernafasan 20x/mnit-22x/mnit, suhu 36,6 - 36,8 °C. Hasil pemeriksaan berat badan tertinggi calon akseptor KB IUD yaitu 99kg dan tinggi badan tetinggi 162 cm sedangkan berat badan terendah 60kg dengan tinggi badan terendah 152cm. Lila kelima responden yaitu 27-39 cm dan IMT teringgi akseptor KB IUD 37,7 masuk dalam kategori obesitas kelas 2.

2. Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB IUD Sebelum Diberikan *Slow Deep Breathing* dan *Lemongrass*

No	Pasien	Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Slow Deep Breathing</i> dan <i>Lemongrass Essential Oil</i>		Penuruna n
		Sebelum	Sesudah	
1	Ny.A	41 (Kecemasan Sedang)	21 (Kecemasan Ringan)	20
2	Ny.L	44 (Kecemasan Sedang)	30 (Kecemasan Ringan)	14
3	Ny.S	43 (Kecemasan sedang)	23 (Kecemasan Ringan)	20
4	Ny.H	42 (Kecemasan Sedang)	24 (Kecemasan Ringan)	18
5	Ny.E	36 (Kecemasan Ringan)	23 (Kecemasan Ringan)	13
Penurunan		41,2 (Kecemasan Sedang)	24,2 (Kecemasan Ringan)	17 poin

Hasil penerapan sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* dan *Lemongrass Essential Oil* 4 responden mengalami kecemasan sedang dan 1 responden mengalami kecemasan ringan, setelah diberikan *Slow Deep Breathing* dan *Lemongrass Essential Oil* rata-rata menjadi kecemasan ringan. Hal inimenunjukkan bahwa *Slow Deep Breathing* dan *Lemongreass Essential Oil* dapat menurunkan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

1. Hasil pengkajian Data Subyektif Dan Obyektif Calon Akseptor KB IUD di Puskesmas Pagedongan

Berdasarkan Data subyektif calon akseptor KB IUD di Puskesmas Pagedongan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22–45 tahun. Rentang usia ini sesuai dengan teori indikasi penggunaan kontrasepsi IUD, yaitu wanita usia reproduksi (20–35 tahun) serta wanita berusia di atas 40 tahun yang membutuhkan metode kontrasepsi jangka panjang (Surtiningsih et al., 2022).

Tingkat pendidikan responden terdiri dari satu orang lulusan SMK, tiga orang lulusan SMP, dan satu orang lulusan SD. Pekerjaan mereka meliputi tiga ibu rumah tangga, satu pedagang, dan satu petani. Pendapatan responden berkisar antara Rp2.000.000–Rp3.000.000, yang sudah melebihi UMK Banjarnegara sebesar Rp 2.170.475. Pendidikan dan ekonomi yang rendah dapat memicu kecemasan. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa takut terhadap efek samping dan ketidakpastian juga membuat banyak wanita lebih memilih metode KB jangka pendek, seperti suntik atau pil (Islamiah dkk., 2022).

Hasil psikososial menunjukkan bahwa empat responden merupakan akseptor baru KB IUD dengan tingkat kecemasan sedang, sedangkan satu responden akseptor lama juga mengalami kecemasan sedang. Seluruh responden berjenis kelamin perempuan, dan kecemasan lebih sering dialami perempuan dibanding laki-laki karena kadar hormon estrogen yang lebih tinggi membuat perempuan lebih sensitif secara emosional sehingga lebih mudah merasa cemas (Assyifa dkk., 2023).

Berdasarkan Data Obyektif berat badan responden berkisaran antara 60-99 kg. dengan tinggi badan 152- 162 cm. IMT tertinggi 37,7 (Obesitas) dan IMT terendah 23,1 (normal) hanya ada 1 dari 5 akseptor yang memiliki IMT normal dan 4 lainnya tidak normal (Obesitas). IUD terbukti efektif dan aman digunakan pada wanita dengan IMT tinggi (Precelia Fransiska dkk., 2023).

Berdasarkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah calon akseptor berada pada rentang normal 120/80–140/90 mmHg, denyut nadi 78–90 kali/menit, frekuensi pernapasan 20–22 kali/menit, dan suhu tubuh 36–36,5°C. Kondisi tanda vital tersebut masih dalam batas optimal untuk pemasangan IUD dan umumnya tidak menjadi kontraindikasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan dapat memengaruhi kondisi fisiologis, seperti peningkatan atau penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernafasan (Sarotama dan melyana., 2019).

