

PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN NYERI PADA AKSEPTOR KB IMPLANT

Rahayu Widaryanti^{1*}, Herliana Riska², Ester Ratnaningsih³, Istri Yuliani⁴
^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, ⁴ Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga,
 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
[e-mail : rwidaryanti@respati.ac.id](mailto:rwidaryanti@respati.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang : 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, salah satu metode MKJP adalah KB implant. Pada tahun 2019 cakupan akseptor MKJP sebanyak 23,1%, dan jumlah pengguna implant sebanyak 4,7%. Banyak akseptor yang kurang meminati implant karena takut dengan cara pemasangannya, oleh sebab itu untuk mengurangi kecemasan dan nyeri maka pengabdian mencoba menggunakan terapi komplementer seperti penggunaan *virtual reality*, *slow deep breathing*, serta *lavender essential oil*.

Metode : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini termasuk dalam rangkaian acara memperingati hari kontrasepsi Dunia dan turut mensukseskan program 250.000 MKJP yang dicanangkan oleh BKKBN. Kegiatan dilakukan pada tanggal 19 dan 24 Agustus 2020 di PMB Istri Yuliani dan diikuti sebanyak 28 akseptor implant.

Hasil : Jumlah akseptor implant yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 28 ibu, dengan umur rata rata pada usia reproduksi sehat (85,7%), tingkat pendidikan akseptor rata-rata pada pendidikan menengah (85,7%) dan mempunyai anak lebih dari 1 (64,3%) hanya 32,1 % akseptor yang belum pernah menggunakan KB sebelumnya, sisanya sudah pernah menggunakan dengan berbagai metode kontrasepsi. 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.

Kesimpulan : Terapi komplementer *virtual reality*, *slow deep breathing*, serta *lavender essential oil* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pada akseptor KB implant.

Kata kunci: kecemasan, nyeri, implant, terapi komplementer

ABSTRACT

Background: Long-term contraception is the most cost-effective type of modern contraception and to prevent unwanted pregnancies for 3-10 years, one of the methods of MKJP is implant birth control. In 2019, the coverage of long-term contraception acceptors was 23.1%, and the number of implant users was 4.7%. Many acceptors were less interested in implants because they were afraid of how to install them. Therefore, to reduce anxiety and pain, the servants tried to use complementary therapy such as the use of *virtual reality*, *slow deep breathing*, and *lavender essential oil*.

Methods: This community service activity is included in a series of events commemorating World contraception day and contributes to the success of the 250,000 MKJP programs launched by BKKBN. The activity was carried out on 19 and 24 August 2020 at PMB Istri Yuliani and was attended by 28 implant acceptors.

Results: The number of implant acceptors who participated in this activity was 28 mothers, with an average age at healthy reproductive age (85.7%), an average level of education for secondary education (85.7%), and having more than 1 child (64.3%) only

32.1% of the acceptors have never used family planning before, the rest have used various contraceptive methods. The use of effective complementary therapies can reduce anxiety levels in mothers by 9.50 points. Besides, the use of complementary therapies is also effective in reducing pain felt by implant acceptors.

Conclusion: *Complementary virtual reality therapy, slow deep breathing, and lavender essential oil can reduce the level of anxiety and pain in implant family planning acceptors.*

Keywords: *anxiety, pain, implants, complementary therapy*

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dan bayi merupakan salah satu indikator tingkat kesehatan suatu negara, pada 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% (Risksedas, 2018).

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).

Kurangnya pengetahuan tentang KB implant dapat diatasi 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 *virtual reality, slow deep breathing, serta lavender essential oil*. *Virtual reality* dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian ibu saat pemasangan implant sehingga dapat menurunkan risiko kecemasan. Terapi komplementer *slow deep breathing*, serta penggunaan *lavender essential oil* juga dipercaya dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh akseptor (Widaryanti dan Riska, 2019).

2. PERMASALAHAN MITRA

Kegiatan ini diinisiasi oleh BKKBN yang mempunyai program 250.000 MKJP dalam rangka memperingati hari kontrasepsi Dunia. Pengabdian bekerjasama dengan PMB Istri Yuliani dan PLKB Kecamatan Ngaglik Sleman berinisiatif untuk turut mensukseskan program BKKBN tersebut. Selain itu jumlah akseptor KB implant di DIY sebanyak 4,7 % dan di Kabupaten Sleman lebih tinggi dari cakupan nasional yaitu sebanyak 5,8 %, namun angka ini masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan metode suntik atau kontrasepsi oral (Profil Kesehatan Sleman, 2018) .

Dari studi literatur yang dilakukan oleh Hulu (2020) banyak ibu yang enggan untuk menggunakan kontrasepsi implant karena adanya rasa takut dengan proses pemasangan, kurangnya pengetahuan tentang metode kontrasepsi implant serta kurangnya dukungan suami.

