

PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA AKSEPTOR KB IMPLAN

Muryani^{1*}, Ayu Jani Puspitasari²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Sumatera Utara

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Sumatera Utara

*Corresponding Author

(Muryani)

Email: mury.ryry@gmail.com

Alamat: Jalan Bunga Rinte

Perumahan Greatland Blok.C No.

27 Medan

History Artikel

Received: 04-07-2024

Accepted: 31-07-2024

Published: 31-08-2024

Abstrak

Masalah kependudukan merupakan masalah yang dihadapi oleh semua negara baik di negara maju maupun di negara berkembang termasuk Indonesia. Untuk menekan laju pertumbuhan penduduk, pemerintah Indonesia menerapkan Program Keluarga Berencana Nasional ini diharapkan laju pertumbuhan penduduk Indonesia dapat ditekan. Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu usaha pemerintah untuk mengurangi lajunya pertumbuhan penduduk di Indonesia. Persepsi terhadap rasa nyeri saat penyisipan Implant merupakan sumber kecemasan utama banyak wanita, nyeri yang sebenarnya dialami tidak separah yang dibayangkan. Memberikan terapi slow deep breathing saat prosedur pemasangan Implant merupakan cara untuk mengatasi kecemasan. Teknik *Slow deep breathing* merupakan tindakan pengolahan pernapasan yang dengan cara mengatur napas dengan lambat dengan kondisi santai. Relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada perut atau abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman yaitu dengan cara memejamkan kedua mata pada saat menarik nafas. Adapun efek dari terapi ini adalah pengalihan perhatian atau distraksi menggunakan tehnik relaksasi nafas yang berfungsi menurunkan bahkan menghilangkan rasa cemas ibu pada saat pemasangan KB Implan. Metode pengabdian yaitu demonstrasi pelaksanaan pemasangan alat kontrasepsi implan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah: Memberikan rasa aman nyaman dan menurunkan kecemasan kepada akseptor KB selama pemasangan Implan

Kata Kunci: Keluarga Berencana; Implan; Kecemasan

Abstract

The population problem is a problem faced by all countries, both developed and developing countries, including Indonesia. To reduce the rate of population growth, the Indonesian government implemented the National Family Planning Program with the hope that the rate of growth of Indonesia's population can be reduced. The Family Planning (KB) Program is one of the government's efforts to reduce the rate of population growth in Indonesia.

The perception of pain during implant insertion is a major

source of anxiety for many women, the actual pain experienced is not as severe as imagined. Providing slow deep breathing therapy during the implant installation procedure is a way to overcome anxiety. The slow deep breathing technique is a breathing process that involves breathing slowly in a relaxed state. Deep breathing relaxation is breathing into the stomach or abdomen with a slow, slow, rhythmic and comfortable frequency, namely by closing both eyes when inhaling. The effect of this therapy is to divert attention or distraction using breathing relaxation techniques which function to reduce or even eliminate the mother's anxiety when installing IMPLANT contraceptives.

The service method is a demonstration of how to install a contraceptive implant. The results of this community service are: Providing a sense of security and comfort and reducing anxiety for family planning acceptors during implant installation.

Keywords: Family Planning; Implants; Worry

Pendahuluan

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu usaha pemerintah untuk mengurangi lajunya pertumbuhan penduduk di Indonesia. Meningkatnya jumlah penduduk memacu keinginan pemerintah khususnya Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) untuk melakukan tindakan yang bisa mengontrol laju pertumbuhan penduduk. Pemerintah Republik Indonesia mencanangkan Program Keluarga Berencana (KB) salah satunya dengan meningkatkan pemakaian kontrasepsi (BKKBN 2017).

