

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING*
DENGAN TINGKAT KECEMASAN AKSEPTOR KB IMPLAN
DI PUSKESMAS MARANGKAYU**

Ririt Purwati¹, Heni Purwanti²

¹Mahasiswa Program Studi Kesehatan, STIKES Wiyata Husada, Jl. Kadrie Oening No.77, Samarinda,
Kalimantan timur
Email riritpurwati1@gmail.com

²Dosen, Program Studi Kesehatan, STIKES Wiyata Husada, Jl. Kadrie Oening No.77, Samarinda,
Kalimantan timur
Email Henipurwanti@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Implan merupakan salah satu metode kontrasepsi jangka panjang yang dapat digunakan untuk menjarangkan serta menunda kehamilan. Salah satu kendala penggunaan KB Implan adalah kecemasan sebelum pemasangan. Upaya untuk menurunkan kecemasan dengan non farmakologi berupa terapi *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* adalah relaksasi napas sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan klien cara melakukan relaksasi napas dalam dan lambat secara maksimal sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan .**Tujuan :** mengetahui pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan akseptor KB implan. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *pre eksperiment* dengan teknik *one group pre test and post test* dengan jumlah sampel 16 responden. Alat ukur kecemasan menggunakan Skala HARS, analisa data dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil :** kecemasan sebelum intervensi *slow deep breathing* rata- rata 19,81 pada kecemasan ringan, setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata menjadi 14,94 dengan kecemasan ringan. Terapi *slow deep breathing* berpengaruh menurunkan kecemasan akseptor KB Implan dengan nilai p value yaitu 0,000 ada pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB implant **Kesimpulan :** Terapi *slow deep breathing* berpengaruh menurunkan kecemasan pada calon akseptor KB implant.

Kata Kunci : Kecemasan, *Slow deep breathing*, Implan

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana merupakan usaha untuk menjarangkan atau merencanakan jumlah anak dan jarak kehamilan dengan cara memakai kontrasepsi dan menciptakan kesejahteraan ekonomi dan sosial bagi seluruh masyarakat melalui usaha perencanaan dan pengendalian penduduk (Saifuddin, 2006). Program Keluarga Berencana (KB) merupakan program pemerintah yang berupaya untuk menekan pertumbuhan penduduk dan angka kematian ibu (Zuhana & Suparni, 2016). Tujuan Program KB adalah meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak serta mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran dan pengendalian pertumbuhan penduduk Indonesia, terciptanya penduduk yang berkualitas, sumber daya yang bermutu dan meningkatkan kesejahteraan keluarga (Handayani, 2010).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, jumlah peserta KB di indonesia tahun 2016 sebanyak 36.306.662 (74,80%), dengan presentase penggunaan alat kontrasepsi kondom (3,23%), pil (22,81), suntikan (47,96%), AKDR (10,61%), implan (11,20%), MOW (3,54%), MOP (0,64%). Hasil SDKI Tahun 2017 data pemakaihan alat kontrasepsi di Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2017 dengan presentasi penggunaan alat kontrasepsi pil (14%), kondom (2,5%), suntik (18,5%), implan (1.8%) AKDR (4.4%) MOW (2.6%) dan MOP (0.1%). Data Puskesmas Marangkayu tahun 2020 dari jumlah PUS 2860, jumlah akseptor MOW 6 (0.21%), akseptor KB implan yaitu 118 (4.12%), akseptor KB IUD 84 (2.93%), kondom 57 (1.99%) sangat jauh dari angka akseptor KB hormonal yang lain seperti Pil yang jumlah akseptornya adalah 482 (16.8%), begitu pula dengan KB suntik yang akseptornya mencapai 1088 (38.04%).

Berdasarkan SDKI 2017, *unmet need* mencapai 10,6 % dari jumlah WUS (Priohutomo, 2018). Alasan WUS tidak menggunakan kontrasepsi

sebagian besar adalah karena rasa cemas dengan cara penggunaan atau rasa nyeri pada saat penggunaan. Kecemasan yang dirasakan oleh akseptor KB juga merupakan faktor yang menyebabkan akseptor mengalami drop-out dari KB yang digunakan (Witjaksono, J.2012). rendahnya minat masyarakat untuk menggunakan implan karena ketakutan dan kecemasan pada saat pemasangan alat kontrasepsi tersebut (Widaryanti, Yuliani dkk, 2020)

