

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
DI PMB BIDAN APIN KOTA DEPOK
TAHUN 2023**

SKRIPSI



Oleh:

ROSALINA PENATEN OLA

215401446232

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
DI PMB BIDAN APIN KOTA DEPOK
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Jakarta



Oleh:

ROSALINA PENATEN OLA

215401446232

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
DI PMB BIDAN APIN KOTA DEPOK
TAHUN 2023**

Oleh:

ROSALINA PENATEN OLA

NPM : 215401446232

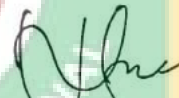
Telah Dipertahankan Di Hadapan Penguji Skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada Tanggal 14 Februari 2023

Pembimbing 1,



Febry Mutiariami Dahlan, SST., M. Keb

Pembimbing 2,



Dr. Nurul Husnul Lail, SST., Bdn., M. Kes

Mengetahui,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan



Deo Bemmo Widowati, M. Si

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif
Di PMB Bidan Apin di Kota Depok

Nama Mahasiswa : Rosalina Penaten Ola

NPM : 215401446232

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi



Pembimbing 1,

Febry Mutiariami Dahlan, SST., M. Keb

Pembimbing 2,

Dr. Nurul Husnul Lail, SST., Bdn., M. Kes

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif
Di PMB Bidan Apin Kota Depok.

Nama Mahasiswa : Rosalina Penaten Ola
NPM : 215401446232

Menyetujui,

Penguji 1 : Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb (

Penguji 2 : Febry Mutiariami Dahlan, SST., M. Keb (

Penguji 3 : Dr. Nurul Husnul Lail, SST., Bdn., M. Kes (



(
(
(

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Rosalina Penaten Ola

NPM : 215401446232

Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif
Di PMB Bidan Apin Kota Depok

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kerjasama yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naska ini dan disebut dalam daftar Pustaka

Jakarta, 10 Februari 2023



Rosalina Penaten Ola

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dari segala yang memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Bidan Apin Kota Depok”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya campur tangan Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Puji Syukur” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Vivi Silawati, SST, SKM, MKM sekaligus pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di program studi kebidanan FIKES UNAS
3. Ibu Febry Mutiariami Dahlan, SST. M. Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dan dukungan yang penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Dr. Nurul Husnul SSiT. M. Kes, Bd. selaku pembimbing II yang telah rela meluangkan waktu, tenaga serta pikiran serta memberikan dukungan dan motivasi dalam pembuatan skripsi saya.

5. Seluruh staf dosen karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

6. Bidan Apin yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian di tempat prakteknya.

7. Orang tua khususnya ibunda terkasih yang selalu memberi dukungan baik moril maupun materil selama menempuh pendidikan di Universitas Nasional hingga terselesaikannya skripsi saya.

8. Dan semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini, dan teman-teman yang ikut serta memberikan saran dan kritik sehingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Akhirnya sebagai makhluk yang tidak sempurna saya memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Penulis



Rosalina Penaten Ola

Abstrak

PENGARUH TEKNI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PMB BIDAN APIN KOTA DEPOK

Rosalina Penaten Ola, Febry Mutiariami Dahlan, Nurul Husnul Lail.

Latar Belakang: Menurut *World Health Organisation* (WHO) (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan nifas. AKI di dunia masih sangat tinggi yaitu sebanyak 303.000 juta jiwa, AKI di ASEAN sebanyak 235/100.000 kelahiran hidup dan AKI di Indonesia sendiri sebanyak 305/100.000 kelahiran hidup. Pada saat persalinan ibu akan merasakan ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri persalinan yang merupakan akibat dari kontraksi uterus. Nyeri persalinan dapat di atasi dengan dua metode yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non farmakologi salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Terapi ini sudah digunakan dalam praktek kebidanan namun berdasarkan pengamatan peneliti terapi ini belum dilakukan sesuai dengan tekniknya dan prosedurnya, sehingga manfaat yang dirasakan ibu akan tidak maksimal.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala i fase aktif di PMB bidan apin.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian preeksperimental dengan desain penelitian kuantitatif, menggunakan *pretest-posttest control group design*, yaitu penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi perlakuan pretest dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Metode analisis data menggunakan teknik analisis statistik non parametrik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*

Hasil: pada uji *Wilcoxon* kelompok intervensi di peroleh nilai *P Value* = 0,014 ($\alpha < 0,05$ dan pada kelompok kontrol di dapatkan hasil nilai *P Value* = 0,317 ($\alpha > 0,05$) sehingga dapat di simpulkan terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan pada kelompok intervensi. Pada uji *Mann-Whitney* di peroleh hasil nilai Sig, (2 tailed) $< 0,05$ atau $P = \text{value } 0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas pada persalinan kala I fase aktif.