Tahun 2019 prevalensi AKI di Indonesia mencapai 305 per 100.000 Kelahiran hidup sedangkan target AKI di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 102 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu upaya untuk menurunkan AKI yaitu dengan menjarangkan kelahiran. Menurut Ihsani et al. (2019) upaya menjarangkan kelahiran yang efektif dapat dilakukan dengan menggunakan kontrasepsi modern. Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) merupakan jenis

kontrasepsi modern yang paling efektif dari segi biaya dan untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan selama 3-10 tahun. MKJP mempunyai beberapa pilihan bagi wanita yang menginginkan kembali hamil dapat menggunakan implant atau Intra Uterine Device (IUD), namun bagi perempuan yang sudah tidak menginginkan kembali hamil dapat memilih metode kontrasepsi yang permanen seperti MOW. Penggunaan MKJP di Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan metode KB suntik maupun kontrasepsi oral. Pada tahun 2019 cakupan akseptor MKJP sebanyak 23,1%, dan jumlah pengguna implant sebanyak 4,7% (Riskesdas, 2018).

Berbagai pilihan alat kontrasepsi ditawarkan kepada masyarakat dari yang sederhana hingga yang permanen atau mantap. Salah satu alat kontrasepsi permanen atau mantap yang jarang digunakan adalah Implant. Penentuan atau rendahnya pemakaian alat kontrasepsi yang

digunakan disebabkan oleh akseptor itu sendiri ada beberapa faktor yang sangat berpengaruh dalam pemilihan metode atau alat kontrasepsi Implant yaitu tingkat pengetahuan, efek samping dari alat kontrasepsi, motivasi dan pemberian informasi (Selviana, 2018). Kurangnya pengetahuan tentang KB implant dapat di atasi dengan mengoptimalkan kerja PLKB sehingga dapat meningkatkan minat calon akseptor pada metode ini. Penelitian yang dilakukan Rafa (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 implant sehingga dapat meningkatkan cakupan akseptor KB implant.

Kontrasepsi implant dapat menjadi salah satu pilihan metode kontrasepsi jangka panjang.

Implant berbentuk kapsul silastik berisi hormon berjenis progestin yang dipasang di bawah kulit. KB implant mempunyai efektivitas yang tinggi, risiko kehamilan kurang dari 0,2 sampai dengan 1 pada 100.000 akseptor selama satu tahun. Terdapat beberapa jenis kontrasepsi implant ada yang 3 tahun dan ada yang 5 tahun. 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 (Hulu, 2020).

Untuk menurunkan tingkat kecemasan calon akseptor KB implant maka dapat dilakukan pemberian terapi komplementer seperti *slow deep breathing*. *Virtual reality* dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian ibu saat pemasangan implant sehingga dapat menurunkan risiko kecemasan. Terapi komplementer *slow deep breathing* dipercaya dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh akseptor (Widaryanti dan Riska, 2020).

Kurangnya pengetahuan tentang KB implant dapat di atasi dengan mengoptimalkan kerja PLKB sehingga dapat meningkatkan minat calon akseptor

pada metode ini. Penelitian yang dilakukan Rafa (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 implant sehingga dapat meningkatkan cakupan akseptor KB implant. Untuk menurunkan tingkat kecemasan calon akseptor KB implant maka dapat dilakukan pemberian terapi komplementer seperti *slow deep breathing*. *Virtual reality* dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian ibu saat pemasangan implant sehingga dapat menurunkan risiko kecemasan. Terapi komplementer *slow deep breathing* dipercaya dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh akseptor (Widaryanti dan Riska, 2020).

Teknik *Slow deep breathing* merupakan tindakan pengolahan pernapasan yang dengan cara mengatur napas dengan lambat dengan kondisi santai. Hasil penelitian didapatkan setelah pemberian teknik *Slow Deep breathing* terjadi penurunan kecemasan dengan nilai p value 0,001.

Relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada perut atau abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman yaitu dengan cara memejamkan kedua mata pada saat menarik nafas. Adapun efek dari terapi ini adalah pengalihan perhatian atau distraksi menggunakan tehnik relaksasi nafas yang berfungsi menurunkan bahkan menghilangkan rasa cemas ibu pada saat pemasangan KB Implant (Aslamiah, 2023).