Kecemasan atau *ansietas* merupakan kondisi yang umum paling sering dijumpai disertai dengan perasaan takut dengan sensasi fisik antara lain nafas pendek, jantung berdebar dan nyeri dada. Tingkat kecemasan disebabkan karena adanya keluhan di otak yang berkaitan dengan keluhan kejiwaan atau keluhan fisik (Kelialat, 2011). Kecemasan dapat menyebabkan ketidakseimbangan sosial, fisik dan psikologi. Ketidakseimbangan fisik berupa keluhan-keluhan somatik seperti terjadinya peningkatan ketegangan otot, tekanan darah, insomnia, dan palpitasi dan disertai aktivitas saraf otonom. Kecemasan dapat diatasi dengan 2 penanganan yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi yaitu obat anticemas untuk mengatasi kecemasan. Penanganan secara nonfarmakologi dengan teknik relaksasi yaitu penanganan fisioterapi diantaranya adalah relaksasi otot progresif, pernafasan diafragma, visualisasi, meditasi, massage, terapi musik, yoga, aromaterapi dan relaksasi nafas dalam (Nasuha, Widodo dan Widiani , 2016).

Relaksasi napas dalam atau *slow deep breathing* merupakan suatu teknik bernapas, berhubungan dengan perubahan fisiologis yang dapat membantu memberikan respon relaksasi (rileks) (Sepdianto, 2008). Relaksasi napas dalam juga dapat diartikan sebagai suatu teknik relaksasi sederhana, dimana paru-paru menghirup oksigen sebanyak mungkin, merupakan gaya pernapasan

yang pada dasarnya dilakukan dengan lambat, dalam dan rileks sehingga memungkinkan seseorang merasa lebih tenang (Nipa, 2017).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif jenis Penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-experiment*, pendekatan yang dilakukan dengan teknik *one group pre test and post test*. Sampel penelitian ini adalah wanita usia subur (WUS) yang ingin menggunakan KB Implan untuk pertama kali di Puskesmas Marangkayu yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampling dilakukan dengan teknik *total sampling* dengan responden yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti mengobservasi pemberian intervensi menggunakan terapi slow deep breathing setelah dilakukan pre test. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dan dilakukan pengolahan data melalui SPSS

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* pada akseptor KB Implan di Puskesmas Marangkayu

Tabel Karakteristik Responden berdasarkan umur di Puskesmas Marangkayu

Karakteristik	Responden	F	Persentase (%)
Umur	< 20 Tahun	3	19
	20-35 Tahun	13	81
	> 35 Tahun	0	0
	Jumlah	16	100

Dari tabel dapat diketahui bahwa usia responden yang paling banyak menggunakan KB implan adalah usia 20-35 tahun yaitu 13 orang (81%) dan paling sedikit adalah usia dibawah 20 tahun yaitu 3 orang (19%).

Tabel Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Puskesmas Marangkayu

Karakteristik	Responden	F	Persentase (%)
Pendidikan	SD	2	12
	SMP	3	19
	SMA	10	63
Perguruan Tinggi	1	6	
	Jumlah	16	100

Untuk karakteristik pendidikan responden persentase yang paling tinggi adalah SMA yaitu 10 orang (63%), kemudian responden yang berpendidikan SMP dengan persentase 3 orang (19%), dilanjutkan oleh responden yang berpendidikan SD dengan persentase 2 orang (12%) dan terakhir responden dengan pendidikan Perguruan tinggi dengan persentase 1 orang (6%).

Tabel Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Marangkayu

Karakteristik	Responden	F	Persentase (%)
Pekerjaan	IRT	15	94
	Swasta	1	6
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel dapat diliat karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terdapat 15 orang (94%) responden yang merupakan IRT, dan responden pekerja swasta terdapat 1 orang (6%) responden.

Tabel Karakteristik responden berdasarkan riwayat KB di Puskesmas Marangkayu

Karakteristik	Responden	F	Persentase (%)
Riwayat KB	Akseptor KB	2	13
	Baru		
	Suntik (3 bulan/1 bulan)	13	81
	Pil	1	6
	Jumlah	16	100

Berdasarkan table karakteristik responden berdasarkan riwayat KB dapat diliat dengan persentase paling tinggi adalah KB suntik (3 bulan atau 1 bulan) dengan total 13 orang (81%), sedangkan akseptor KB baru dengan jumlah 2 orang (13%), yang terakhir adalah KB pil dengan persentase 1 orang (6%)

