

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGATASI
NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI UPTD
PUSKESMAS KOELODA-KABUPATEN NGADA



DANIEL WATU, S.Tr.Kep.
NIM.PO5303211241592

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGATASI
NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI UPTD
PUSKESMAS KOELODA-KABUPATEN NGADA



DANIEL WATU,S.Tr.Kep.
NIM.PO5303211241592

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025

Biodata Penulis

I. Identitas

- Nama : Daniel Watu
- Tempat & Tanggal Lahir : Feo, 21 April 1988
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Alamat : Sarasedu 1 - Golewa - Ngada
- Institusi Asal : Poltekkes Kemenkes Kupang

II. Riwayat Pendidikan

- Tamat SDK Wolorowa tahun 2000
- Tamat SLTPN 2 Boawae tahun 2003
- Tamat SMA Thomas Aquino Mataloko tahun 2006
- Tamat Akademik Keperawatan Ende Poltekes Kupang tahun 2009
- Tamat D4 Poltekes Kemenkes Kupang 2024

Motto

"Jangan pernah menyerah pada impianmu,"

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Daniel Watu

NIM : PO5303211241592

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

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

Kupang 25 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Daniel Watu

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGATASI
NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI UPTD
PUSKESMAS KOELODA-KABUPATEN NGADA
Disusun Oleh:

DANIEL WATU, S.Tr.Kep.
NIM.PO5303211241592

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diujikan/ Seminar

Tanggal: 29 Juli 2025

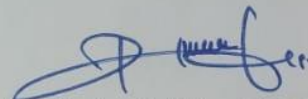
Menyetujui

Pembimbing Utama



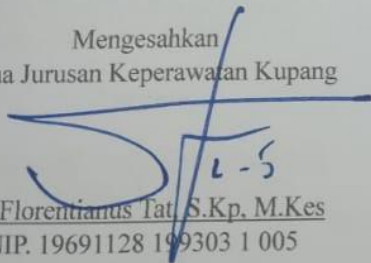
Yuliana Dafroyati, S.Kep.Ns.M.Sc
NIP. 19720218 199703 2 001

Pembimbing Pendamping




Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 19921107 202203 2 001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, S.Kp. M.Kes
NIP. 19691128 199303 1 005

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.Ns. M.Kep
NIP. 19720527 199803 1 001

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR

PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGATASI
NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI UPTD
PUSKESMAS KOELODA-KABUPATEN NGADA

Disusun Oleh:

DANIEL WATU, S.Tr.Kep.
NIM.PO5303211241592

Telah di Pertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Tanggal: 29 Agustus 2025

Mengesahkan,

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua

Ns. Kori Limbong, S.Kep.M.Kep
NIP. 19780202 200212 2 001

Anggota

Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 19921107 202203 2 001

Anggota

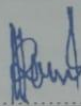
Yuliana Dafroyati, S.Kep.Ns.M.Sc
NIP. 19720218 199703 2 001

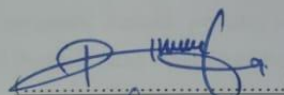
Mengetahui,


Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Florentianus Tat, S.Kp, M.Kes
NIP. 19691128 199303 1 005

Tanda Tangan

()

()

()

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.Ns. M.Kep
NIP. 19720527 199803 1 001

Kata Pengantar

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini. Karya ilmiah akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners (Ns) pada Program Studi Profesi Ners pada Poltekkes Kemenkes Kupang. Penulis ingin berterima kasih kepada Ibu Yuliana Dafroyati, S,Kep,Ners.M.Sc, selaku Pembimbing Utama dan Ibu Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan memberikan arahan bagi penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini. Karya ilmiah akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes. Sebagai Direktur politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengizinkan penulis menempuh Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang.
2. Dr. Florentianus Tat, SKp, M. Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang.
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau, S. Kep.Ns. M.Kep. Sebagai Ketua Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang.
4. Ibu Ns. Kori Limbong, S.Kep,M.Kep, selaku ketua penguji yang sudah memberikan masukan dan saran demi terselesainya karya ilmiah akhir ini.
5. Ibu Kepala UPTD Puskesmas Koeloda yang sudah memberikan ijin kepada penulis guna melaksanakan penelitian di Puskesmas Koeloda.
6. Seluruh Dosen dan staf karyawan Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang.

7. Sahabat-sahabatku yang telah memberi bantuan, dukungan dan semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini serta teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekes Kemenkes Kupang yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama masa perkuliahan.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah dalam rangka tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan.

Kupang, Juli 2025

Penulis

Daftar Isi

Cover Luar	i
Cover Dalam	ii
Biodata Penulis	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Bagan	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Grafik	xiv
Daftar Lampiran	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2. Manfaat Praktis.....	3
1.5. Penelitian Terdahulu.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORI	9
2.1. Konsep Teori.....	9
2.1.1. Konsep Teori Persalinan Kala I Fase Aktif.....	9
2.1.2. Konsep Teori Nyeri Persalinan.....	15
2.1.3. Konsep Teori Relaksasi Napas Dalam.....	21