Selain itu tingginya tingkat kecemasan calon akseptor juga mempengaruhi pemilihan kontrasepsi implant. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan pada calon akseptor implant dapat menerapkan terapi komplementer seperti menggunakan *virtual reality*, *slow deep breathing*, serta *lavender essential oil*.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini termasuk dalam rangkaian acara memperingati hari kontrasepsi Dunia dan turut mensukseskan program 250.000 MKJP yang dicanangkan oleh BKKBN. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengurangi kecemasan dan nyeri pada akseptor KB implant dengan menggunakan terapi komplementer seperti penggunaan *virtual reality*, relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*) dan menggunakan *lavender essential oil*.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 19 dan 24 Agustus 2020 bertempat di PMB Istri Yuliani, Gentan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman. Metode yang digunakan adalah penerapan terapi komplementer seperti *virtual reality*, relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*) dan menggunakan *lavender essential oil* pada akseptor KB implant. Petugas pelaksana dalam kegiatan ini adalah tiga dosen dari Program Studi Pendidikan Profesi Bidan dan satu orang dosen Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta. Jumlah Peserta Akseptor KB Implant sebanyak 29 orang, namun pada saat kegiatan berlangsung terdapat 1 calon akseptor yang mengundurkan diri karena merasa takut untuk menggunakan kontrasepsi implant.

4. PEMBAHASAN

Sebelum pemasangan KB implant dimulai peserta melakukan pendaftaran dan dilakukan anamnesa serta pemeriksaan lainnya. Selain itu peserta diminta untuk mengisi kuisioner *pre test* untuk mengukur kecemasan yang dirasakan oleh pasien. Pengisian kuisioner dilakukan pada saat calon akseptor menunggu giliran pemasangan implant. Setelah mengisi kuisioner maka ibu diberikan terapi relaksasi nafas dalam atau *slow deep breathing* untuk mengurangi rasa nyeri. Pada saat akseptor akan mulai dipasang implant maka ibu diminta menggunakan alat *virtual reality* dan menghirup *lavender essential oil* yang di teteskan pada tissue. Pada saat selesai pemasangan maka akseptor diminta mengisi kembali kuisioner *post test* untuk mengukur kecemasan dan tingkat nyeri yang dirasakan. Pada kegiatan penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (Not Present) sampai dengan 4 (severe). Untuk mengukur skala nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS), skala nyeri jenis ini adalah yang paling sering digunakan. Saat mengukur rasa nyeri, dokter akan meminta Anda untuk memilih angka dari 0-10, dengan penjabaran sebagai berikut: angka 0 artinya tidak nyeri, angka 1-3 termasuk nyeri ringan, angka 4-6 nyeri sedang serta angka 7-10 dikategorikan nyeri berat.



Gambar 1. Penggunaan *virtual reality* dan *lavender essential oil* pada saat pemasangan KB implant

Berikut adalah gambaran karakteristik akseptor KB Implant di PMB Istri Yuliani, Gentan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, DIY

Tabel 1. Karakteristik Akseptor KB Implant

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
< 20 Tahun	0	0
20-35 Tahun	24	85,7
> 35 Tahun	4	14,3
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	6	21,4
Menengah (SMA)	17	60,7
Tinggi (PT)	5	17,9
Paritas		
Primipara	10	35,7
Multipara	18	64,3
Riwayat KB		
Belum Pernah	9	32,1
IUD	1	3,6
Implant	4	14,3
Pil/suntik	11	39,3
Kondom	1	3,6
Alamiah	2	7,2
Total	28	100

Sumber : Data primer (2020)

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar umur responden berada pada usia reproduksi sehat yaitu 85,7%, namun pada usia lebih dari 35 tahun ibu masih dalam keadaan yang subur sehingga tetap memerlukan alat kontrasepsi untuk melindungi dari kehamilan yang tidak diinginkan. Mayoritas responden mempunyai tingkat pendidikan menengah yaitu 60,7 %, pada jumlah paritas rata-rata ibu sudah mempunyai anak lebih dari 1. Untuk riwayat penggunaan KB sebelumnya cukup bervariasi mulai dari belum pernah menggunakan hingga sudah menggunakan implant secara berulang kali.

Sebelum memasang implant maka pasien diminta untuk melakukan registrasi dan dilakukan anamnesa serta pemeriksaan fisik terlebih dahulu, untuk memastikan calon akseptor dapat menggunakan kontrasepsi implant. Setelah melakukan registrasi maka calon akseptor diminta untuk menunggu antrian, pada saat ini calon akseptor diminta mengisi kuisioner *pre test* tentang kecemasan yang dialami, setelah mengisi kuisioner maka pasien diberikan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan saat akan memasang implant.

