



Pengaruh Pemberian Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Kecemasan pada Saat Pemasangan Alat Kontrasepsi di TPMB Sudarmi Tajinan

Zetiana Putri Finisha¹, Rani Safitri², Raden Maria³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Kebidanan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Email: ¹zetianaputrifnsha@gmail.com, ²rani@itsk-soepraoen.ac.id, ³mariawidia@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract

Anxiety is frequently felt by individuals prior to contraceptive insertion because of concerns related to medical procedures. The purpose of this research was to assess the impact of a slow deep breathing method on alleviating anxiety during the contraceptive insertion process. A quasi-experimental design featuring a single group with pretest and posttest evaluations was utilized, involving 30 participants. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was employed to evaluate anxiety levels before and after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test was applied for data analysis. The findings indicated that prior to the intervention, a majority of participants experienced mild anxiety (56. 7%) and moderate anxiety (43. 3%). Following the intervention, the majority reported no anxiety (80. 0%) and 20. 0% reported mild anxiety. Analysis of the statistics indicated $p = 0. 000$ ($p < 0.05$), which signifies a substantial effect of slow deep breathing on lowering anxiety levels during contraceptive insertion. In summary, slow deep breathing serves as an efficient non-medical relaxation method for mitigating anxiety among family planning acceptors prior to the insertion of contraceptives and can be integrated into midwifery practices.

Keywords: Anxiety, Contraception, Slow Deep Breathing, Family Planning Acceptors.

Abstrak

Kecemasan sering dirasakan oleh para akseptor sebelum pemasangan alat kontrasepsi karena merasa takut dengan prosedur medis yang akan dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap pengurangan kecemasan pada akseptor selama proses pemasangan alat kontrasepsi. Riset ini menerapkan desain kuasi eksperimen dengan satu kelompok *pretes-passtes* yang melibatkan 30 partisipan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner skala penilaian kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang ringan (56,7%) dan sedang (43,3%). Setelah intervensi, mayoritas responden tidak mengalami kecemasan (80,0%) dan hanya 20,0% yang masih merasa sedikit cemas. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$. ($p < 0,05$), yang menunjukkan dampak signifikan dari teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada peserta saat pemasangan alat kontrasepsi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *slow deep breathing* terbukti efektif sebagai metode relaksasi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan peserta sebelum pemasangan alat kontrasepsi, sehingga dapat diaplikasikan sebagai intervensi yang sederhana dalam praktik kebidanan.

Kata Kunci: Kecemasan, Kontrasepsi, *Slow Deep Breathing*, Akseptor KB

1. PENDAHULUAN

Program keluarga berencana adalah upaya penting untuk meningkatkan kesehatan reproduksi dan mengatur pertumbuhan jumlah penduduk secara lebih baik. Menggunakan metode pengendalian kehamilan, terutama metode jangka panjang seperti

IUD dan implan, sangat efektif dalam mencegah kehamilan. Namun, penggunaan metode pengendalian kehamilan jangka panjang belum cukup baik dibandingkan metode jangka pendek. Data di wilayah Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang menunjukkan bahwa jumlah peserta KB baru yang menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang masih belum mencapai target, dengan persentase sekitar 63,04% dari target yang telah ditentukan.

Selain itu, dalam kegiatan pelayanan KB yang diselenggarakan secara serentak di wilayah Tajinan, terdapat 82 orang akseptor yang mengikuti pelayanan KB, di antaranya 13 orang menggunakan IUD dan 69 orang menggunakan implan. Data ini menunjukkan bahwa meskipun metode MKJP sudah digunakan, jumlah penggunaannya masih terbatas dan perlu ditingkatkan, terutama pada metode IUD yang jumlahnya relatif lebih sedikit dibandingkan implan. Kondisi ini menunjukkan adanya hal-hal yang memengaruhi pilihan metode kontrasepsi, salah satunya adalah faktor psikologis seperti rasa cemas sebelum prosedur pemasangan alat kontrasepsi. Dalam praktik kebidanan di TPMB, termasuk TPMB Sudarmi ajinan sebagai tempat pelayanan, kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil sering terjadi sebelum tindakan pemasangan alat kontrasepsi.