Tabel Hasil Pengukuran Skor Kecemasan calon Akseptor KB Implan Sebelum dan Sesudah diberikan terapi *Slow deep breathing* di Puskesmas Marangkayu

Kecemasan Responden	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	95 % CI	
				Lower	Lower
				Upper	Upper
Pretest	19,81	10,16	14-40	14,40	25,23
Posttest	14,94	8,354	2-31	14,49	16,39

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa Kecemasan calon akseptor KB implan sebelum diberikan terapi *Slow deep breathing* memiliki nilai mean 19,81 nilai standar deviasi 10,16, nilai minimal 14 dan nilai maksimal 40. Hasil skor ini menjelaskan bahwa rata-rata responden memiliki skor 19,81 yang berarti berada pada tingkat kecemasan ringan. Adapun sesudah diberikan terapi *Slow deep breathing*, kecemasan pada calon akseptor KB implan memiliki nilai mean 14,94 , nilai standar deviasi 8,354, nilai minimal 2 dan nilai maksimal 31. Hasil skor ini menjelaskan bahwa rata-rata responden memiliki skor 14,94 yang berarti berada pada tingkat kecemasan ringan.

Tabel Hasil pengukuran Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Post	Negative Ranks	16 ^a	8,50	136,00	0,000
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00	
	Ties	0 ^c			
	Total	16			

Dapat dilihat dari hasil penelitian pada tabel hasil pengukuran uji wilcoxon dengan sig 0.000 atau $\rho < \alpha$ dimana $0,000 < 0,005$, sehingga Hipotesa Alternatif (Ha) diterima yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *Slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB implan di Puskesmas Marangkayu.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Dari hasil penelitian didapatkan data umur responden sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat yaitu usia 20-35 tahun dengan presentase 81 %, kemudian untuk presentasi usia ibu dibawah 20 tahun terdapat 3 orang responden dengan presentase 19 %. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan (Purbaningrum, 2018) pada usia reproduksi sehat penggunaan KB Implan mempunyai keuntungan tidak mempengaruhi kesuburan, sehingga akseptor dapat kembali hamil setelah pelepasan KB implant.

Kecemasan juga dipengaruhi oleh pendidikan dari calon akseptor KB implan, dalam hasil penelitian di dapatkan 10 orang responden dengan pendidikan SMA (63%), responden dengan pendidikan SMP 3 (19%), responden dengan Pendidikan SD 2 (12%), sedangkan responden dengan pendidikan perguruan tinggi ada 1 (6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yainanik, 2017) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang memberikan dampak langsung pada kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecemasannya.

Menurut hasil penelitian terdapat ibu yang tidak bekerja yaitu 15 responden (94%) dan 1 orang yang bekerja (6%), Kecemasan orang yang bekerja dan tidak bekerja tentu berbeda. Individu yang tidak bekerja cenderung memiliki beban pikiran yang lebih ringan dari pada yang bekerja sehingga beban kerja yang merupakan salah satu faktor kecemasan pada individu tersebut tidak di

rasakan, melainkan kecemasan yang dirasakan cenderung diakibatkan oleh faktor lain.

Dari hasil penelitian dapat dilihat riwayat KB dari responden paling tinggi KB suntik (1 bulan atau 3 bulan) dengan presentasi 81%, riwayat Kb dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan responden karena pasien yang pernah mengalami nyeri baik karena disuntik, maupun KB lain maka akan merasa cemas untuk melakukan pemasangan KB implant.

Kecemasan akseptor KB implan sebelum diberikan terapi slow deep breathing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi *slow deep breathing* rata-rata kecemasan responden adalah 19,81 termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom.

Gejala yang timbul akibat kecemasan dapat berupa fisik maupun psikis, dimana dari beberapa gejala yang timbul dapat mengakibatkan peningkatan saraf simpatis. Respon peningkatan saraf simpatis berupa peningkatan tekanan darah, mempercepat denyut jantung, meningkatkan ketegangan otot, dan keringat berlebih yang disebabkan oleh meningkatnya kinerja otak akibat pikiran berlebih dan tidak pasti. Sehingga menjadikan kerja otot pernapasan dikendalikan oleh otak tidak stabil yang kemudian menyebabkan napas terengah-engah, dan mengakibatkan kekurangan suplai oksigen hingga sistem metabolisme tubuh terganggu.

Relaksasi napas sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan klien cara melakukan relaksasi napas dalam dan

lambat secara maksimal (Smeltzer & Bare, 2013).