2.2.	Konsep Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Persalinan	27
2.3.	Kerangka Teori	31
2.4.	Kerangka Konsep	31
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN		32
3.1.	Rancangan Studi Kasus	32
3.2.	Subyek Studi Kasus	32
3.3.	Fokus Studi Kasus	32
3.4.	Defenisi Operasional Studi Kasus	33
3.5.	Instrumen Studi Kasus	33
3.6.	Prosedur Pengambilan Data	34
3.7.	Tempat dan Waktu Pengambilan Studi Kasus	34
3.8.	Analisis Data dan Penyajian Data	35
3.9.	Etika Studi Kasus	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.2	Pembahasan	48
BAB 5 PENUTUP.....		56
5.1.	Kesimpulan.....	56
5.2.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN-LAMPIRAN		66

Daftar Tabel

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu.....	5
Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	28
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional Studi Kasus.....	33

Daftar Bagan

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	31
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	31

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Skala Penilaian NRS	18
Gambar 2. 2 Visual Analog Scale (VAS)	19
Gambar 2. 3 Teknik Napas Dalam	25

Daftar Grafik

Grafik 4. 1 Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum Teknik Relaksasi Napas Dalam	46
Grafik 4. 2 Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sesudah 3 Kali Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	47

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Permohonan Ijin Penelitian	66
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	68
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden	69
Lampiran 5 Lembar Kuisisioner Pengkajian	70
Lampiran 6 SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam	72
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 8 Lembar Bimbingan dan Konsultasi KIAN	75
Lampiran 9 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	77

PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGATASI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI UPTD PUSKESMAS KOELODA-KABUPATEN NGADA

Daniel Watu¹

Yuliana Dafroyati², Riny Pujiyanti³, Kori Limbong⁴

¹Mahasiswa Prodi PPN Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

^{2,3,4}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan merupakan proses fisiologis yang secara alamiah akan dilalui oleh setiap wanita hamil. Nyeri persalinan, terutama pada kala I fase aktif, sering kali digambarkan sebagai nyeri paling intens dalam kehidupan seorang wanita. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan mix methode. Instrumen dalam penelitian ini digunakan yaitu lembar observasi skala nyeri. Pengukuran penurunan intensitas nyeri pada penelitian ini menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Penelitian dilakukan di Ruang Ponek UPTD Puskesmas Koeloda bulan Juli tahun 2025 selama 5–10 menit setiap kali kontraksi terjadi pada proses persalinan kala I fase aktif. **Hasil:** sebelum intervensi relaksasi napas dalam, skala nyeri Ny. T.M pada nilai 8 (nyeri berat terkontrol) dengan ekspresi wajah klien tampak meringis, tampak cemas dan tidak rileks sedangkan skala nyeri Ny. V.M pada nilai 7 (nyeri berat terkontrol) dengan ekspresi wajah klien tampak meringis, tampak cemas dan tidak rileks. Setelah intervensi relaksasi napas dalam, skala nyeri Ny. T.M pada nilai 7 (nyeri berat terkontrol) tetapi ekspresi wajah klien sedikit meringis, tidak cemas dan tampak rileks. sedangkan skala nyeri Ny. V.M pada nilai 6 (nyeri sedang) tetapi ekspresi wajah klien sedikit meringis, tidak cemas dan tampak rileks. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebanyak 1 poin pada skala NRS, baik pada ibu primipara maupun multipara. **Saran:** Ibu disarankan belajar teknik napas dalam sejak hamil, tenaga kesehatan perlu edukasi dan pendekatan empatik, fasilitas wajib dukung SOP nyeri, dan peneliti lanjutkan studi dengan sampel lebih luas.

Kata Kunci: Relaksasi Napas Dalam;Nyeri;Kala 1 Fase Aktif

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TO OVERCOME ACTIVE PHASE OF 1ST-STAGE LABOR PAIN AT THE KOELODA PUBLIC HEALTH CENTER, NGADA REGENCY

Daniel Watu¹

Yuliana Dafroyati², Riny Pujiyanti³, Kori Limbong⁴

¹Student of the National Education Program, Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Kupang

^{2,3,4}Lecturers of the Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Kupang

ABSTRACT

Background: Childbirth is a physiological process that every pregnant woman will naturally experience. Labor pain, especially in the first active phase, is often described as the most intense pain in a woman's life. **Objective:** To determine the effect of deep breathing relaxation techniques to reduce labor pain in the first active phase. **Method:** This study used a case study method with a mixed method approach. The instrument in this study used a pain scale observation sheet. Measurement of pain intensity reduction in this study used the Numerical Rating Scale (NRS). The study was conducted in the Ponok Room of the Koeloda Health Center UPTD in June 2025 for 5–10 minutes every time a contraction occurred during the first active phase of labor. **Results:** Before the deep breathing relaxation intervention, Mrs. T. M's pain scale was at 8 (controlled severe pain) with the client's facial expression appearing grimacing, anxious, and unrelaxed, while Mrs. V. M's pain scale was at 7 (controlled severe pain) with the client's facial expression appearing grimacing, anxious, and unrelaxed. After the deep breathing relaxation intervention, Mrs. T. M's pain scale was at 7 (controlled severe pain) however, the client's facial expression was slightly grimaced, not anxious, and appeared relaxed while Mrs. V. M's pain scale was at 6 (moderate pain however, the client's facial expression was slightly grimaced, not anxious, and appeared relaxed). **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques have been shown to be effective in reducing the intensity of active phase first-stage labor pain by 1 point on the NRS scale, in both primiparous and multiparous mothers. **Recommendations:** Mothers are advised to learn deep breathing techniques during pregnancy, healthcare providers need education and an empathetic approach, facilities must support pain management standards (SOPs), and researchers should continue the study with a larger sample size.

Keywords: Deep Breathing Relaxation; Pain; Active Phase First Stage