

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI TEKNIK
NAFAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DI PUSKESMAS ABIANSEMAL I**



OLEH:

KOMANG YURINA WIRASHANTI
NIM. P07120121098

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

JURUSAN KEPERAWATAN

2024

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI TEKNIK
NAFAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DI PUSKESMAS ABIANSEMAL I**

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

OLEH :

KOMANG YURINA WIRASHANTI

NIM.P07120121098

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

2024

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI TEKNIK
NAFAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DI PUSKESMAS ABIANSEMAL I**



Diajukan Oleh:

KOMANG YURINA WIRASHANTI
NIM. P07120121098

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Dra. IDewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep, Ners, M.Kes

NIP. 196412311985032010

Pembimbing pendamping

Dr. Drs. I DM Ruspawan, S.Kp., M.Biomed

NIP. 196005151982121001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan**



I Made Sukarta, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI TEKNIK
NAFAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DI PUSKESMAS ABIANSEMAL I**



Diajukan Oleh :

KOMANG YURINA WIRASHANTI

NIM.P0712012198

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> | (Ketua Penguji) | (.....) |
| NIP. 196211081982122001 | | |
| 2. <u>Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat</u> | (Anggota I) | (.....) |
| NIP. 197202191994012001 | | |
| 3. <u>I Nengah Sumirta, SST,S.Kep.Ns.M.Kes</u> | (Anggota II) | (.....) |
| NIP. 196502251986031002 | | |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**

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

NIP.196812311992031020

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Komang Yurina Wirashanti
NIM : P07120121098
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Br Bantas Kelod, Desa. Sibanggede


Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Puskesmas Abiansemal I” yang diambil melalui studi kasus adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau hasil plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri akan 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

mbuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
6306DALX163033670

Komang Yurina Wirashanti

NIM.P07120121098

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING TECHNIQUE RELAXATION
THERAPY IN III TRIMESTER PREGNANT WOMEN WITH DISORDERS
OF COMFORT AT ABIANSEMAL I HEALTH CENTER**

Komang Yurina Wirashanti

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar

Email: wirashantiyurina@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancies in the third trimester are prone to experiencing discomfort disorders such as changes in body posture, anxiety, disturbed sleep patterns and back pain, so they require non-pharmacological treatment to increase comfort during pregnancy, one of which is relaxation therapy using deep breathing techniques. This study aims to find out how deep breathing techniques work for pregnant women in the third trimester with discomfort. This type of research is descriptive research with an in-depth case study design. Controlling pain in the 3rd trimester of pregnancy through the implementation of Relaxation Therapy Deep breathing techniques in pregnant women with disturbances of comfort in the UPT area of the Abiansemal I Health Center. sleeping, unable to relax, complaining of tiredness and changing body posture. The intervention provided is in the form of relaxation therapy. Implementation was carried out for 2 x 30 minutes with non-pharmacological measures changing to deep breathing techniques with complaints of back pain. The evaluation results showed that the comfort status increased and the pain felt decreased to scale 3 after being given the Deep Breathing Technique Relaxation Therapy intervention. The conclusion obtained is that Deep Breathing Technique Relaxation Therapy is given as a non-pharmacological alternative to pregnant women with complaints of discomfort.

Key words: pregnant women, Relaxation Therapy, feeling comfortable

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI TEKNIK NAFAS
DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN
RASA NYAMAN DI PUSKESMAS ABIANSEMAL I**

Komang Yurina Wirashanti

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar

Email: wirashantiyurina@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan pada trimester III rentan mengalami gangguan rasa nyaman seperti perubahan postur tubuh, kegelisahan, gangguan pola tidur dan nyeri punggung sehingga membutuhkan pengobatan nonfarmakologi untuk meningkatkan rasa nyaman selama hamil salah satunya adalah terapi relaksasi menggunakan Teknik nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Teknik nafas dalam Pada Ibu Hamil Trimester III dengan gangguan rasa nyaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan studi kasus mendalam. Mengontrol rasa nyeri pada kehamilan trimester 3 melalui pemberian implementasi Terapi Relaksasi Teknik nafas dalam pada ibu hamil gangguan rasa nyaman di wilayah UPT Puskesmas Abiansemal I. Pengkajian dilakukan pada satu pasien dengan gangguan rasa nyaman dengan adaptasi kehamilan ditandai dengan mengeluh tidak nyaman, gelisah, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh Lelah dan postur tubuh berubah. Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi. Implementasi dilakukan selama 2x30 menit dengan tidakan nonfarmakologi berupa Teknik nafas dalam dengan keluhan nyeri punggung yang dirasakan. Hasil evaluasi menunjukkan status kenyamanan meningkat dan nyeri yang dirasakan menurun menjadi skala 3 setelah diberikan intervensi Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam. Kesimpulan yang diperoleh yaitu Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam Diberikan sebagai alternatif nonfarmakologi pada ibu hamil dengan keluhan gangguan rasa nyaman

Kata kunci : ibu hamil, Teknik relaksasi, rasa nyaman

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI TEKNIK NAFAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN DI PUSKESMAS ABIANSEMAL I

Oleh: Komang Yurina Wirashanti

Email: wirashantiyurina@gmail.com

Kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga periode dikenal dengan trimester, yaitu trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27 dan terakhir ada trimester ketiga dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40. Berdasarkan data rikesdas tahun 2018 jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 8.902 ibu hamil. (Janah et al., 2023) Pada trimester III ketidaknyamanan yang akan terjadi pada ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Yang dimana diindonesia sendiri terdapat 373.587 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Tanda ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan mengalami nyeri di bagian punggung bawah, faktor predisposisi nyeri punggung meliputi perkembangan uterus yang menjadi pemicu dari berubahnya bentuk tubuh (postur), meningkatnya

berat badan serta pengaruh hormon relaksin dan riwayat nyeri punggung, serta beberapa aktivitas lain yang menyebabkan nyeri selama masa kehamilan.