Setelah akseptor KB implant mendapatkan terapi komplementer menggunakan *virtual reality*, relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*) dan menggunakan lavender essential oil maka akseptor diminta mengisi skala nyeri yang dirasakan. Pengambilan data skala nyeri menggunakan *numeric rating scale*, pasien diminta untuk memilih skala likert antara 0-10 yang menggambarkan nyeri yang dirasakan saat pemasangan implant. Dari hasil olah data sebagian

besar ibu mengalami nyeri ringan (67,90 %). Nyeri dirasakan ketika ibu dilakukan penyuntikan anestesi lokal sebelum pemasangan implant. Tingkat nyeri seseorang memang berbeda beda, untuk mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode relaksasi nafas dalam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2015) yang menyatakan penggunaan metode *slow deep breathing* dapat menurunkan intensitas nyeri pada anak yang dilakukan penyuntikan anestesi sirkumsisi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aprina et al. (2018) diperoleh hasil *slow seep breathing* juga efektif mengurangi rasa nyeri pada ibu post seksio sesaria. *Slow deep breathing* dapat menstimulasi respon syaraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorphin. Stimulus syaraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga menurunkan aktivitas metabolik (Jerath et al., 2006).

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2024 di Puskesmas Medan Tuntungan. Metode pengabdian pemasangan alat kontrasepsi implan dengan tehnik *slow deep breathing*

Adapun tahapan pelaksanaan tehnik *slow deep breathing* sebagai berikut:

- a) Atur pasien dengan posisi duduk atau berbaring
- b) Kedua tangan pasien diletakkan di atas perut
- c) Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama tiga detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas.
- d) Tahan napas selama tiga detik
- e) Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Rasakan perut bergerak ke bawah.
- f) Ulangi langkah a sampai e selama 15 menit
- g) Latihan *slow deep breathing* dilakukan sebelum pemasangan implan

Tehnik Pemasangan Implan

1. Persiapan

- a) Cuci tangan dengan air dan sabun, keringkan dengan kain bersih
- b) Pakai sarung tangan steril atau DTT (bila sarung tangan diberi bedak, hapus bedak dengan menggunakan kasa yang telah dicelupkan ke dalam air steril atau DTT)
- c) Usap tempat pemasangan dengan larutan antiseptik
- d) Pasang kain penutup (doek) steril atau DTT di sekeliling lengan klien
- e) Suntikan sedikit anestesi lokal (1% tanpa epinephrine) tepat di bawah kulit sampai kulit sedikit menggelembung
- f) Teruskan penusukan jarum ke lapisan di bawah kulit kurang lebih 5 cm, dan suntikan 1 cc sambil menarik jarum pelan-pelan di antara kedua batang implan yang akan dipasang
- g) Periksa efek obat anestesi sebelum melakukan insisi

2. Tindakan Pra Pemasangan Implan

- a) Cuci tangan dengan air dan sabun, keringkan dengan kain bersih
- b) Pakai sarung tangan steril atau DTT (bila sarung tangan diberi bedak, hapus bedak dengan menggunakan kasa yang telah dicelupkan ke dalam air steril atau DTT)
- c) Usap tempat pemasangan dengan larutan antiseptik
- d) Pasang kain penutup (doek) steril atau DTT di sekeliling lengan klien
- e) Suntikan sedikit anestesi lokal (1% tanpa epinephrine) tepat di bawah kulit sampai kulit sedikit menggelembung.

- f) Teruskan penusukan jarum ke lapisan di bawah kulit kurang lebih 5 cm, dan suntikan 1 cc sambil menarik jarum pelan-pelan di antara kedua batang implan yang akan dipasang
- g) Periksa efek obat anestesinya sebelum melakukan insisi

3. Pemasangan Implan

- a) Buat insisi dangkal selebar 2 mm dengan skalpel (sebagai alternatif lain dapat dengan menusukkan trokar langsung ke lapisan di bawah kulit/subdermal, tanpa membuat insisi)
- b) Masukkan trokar dan pendorongnya sampai batas tanda I (pada pangkal trokar) 25. Masukkan trokar beserta pendorong di dalamnya secara perlahan-lahan dan hati-hati ke arah tanda II dekat pangkal

