

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK SLOW DEEP BREATHING
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PEMASANGAN IUD
KLINIK KARTIKA 01 SURAKARTA**

Dyah Fatmawati¹

RINGKASAN

Latar Belakang : Penggunaan alat kontrasepsi adalah menekan lajunya ledakan penduduk dan merupakan salah satu peningkatan kesehatan bagi perempuan agar terhindar dari kanker serviks, dan dampak lainnya pengurangan Angka Kematian Ibu (AKI) dan juga Angka Kematian Bayi (AKB). Dengan peran bidan sebagai memberikan tindakan medis berupa pemberian obat kepada pasien apabila pasien mempunyai penyakit. gangguan kesehatan, keluhan atau efek samping bila menggunakan alat kontrasepsi.

Tujuan : penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh dari teknik *Slow Deep Breathing* pada penurunan nyeri pemasangan IUD.

Metode penelitian : dengan desain kuantitatif eksperimen semu dengan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tempat berlangsung di Klinik Pratama Kartika 01 Surakarta dengan lama penelitian mulai bulan Agustus 2023 sampai bulan Januari 2024. Sample yang akan diambil sebanyak 30 orang yang nantinya akan dibagi menjadi 2 kelompok. Variable penelitian ini adalah variable bebas yaitu pemberian teknik *Slow Deep Breathing* dan variable terikat adalah penurunan nyeri.

Hasil : penelitian yang dilakukan di Klinik Pratama Kartika 01 Surakarta peneliti melakukan safari KB IUD yang mendapatkan Akseptor sebanyak 15 orang masuk kelompok kontrol, dan peneliti praktek di Klinik mendapatkan 15 orang masuk kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan SDB (*Slow Deep Breathing*) menghasilkan skala NRS adalah 2, kelompok kontrol tanpa diberikan SDB (*Slow Deep Breathing*) menghasilkan skala NRS adalah 9. Dari perolehan tersebut dilanjutkan Uji Shaprow Wilk pengurangan nyeri diperoleh nilai $P = 0,050$ ($P > 0,05$) dan $P = 0,222$ ($P > 0,05$) yang berarti distribusi normal. Hasil yang diperoleh dari analisis Uji paired T test pre test dan post test terhadap kelompok eksperimen mendapat signifikan nilai $P = 0,001$ ($P < 0,05$) yang berarti ada pengurangan nyeri, Hasil yang dihasilkan pada analisis Uji paired T test pre test dan post test terhadap kelompok kontrol pada pemasangan IUD terdapat $P = 0,206$ ($P < 0,05$) yang artinya kelompok kontrol merasakan nyeri sedang sampai nyeri berat.

Kesimpulan : Kelompok Eksperimen yang menggunakan teknik *Slow Deep Breathing* merasakan dampak tidak merasakan nyeri atau mengalami nyeri ringan dalam pemasangan IUD.

Kata Kunci : Slow Deep Breathing, IUD, Kelompok Kontrol, Kelompok Eksperimen

¹ Mahasiswa Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK SLOW DEEP BREATHING
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PEMASANGAN IUD
KLINIK KARTIKA 01 SURAKARTA**

Dyah Fatmawati²

ABSTRACT

Background: The use of contraceptives is to reduce the rate of population explosion and is one way of improving health for women to avoid cervical cancer, and other impacts are reducing the Maternal Mortality Rate (MMR) and also the Infant Mortality Rate (IMR). The midwife's role is to provide medical treatment in the form of administering medicine to the patient if the patient has an illness. health problems, complaints or side effects when using contraceptives.

Objective: This research is to find out how much influence the Slow Deep Breathing technique has on reducing IUD insertion pain.

Research method: with a quasi-experimental quantitative design with pretest-posttest experimental group and control group. The location will be at the Pratama Kartika 01 Surakarta Clinic with the duration of the research starting from August 2023 to January 2024. The samples that will be taken are 30 people who will later be divided into 2 groups. The variable in this research is the independent variable, namely the provision of the Slow Deep Breathing technique and the dependent variable is the reduction in pain.

Results: research carried out at the Pratama Kartika 01 Surakarta Clinic, researchers conducted an IUD family planning safari which received 15 acceptors in the control group, and researchers practicing at the clinic got 15 people in the experimental group. The experimental group was given SDB (Slow Deep Breathing) resulting in an NRS scale of 2, the control group without being given SDB (Slow Deep Breathing) resulted in an NRS scale of 9. From these results, the Shapiro Wilk Test for pain reduction resulted in a value of $P = 0.050$ ($P > 0,05$) and $P = 0.222$ ($P > 0.05$) which means normal distribution. The results obtained from the analysis of the paired T test pre test and post test for the experimental group received a significant value of $P = 0.001$ ($P < 0.05$) which means there was a reduction in pain. The results produced in the analysis of the paired T test pre test and post test against the control group, when installing an IUD, there was $P = 0.206$ ($P < 0.05$), which means that the control group felt moderate to severe pain.

Conclusion: The experimental group that used the Slow Deep Breathing technique felt the impact of not feeling pain or experiencing mild pain when installing the IUD.

Keywords: Slow Deep Breathing, IUD, Control Group, Experimental Group

² Student of the Undergraduate Midwifery Study Program at Jendral Achmad Yani University, Yogyakarta