

KARYA TULIS ILMIAH
PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA IBU DENGAN PERSALINAN NORMAL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA



OLEH
THERESIA ADVENSIA DARIA POLIN
NIM : PO5303201220851

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI D-III KEPERAWATAN KUPANG
2025

KARYA TULIS ILMIAH
PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA IBU DENGAN PERSALINAN NORMAL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III Keperawatan Pada Program Studi D-III Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



OLEH

THERESIA ADVENSIA DARIA POLIN
PO5303201220851

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI D-III KEPERAWATAN KUPANG
2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Theresia Advensia Daria Polin

Nim : PO5303201220851

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 30 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Theresia Advensia Daria Polin
NIM: PO5303201220851

Mengetahui:

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH
NIP.197307101997032003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Theresia Advensia Daria Polin, NIM PO5303201220851
dengan judul "Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri
Pada Ibu Dengan Persalinan Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana"

Disusun Oleh



Theresia Advensia Daria Polin
NIM: PO5303201220851

Telah disetujui untuk diseminarkan didepan dewan penguji Prodi D-III Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Kupang, 2 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

Penguji



Yulianti K. Banhae, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197607312002122003

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA IBU DENGAN PERSALINAN NORMAL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA KUPANG

Disusun Oleh



Theresia Advensia Daria Polin
NIM: PO5303201220851

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada tanggal, 4 Juli 2025

Penguji I



Yulianti. K Banhae, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197607312002122003

Penguji II



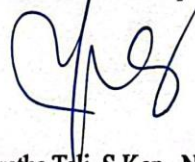
Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan



Margaretha Teli, S.Kep., Ns., MSc-PH, PhD
NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat penyertaan-Nya sehingga penulis diberikan hikmat untuk menyelesaikan penyusunan tugas akhir dengan judul ” Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan persalinan Normal”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dibuat atas inisiatif penulis sebagai wahana aplikasi dari ilmu yang diperoleh pada perkuliahan. Disamping itu untuk memenuhi tuntutan akademis bahwa sebagai mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Kupang tingkat akhir (III) diwajibkan menyusun Usulan Karya Tulis Ilmiah.

Dalam proses penyusunan dan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat: Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH selaku dosen pembimbing dan ibu Yulianti K. Banhae S.Kep., Ns., M. Kes selaku penguji institusi yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat bermanfaat dn berguna untuk perbaikan proposal karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini juga tidak terlepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu diawal tulisan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Margaretha Teli, S.Kep., Ns., MSc. PHD Selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Bapak Irfan SKM.M.Kes, Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

4. Kepada seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang yang telah membimbing penulis selama mengikuti pendidikan baik di kampus maupun dilahan praktik
5. Kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria untuk kebijaksanaan, kesehatan dan ketekunan yang Engkau berikan, karena pertolongan tuhan, segala usaha dan perjuangan dalam menyusun tulisan ini tidak akan berjalan dengan lancar.
6. Kedua orang tua tercinta bapa Beni Polin dan ibu Augustina Riberu, untuk kaka saya Bernardinho Julio James Polin, Terimakasih atas segala cinta, kasih sayang, dukungan dan pengorbanan yang telah kalian berikan selama ini.
7. Kepada seluruh keluarga tercinta dari bapa dan mama. Terimakasih atas segala kasih sayang yang kalian berikan selama ini.
8. Kepada Ria dan Tirsa, terimakasih sahabatku yang selalu ada disetiap langkahku, selalu mendengar keluh kesahku, memberikan dukungan, dan kebahagiaan. Tanpa kalian perjalanan ini tidak seindah itu.
9. Teman seperjuangan perempuan mahal Ela, Vivi, Mechi, Sry, dan Wulan yang selalu sabar dengan saya. Terimakasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan selama ini.
10. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, 30 Januari 2025

Penulis

ABSTRAK

Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Persalinan Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana

¹Theresia Advensia Daria Polin, ²Mariana Oni Betan, ³Yulianti K. Banhae

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: thesiapolin@gmail.com

Nyeri persalinan merupakan pengalaman yang dialami oleh hampir semua ibu bersalin dan dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan alternatif manajemen nyeri yang aman dan efektif bagi ibu bersalin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu dengan persalinan normal di wilayah kerja Puskesmas Sikumana. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pre-post test design. Populasi penelitian adalah ibu bersalin normal di wilayah kerja Puskesmas Sikumana. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam. Data akan dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan maternitas, khususnya dalam manajemen nyeri persalinan non-farmakologis. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam mengurangi nyeri persalinan, serta memberikan alternatif pilihan manajemen nyeri yang aman dan mudah diterapkan bagi ibu bersalin.