Langkah Berikutnya Memilih Salah Satu Metode A, B, C Tergantung Jenis Trokar Yang Dipakai

26A. Menggunakan trokar yang diputar

- a) Pendorong trokar diputar 180° sampai tanda panah menghadap ke bawah saat akan mengeluarkan implan pertama
- b) Trokar ditarik keluar dari kulit sampai batas I sambil menahan pendorong trokar 3) Trokar digerakkan ke samping 15°
- c) Trokar kembali dimasukkan ke kulit sampai batas II
- d) Pendorong trokar diputar 180° sampai tanda panah menghadap ke atas
- e) Sambil menahan pendorong, trokar ditarik sampai batas I, Implan II masuk ke dalam kulit. Trokar langsung dikeluarkan dari kulit.

26B. Menggunakan trokar yang dipatahkan

- a) Masukkan trokar sampai batas bawah.
- b) Tangan kanan menahan pendorong hingga batas penahan sekaligus menarik trokar hingga batas atas. Tangan kiri menahan implan agar tertinggal di bawah kulit. 3. Pastikan implan sudah keluar dari trokar.

Arahkan implan ke sisi yg lain (pola V), masukkan tokar sampai batas bawah

- c) Patahkan batasan penahan pendorong.
- d) Tarik trokar hingga berbunyi "klik". Tangan kanan menarik trokar hingga keluar, tangan kiri menahan implan

26C. Menggunakan trokar yang diputar dan dipatahkan

- a) Tusukkan trokar pada titik pertama yang dengan siku.
- b) Posisikan trokar menghadap ke atas ke arah jam 12 dan perhatikan tanda batasnya yang berwarna hitam.
- c) Tusukkan trokar, jungkitkan, kemudian dorong secara perlahan.
- d) Sesudah inserter masuk, arahkan ke satu titik menelusuri bawah kulit untuk menjaga agar pemasangan implan benar-benar tepat di bawah kulit, datar, dan dangkal
- e) Masukkan pendorong yang ada sayap di tengahnya, posisikan sayap berada di bawah (arah jam 6).
- f) Tarik trokar secara perlahan. Sementara itu tahan pendorong sampai sayap pada pendorong masuk tepat pada belahan di pangkal trokar.
- g) Tarik trokar sambil menahan implan yang sudah di bawah kulit, tahan dengan jari tengah atau salah satu jari.
- h) Tarik trokar sampai tanda batas (lingkaran warna hitam) dekat ujung trokar, sampai implan pertama keluar dan berada pada posisi yang benar di bawah kulit.
- i) Pada titik yang sama saat pemasangan implan pertama, arahkan trokar sesuai dengan titik gambar pola yang sudah dibuat seperti huruf V, di mana kedua ujungnya berjarak lebih kurang 1,5 cm.
- j) Dorong trokar sampai batas (lingkaran warna hitam) pada pangkal trokar.
- k) Tahan dan putar pendorong ke

kanan sampai sayap pada pendorong patah dan terlepas.

- l) atahkan pegangan pendorong. Implan kedua seluruhnya sudah terlepas dari trokar dan berada tepat di bawah kulit.

4. Tindakan Pasca Pemasangan Implan

- a) Dekatkan ujung-ujung luka insisi dan tutup dengan band-aid atau kasa steril dan plester
 - b) Pasang pembalut tekan pada tempat pemasangan
 - c) Buang peralatan yang sudah tidak dipakai lagi ke kotak sampah yang tahan bocor
 - d) Cuci tangan dan keringkan
 - e) Lengkapi rekam medik dan gambar posisi batang implan
- #### 5. Konseling Pasca Pemasangan Implan
- a) Beri petunjuk pada klien cara merawat luka dan kapan kembali ke klinik
 - b) Jelaskan pada klien apa yang harus dilakukan bila mengalami efek samping atau masalah setelah pemasangan implan
 - c) Minta klien untuk mengulangi kembali penjelasan yang telah diberikan dan jawab semua pertanyaan klien
 - d) Yakinkan pada klien bahwa ia dapat datang ke klinik setiap saat bila menginginkan mencabut kembali implan tersebut
 - e) Lakukan observasi selama 15 menit sebelum memperbolehkan klien pulang

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pemasangan implan dengan tehnik slow deep breathing pada Wanita usia produktif diikuti oleh 25 ibu-ibu di puskesmas medan tuntungan. Kegiatan ini terdiri dari langkah terkait tehnik Slow deep Brething dan langkah2 pemasangan Implan.

