

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN KETIDAKNYAMANAN
PASCA PARTUM DI PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN**



OLEH :

NI LUH DHEA ARILLIA PUTRI
NIM : P07120121068

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN KETIDAKNYAMANAN
PASCA PARTUM DI PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN**

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

OLEH :
NI LUH DHEA ARILLIA PUTRI
NIM : P07120121068

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN KETIDAKNYAMANAN
PASCA PARTUM DI PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN**



TELAH MEDAPATKAN PERETUJUAN

Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Suratiah".

Suratiah, S.Kep., Ners., M.Biomed
NIP. 197112281994022001

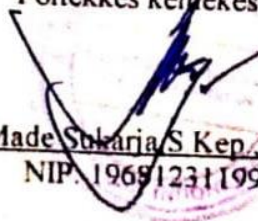
Pembimbing Pendamping

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Ni Nyoman Hartati".

Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.BioMed
NIP. 196211081982122001

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes kementerian Kesehatan Denpasar

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "I Made Sukarja".

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
KARYATULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN KETIDAKNYAMANAN
PASCA PARTUM DI PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN



Diajukan Oleh:

NILUH DHEA ARILLIA PUTRI
NIM : P07120121068

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 27, MEI 2024

TIM PENGUJI:

1. Dra. I D.A. Ketut Surinati, S.Kep.,Ns M.Kes, (Ketua Penguji)
NIP. 196412311985032010
2. Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp.,M.Biomed, (Anggota I)
NIP. 196005151982121001
3. Ners NLK Sulisnadewi, S.Kep.,M.Kep.Sp.An, (Anggota II)
NIP. 197406221998032001



MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Susana, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196412311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Dhea Arillia Putri

NIM : P07120121068

Program Studi : D-III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2023

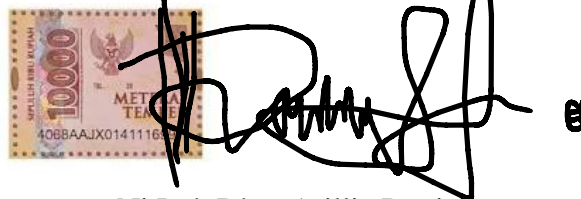
Alamat : Br. Surakarma, Kec. Kintamani, Kab. Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum Di Puskesmas IV Denpasar Selatan" adalah benar **karya saya 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, April 2024
Yang membuat pernyataan



Ni Luh Dhea Arillia Putri
NIM : P07120121068

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY IN
POST PARTUM MOTHERS WITH DISCOMFORT POST PARTUM AT
PUSKESMAS IV SOUTH DENPASAR**

Ni Luh Dhea Arillia Putri

Diploma III Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Denpasar

Email : dheaputri2983@gmail.com

ABSTRACT

Every birth process, whether spontaneous delivery or caesarean section, definitely causes post-partum discomfort for mothers who have gone through the labor stage. Post-partum discomfort is a feeling of discomfort related to conditions after childbirth, one of the causes of which is due to breast swelling where the alveoli begin to fill with breast milk. Applying deep breathing relaxation therapy can help overcome postpartum discomfort in postpartum mothers. Deep breathing relaxation therapy is an effective method for reducing pain in patients. Perfect relaxation can reduce muscle tension, boredom, and anxiety, thereby preventing the intensity of pain stimulation. There are three main things in relaxation techniques, namely, positioning the patient correctly, resting the mind, a calm environment (Nisak, 2022). The aim of this research is to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy for postpartum mothers at Community Health Center IV, South Denpasar. This research is descriptive research with an in-depth case study design. Data was collected through interviews and observations organized into nursing care and presented narratively. The results of this study show that the application of deep breathing relaxation therapy can reduce complaints of postpartum discomfort in postpartum mothers. It is hoped that the results of this research can be a reference for relaxation therapy interventions to overcome postpartum discomfort in postpartum mothers.

Keywords : Deep breathing relaxation, Post-partum discomfort, and Post-partum.

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU POST PARTUM DENGAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM DI PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN

Ni Luh Dhea Arillia Putri

Program Studi Diploma III Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : dheaputri2983@gmail.com

ABSTRAK

Setiap proses persalinan baik persalinan yang dilakukan secara spontan maupun sectio caesarea pasti menimbulkan kondisi ketidaknyamanan pasca partum bagi ibu yang telah melalui tahap persalinan. Ketidaknyamanan pasca partum merupakan perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan, salah satu penyebabnya yaitu akibat pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI. Penerapan terapi relaksasi napas dalam dapat membantu mengatasi kondisi ketidaknyamanan pasca partum pada ibu nifas. Terapi relaksasi napas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien. Rileks yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri. Ada tiga hal yang utama dalam teknik relaksasi yaitu, posisikan pasien dengan tepat, pikiran beristirahat, lingkungan yang tenang (Nisak, 2022). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi napas dalam pada ibu nifas di puskesmas IV Denpasar Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan dan disajikan secara naratif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi napas dalam mampu menurunkan keluhan ketidaknyamanan pasca partum pada ibu nifas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan intervensi terapi relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan pasca partum pada ibu nifas.

Kata kunci : Relaksasi napas dalam, Ketidaknyamanan, dan pasca partum

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU POST PARTUM DENGAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM DI PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN

Oleh : Ni Luh Dhea Arillia Putri (P07120121068)

Upaya pemberian asuhan masa nifas pada ibu yang telah melalui tahap persalinan adalah bagian dari tindakan layanan kesehatan yang paling penting dan mendasar bagi ibu nifas, yang perlu dilakukan secara menyeluruh walaupun ibu nifas yang telah melalui tahap persalinan tampak dalam keadaan sehat dan normal (Safitri, 2020). Selama masa pemulihan pasca persalinan, ibu mengalami transformasi tubuh dan pikiran, termasuk kondisi ketidaknyamanan pasca partum. Ketidaknyamanan pasca partum biasanya disebabkan oleh trauma perineum selama persalinan dan kelahiran, involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula, pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI, kekurangan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, ketidaktepatan posisi duduk, dan faktor budaya (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan pasca partum yaitu dengan melakukan terapi relaksasi napas dalam. Kondisi ketidaknyamanan pasca partum dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik fisik, mental, sosial, maupun emosional. Pada ibu nifas, ketidaknyamanan pasca partum ditandai dengan mengeluh tidak nyaman, meringis, payudara bengkak, tekanan darah meningkat, frekuensi nadi meningkat, dan berkeringat berlebihan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Terapi relaksasi

napas dalam dilakukan dengan cara menarik napas melalui hidung secara perlahan-lahan, kemudian menahan napas, dan menghembuskan napas melalui mulut mencucu secara perlahan-lahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi napas dalam pada ibu nifas dengan ketidaknyamanan postpartum di Puskesmas IV Denpasar Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan dan disajikan secara naratif.

Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu nifas yang mengalami masalah ketidaknyamanan pasca partum. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh ibu nifas mengalami peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, payudara tampak bengkak semenjak 5 hari pasca persalinannya dan masih berlanjut ketika dilakukan pengkajian dikarenakan bayinya tidak mau menyusui, mengeluh tidak nyaman dengan kondisinya. Setelah dilakukan intervensi selama 3x30 menit dengan intervensi utama yaitu terapi relaksasi dan intervensi pendukung yaitu edukasi teknik napas diperoleh hasil menurunnya tekanan darah, menurunnya frekuensi nadi, keluhan payudara bengkak berkurang, dan keluhan tidak nyaman menurun walaupun masih ada indikator yang belum mencapai nilai 1 sehingga *Assessment* yang di peroleh yaitu masalah ketidaknyamanan pasca partum pada Ny. S teratasi sebagian. Diperlukan waktu lebih sering lagi untuk melatih terapi relaksasi ini agar benar-benar menurunkan keluhan tidak nyaman pada ibu nifas. Namun diperlukan tambahan waktu untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan intervensi terapi relaksasi untuk menangani ketidaknyamanan pasca partum pada ibu nifas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul **“Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum Di Puskesmas IV Denpasar Selatan.”**

Karya tulis ilmiah studi kasus ini disusun sebagai persyaratan untuk mengakhiri pendidikan diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah studi kasus ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun material. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr Sri Rahayu, S.Tr.Keb, S.Kep., Ners., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas izin dan kesempatan yang telah diberikan untuk menyusun karya tulis ilmiah.
2. I Made Sukarja, S, Kep. Ners., M. Kep sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas izin dan kesempatan yang telah diberikan untuk menyusun karya tulis ilmiah.
3. Ns I Wayan Suardana, S.Kep.M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung serta atas dukungan moral maupun perhatian yang diberikan kepada penulis.