Tabel 2 Tingkat kecemasan akseptor KB implant

Tingkat kecemasan Akseptor Implant	Median (n =28)	Z-Score	p
<i>Pretest</i>	17,50		
<i>Posttest</i>	8,00		
Δ <i>Pretest-Posttest</i>	9,50		<0.001
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>		4,546	

Sumber : Data primer (2020)

Dari angka pre test diperoleh angka median sebanyak 17,50 hal ini berarti banyak ibu yang mengalami kecemasan sedang. Saat pemasangan implant akan dimulai maka calon akseptor diminta untuk menggunakan alat *virtual reality* untuk mengalihkan perhatian ibu selama pemasangan implant. Selain menggunakan alat *virtual reality* ibu juga di minta untuk menghirup *lavender essential oil* yang dapat meningkatkan relaksasi ibu sehingga dapat mengurangi rasa kecemasan. Penilaian *post test* kecemasan kembali dilakukan setelah implant selesai dipasang dan ibu masih berbaring di tempat tidur. pengisian kuisioner dibantu oleh tim pengabdian. Dari hasil post test diperoleh nilai median 8.00 hal ini berarti banyak ibu yang mengalami kecemasan ringan. Dari selisih nilai median pre test dan post test diperoleh nilai 9,75 dan *p value* < 0.001 sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi komplementer pada akseptor KB Implant. Terdapat penurunan skala kecemasan sebanyak 9.50 point.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengabdian, ibu yang sudah pernah menggunakan kontrasepsi implant mempunyai kecemasan yang rendah. Berbeda dengan akseptor yang belum pernah menggunakan KB sebelumnya, mereka cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Tabel 3 Tingkat nyeri yang dirasakan Akseptor KB Implant

Tingkat Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	7	25,00
Nyeri Ringan	19	67,90
Nyeri Sedang	2	7,10
Total	28	100.00

Sumber : Data primer (2020)

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).

Penggunaan *lavender essential oil* dalam menurunkan nyeri juga sudah banyak diterapkan di layanan kesehatan. Hasil penelitian yang dilakukan Aprina et al. (2018) diperoleh hasil terdapat penurunan intensitas nyeri pada ibu *post seksio sesaria*. Sebuah studi litelatur yang dilakukan oleh Jafari-Koulaee et al. (2020) diperoleh hasil penggunaan *lavender essential oi* mempunyai efek positif dalam penurunan depresi. Selain itu lavender essensial oil juga direkomendasikan untuk mengurangi nyeri serta terapi komplementer untuk penyembuhan luka (Samuelson et al., 2020).

Upaya lain untuk mengurangi nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan alat *virtual reality* alat ini bekerja dengan cara mengalihkan perhatian akseptor sehingga fokus ibu beralih dari pemasangan implant menjadi menonton video sesuai kesukaan akseptor. Menurut studi literatur kemampuan *virtual reality* dianggap efektif untuk mengurangi rasa sakit/nyeri karena mempunyai sifat imersif meliputi pemrosesan *virtual* akseptor juga pemrosesan pendengaran (Gupta, 2018).

5. KESIMPULAN

Jumlah akseptor implant yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 28 ibu, dengan umur rata rata pada usia reproduksi sehat (85,7%), tingkat pendidikan akseptor rata-rata pada pendidikan menengah (85,7%) dan mempunyai anak lebih dari 1 (64,3%) hanya 32,1 % akseptor yang belum pernah menggunakan KB sebelumnya, sisanya sudah pernah menggunakan dengan berbagai metode kontrasepsi. 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.

*UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai secara mandiri dan mendapat dukungan dari berbagai pihak sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar. Pada kesempatan ini pengabdian mengucapkan banyak terimakasih kepada: (1) BKKBN Kabupaten Sleman yang telah memberikan bantuan implant kit. (2) PLKB Kecamatan Ngaglik Sleman yang telah membantu sosialisasi kegiatan serta mencarikan calon akseptor. (3) PMB Istri Yuliani yang telah

memberikan bantuan sarana dan prasarana sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik. (4) PPPM Universitas Respati Yogyakarta yang telah memfasilitasi berbagai persyaratan administrasi untuk mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- APRINA, A., HARTIKA, R. & SUNARSIH, S. 2018. Latihan Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Seksio Sesaria. *Jurnal Kesehatan*, 9, 272-279.
- DINAS KESEHATAN KABUPATEN SLEMAN. 2018. Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2018.
- HULU, V. T. J. 2020. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Minat Ibu Memilih Implant Sebagai Alat Kontrasepsi Keluarga Berencana. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 2, 62-67.
- IHSANI, T., WURYANINGSIH, C. E. & SONO, S. 2019. Peran Pengambil Keputusan Terhadap Penggunaan MKJP di Indonesia. *Jurnal Keluarga Berencana*, 4, 11-19.
- GUPTA, A., SCOTT, K. & DUKEWICH, M. 2018. Innovative technology using virtual reality in the treatment of pain: Does it reduce pain via distraction, or is there more to it? *Pain Medicine*, 19, 151-159.
- JAFARI-KOULAE, A., ELYASI, F., TARAGHI, Z., ILALI, E. S. & MOOSAZADEH, M. 2020. A systematic review of the effects of aromatherapy with lavender essential oil on depression. *Central Asian Journal of Global Health*, 9.
- 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.
- RAFA, A. 2019. Pengaruh Penerapan Konseling Keluarga Berencana Terhadap Pemakaian Kontrasepsi Implant. *Voice of Midwifery*, 9, 806-812.
- RISKESDAS 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In: RI, K. K. (ed.). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- SAMUELSON, R., LOBL, M., HIGGINS, S., CLAREY, D. & WYSONG, A. 2020. The Effects of Lavender Essential Oil on Wound Healing: A Review of the Current Evidence. *The Journal of Alternative Complementary Medicine*, 26, 680-690.
- 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.