Pelaksanaan intervensi dalam pemasangan KB implan ini berlangsung selama 2,5 – 3

jam. Tehnik slow deep breathing ini dilakukan sebelum persiapan pemasangan implant. Slow deep breathing ini bekerja pada aktifitas sistem syaraf pusat dan otonom serta status psikologis. Tehnik pernapasan ini mendorong perubahan otonom yang meningkatkan variabilitas denyut jantung dan aritma sinus pernapasan yang diparalelkan dengan aktifitas sistem saraf pusat (SSD).

Kesimpulan

Terdapat perbedaan kecemasan akseptor KB setelah mendapatkan terapi nonfarmakologi berupa relaksasi slow deep breathing. Tingkat kecemasan menyebabkan adanya peningkatan nyeri dan rasa sakit pada akseptor implan oleh sebab itu penting untuk dilakukan pemasangan implan dengan disertai tehnik slow deep breathing untuk meningkatkan kenyamanan dalam pemasangan implan sehingga di harapkan dapat meningkatkan cakupan penggunaan kontrasepsi implan. Terapi non farmakologi berupa intervensi slow deep breathing sangat membantu akseptor KB menurunkan kecemasan dalam pelaksanaan pemasangan implan.

Daftar Pustaka

- Aprina, a., Hartika, r. & Sunarsih, s. 2018. Latihan Slow Deep Breathing dan Alat Kontrasepsi Keluarga Berencana. Jurnal Kesmas Prima Indonesia, 2, 62-67.
- Hulu,v. T. J. 2020. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Minat Ibu Memilih Implant Sebagai
- Ihsani, t., Wuryaningsih, C. E. & SONO, S. 2019. Peran Pengambil Keputusan Terhadap Penggunaan MKJP di Indonesia. Jurnal Keluarga Berencana, 4, 11-19.
- Jerath, r., edry, j. w., barnes, v. a. & jerath, v. 2006. physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that

- explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses*, 67, 566-571.
- Kemkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- RAFA, A. 2019. Pengaruh Penerapan Konseling Keluarga Berencana Terhadap Pemakaian Kontrasepsi Implant. *Voice of Midwifery*, 9, 806-812. Sectio Caesarea. *Malahayati Nurse J.*<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6066>.
- Selviana, 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Minat Untuk Menggunakan Metode Kontrasepsi Hormonal (Implant) pada Akseptor KB Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, vol 2.
- Sepdianto et al., 2019. Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan slow deep breathing pada pasien hipertensi primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 37–41.
- Saifuddin, 2018. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Stuard, 2018. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 10. Jakarta: EGC
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan RdanD*. Bandung: ALFABETA CV.
- Speroff L, Darney PD. 2011. *A clinical guide for contraception 5th ed*. Philadelphia; Lippincott Williams & Wilkins
- Widaryanti R, Yuliani I, Riska H, Ratnaningsih E. (2021). Mengurangi Kecemasan pada Calon Akseptor KB IUD dengan Tehnik Slow Deep Breating. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
<https://doi.org/10.48092/jik.v7i1.59>.
- Wahyuni, h., Setyawati, s. & Inayah, i. 2015. Terapi Slow Deep Breathing Dengan Bermain Meniup Baling-Baling Terhadap Intensitas Nyeri Pada Anak yang Dilakukan Penyuntikan Anestesi Sirkumsisi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1, 36-43.
- Widaryanti, r. & Riska, h. 2019. *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*, Yogyakarta, Deepublish.