4. Suratiah, S.Kep, Ners, M.Biomed selaku pembimbing I atas bimbingan, saran dan motivasi serta dukungan yang diberikan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah studi kasus ini.
5. Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.BioMed selaku pembimbing II atas bimbingan, motivasi dan dukungan yang diberikan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah studi kasus ini.
6. dr. Anak Agung Ayu Agung Candrwati, M. Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Bali atas izin dan kesempatan yang telah diberikan untuk melakukan penelitian di wilayah puskesmas Denpasar selatan, yaitu puskesmas IV Denpasar Selatan.
7. drg. Md. Saraswati Rahayu sebagai Kepala Puskesmas IV Denpasar Selatan atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di Puskesmas IV Denpasar Selatan.
8. Bapak dan Ibu beserta staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas bimbingan dan dukungannya selama menyusun karya tulis ilmiah studi kasus.
9. Orang tua, keluarga, teman-teman terdekat yang telah memberikan banyak masukan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i dan semua pihak yang terus membantu hingga penyusunan karya tulis ilmiah studi kasus ini terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya karya tulis ilmiah studi kasus ini jauh dari kata sempurna, oleh karenanya kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya tulis ilmiah studi kasus ini.

Denpasar, April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DARTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Studi Kasus	6
D. Manfaat Studi Kasus	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Dasar Nifas (Post Partum)	9
B. Kosep Ketidaknyamanan Pasca Partum.....	23
C. Konsep Terapi Relaksasi Napas Dalam	28
D. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum	30
BAB III METODA PENELITIAN	43
A. Jenis Studi Kasus	43
B. Subjek Studi Kasus	43
C. Fokus Studi Kasus.....	44
D. Definisi Operasional.....	45
E. Instrumen Studi Kasus	45
F. Metode Pengumpulan Data.....	46

G.	Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	46
H.	Lokasi Dan Waktu Studi Kasus	49
I.	Analisis Data Dan Penyajian Data	49
J.	Etika Studi Kasus	49
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		51
A.	Hasil Studi Kasus	51
B.	Pembahasan.....	69
C.	Keterbatasan.....	75
BAB V PENUTUP.....		76
A.	Simpulan	76
B.	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA		79
Lampiran		82

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perubahan Normal pada Rahim Semasa Pemulihan Pasca Persalinan	12
Tabel 2 Tabel Perbandingan Lochia dan Perdarahan Bukan Lochia	15
Tabel 3 Diagnosis Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum	36
Tabel 4 Intervensi Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum	38
Tabel 5 Evaluasi Keperawatan Pada Ibu Post Patum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum	42
Tabel 6 Definisi Operasional Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum di Puskesmas IV Denpasar Selatan	45
Tabel 7 Riwayat kelahiran, persalinan, nifas	53
Table 8 Diagnosis Keperawatan.....	57
Table 9 Intervensi Keperawatan.....	59
Table 10 Implementasi Keperawatan.....	61
Table 11 Evaluasi	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pathway Ketidaknyamanan Pasca Partum	26
---	----

DARTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	82
Lampiran 2. Rencana Anggaran Biaya	83
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Subyek.....	84
Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Subjek Penelirian.....	85
Lampiran 5. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	86
Lampiran 6. Lembar Wawancara Ibu Postnatal Dengan Ketidaknyamanan Post Partum Di Puskesmas IV Denpasar Selatan.....	88
Lampiran 7. Observasi Pada Ibu Postnatal Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum.....	89
Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	90
Lampiran 9. Surat Studi Pendahuluan.....	92
Lampiran 10. Surat Persetujuan Etik.....	93
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 12. Bukti Validasi Bimbingan.....	96
Lampiran 13. Surat Pernyataan persetujuan Publikasi Repository.....	97
Lampiran 14. Hasil Cek Turnitin.....	98
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	103
Lampiran 16. Bukti Penyelesaian Administrasi Sebagai Persyaratan Mengikuti Ujian Karya Tulis Ilmiah Podi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	104