Kata kunci: Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Persalinan, Persalinan Normal

ABSTRACT

The Application of Deep Breathing Relaxation Technique to Reduce Labor Pain in Mothers Undergoing Normal Delivery at the Working Area of Sikumana Public Health Center

¹Theresia Advensia Daria Polin, ²Mariana Oni Betan, ³Yulianti K. Banhae

Diploma-III Nursing Program, Health Polytechnic of Kupang

Email: thesiapolin@gmail.com

Labor pain is an experience encountered by almost all delivering mothers and can cause both physical and psychological impacts. Deep breathing relaxation technique is one of the non-pharmacological methods that can be used to reduce the intensity of labor pain. This study is important to provide a safe and effective alternative for labor pain management. The purpose of this study is to determine the effect of applying deep breathing relaxation technique on reducing the intensity of pain in mothers undergoing normal delivery at the working area of Sikumana Public Health Center. This research uses a quasi-experimental design with a pre-post test approach. The population in this study includes mothers undergoing normal childbirth in the Sikumana Health Center working area. The sampling technique used is *purposive sampling*. The research instrument uses the *Numeric Rating Scale* (NRS) to measure pain intensity before and after the implementation of the deep breathing relaxation intervention. The data will be analyzed using appropriate statistical tests to determine the differences in pain intensity before and after the intervention. The results of this study are expected to contribute to the development of maternity nursing science, especially in the area of non-pharmacological labor pain management. Practically, this research can serve as a basis for healthcare workers to implement deep breathing relaxation techniques as an independent nursing intervention to reduce labor pain, and to provide a safe and easily applicable pain management option for laboring mothers.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Labor Pain, Normal Delivery

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Persalinan Normal	6
2.1.1 Definisi Persalinan Normal	6
2.1.2 Etiologi.....	6
2.1.3 Macam-Macam Persalinan.....	7
2.1.4 Tanda-Tanda Persalinan Normal	8
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi persalinan	10
2.2 Konsep Manajemen Nyeri.....	12

2.2.1	Manajemen Nyeri	12
2.2.2	Jenis-jenis Manajemen Nyeri	13
2.2.3	Pengukuran intensitas Nyeri.....	15
2.3	Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam	18
2.3.1	Defenisi Relaksasi Nafas Dalam	18
2.3.2	Tujuan Relaksasi Nafas Dalam	18
2.3.3	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	19
2.3.4	Indikasi dan Kontra Indikasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam	20
2.3.5	Jenis Teknik Relaksasi Napas Dalam	20
2.3.6	Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Napas Dalam	21
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		23
3.1	Jenis/Desain/Rancangan penelitian	23
3.2	Subjek Penelitian.....	23
3.3	Fokus Studi.....	23
3.4	Defenisi Operasional Fokus Studi.....	24
3.5	Instrumen Penelitian.....	25
3.6	Metode Pengumpulan Data	25
3.7	Lokasi & Waktu penelitian.....	25
3.2	Analisis Data dan Penyajian Data	25
3.9	Etika Penelitian	26
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		28
4.1	Hasil Penelitian	28
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2	Gambaran Penelitian	29
4.1.3	Gambaran Karakteristik Responden Penelitian.....	29
4.1.4	Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam	30
4.1.5	Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Setelah Teknik Relaksasi Nafas Dalam	31
4.2	Pembahasan.....	31
4.2.1	Karakteristik Ibu Inpartu di Puskesmas Sikumana	31
4.2.2	Gambaran Tingkat Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	32

4.2.3	Gambaran Tingkat Nyeri Setelah Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	34
4.3	Keterbatasan penelitian	36
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		37
5.1	Kesimpulan.....	37
5.2	Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA		39
LAMPIRAN.....		41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Analog Visual.....	15
Gambar 2.2 Skala Faces Pain.....	15
Gambar 2.3 Numeric Raring sacle.....	16
Gambar 2.4 Skala Pendekatan Verbal.....	16

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Standar Operasional Prosedur.....	20
Table 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Sebelum Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	30
Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal.....	39
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	40
Lampiran 3 Lembar Persetujuan.....	41
Lampiran 4 Hasil.....	42
Lampiran 5 Dokumentasi.....	43
Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	47
Lampiran 7 Surat Hasil Cek Plagiasi.....	49