Saran: diharapkan terapi teknik relaksasi nafas dalam ini dapat diterapkan secara menyeluru pada praktek, khususnya pada saat persalinan guna untuk mengurangi nyeri persalinan

Kata kunci : Ibu bersalin kala I fase aktif, nyeri, relaksasi nafas dalam

Kepustakaan : 30 Kepustakaan (2012-2021)

Abstract

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING THE PAIN INTENSITY OF FIRST STAGE ACTIVE PHASE LABOR AT PMB MIDWIFE APIN DEPOK CITY IN 2023

Rosalina Penaten Ola, Febry Mutiariami Dahlan, Nurul Husnul Lail

Background: According to the World Health Organization (WHO) (2019) the Maternal Mortality Rate (MMR) is the result of the process of pregnancy, childbirth and childbirth. The MMR in the world is still very high at 303,000 million people, the MMR in ASEAN is 235/100,000 live births and the MMR in Indonesia itself is 305/100,000 live births. During labor, the mother will feel discomfort, one of which is labor pain which is the result of uterine contractions. Labor pain can be overcome by two methods, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological therapies is by using deep breathing relaxation techniques. This therapy has been used in midwifery practice, but based on the observations of researchers, this therapy has not been carried out in accordance with the techniques and procedures, so that the benefits felt by the mother will not be maximized.

Objective: This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain in labor during the active phase at PMB midwife Apin.

Methodology: This research is a pre-experimental study with a quantitative research design, using a pretest-posttest control group design, in which there are two groups selected randomly, then given pretest and posttest treatment in the intervention group and the control group. Methods of data analysis using Wilcoxon and Mann-Whitney non-parametric statistical analysis techniques

Results: in the Wilcoxon test the intervention group obtained a P value = 0.014 ($\alpha < 0.05$) and in the control group the results obtained a P value = 0.317 ($\alpha > 0.05$) so that it can be concluded that there is an effect of deep breathing relaxation on decreased pain intensity during labor in the intervention group. In the Mann-Whitney test the results obtained were Sig, (2 tailed) < 0.05 or P=value 0.000 < 0.05 , there was a difference in the decrease in pain intensity in the intervention group and the control group.

Conclusion: Deep breathing relaxation techniques can reduce the intensity of the active phase of the first stage of labour.

Suggestion: it is hoped that this deep breathing relaxation technique therapy can be applied comprehensively in practice, especially during labor in order to reduce labor pain.

Key words: delivery women during the active phase I, pain, deep breathing relaxation.

References: 30 (2012-2021).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM SIDANG	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRCT	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTARLAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Persalinan	7
2.1.1 Defenisi Persalinan	7
2.1.2 Tanda-tanda Persalinan	7
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persalinan	9
2.1.4 Tahapan Persalinan	11
2.2 Konsep Dasar Nyeri Persalinan	15
2.2.1 Defenisi Nyeri	15
2.2.2 Fisiologi Nyeri Persalinan	15
2.2.3 Penyebab Nyeri Persalinan	16
2.2.4 Faktor-faktor yang yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan	17
2.2.5 Mekanisme Persalinan	20
2.2.6 Respon Fisiologi Terhadap Nyeri	21
2.2.7 Respon Tingkalaku terhadap Nyeri	21
2.2.8 Pengkajian Intensitas Nyeri	22
2.3 Konsep Dasar Relaksasi Nafas Dalam	27
2.3.1 Defenisi	27
2.3.2 Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	28
2.3.3 Jenis-jenis Nafas	29
2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi relaksasi nafas dalam	

terhadap pengurangan nyeri persalinan	30
2.3.5 Mekanisme Kerja Relaksasi Nafas Dalam	31
2.3.6 Penelitian Terkait	32
2.4 Kerangka Teori	34
2.5 Kerangka Konsep	35
2.6 Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.4 Variabel Penelitian	39
3.5 Defenisi Operasional	40
3.6 Instrumen Penelitian	41
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	41
3.8 Pegolahan Data	42
3.9 Analisa Data	43
3.10Etika Penelitian	44
BAB IV	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Pembahasan	53
BAB V	
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60