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB IUD Sebelum dan Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing* Dan *Lemongrass Essential Oil*

Berdasarkan Tabel 3, tingkat kecemasan pada 5 calon akseptor KB IUD menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan gangguan emosional yang ditandai rasa khawatir berlebihan terhadap sesuatu yang dianggap berbahaya, (Tasfiqoh et al., 2021). Usia responden berkisar 22–45 tahun, di mana faktor usia berpengaruh terhadap pengalaman, pengetahuan, dan pemahaman. Tingkat kecemasan pada kelompok usia lebih tua cenderung lebih rendah dibandingkan kelompok usia muda (Anwar dkk., 2024). Kecemasan juga lebih sering dialami oleh perempuan karena sensitivitas emosional yang dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih mudah merasa cemas (Assyifa dkk., 2023).

Intervensi berupa *slow deep breathing* dan aromaterapi *lemongrass* diberikan sebelum pemasangan IUD. Dari lima responden, empat mengalami kecemasan sedang dan satu mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi, seluruh responden mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan, dengan rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 17 poin. Hasil ini membuktikan bahwa kombinasi *slow deep breathing* dan *lemongrass* menggunakan diffuser efektif menurunkan kecemasan pada calon akseptor KB IUD.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widharyanti (2021) yang menyatakan bahwa teknik *slow deep breathing*, yaitu menghirup napas melalui hidung selama enam detik kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut, terbukti menurunkan kecemasan dengan nilai $p = 0,000$. Selain itu, penelitian Anggraeni (2023) juga menunjukkan bahwa aromaterapi *lemongrass essential oil* efektif mengurangi kecemasan pada pasien KB IUD di RS Hermina Tangkubanprabu Malang (Anggraeni, 2023).

KESIMPULAN

Studi kasus pada lima akseptor KB IUD berusia 22–45 tahun dengan kondisi fisik normal menunjukkan bahwa kecemasan dipengaruhi faktor internal dan eksternal, dan setelah diberikan intervensi berupa *slow deep breathing* serta aromaterapi *lemongrass essential oil* melalui diffuser, tingkat kecemasan yang semula berada pada kategori sedang hingga ringan menurun menjadi ringan pada seluruh responden, dengan rata-rata penurunan skor STAI sebesar 17 poin.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Hasil yang menunjukan didapatnya bukti bahwa pemberian asuhan komplementer menggunakan teknik nafas dalam dan aroma *lemongrass* dapat menurunkan kecemasan calon akseptor KB IUD.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anwar, H. A., Sebayang, S. M., & Burhan, A. (2024). Hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada pasien bedah elektif dewasa [The relationship between age and anxiety level in adult elective surgery patients]. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 9(1), 28–36. <https://doi.org/10.36916/jkm>.
2. Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>.
3. Dinkes Banjarnegara 2023, D. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara 2023*, https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1Profil_Kesehatan_2023/mobile/index.html.
4. Islamiah, S., Sari, I. P., & Anggraeni, D. (t.t.). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Dalam Pemilihan KB IUD Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Labuan Tahun 2022*.
5. Ma. Iballa, B. D., & Hanum, W. S. (2024). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Akseptor Dalam Memilih Alat Kontrasepsi Di PMB Dince Safrina. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 71–80. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4059>.
6. Natalia, L. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi IUD (Intra Uterine Device) Pada Akseptor MKJP (Metode Kontrasepsi Jangka Panjang) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(3), 81. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i3.978>.

7. Precelia Fransiska, Dwi Saputri Ms, & Siti Nurbaiti. (2023). Faktor-Faktor Penggunaan Alat Kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD). *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al- Ma`arif Baturaja*, 8(2), 284–291. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i2.250>.
8. Resty Anggraeni. (2023). Manfaat Aromaterapi Lemongrass Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Pra Pemasangan dan atau Pelepasan KB IUD. *Jurnal Ilmiah Panmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(2), 293–297. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i2.1626>.
9. Sarotama, A. (t.t.). *Implementasi Peringatan Abnormalitas Tanda-Tanda Vital pada Telemedicine Workstation*.
10. Surtiningsih, S., Yanti, L., Hikmanti, A., Adriani, F. H. N., & Dewi, F. K. (2022). Efektifitas Pelvic Rocking Exercises Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Ibu Primipara. *Midwifery Care Journal*, 3(3), 78- 83.
11. Taufiqoh, S., Ainiyah, N. H., & Hajri, F. (2021). Pengaruh hipnosis terhadap kecemasan pada calon akseptor KB IUD. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 56–63. <https://jurnal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
12. WHO. (2022). World Family Planning 2022 Meeting the changing needs for family planning: Contraceptive use by age and method. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/n/s/2023/Feb/undesapd_2022_world-familyplanning.pdf.
13. Widaryanti, R., Yuliani, I., Riska, H., & Ratnaningsih, E. (2021). Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor IUD Dengan Teknik Slow Deep Breathing. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i1.59>