Kecemasan adalah perasaan psikologis yang melibatkan rasa takut, khawatir, dan tegang terhadap kondisi atau situasi yang dianggap berbahaya atau belum tentu. Dalam pelayanan kebidanan, rasa cemas sering dialami oleh pasien sebelum menjalani tindakan medis, termasuk penggunaan alat penghambat kehamilan. Ketakutan akan rasa sakit, efek samping, dan kurangnya pengetahuan tentang prosedur menjadi alasan utama yang menyebabkan rasa cemas. Menurut Stuart (2020), kecemasan yang terlalu tinggi bisa menyebabkan respons fisik seperti jantung berdebar lebih cepat, otot tertegang, dan perubahan cara bernapas, yang akhirnya bisa memperparah keadaan pasien dan menghambat proses perawatan medis. Oleh karena itu, diperlukan cara yang efektif dan mudah dilakukan untuk mengurangi kecemasan penerima sebelum prosedur pemasangan alat kontrasepsi.

Beberapa cara untuk meredakan kecemasan antara lain menggunakan aromaterapi, terapi musik, relaksasi otot progresif, serta teknik bernapas dalam. Namun, dalam pelayanan bidan di TPMB, teknik pernapasan perlahan dan dalam lebih unggul dibandingkan cara lainnya. Teknik ini tidak membutuhkan alat tambahan, mudah dikerjakan, bisa dilakukan dalam waktu singkat, dan langsung bisa diarahkan oleh bidan saat memberikan pelayanan. Dibandingkan dengan aromaterapi yang membutuhkan alat tertentu atau terapi musik yang memerlukan perangkat tambahan, teknik ini lebih mudah digunakan dan cocok dengan kondisi pelayanan kebidanan yang selalu berubah dan memiliki waktu terbatas. Selain itu, teknik pernapasan dalam perlahan langsung memengaruhi sistem saraf otonom, sehingga bisa memberikan rasa tenang dengan cepat, baik secara fisik maupun mental.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa cemas sebelum menjalani prosedur medis adalah masalah yang sering terjadi. Sari (2021) menyebutkan bahwa sebagian besar wanita yang menerima alat kontrasepsi mengalami perasaan cemas sebelum pemasangan karena takut merasa nyeri dan khawatir akan hasil yang tidak pasti. Wulandari dan Putri (2022) juga menemukan bahwa tingkat kecemasan pada penerima cukup tinggi sebelum mereka memasang kontrasepsi jangka panjang. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa cara bernapas yang tenang dan santai sangat efektif untuk mengurangi perasaan cemas. Rahmawati (2020) menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam mampu meringankan perasaan cemas pasien sebelum menjalani tindakan medis, sedangkan Lestari dan Nugroho (2023) serta Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa pernapasan perlahan dan dalam memberikan efek relaksasi yang cukup besar.

Meskipun begitu, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada pasien umum atau prosedur medis lain seperti operasi, sehingga penggunaannya dalam bidang kebidanan, terutama di praktik mandiri bidan seperti TPMB Sudarmi Tajinan, masih kurang luas. Selain itu, penelitian sebelumnya masih sedikit yang membahas penggunaan teknik relaksasi sebagai bagian dari cara kerja standar operasional (SOP) bidan sebelum memasang alat kontrasepsi. Oleh karena itu, inovasi dalam penelitian ini terdapat pada penerapan teknik pernapasan dalam perlahan pada pengguna kontrasepsi keluarga berencana di dalam praktik kebidanan, dengan karakteristik peserta yang spesifik serta kemungkinan untuk diimplementasikan sebagai bagian dari intervensi rutin dalam pelayanan kontrasepsi keluarga berencana.

Berdasarkan penjelasan tersebut, masih kurang penelitian yang mempelajari intervensi nonfarmakologis yang nyata dan berhasil dalam mengurangi kecemasan pada pengguna sebelum memasang alat kontrasepsi di layanan bidan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana teknik pernapasan dalam perlahan dapat membantu mengurangi rasa cemas yang dialami oleh akseptor saat melakukan pemasangan alat kontrasepsi. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangsih sebagai cara sederhana yang bisa diterapkan dalam pekerjaan bidan untuk meningkatkan rasa nyaman dan kesiapan mental ibu serta membantu kelancaran program keluarga berencana.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan satu kelompok *pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor saat melakukan pemasangan alat kontrasepsi. Penelitian dimulai dengan tahap persiapan, yaitu mendapatkan izin penelitian, memilih lokasi penelitian di TPMB Sudarmi Tajinan, serta mempersiapkan alat penelitian berupa kuesioner Hamilton *Anxiety Rating Scale* (HARS). Selanjutnya dilakukan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang ditentukan, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Pada tahap pelaksanaan, diawali dengan mengukur tingkat kecemasan sebelumnya (*pretest*). Setelah itu, peserta diberi latihan pernapasan dalam perlahan sebelum prosedur pemasangan alat kontrasepsi. Intervensi dilakukan selama 10 menit dengan posisi duduk yang nyaman dan diarahkan oleh peneliti atau bidan. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen yang sama seperti sebelumnya. Tahap terakhir penelitian adalah memproses dan menganalisis data untuk memahami perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Pengujian metode dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui seberapa efektif intervensi tersebut dalam mengurangi tingkat kecemasan para responden.

