

**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**  
**TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA**  
**1 FASE AKTIF DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN**  
**EKA SRIWAHYUNI DAN BIDAN JULIANA**  
**DALIMUNTJE MEDAN**  
**TAHUN 2025**



**OLEH :**  
**PUTRI SIHOMBING**  
**P07524421080**

**KEMENTRIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**  
**JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**  
**TAHUN 2025**

**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM**  
**TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA**  
**1 FASE AKTIF DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN**  
**EKA SRIWAHYUNI DAN BIDAN JULIANA**  
**DALIMUNTHE MEDAN**  
**TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**OLEH :**  
**PUTRI SIHOMBING**  
**P07524421080**

**Pembimbing :**  
Pembimbing I : Yusniar Siregar, SST, M.Kes  
Pembimbing II : Dr.Efendi Sianturi, SKM, M.Kes

**KEMENTRIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**  
**JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**  
**TAHUN 2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Putri Sihombing  
NIM : P07524421080  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat  
Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka  
Sriwahyuni Dan Bidan Juliana Dalimuthe Medan Tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



(Yusniar Siregar,SST,M.Kes)  
NIP. 196707081990032001



(Dr. Efendi Sianturi,SKM, M.Kes)  
NIP. 196607161998031003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Arihta Br Sembiring,SST,M.Kes)  
NIP.197002131998032001

## LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Putri Sihombing  
Nim : P07524421080  
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam  
Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase  
Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni  
Dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan  
Pada Tanggal 2025

## DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji  
Yusniar Siregar, SST, M.Kes  
NIP. 196707081990032001

(  )

Penguji I  
Bebaskita br Ginting, S.Si.T, MPH  
NIP. 197307291993032001

(  )

Penguji II  
Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes  
NIP. 196607161998031003

(  )

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes)  
NIP. 197002131998032001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan.

Pada kesempatan ini saya menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SSiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, dan selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan banyak memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr.Efendi Siantur, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia memberikan bimbingan berupa masukan, kritik, dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr.Bebaskita br Ginting, S.SiT., MPH selaku dosen penguji utama yang telah bersedia membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
6. Para Dosen dan Staf Pengajar Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
7. Bd. Eka Sriwahyuni, SST., MKes., CHt.Cl dan Bd. Juliana Dalimunthe S.Keb yang telah memberikan izin penelitian dan membantu berjalannya penelitian.
8. Ayah saya tercinta yaitu bapak Anton A.S Sihombing yang memberikan kasih sayang, doa, nasehat dan semangat yang luar biasa dalam setiap langkah penulis, terimakasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis.
9. Teristimewa yaitu mama yang sangat saya rindukan Nurdiana Br Berasa terimakasih telah menjadi alasan penulis menyelesaikan tugas akhir ini dan terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan, penulis berharap mama dapat melihat dan bangga bahwa penulis sudah sampai di tahap ini dan menyelesaikan pendidikan dengan baik.
10. Kepada saudara saya yang saya sayangi yaitu kakak saya Sulastri Sihombing dan adik saya Juita Fitri Sihombing, Tri Agnes Marito Sihombing, Bayu Raja Hamonangan Sihombing, terimakasih telah mendukung penulis dalam pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat bersemangat dalam menyusun skripsi ini.
11. Roito Anggi Yosefa Simamora dan Marta Uli Manullang selaku sahabat yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dengan tulus kepada penulis.
12. Rekan-rekan SION SUMUT yang telah memberikan semangat dan kebersamaan penulis dalam setiap doa.

13. Kepada diri saya sendiri Putri Sihombing, terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, meskipun terkadang merasa putus asa dan hilang semangat atas keadaan tetapi kamu memilih untuk terus berjuang. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik mungkin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Medan, 2025

Putri Sihombing

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF  
DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI  
DAN BIDAN JULIANA DALIMUNTHE  
MEDAN TAHUN 2025**

**Putri Sihombing**

Poltekkes Kemenkes Medan  
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan  
email: [putrisihombing2308@gmail.com](mailto:putrisihombing2308@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan merupakan pengalaman umum yang dirasakan hampir seluruh ibu melahirkan. WHO (*World Health Organization*) tahun 2023 mengatakan sebanyak 90% wanita hamil dan melahirkan mengalami rasa nyeri, rasa takut saat persalinan. Nyeri yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi proses persalinan, menimbulkan stres, serta berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *posttest-only nonequivalent group design*. Sampel terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan 16 orang dan kelompok kontrol 16 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Lokasi penelitian dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan di Praktek Mandiri Bidan Juliana Dalimunthe. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri persalinan secara signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai *p-value*  $0,000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini adalah teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Diharapkan teknik ini dapat diterapkan secara luas oleh tenaga kesehatan dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

**Kata Kunci:** Nyeri persalinan, kala 1 fase aktif, teknik relaksasi napas dalam.

**THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION  
TECHNIQUE ON CHILBIRTH PAIN LEVELS IN THE FIRST STAGE  
ACTIVE PHASE AT EKA SRIWAHYUNI AND JULIANA DALIMUNTHE  
INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICES MEDAN 2025**

**PUTRI SIHOMBING**

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health  
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