Slow deep breathing merupakan teknik pernapasan yang berfungsi meningkatkan relaksasi, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan (Nusantoro & Listyaningsih, 2018).

Kecemasan akseptor KB implan sesudah diberikan terapi slow deep breathing

Hasil penelitian setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan adalah 14,94 termasuk dalam kategori kecemasan ringan. kecemasan atau *ansietas* merupakan perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan (Ratih, 2017).

Hasil ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu widaryanti dan Herlina riska, 2021) dengan judul penelitian penerapan terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada akseptor KB implant, yang didapatkan hasil bahwa *slow deep breathing* dapat mengurangi kecemasan pada calon akseptor KB implant dengan nilai signifikan $<0,000$ ($p <0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Warsono, 2020) menunjukkan hasil latihan relaksasi nafas dalam yang lambat efektif untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan.

Menurut Asumsi peneliti kecemasan tiap ibu berbeda-beda dipengaruhi oleh beberapa faktor, Namun *slow deep breathing* adalah salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada responden hal ini dikarenakan dengan terapi *slow deep breathing* maka suplay oksigen ke otak akan meningkat sehingga memberi efek rileks sehingga kecemasan dapat berkurang.

Pengaruh terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan pada calon akseptor KB implan

Dapat dilihat dari hasil penelitian pada tabel hasil pengukuran uji wilcoxon dengan sig 0.000 atau

$\rho < \alpha$ dimana $0,000 < 0,005$, sehingga Hipotesa Alternatif (Ha) diterima yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB implan di Puskesmas Marangkayu.

Relaksasi napas dalam atau *slow deep breathing* merupakan suatu teknik bernapas, berhubungan dengan perubahan fisiologis yang dapat membantu memberikan respon relaksasi (rileks) (Sepdianto, 2008). Respon relaksasi napas dalam (*slow deep breathing*) dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan atau memfokuskan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Sedangkan, dari peringkatan fungsi saraf parasimpatis dapat mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga tekanan darah menurun dan timbul efek/sensasi yang menyenangkan dan lebih rileks (Videbeck, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rahayu dan Istri yuliani, 2020) dengan hasil penelitian Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi non farmakologi berupa intervensi relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*). Tingkat kecemasan menyebabkan peningkatan skor nyeri pada akseptor IUD, dengan nilai signifikan $< 0,000$ ($p < 0,05$).

Menurut Asumsi peneliti kecemasan yang terjadi pada responden berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat KB, kecemasan ini dapat dikurangi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu cara penanganan dengan non farmakologi adalah dengan cara *slow deep breathing*, *slow deep breathing* dapat mengurangi kecemasan karena merupakan relaksasi sederhana, dimana paru-paru menghirup oksigen sebanyak

mungkin, merupakan gaya pernapasan yang pada dasarnya dilakukan dengan lambat, dalam dan rileks sehingga memungkinkan seseorang merasa lebih tenang, selain itu rileks juga didapatkan karena meningkatnya suplay oksigen ke otak dan paru-paru.