2.2 Metode Penelitian

2.2.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang merupakan alat ukur standar untuk menilai tingkat kecemasan. Skala HARS telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya dalam berbagai populasi, termasuk di Indonesia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa skala HARS versi Indonesia telah melalui uji validitas menggunakan *Pearson correlation* serta uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha*

dan dinyatakan valid serta reliabel untuk mengukur kecemasan pada responden. Dengan demikian, instrumen ini layak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada akseptor sebelum dan sesudah intervensi dalam penelitian ini.

2.2.2 Detail Intervensi *Slow Deep Breathing*

Intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi *slow deep breathing* yang dilakukan secara terstruktur dengan panduan sebagai berikut:

1. Responden berada dalam posisi duduk atau setengah duduk yang nyaman
2. Menarik napas perlahan melalui hidung selama +4 detik
3. Menahan napas selama $\pm 2-3$ detik
4. Menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama +5 detik
5. Frekuensi napas diatur sekitar 5 kali napas per menit (*slow deep breathing*)
6. Dilakukan secara berulang selama ± 10 menit sebelum tindakan pemasangan alat kontrasepsi

Frekuensi 5 napas per menit dipilih karena secara klinis termasuk dalam kategori *slow deep breathing* yang mampu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga memberikan efek relaksasi optimal. Intervensi dilakukan dengan bimbingan langsung oleh peneliti/bidan untuk memastikan responden melakukan teknik dengan benar.

2.2.3 Kriteria inklusi dan eksklusi

Untuk menghindari bias dalam penelitian, pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria berikut:

Kriteria inklusi:

1. Akseptor keluarga berencana yang akan dipasang alat kontrasepsi (IUD atau implan).
2. Wanita usia subur (15-49 tahun)
3. Siap menjadi peserta dan menandatangani *informed consent*
4. Mampu berkomunikasi dengan baik dan mengikuti perintah.
5. Mengalami kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan hasil *pretest*.

Kriteria eksklusi :

1. Responden yang memiliki riwayat gangguan psikologis berat atau gangguan kecemasan klinis tingkat dua.
2. Responden yang sedang memakai obat penenang atau terapi psikologis tertentu tetap rasional
3. Responden yang memiliki kondisi medis yang menghambat pernapasannya (seperti asma yang parah)
4. Responden yang tidak mengikuti intervensi secara utuh sebanyak 5 orang.
5. Responden yang mengalami komplikasi atau kondisi darurat selama penelitian berlangsung.

2.2.4 Teknik Analisis

Data yang diperoleh kemudian diproses melalui beberapa tahap seperti *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* data. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan bagaimana frekuensi tingkat kecemasan berubah sebelum dan setelah adanya intervensi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui jenis uji statistik yang akan digunakan. Karena datanya tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Hasil analisis disajikan dalam

bentuk tabel dan penjelasan yang terorganisir dan berurutan agar dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh dari teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

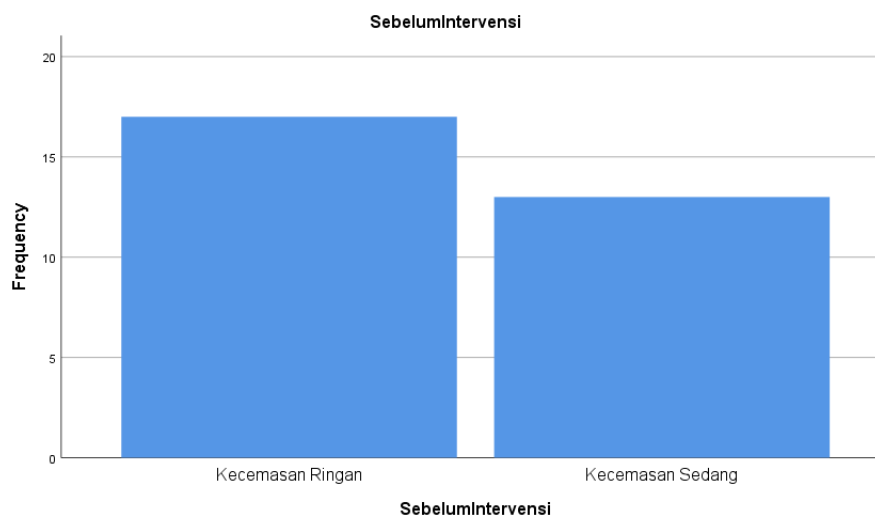
Tabel 1. Deskripsi Umum berdasarkan usia

