

ABSTRAK

Salah satu tindakan yang dapat mengurangi kecemasan pada penggunaan alat kontrasepsi yaitu dengan menggunakan Slow Deep Breathing untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress. Tujuan studi kasus ini untuk Memberikan Asuhan Kebidanan Pada Ny. S Akseptor KB Suntik 3 Bulan Dengan Kecemasan Akibat Spotting. Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah asuhan kebidanan pada Ny S dengan edukasi Spotting dan demonstrasi teknik slow deep breathing pada penggunaan KB suntik 3 bulan. Subyek pada kasus ini 1 orang yaitu Ny.S dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara,dan observasi. Pada studi kasus ini instrumen studi kasus menggunakan teknik slow deep breathing dan kuesioner yang berisi 26 pertanyaan. Berdasarkan hasil implementasi didapatkan bahwa ibu sudah tidak merasa cemas dan takut lagi setelah di edukasi dan dilakukan teknik relaksasi slow deep breathing, keadaan umum ibu baik, kesadaran compesmentis, tekanan darah 115/80 mmHg, nadi 80x/menit, suhu 36,0°C, ibu mampu melakukan teknik slow deep breathing secara mandiri, ibu sudah tidak cemas,merasa nyaman,tenang,serta meningkatkan pengetahuan ibu tentang efek samping KB suntik 3 bulan dan penyebab terjadinya spotting.

Kata kunci : *Slow deep breathing*, Spotting, Kecemasan

ABSTRACT

One action that can reduce anxiety in using contraceptives is by using Slow Deep Breathing to regulate breathing deeply and slowly which can be used in everyday life to overcome various problems, such as stress, muscle tension, pain, hypertension, respiratory disorders. The purpose of this case study is to Provide Midwifery Care to Mrs.S, a 3-Month KB Injection Acceptor with Anxiety Due to Spotting. The method used in this case study is midwifery care to Mrs. S with Spotting education and demonstration of slow deep breathing techniques in the use of 3-month KB injections. The subject in this case is 1 person, namely Mrs. S with data collection techniques using interviews and observations. In this case study, the case study instrument uses the slow deep breathing technique and a questionnaire containing 26 questions. Based on the implementation results, it was found that the mother no longer felt anxious and afraid after being educated and performing the slow deep breathing relaxation technique, the mother's general condition was good, compesmentis awareness, blood pressure 115/80 mmHg, pulse 80x/minute, temperature 36.0°C, the mother was able to perform the slow deep breathing technique independently, the mother was no longer anxious, felt comfortable, calm, and increased the mother's knowledge about the side effects of 3-month contraceptive injections and the causes of spotting.

Keywords: Slow deep breathing, Spotting, Anxiety