

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA IBU KALA I DENGAN NYERI MELAHIRKAN DI
PRAKTIK BIDAN MANDIRI**



OLEH

NI NYOMAN PUTRI ARINI

NIM. P07120121075

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA IBU KALA I DENGAN NYERI MELAHIRKAN DI
PRAKTIK BIDAN MANDIRI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

OLEH

NI NYOMAN PUTRI ARINI

NIM. P07120121075

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Nyoman Putri Arini

NIM : P07120121075

Program Studi : Diploma 3

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2024

Alamat : Br. Dinas Tista Gede

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Kala I Dengan Nyeri Melahirkan Di Praktik Bidan Mandiri” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 21 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Nyoman Putri Arini

NIM.P07120121075

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA IBU KALA I DENGAN NYERI MELAHIRKAN DI
PRAKTIK BIDAN MANDIRI**



OLEH

NI NYOMAN PUTRI ARINI

NIM. P07120121075

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati.,S.Kep.,Ners.M.Kes
NIP.196412311985032010

Pembimbing Pendamping

Dr. Drs. IDM. Ruspawan,S.Kp.,M.Biomed
NIP.196005151982121001

MENGETAHUI



KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

I Made Sukurja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.

NIP.196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA IBU KALA I DENGAN NYERI MELAHIRKAN DI
PRAKTIK BIDAN MANDIRI**



Diajukan Oleh

NI NYOMAN PUTRI ARINI

NIM. P07120121075

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 21 MEI 2024

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|--------------|---------|
| 1. <u>Ni Nyoman Hartati., S.Kep.,Ns.,M.Biomed</u>
NIP. 196211081982122001 | (Ketua) | (.....) |
| 2. <u>Nengah Runiari., S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat</u>
NIP. 197202191994012001 | (Anggota I) | (.....) |
| 3. <u>I Wayan Candra.,S.Pd.,S.Kep.Ns.,M.Si</u>
NIP. 196510081986031001 | (Anggota II) | (.....) |

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja S.Kep.,Ners.,M.Kep.

NIP. 196812311992031020

IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES FOR 1st STAGE MOTHERS WITH PAIN OF LABOR IN INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE

ABSTRACT

Labor pain is one of the main challenges faced by mothers in the first stage of labor. Persistent pain can cause significant anxiety and discomfort. The deep breathing relaxation technique is a non-pharmacological method that can be used to reduce labor pain. This therapy can cause diversion and distraction. The aim of this case study is to find out how to implement deep breathing relaxation techniques for mothers in the first stage with labor pain. The design of this research is a descriptive case study type in the form of an in-depth case study. The results of the assessment, Ny. S, complained of pain in the lower pelvic area and hips, the perineum felt like it was under pressure and there were contractions that were regular and gradually increasing in intensity, the level of pain felt was in the score range 7. This nursing diagnosis was labor pain associated with dilation cervix. The intervention chosen was relaxation therapy, deep breathing relaxation therapy was used as a non-pharmacological therapy carried out for 1 x 30 minutes with the criteria being that the pain level decreased. The nursing implementation carried out was deep breathing relaxation therapy. The nursing evaluation used was SOAP with the result of reducing the pain scale to 5, deep breathing relaxation therapy could make the mother adapt to the pain she was feeling.