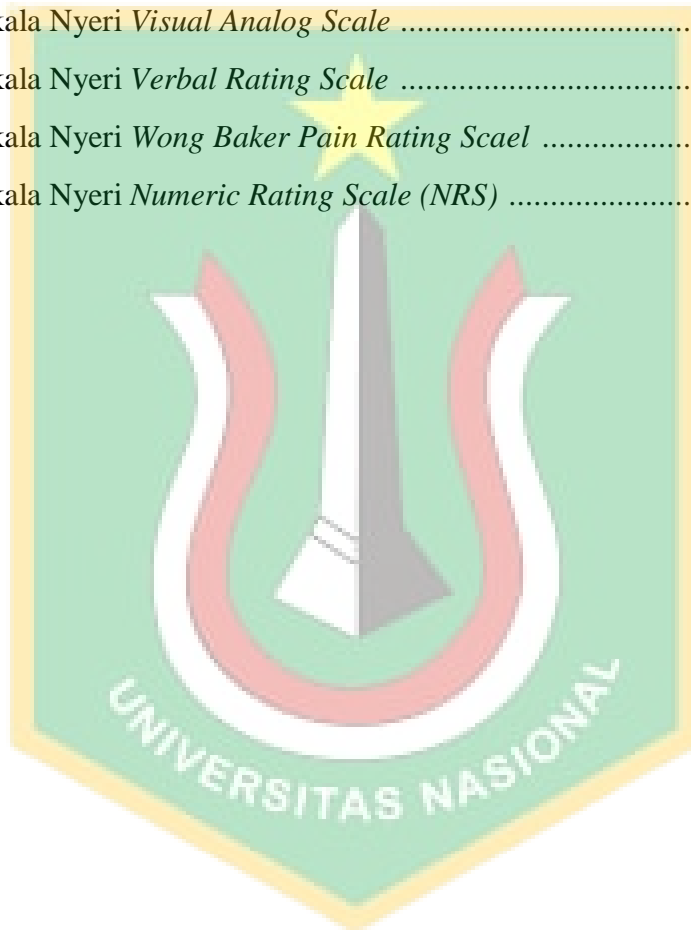


DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Defenisi Operasional	39
4.1 Karakteristik Subjek Penelitian	48
4.2 Rata-rata Tingkat nyeri pada ibu bersalin Sebelum dan sesudah diberikan Perlakuan pada Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok intervensi di PMBBidan Apin Tahun 2022/2023	49
4.3 Rata-rata Tingkat nyeri pada ibu bersalin Sebelum dan sesudah pada kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi nafas dalam di PMB Bidan Apin Tahun 2022/2023	50
4.4 Tabel Uji Normalitas	51
4.5 Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Perlakuan pada kelompok intervensi Di PMB Bidan Apin	52
4.6 Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol Di PMB Bidan Apin.....	53
4.7 Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan sesudah di berikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di PMB Bidan Apin	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale</i>	22
2.2 Skala Nyeri <i>Verbal Rating Scale</i>	23
2.3 Skala Nyeri <i>Wong Baker Pain Rating Scael</i>	23
2.4 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	24



DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Tori	33
2.2 Kerangka Konsep	34
3.1 Desain Pretest Dan Posttest	35
3.2 Alur penelitian	40



DAFTAR SINGKATAN

ASEAN : *Association Of Southeast Asian Nations*

AKI : *Angka Kematian Ibu*

Kemkes RI : *Kementrian Kesehatan Republik Indonesian*

NRS : *Numeric Scale*

SDKI : *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*

SDGs : *Sustanable Defelopment Goals*

WHO : *World Health Organisation*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar konsultasi skripsi
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
Lampiran 4	Uji Etik
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Instrumen Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Rehabilitas
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	Hasil Output Analisi Data
Lampiran 10	Bukti Foto Kegiatan Penelitian
Lampiran 11	Biodata Penulis