Variabel	Frekuensi	
	F	%
Usia		
20 - 25	13	43.3
26 - 30	11	36.7
31 - 35	4	13.3
36 - 40	2	6.7
Jumlah	30	100.0

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari total 30 responden, mayoritas berada pada rentang usia 20–25 tahun yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa kelompok usia produktif dominan dalam penggunaan layanan kontrasepsi, yang kemungkinan berkaitan dengan perencanaan kehamilan, pengaturan jarak kelahiran, serta kesadaran terhadap kesehatan reproduksi pada fase kehidupan tersebut.

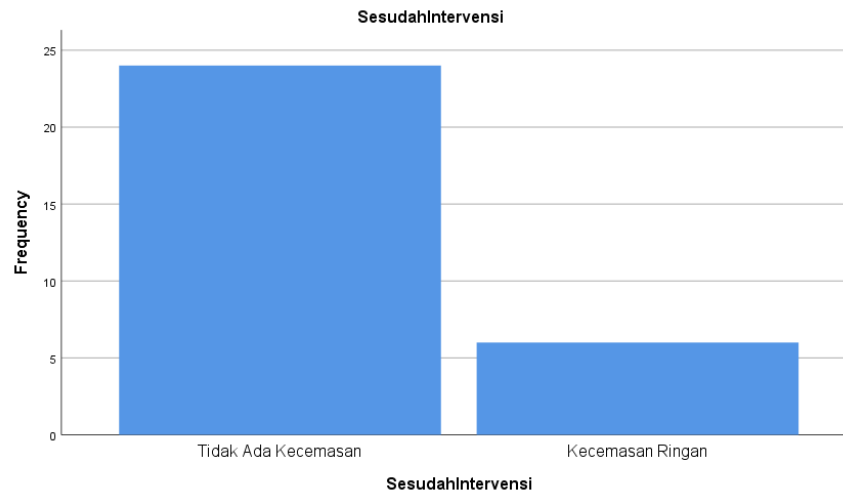
3.2 Analisis Bivariat

Diagram1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan *slow deep breathing*



Berdasarkan Diagram 1. Diketahui setelah diberikan teknik *slow deep breathing*, sebagian besar responden tidak lagi mengalami kecemasan (80,0%). Penurunan kecemasan ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga respon stres berkurang. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respon stres.

Diagram 2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan *slow deep breathing*



Berdasarkan Diagram 2. Diketahui setelah diberikan teknik *slow deep breathing*, sebagian besar responden tidak lagi mengalami kecemasan (80,0%). Penurunan kecemasan ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga respon stres berkurang. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respon stres.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Sesudah Intervensi – Sebelum Intervensi	
Z	-4,944 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu sebelum melakukan pemasangan alat kontrasepsi Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu, yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat membantu menurunkan kecemasan pasien sebelum menjalani prosedur medis melalui mekanisme relaksasi fisiologis.

3.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana teknik pernapasan perlahan dan dalam dapat membantu mengurangi rasa cemas yang dialami oleh pasien saat melakukan pemasangan alat kontrasepsi. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, kebanyakan responden merasa cemas dengan tingkat ringan (56,7%) dan sedang (43,3%). Setelah intervensi, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan (80,0%), sementara sebagian masih merasa cemas dengan tingkat ringan (20,0%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya teknik *slow deep breathing* berdampak signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab pertanyaan penelitian bahwa teknik *slow deep breathing* berpengaruh dalam mengurangi rasa cemas pada akseptor sebelum melakukan pemasangan alat kontrasepsi. Secara fisiologis, teknik *slow deep breathing* bekerja melalui mekanisme regulasi sistem saraf otonom, khususnya dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis melalui stimulasi saraf vagus (*vagus nerve*).

Pernapasan yang lambat dan dalam, terutama dengan frekuensi sekitar 5 napas per menit, dapat mengaktifkan reflek baroreseptor yang berperan dalam menjaga stabilitas tekanan darah dan denyut jantung. Aktivasi ini akan meningkatkan vagal tone sehingga memperkuat dominasi system saraf parasimpatis. Stimulasi saraf vagus ini berpengaruh langsung terhadap system limbic dan hipotalamus, yang merupakan pusat pengaturan emosi dan stress. Aktivasi parasimpatis akan menghambat kerja aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis), sehingga menurunkan sekresi hormon stress seperti kortisol dan adrenalin. Penurunan kadar kortisol ini berkontribusi pada berkurangnya respon stress fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan pola napas yang tidak teratur. Selain itu, peningkatan aktivitas parasimpatis juga merangsang pelepasan neurotransmitter seperti asetilkolin yang memberikan efek relaksasi pada tubuh. Dengan demikian, secara neurobiologis, teknik *slow deep breathing* tidak hanya memberikan efek psikologis berupa rasa tenang, tetapi juga menimbulkan perubahan fisiologis yang mendukung kondisi relaksasi secara menyeluruh. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengaturan napas dapat menjadi salah satu cara efektif dalam mengontrol respon stress melalui modulasi system saraf otonom.

3.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa hal yang kurang lengkap dan perlu diperhatikan saat memahami hasilnya.

Pertama, jumlah sampel yang relatif sedikit (30 responden) bisa membatasi generalisasi hasil penelitian ke dalam kelompok yang lebih besar. Kedua, desain penelitian yang menggunakan satu kelompok dengan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan sulitnya memastikan bahwa penurunan kecemasan benar-benar disebabkan oleh intervensi, karena masih ada kemungkinan faktor lain yang memengaruhi hasil tersebut. Ketiga, penelitian ini tidak mengontrol dengan ketat variabel-variabel yang memengaruhi hasil, seperti pengalaman sebelumnya, tingkat pendidikan, atau kondisi mental seseorang yang bisa memengaruhi tingkat kecemasan mereka. Keempat, pengukuran tingkat kecemasan hanya dilakukan dalam waktu singkat, yaitu sebelum dan setelah penerapan intervensi, sehingga belum bisa menunjukkan dampak jangka panjang dari teknik *slow deep breathing*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor sebelum pemasangan alat kontrasepsi. Intervensi ini mampu memberikan efek relaksasi baik secara psikologis maupun fisiologis melalui peningkatan aktifitas system saraf parasimpatis dan penurunan respon stress. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden yang mengalami kecemasan ringan setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti usia, pengalaman sebelumnya juga turut mempengaruhi tingkat kecemasan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan, khususnya sebagai bidan dari persiapan sebelum tindakan pemasangan alat kontrasepsi. Penerapan teknik ini berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam prosedur pelayanan (SOP) kebidanan guna meningkatkan kenyamanan dan kesiapan psikologis akseptor serta mendukung keberhasilan program keluarga berencana. Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, disarankan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk menggabungkan teknik *slow deep breathing* dengan pendekatan lain seperti edukasi dan komunikasi

terapeutik agar penurunan kecemasan dapat lebih optimal. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara luas.

REFERENCES

- Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2020). A psychological factor associated with pain during intrauterine device insertion: Emotional reactivity. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 47(3), 335–340.
- Aslamiah, K., Martini, S., & Novita, N. (2023). The effect of slow deep breathing technique on anxiety during IUD installation. *Journal of Maternal and Child Health Sciences*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1683>
- Handayani, R. (2023). Faktor yang mempengaruhi kecemasan akseptor keluarga berencana sebelum pemasangan alat kontrasepsi. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 9(2), 110–118.
- Handayani, R. (2024). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan sebelum tindakan kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 44–51.
- Kusuma, D. (2023). Pengaruh teknik pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum prosedur tindakan kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 66–72.
- Lestari, D., & Nugroho, A. (2023). The effect of deep breathing relaxation technique on anxiety levels in patients before medical procedures. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–52.
- Nuyulia, R., Hikmanti, A., & Adriyani, D. (2024). Kombinasi slow deep breathing dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pasien. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 88–95.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Pratiwi, A. (2022). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum prosedur tindakan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 210–217.
- Purwati, L., & Purwanti, S. (2025). Pengaruh slow deep breathing terhadap kecemasan pada calon akseptor implan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 16(1), 33–40.
- Rahmawati, D. (2020). Pengaruh teknik relaksasi slow deep breathing terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 8(1), 15–21.
- Sari, M. (2021). Tingkat kecemasan akseptor keluarga berencana sebelum pemasangan alat kontrasepsi dalam rahim. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 55–61.
- Stuart, G. W. (2020). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2021). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 15(2), 1–7.
- Widaryanti, R., Yuliani, S., Riska, N., & Ratnaningsih, D. (2020). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan akseptor IUD. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 90–97.
- Wulandari, S., & Putri, A. (2022). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan akseptor KB sebelum pemasangan kontrasepsi jangka panjang. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 98–105.