

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA  
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU  
Karya Ilmiah, Juli 2025**

**Trisna Fadilah**

**Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. W Dengan Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Akseptor KB IUD Di Prakti Mandiri Bidan Hj. Zurrahmi Kota Pekanbaru**

**xiii + 114 Halaman + 9 Tabel + 9 Lampiran**

**ABSTRAK**

IUD merupakan salah satu jenis kontrasepsi jangka panjang yang mempunyai efektivitas tinggi serta biayanya yang murah. Meskipun mempunyai banyak keuntungan namun cakupan pengguna akseptor IUD masih belum maksimal. Banyak kendala yang menyebabkan wanita usia subur enggan menggunakan metode ini salah satunya tingkat kecemasan. Salah satu metode untuk menurunkan kecemasan pada akseptor KB IUD adalah dengan teknik *Slow Deep Breathing*. Karya ilmiah ini menerapkan asuhan kebidanan berkesinambungan mulai dari kehamilan trimester II hingga pelayanan keluarga berencana, dengan fokus pada penerapan Evidence Based Practice (EBP) berupa penerapan teknik Teknik *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Akseptor KB IUD. Asuhan ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Hj. Zurrahmi Kota Pekanbaru dari bulan Januari hingga Mei 2025. Indikator keberhasilan diukur menggunakan kuesioner kecemasan yang digunakan adalah kuesioner HARS atau *Hamilton Anxiety Rating Scale* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil pelaksanaan intervensi. Hasil asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. W (32 tahun, P3A0H3) menunjukkan seluruh proses asuhan berjalan baik tanpa komplikasi. Sebelum dilakukan intervensi teknik *Slow Deep Breathing*, skala kecemasan Ny. W berada di skor 21. Setelah dilakukan teknik *Slow Deep Breathing*, tingkat kecemasan menurun menjadi skor 14. Dengan demikian, teknik *Slow Deep Breathing* terbukti efektif mengurangi kecemasan pada akseptor KB IUD. Tenaga kesehatan disarankan menerapkan teknik ini sebagai alternatif manajemen kecemasan pada akseptor KB IUD.

**Kata Kunci : Asuhan Kebidanan Berkesinambungan, teknik *Slow Deep Breathing*, Kecemasan**

**Daftar Bacaan : 35 Referensi (2015-2025)**

**MIDWIFERY PROFESSIONAL EDUCATION PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH AND INFORMATICS  
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE  
Evidence Based Practice, July 2025**

**Trisna Fadilah**

**Continuous Midwifery Care for Mrs. W with the Application of Slow Deep Breathing Technique to Reduce Anxiety in IUD Acceptors at the Independent Practice of Midwife Hj. Zurrahmi, Pekanbaru City**

**xiii + 114 Pages + 9 Tables + 9 Appendices**

**ABSTRACT**

IUD is a type of long-term contraception that has high effectiveness and low cost. Although it has many advantages, the coverage of IUD acceptor users is still not optimal. Many obstacles cause women of childbearing age to be reluctant to use this method, one of which is the level of anxiety. One method to reduce anxiety in IUD KB acceptors is the Slow Deep Breathing technique. This scientific paper applies continuous midwifery care starting from the second trimester of pregnancy to family planning services, with a focus on the application of Evidence Based Practice (EBP) in the form of the application of the Slow Deep Breathing Technique to Reduce Anxiety in IUD KB Acceptors. This care was carried out at the Independent Practice of Midwife Hj. Zurrahmi Pekanbaru City from January to May 2025. The success indicator was measured using an anxiety questionnaire used, the HARS questionnaire or Hamilton Anxiety Rating Scale before and after the intervention. Descriptive data analysis was used to describe the results of the intervention implementation. The results of continuous midwifery care for Mrs. W (32 years old, P3A0H3) showed that the entire care process went well without complications. Before the Slow Deep Breathing technique intervention, Mrs. W's anxiety scale was at a score of 21. After the Slow Deep Breathing technique was performed, the anxiety level decreased to a score of 14. Thus, the Slow Deep Breathing technique has been proven effective in reducing anxiety in IUD users. Health workers are advised to apply this technique as an alternative anxiety management for IUD users.

**Keywords : Continuous Midwifery Care, Slow Deep Breathing Technique, Anxiety**  
**Reading List : 35 References (2015-2025)**