SIMPULAN

- a. Dari hasil penelitian ini diketahui karakteristik usia responden dengan presentasi paling tinggi yaitu 81% adalah usia 20-35 tahun, pendidikan responden dengan presentasi tertinggi adalah 10 orang (63%) yaitu SMA, sedangkan pekerjaan dengan presentasi tertinggi adalah ibu rumah tangga yaitu 94%, kemudian riwayat KB yang tertinggi adalah suntik (1 bulan atau 3 bulan) dengan presentasi 81%.
- b. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum intervensi terapi *Slow deep breathing* rata-rata kecemasan responden adalah ringan
- c. Dari hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan terapi *slow deep breathing* rata-rata kecemasan responden adalah ringan.
- d. Dalam penelitian ini diketahui ada pengaruh pemberian terapi *Slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB implan di Puskesmas Marangkayu, hal ini dikarenakan hasil penelitian dan hasil pengukuran uji wilcoxon dengan sig 0.000 atau $\rho < \alpha$ dimana $0,000 < 0,005$, sehingga Ha diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, Y & Damayanti, R (2018). *Hubungan antara motivasi Keluarga Berencana dan persepsi terhadap alat kontrasepsi dengan pola penggantian metode kontrasepsi di Nusa Tenggara Barat*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Annisa, Fitri & Ifdil (2016). *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (Lansia)*. Universitas Negeri Padang
- APRINA, A., HARTIKA, R. & SUNARSIH, S. (2018). *Latihan Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Seksio Sesaria*. Jurnal Kesehatan
- Arikunto (2012). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* Jakarta: PT. Asdi Mahasatya
- Bainuan L.D (2017). *Tingkat Pendidikan dan pekerjaan ibu dalam memilih kontrasepsi IUD*. Akbid Griya Husada Surabaya
- BKKBN (2017) *Analisis dan Evaluasi Pelayanan KB Mandiri Tahun 2016*. Jakarta: BKKBN
- Dinas Kesehatan provinsi Kalimantan timur. (2016) *Profil Kesehatan Tahun 2016*.
- Fahmi, dkk (2018). *Analisis nilai anak dalam gerakan keluarga berencana bagi keluarga Melayu*. Universitas Negeri Medan
- Hartanto, H. (2010). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta Pusat Sinar Harapan.
- Hidayat,Aziz (2012).*Metode penelitian Kebidanan dengan teknik analisis data*.Jakarta : Salemba Medika
- Ihsani, Tien. dkk (2017). *Peran pengambil keputusan terhadap penggunaan MKJP di Indonesia*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Iromi,W.(2019). *Efektifitas Slow Deep Breathing dengan irungan music langgam jawa terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPTD Griya Werdha jambangan Surabaya*
- Kemenkes RI (2014).‘*Situasi dan Analisis Keluarga Berencana*’. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kuswaningsih (2020). *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil dengan hipertensi*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
- Nursalam (2016) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Ed.4. Jakarta: Salemba Medika.
- Puskesmas Marangkayu (2020). *PWS KB Puskesmas Marangkayu*
- Rahmawati, A. (2017). *Pengaruh Deep Breathing Excercise Terhadap Insomnia Wanita Menopause*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- RAFA, A. 2019. Pengaruh Penerapan Konseling Keluarga Berencana Terhadap Pemakaian Kontrasepsi Implant. Voice of Midwifery
- Riska,H. (2021). *Penerapan terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada akseptor KB implant*. Universitas Respati Yogyakarta
- Saidah, halimatus & Dewi (2019). *Pengaruh konseling terhadap tingkat kecemasan akseptor KB IUD post plasenta di RSUD kota Madiun*

Tahun 2019. Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Sety, L. M. (2013). *Jenis Pemakaian Kontrasepsi Hormonal dan Gangguan Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas*. Skripsi. Universitas Halu Oleo Kendari.

Siradjudin, Yuliani. Heremba Santrina (2017). *Hubungan persepsi dan minat ibu dengan pemakaian kontrasepsi Implan di wilayah Puskesmas Jongaya Makassar*. Ilmu keperawatan STIKES Graha Edukasi Makassar

Situmorang, Ronalen dkk (2020). *Hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di kabupaten Mukomuko provinsi Bengkulu*. Universitas Dehasen Bengkulu

Suryani (2020). *Hubungan tingkat pendidikan dan status pekerjaan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III*. Fakultas ilmu kesehatan universitas Aisyiyah Yogyakarta

Susilo Hayun, dkk (2017). *Hubungan umur ibu hamil, dukungan suami dengan kecemasan ibu menghadapi persalinan*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Syafneli, Nurcahay Hsb. (2014) *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Rendahnya Minat Ibu Dalam Menggunakan KB Implant Di Desa Talikumain Wilayah Kerja Puskesmas Tambusai Kabupaten Rokan Hulu*. Prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Utomo, W., Armiyati, Y.(2015). *Efektifitas antara Musik Religi dengan Slow Deep Breathing Relaxation terhadap Intensitas nyeri pada Pasien Post Operasi Bedah Mayor di RSUD Ungaran*. Ilmu Keperawatan Dan

Kebidanan.

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 Sirkumsis. Jurnal Skolastik Keperawatan

Widaryanti, dkk (2020). *Mengurangi kecemasan pada calon akseptor IUD dengan teknik slow deep breathing*. Universitas Respati Yogyakarta

Widaryanti, dkk (2021). *Pemasangan IUD dan Implant sebagai pencegahan baby boom pada masa pandemic covid-19*. Fakultas ilmu kesehatan UNRIYO Yogyakarta

Yainanik (2017). *Usia tingkat Pendidikan dan pengetahuan antenatal care ibu primigravida dalam kecemasan menghadapi persalinan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta