

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS TABANAN III



Oleh :

NI PUTU RISMA PRADNYAYANTI
NIM. P07120121113

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
DENPASAR
2024

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS TABANAN III

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

Oleh :

NI PUTU RISMA PRADNYAYANTI
NIM. P07120121113

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
DENPASAR
2024

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS TABANAN III



Diajukan Oleh :

NI PUTU RISMA PRADNYAYANTI
NIM. P07120121113

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp., M.Biomed
NIP. 196005151982121001

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

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR



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

LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN
RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS TABANAN III





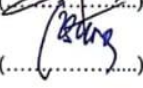
Diajukan Oleh :

NI PUTU RISMA PRADNYAYANTI
NIM. P07120121113

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 21 MEI 2024

TIM PENGUJI :

1. Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep, Ners, M.Kes (Ketua) 
NIP. 196412311985032010
2. Suratiah, S.Kep, Ners, M.Biomed (Anggota I) 
NIP. 197112281994022001
3. I Nengah Sumirta, SST., S.Kep.Ns., M.Kes (Anggota II) 
NIP. 196502251986031002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Risma Pradnyayanti
NIM : P07120121113
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Jl. Antasura, Br. Belusung, Peguyangan Kaja, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III" 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, 26 Februari 2024

Yang membuat pernyataan

A 1000 Rupiah adhesive stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number 'UE023AKX423866076'.

Ni Putu Risma Pradnyayanti

NIM.P07120121113

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY FOR PREGNANT WOMEN IN THE THIRD
TRIMESTER WITH COMFORT DISORDER IN UPTD
WORK AREA OF THE TABANAN COMMUNITY
HEALTH CENTER 3TH**

Ni Putu Risma Pradnyayanti

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : ptrismapradnyayanti4@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy there are dramatic changes, both physiological, psychological, and adaptation changes that affect pregnant women. Uncomfortable back pain is a complaint experienced by pregnant women in the third trimester. The study aims to provide nursing orphanage for discomfort disorders in pregnant women of trimester III in the Puskesmas Tabanan III Labor Territory. Nursing examination results obtained data that patients complain uncomfortable, difficulty sleeping, unable to relax, appearance restless, elimination patterns changed. Implemented nursing diagnosis is a disorder of comfort associated with adaptation disorders of pregnancy. The formulated nursing plan covers the primary intervention of relaxation therapy through the administration of internal and external respiratory relaxation interventions with the expected increased comfort status. Nursing implementation is carried out in accordance with the nursed intervention planned during the three-day visit. Nursing evaluation indicates achieved objectives, that is, increased comfort status is demonstrated by achieving the entire external set. The conclusion is that the administration of deep breath relaxation therapy as an innovation intervention can reduce back pain and improve the comfort of pregnant women in the third trimester who have problems with discomfort.

Keywords: Back Pain, Third Trimester Pregnant Women, Deep Breath Relaxation Therapy

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TABANAN III

Ni Putu Risma Pradnyayanti

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : ptrisma pradnyayanti4@gmail.com

ABSTRAK

Selama masa kehamilan terjadi perubahan yang dramatis, baik perubahan fisiologis, psikologis, maupun adaptasi yang memengaruhi wanita hamil. Ketidaknyaman nyeri punggung menjadi keluhan yang dialami ibu hamil trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan III. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus terhadap satu pasien ibu hamil trimester III. Hasil pengkajian keperawatan diperoleh data yaitu pasien mengeluh tidak nyaman, sulit tidur, tidak mampu rileks, tampak gelisah, pola eliminasi berubah. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan. Rencana keperawatan yang dirumuskan meliputi intervensi utama terapi relaksasi melalui pemberian intervensi relaksasi napas dalam dengan luaran yang diharapkan adalah status kenyamanan meningkat. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yang sudah direncanakan selama tiga hari kunjungan. Evaluasi keperawatan menunjukkan tujuan tercapai, yaitu status kenyamanan meningkat dibuktikan dengan tercapainya seluruh luaran yang sudah ditetapkan. Kesimpulan yang didapatkan yaitu pemberian terapi relaksasi napas dalam sebagai intervensi inovasi dapat mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil trimester III yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Terapi Relaksasi Napas Dalam

RINGKASAN PENELITIAN

Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III
Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III

Nama Peneliti :

Ni Putu Risma Pradnyayanti
P07120121113

Email : ptrismapradnyayanti4@gmail.com

Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dengan hitungan hari pertama pada haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan dan triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Kehamilan merupakan periode dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan anatomi, adaptasi fisiologi, adaptasi psikologis, dan adaptasi sosial. Perubahan serta adaptasi yang terjadi selama kehamilan pada umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil, rasa ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering menjadi keluhan, terutama pada ibu hamil trimester III adanya nyeri pada punggung.

Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di negara Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk pada daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta diantara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri

punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke- 24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Sedangkan tingkat prevalensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Fitria, 2018).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Nyeri punggung yang terjadi akibat perubahan anatomis tubuh (Setiawati dkk, 2019). Nyeri punggung terjadi pada 60% hingga 90% ibu hamil. Dampak dari rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain, dan mengurangi kemampuan untuk melakukan pekerjaan.

Penanganan nyeri punggung bawah disaat hamil sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan tersebut diantaranya dengan terapi non farmakologis salah satunya dengan terapi relaksasi. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil secara nonfarmakologis dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil

menggembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut. Teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri ibu dengan meminimalkan aktifitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan ibu cemas dan takut akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernapasan.

Kesimpulan proses keperawatan implementasi terapi relaksasi napas dalam pada ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan III yaitu peningkatan status kenyamanan yang dirasakan karena pengaruh pemberian terapi relaksasi (napas dalam), sehingga masalah gangguan rasa nyaman pada ibu hamil dengan nyeri punggung dapat teratasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III”** dapat saya selesaikan tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Usulan penelitian ini mungkin tidak dapat diselesaikan tanpa dorongan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini perkenankan saya untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Diploma III di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ns I Wayan Suardana, S.Kep.M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp., M.Biomed selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

5. Ni Nyoman Hartati, S.Kep., M.Biomed selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dalam mata kuliah metodologi penelitian Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmunya, bimbingan, serta dukungan yang baik untuk kemajuan peneliti. Sehingga penulis dapat menerapkannya dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Bapak, Ibu, Adik, Pacar sekaligus keluarga besar yang saya amat cintai yang telah berusaha untuk memberikan dorongan, semangat, inspirasi, serta doa yang baik setiap harinya untuk saya segera menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
8. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu senantiasa menyertai dari segala sisi kehidupan menuju ke arah yang lebih baik dengan kerendahan hati peneliti, karena saran dan kritik untuk perbaikan penelitian ini sangat peneliti harapkan.

Denpasar, 26 Februari 2024

Ni Putu Risma Pradnyayanti
NIM. P07120121113

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Psikis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	8
1. Pengertian Kehamilan	8
2. Proses Kehamilan	8
3. Perubahan Psikologis Ibu Hamil	9
4. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III	11
B. Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.....	14
1. Pengertian Nyeri Punggung pada ibu hamil.....	14
2. Etiologi.....	14
3. Patofisiologi nyeri punggung bawah.....	15
4. Klasifikasi	16
5. Pengukuran Intensitas Skala Nyeri	17

6. Manifestasi Klinis	18
C. Konsep Terapi Relaksasi Napas Dalam	19
1. Pengertian Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	19
2. Tujuan Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	20
3. Manfaat Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	20
4. Prosedur tindakan Terapi Relaksasi Napas Dalam	21
D. Konsep Dasar Masalah Gangguan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III	23
1. Pengertian.....	23
2. Faktor penyebab	23
3. Tanda Dan Gejala Gangguan Rasa Nyaman	24
4. Kondisi klinis terkait	24
5. Penatalaksanaan gangguan rasa nyaman pada kehamilan trimester III dengan terapi relaksasi napas dalam.....	24
E. Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III.....	25
1. Pengkajian Keperawatan	25
2. Diagnosis Keperawatan.....	30
3. Intervensi Keperawatan	31
4. Implementasi Keperawatan	34
5. Evaluasi Keperawatan	34
BAB III METODE STUDI KASUS	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Subyek Studi Kasus	36
C. Fokus Studi Kasus.....	37
D. Definisi Operasional.....	37
E. Metode Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Studi Kasus	39
G. Langkah-langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	40
Langkah-langkah yang dilakukan dalam studi kasus sebagai berikut :.....	40
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	43
I. Analisis Data dan Penyajian Data	43
J. Etik Studi Kasus.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45

A. Hasil Studi Kasus	45
B. Pembahasan.....	65
C. Keterbatasan.....	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Pengukuran Nyeri.....	18
Gambar 2 Relaksasi Napas Dalam.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gejala dan Tanda Gangguan Rasa Nyaman	24
Tabel 2 Intervensi Keperawatan Ibu Hamil Trimester III	32
Tabel 3 Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam	38
Tabel 4 Analisis Data Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III.....	54
Tabel 5 Rencana Keperawatan Ibu Hamil Trimester III	55
Tabel 6 Implementasi Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	58
Tabel 7 Evaluasi Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	82
Lampiran 2 Realisasi Biaya Penelitian	83
Lampiran 3 Surat Persetujuan Responden	84
Lampiran 4 Surat Permohonan Responden.....	85
Lampiran 5 Persetujuan Setelah Informed Consent.....	86
Lampiran 6 SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam	89
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan	91
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi	92
Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data	93
Lampiran 10 Validasi Bimbingan.....	94
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 12 Bukti Penyelesaian Administrasi	96
Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin	97
Lampiran 14 Surat Persetujuan Etik.....	98
Lampiran 15 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	99