Key words: *Relaxation , labor pain, first stage*

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA IBU KALA I DENGAN NYERI MELAHIRKAN DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh ibu dalam kala 1 persalinan. Nyeri yang terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan yang signifikan. Teknik relaksasi napas dalam adalah salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Dengan terapi ini dapat menyebabkan pengalihan perhatian dan distraksi. Tujuan dari studi kasus ini yaitu untuk mengetahui bagaimana implementasi teknik relaksasi napas dalam pada ibu kala I dengan nyeri melahirkan. Desain penelitian ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Hasil pengkajian Ny.S mengeluh nyeri pada daerah panggul bagian bawah dan pinggul, perineum yang terasa seperti tertekan serta adanya kontraksi yang teratur dan intensitas yang meningkat secara bertahap, tingkat nyeri yang dirasakan pada rentang skor 7. Diagnosis keperawatan ini yaitu nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks. Intervensi yang dipilih yaitu terapi relaksasi, digunakan terapi relaksasi napas dalam sebagai terapi non farmakologis dilakukan selama 1x30 menit dengan kriteria hasil tingkat nyeri menurun. Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu terapi relaksasi napas dalam. Evaluasi keperawatan yang digunakan yaitu SOAP dengan hasil penurunan skala nyeri 5, terapi relaksasi napas dalam bisa membuat ibu beradaptasi dengan rasa nyeri yang dirasakan.

Kata kunci : Relaksasi, nyeri melahirkan, kala I

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA IBU KALA I DENGAN NYERI MELAHIRKAN DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI

Oleh : Ni Nyoman Putri Arini

Nyeri melahirkan merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang bervariasi dari menyenangkan sampai tidak menyenangkan yang berhubungan dengan persalinan. Nyeri pada saat persalinan merupakan sensasi fisik dari adanya kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta dengan adanya penurunan janin. Salah satu tanda dari nyeri persalinan yaitu dengan adanya kontraksi rahim, namun karena perubahan hormon progesterone dan estrogen yang tidak teratur pada saat usia kehamilan 30 minggu, kontraksi ini akan menjadi kekuatan his yang sifatnya teratur selama dalam persalinan.

Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 jumlah ibu bersalin yaitu sebesar 89,8%. Menurut *World Health Organization (WHO)* sebagian besar 90% dari ibu bersalin yang menjalani persalinan disertai rasa nyeri. Di Belanda dilaporkan sebanyak 54,6% ibu yang melahirkan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan rasa nyeri selama persalinan. Sebuah studi yang dilakukan di swedia juga menunjukkan sebanyak 41% ibu melahirkan menganggap nyeri persalinan sebagai pengalaman terburuk. Di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% dengan nyeri sangat berat. Sedangkan untuk di Bali pada tahun 2022 jumlah ibu bersalin sebesar 88,87% dengan jumlah ibu bersalin tertinggi yaitu pada kabupaten kota Denpasar dengan kejadian nyeri bersalin 63,3% mengalami nyeri sedang dan 36,7% mengalami nyeri berat.

Nyeri persalinan mempunyai dua komponen yaitu, nyeri persalinan kala I merupakan nyeri visceral. Kejadian nyeri kala I diawali dengan adanya kontraksi uterus yang menyebar dan membuat abdomen kram. Nyeri di kala I disebabkan oleh meregangnya uterus dan terjadinya dilatasi serviks. Intensitas nyeri kala I bervariasi sesuai kemajuan dan dilatasi serviks. Nyeri dirasakan dari sekitar punggung dan menyebar ke abdomen kemudian menyebar ke paha. Dan nyeri kala II merupakan nyeri somatik. Nyeri somatik berasal dari lapisan dinding tubuh. Nyeri kala II

disebabkan oleh tekanan kepala janin ada pelvis, distensi struktur pelvis, regangan pada organ dasar panggul (kandung kencing, uretra, rectum, vagina, perinium) dan tekanan pada pleksus lumbo sakralis.

Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi nyeri selama persalinan salah satunya yaitu, faktor usia pada seseorang sangat mempengaruhi respon nyeri, ibu yang melahirkan di usia dewasa melaporkan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi. Sedangkan ibu yang melahirkan di usia muda mengungkapkan bahwa nyeri yang dirasakan sebagai sensasi yang sangat menyakitkan pada setiap fase persalinan. Ukuran janin yang besar juga dapat menimbulkan rasa nyeri yang lebih kuat dibandingkan dengan persalinan dengan ukuran janin yang normal. Serta rasa takut dan cemas, rasa cemas dapat meningkatkan persepsi terhadap nyeri dan nyeri dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri saat persalinan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam adalah teknik pernafasan yang mampu beradaptasi dengan nyeri persalinan secara non farmakologis. Latihan teknik relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengurangi kecemasan, mengurangi ketegangan otot, mampu mengadaptasikan rasa nyeri yang muncul akibat kontraksi rahim yang pertama kali terjadi, serta membantu ibu untuk tetap fokus dan rileks selama proses persalinan berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi teknik relaksasi napas dalam pada ibu kala I di praktik bidan mandiri. Implementasi terapi relaksasi napas dalam ini meliputi pendekatan edukasi mengenai teknik relaksasi napas dalam yang mencakup penjelasan mengenai bagaimana melakukan napas dalam dan bagaimana menerapkannya selama proses persalinan, mendemonstrasikan teknik relaksasi napas dalam kepada pasien agar dapat melihat dan memahami cara yang benar untuk melakukannya, dan mendampingi pasien secara langsung saat berlatih relaksasi napas dalam, memberikan bimbingan dan dukungan langsung untuk mengatasi kesulitan dan memastikan teknik yang benar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Data yang

dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan.

Berdasarkan hasil dari pengkajian yang telah dilakukan pada pasien dengan nyeri melahirkan pada ibu kala I. Diagnosis keperawatan yang muncul adalah nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks. Setelah dilakukan intervensi selama 1 kali 30 menit dengan intervensi utama yaitu terapi relaksasi napas dalam didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan pada tingkat nyeri yang dirasakan dibuktikan dengan pasien mengatakan sudah lebih mampu mengatasi dan mengadaptasikan rasa nyeri dari kontraksi yang dirasakan yaitu dari skala nyeri 7 (0-10) menjadi skala nyeri 5 (0-10), pasien juga mengatakan sudah merasa lebih tenang dan rileks dari sebelumnya saat terjadi kontraksi, ketegangan otot atau kekakuan yang dirasakan dikatakan juga sudah sedikit lebih berkurang. Pasien juga tampak lebih tenang dan terkendali, gerakan tubuh pasien menjadi lebih terkoordinasi. Sehingga seluruh kriteria hasil yang diharapkan tercapai maka Assessment yang diperoleh yaitu nyeri melahirkan pada pasien teratasi sebagian dengan Planning yang diberikan yaitu jika nyeri kembali dirasakan lanjutkan intervensi terapi relaksasi napas dalam untuk membantu meredakan ketegangan otot, mampu mengadaptasikan nyeri yang dirasakan dan meningkatkan kenyamanan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan usulan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Kala I Dengan Nyeri Melahirkan Di Praktik Bidan Mandiri”** tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Mata Kuliah Karya Tulis ilmiah Pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kesehatan Denpasar.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan tepat waktu bukan semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepada yang terhormat :

1. Dr. Sri Rahayu, STr.Keb, S.Kep., Ns., M. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
2. I Made Sukarja. S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
3. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
4. Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati., S.Kep.,Ners.M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini

5. Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp.,M.Biomed, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Orang tua, keluarga dan teman-teman yang tiada henti memberikan doa serta dukungan dan semangat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak dukungan hingga selesainya karya tulis ilmiah ini.

Mengingat keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki tentunya karya tulis ilmiah ini jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penyusunan maupun teknik penulisan. Sehubungan dengan itu, peneliti mengharapkan dengan kerendahan hati saran maupun kritik yang membangun dari semua pihak, demi kesempurnaan usulan skripsi ini. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Denpasar, 21 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	5
1. Tujuan umum.....	5
2. Tujuan khusus.....	5
D. Manfaat Studi Kasus	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Persalinan.....	7
1. Definisi persalinan.....	7
2. Tanda dan gejala persalinan.....	7
3. Faktor - faktor yang mempengaruhi persalinan	8
4. Tahap persalinan.....	10
B. Konsep Nyeri Persalinan.....	12
1. Definisi	12
2. Fisiologi nyeri persalinan	12