Relaksasi adalah reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional mediatif. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan para simpatis. Ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks

Relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin. Napas dalam berbeda dengan hiperventilasi karena relaksasi napas dalam merupakan gaya pernapasan yang pada dasarnya lambat, dalam, dan rileks yang memungkinkan seseorang merasa lebih tenang. Relaksasi napas dalam menjadi salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan klien cara melakukan relaksasi napas dalam secara lambat dan maksimal.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa subjek Ny. M berusia 25 tahun datang ke balai desa untuk mengikuti program hamil dari puskesmas abiansemal I dengan usia kandungan 36 minggu. Ny. M mengatakan ini kehamilan pertamanya. Saat dikaji pasien mengeluh nyeri punggung dan kesulitan tidur selama trimester 3, nyeri punggung rasanya seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri yang dirasakan 5 (0-10), nyeri yang dirasakan hilang timbul, pasien tampak gelisah dan postur tubuh berubah akibat kehamilan,, Hasil evaluasi keperawatan yang diperoleh Ny. M dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman setelah diberikan Terapi relaksasi Teknik nafas dalam yaitu Ny. M sudah tidak mengeluh nyeri, sudah tampak rileks dan tidak gelisah dan pola tidur membaik akibat rasa nyeri yang berkurang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Puskesmas Abiansemal I” dengan baik. Tujuan dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar. Penulis menyadari bahwa tersusunnya Karya Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,Ners.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberi kesempatan untuk menempuh jenjang pendidikan di program studi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan perhatian kepada penulis selama menempuh jenjang pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. I Wayan Suardana,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral kepada penulis selama menempuh jenjang pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar

4. Dra. Dewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep, Ners, M.Kes., selaku pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan dan motivasi selama penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Dr. Drs. I DM Ruspawan, S.Kp., M.Biomed selaku pembimbing 2 yang telah memberi petunjuk, masukan dan saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Seluruh dosen Poltekkes Denpasar yang telah memberikan ilmunya, sehingga penulis dapat menerapkan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

7. Bapak, Ibu, Suami dan seluruh keluarga tercinta yang memberikan dorongan dan motivasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung sehingga Karya Tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu besar harapan agar Karya Ilmiah ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

Denpasar 21 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KARYA TULIS ILMIAH.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Tujuan Penelitian.....	5
1.Tujuan Umum	5
2.Tujuan Khusus	5
C.Manfaat Penelitian.....	5
1.Manfaat Teoritis.....	5
2.Manfaat Praktis	6
BAB II.....	7

TINJAUAN PUSTAKA	7
1.Konsep Kehamilan Trimester III	7
2.Konsep Gangguan Rasa Nyaman.....	10
3.Konsep Nyeri Punggung Pada Kehamilan.....	12
4.Konsep Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam	16
5.Konsep Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman	18
BAB III	30
METODE STUDI KASUS	30
A.Jenis Studi Kasus	30
B.Subyek Studi Kasus.....	30
C.Fokus Studi Kasus	31
D.Instrumen Studi Kasus	33
E.Metode Pengumpulan Data	33
F.Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	34
G.Lokasi dan Waktu Penelitian Studi Kasus	36
H.Analisis Data dan Penyajian Data	36
I.Etika Studi Kasus.....	37
BAB IV	39
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	39
A.Pembahasan Studi Kasus	51
1.Pengkajian.....	51

2.Diagnosis.....	52
3.Perencanaan Keperawatan	53
4.Implementasi.....	55
5.Evaluasi.....	56
BAB V	59
KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A.Kesimpulan	59
B.Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Table 1	27
Perencanaan Keperawatan pada Ibu Hamil dengan Gangguan Rasa Nyaman.....	27
Tabel 2.....	32
Definisi operasional implementasi pemberian terapi relaksasi teknik nafas dalam dengan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III	32
Table 3 Analisis Data Gangguan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil	44
Table 4 Rencana Keperawatan	45
Table 4 Implementasi Keperawatan	47
Table 5 Evaluasi Keperawatan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Visual Analog Scale (VAC).....	14
Gambar 2 Numeral Rating Scale (NRS).....	15
Gambar 3 Face Pain Score	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Kegiatan Penelitian	64
Lampiran 2 Anggaran Biaya Penelitian.....	65
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	67
Lampiran 5 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	69
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP)	70
Lampiran 7 Lembar skala nyeri numeric pain rating scale.....	72
Lampiran 8. Observasi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman.....	73
Lembar 9. Lembar surat pendahuluan.....	74
Lembar 10. Lembar etik penelitian.....	75
Lembar 11. Lembar surat izin penelitian dari penanaman modal.....	77
Lembar 12. Lembar Turnitin.....	78
Lembar 13. Lembar dokumentasi pemberian terapi relaksasi	88
Lembar 14. Lembar surat penyelesaian administrasi.....	89
Lembar 15. Lembar bimbingan.....	90
Lembar 16. Lembar surat pernyataan persetujuan publikasi repository	91