3.	Patofisiologi nyeri persalinan	13
4.	Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri selama persalinan	13
5.	Pengukuran skala nyeri persalinan	15
C.	Konsep Teknik Relaksi Napas Dalam	19
1.	Definisi	19
2.	Tujuan pemberian teknik relaksasi napas dalam	20
3.	Faktor yang mempengaruhi relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri	21
4.	Prosedur teknik relaksasi napas dalam	22
D.	Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	23
1.	Pengkajian	23
2.	Diagnosis Keperawatan	27
3.	Intervensi keperawatan	28
4.	Implementasi keperawatan	31
5.	Evaluasi keperawatan	32
BAB III	METODE STUDI KASUS	33
A.	Jenis Studi Kasus	33
B.	Subjek Studi Kasus	33
1.	Kriteria inklusi	33
2.	Kriteria eksklusi	34
C.	Fokus Studi Kasus	34
D.	Definisi Operasional	34
E.	Metode Pengumpulan Data	35
1.	Wawancara	35
2.	Observasi	35
3.	Dokumentasi Catatan	35
F.	Instrument Studi Kasus	35
G.	Langkah – Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	36
H.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	37
I.	Analisa Data dan Penyajian Data	37
J.	Etika Studi Kasus	37
1.	Informed consent	37
2.	Confidentiality (kerahasiaan)	38
3.	Respect for person (menghormati individu)	38

4. Beneficence (kemanfaatan)	38
5. Justice (keadilan).....	38
6. Veracity (kejujuran).....	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Studi Kasus	39
1. Pengkajian Keperawatan	39
2. Diagnosis Keperawatan	46
3. Intervensi Keperawatan	47
4. Implementasi Keperawatan	49
5. Evaluasi Keperawatan	53
B. Pembahasan.....	54
1. Pengkajian Keperawatan Pada Ibu Dengan Nyeri Melahirkan	54
2. Diagnosis Keperawatan Pada ibu Dengan Nyeri Melahirkan	55
3. Intervensi Keperawatan Pada Ibu Dengan Nyeri Melahirkan.....	56
4. Implementasi Keperawatan Pada Ibu Dengan Nyeri Melahirkan	57
5. Evaluasi Keperawatan Pada Ibu Dengan Nyeri Melahirkan	58
C. Keterbatasan.....	60
BAB V PENUTUP.....	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan Nyeri Melahirkan	29
Tabel 3. 1 Definisi operasional Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Kala I Dengan Nyeri Melahirkan.....	34
Tabel 4. 1 Analisis Data Pada Pasien Dengan Nyeri Melahirkan Kala I	46
Tabel 4. 2 Intervensi Keperawatan Nyeri Melahirkan	47
Tabel 4. 3 Implementasi Keperawatan Nyeri melahirkan	49
Tabel 4. 4 Evaluasi Keperawatan Nyeri melahirkan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale (NRS)	16
Gambar 2. 2 Visual Analog Scale (VAS)	18
Gambar 2. 3 Wong Baker Pain Rating Scale	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	65
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	66
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Subjek Penelitian.....	67
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian.....	68
Lampiran 5 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Subjek Penelitian.....	69
Lampiran 6 Skala Nyeri	71
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Napas Dalam	72
Lampiran 8 Lembar Wawancara	74
Lampiran 9 Lembar Observasi.....	75
Lampiran 10 Surat Studi Pendahuluan.....	76
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	77
Lampiran 12 Surat Persetujuan Etik	78
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan	79
Lampiran 14 Partograf	80
Lampiran 15 Validasi bimbingan	82
Lampiran 16 Bukti Penyelesaian Administrasi	83
Lampiran 17 Hasil Turnitin.....	84
Lampiran 18 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	86