**email: putrisihombing2308@gmail.com**

**ABSTRACT**

*Childbirth pain is a common experience for almost all birthing mothers. The WHO (World Health Organization) stated in 2023 that 90% of pregnant and birthing mother experience pain and fear during childbirth. Uncontrolled pain can affect the childbirth process, cause stress, and impact the well-being of both mother and fetus. The deep breathing relaxation technique is one non-pharmacological method to reduce the intensity of childbirth pain. This study aimed to determine the effectiveness of the deep breathing relaxation technique in reducing childbirth pain levels during the first stage active phase. This research used a quantitative design with a posttest-only nonequivalent group design approach. The sample consisted of two groups: a treatment group of 16 people and a control group of 16 people. Sampling was done using a purposive sampling technique. The research was conducted at the Eka Sriwahyuni and Juliana Dalimunthe Independent Midwife Practice. Data collection was performed using an observation sheet for pain intensity with the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used the Mann-Whitney U-Test. The results showed a significant difference in labor pain levels in the treatment group compared to the control group. The p-value was  $0.000 < 0.05$ , leading to the rejection of  $H_0$  and acceptance of  $H_a$ . Therefore, it can be concluded that the deep breathing relaxation technique is effective in reducing childbirth pain levels in the first stage active phase. It is hoped that this technique can be widely applied by healthcare professionals in midwifery practice to enhance maternal comfort during the childbirth process.*

**Keywords:** *Childbirth pain, first stage active phase, deep breathing relaxation technique.*

**CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :**

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The  
Ministry of Health*

## DAFTAR ISI

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>        | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAH .....</b>           | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>             | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>              | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>              | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>           | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I.....</b>                      | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                 | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....               | 4           |
| C. Tujuan Penelitian.....              | 4           |
| C.1 Tujuan Umum.....                   | 4           |
| C.2 Tujuan Khusus.....                 | 4           |
| D. Manfaat Penelitian.....             | 5           |
| D.1 Manfaat Teori .....                | 5           |
| D.2 Manfaat Praktik .....              | 5           |
| E. Orisinalitas Skripsi .....          | 6           |
| <b>BAB II .....</b>                    | <b>8</b>    |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>           | <b>8</b>    |
| A. Uraian Materi.....                  | 8           |
| A.1 Nyeri Persalinan .....             | 8           |
| A.2 Penilaian Tingkat Nyeri .....      | 24          |
| A.3 Manajemen Nyeri Persalinan.....    | 28          |
| A.4 Teknik Relaksasi Napas Dalam ..... | 35          |
| B. Kerangka Teori Penelitian .....     | 41          |
| C. Kerangka Konsep .....               | 41          |
| D. Hipotesis .....                     | 42          |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III.....</b>                              | <b>43</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                   | <b>43</b> |
| A. Jenis dan Desain Penelitian.....              | 43        |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian.....           | 43        |
| B.1 Populasi .....                               | 43        |
| B.2 Sampel.....                                  | 44        |
| C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....             | 45        |
| C.1 Lokasi Penelitian .....                      | 45        |
| C.2 Waktu Penelitian.....                        | 45        |
| D. Variabel Penelitian .....                     | 45        |
| E. Definisi Operasional Variabel.....            | 46        |
| F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....        | 46        |
| F.1 Jenis Data .....                             | 46        |
| F.2 Teknik Pengumpulan Data.....                 | 47        |
| G. Instrumen Penelitian.....                     | 47        |
| H. Prosedur Penelitian.....                      | 48        |
| H.1 Tahap Persiapan (Awal).....                  | 48        |
| H.2 Tahap Pelaksanaan .....                      | 48        |
| H.3 Tahap Penutup (Akhir) .....                  | 49        |
| I. Pengolahan dan Analisis Data .....            | 49        |
| I.1 Pengolahan Data .....                        | 49        |
| I.2 Analisis Data .....                          | 50        |
| J. Etika Penelitian.....                         | 51        |
| <b>BAB IV .....</b>                              | <b>52</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                | <b>52</b> |
| A. Keterangan Tempat Pelaksanaan Penelitian..... | 52        |
| B. Hasil Penelitian.....                         | 53        |
| B.1 Analisis Univariat .....                     | 53        |
| B.2 Analisis Bivariat .....                      | 54        |
| C. Pembahasan .....                              | 54        |
| <b>BAB V.....</b>                                | <b>65</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                | <b>65</b> |
| A. Kesimpulan.....                               | 65        |
| B. Saran .....                                   | 66        |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>67</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>       | <b>71</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian .....                                                                                                                                      | 6  |
| Tabel 2.1 Nyeri Persalinan :sumber, mekanisme, tempat kerja .....                                                                                                            | 14 |
| Tabel 2.2 Skala Nyeri VAS ( <i>Visual Analogue Scale</i> ).....                                                                                                              | 25 |
| Tabel 2.3 Skala Nyeri VRS ( <i>Verbal Rating Scale</i> ) .....                                                                                                               | 28 |
| Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>Posttest-Only Nonequivalent Group Design</i> .....                                                                                            | 43 |
| Tabel 3.2 Definisi Operasional Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap<br>Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif.....                                                      | 46 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Persalinan yang dirasakan<br>Kelompok Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif yang Melakukan<br>Teknik Relaksasi Napas Dalam .....       | 53 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Persalinan yang dirasakan<br>Kelompok Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif yang Tidak<br>Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam ..... | 53 |
| Tabel 4.3 Analisa Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat<br>Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Menggunakan Uji <i>Mann-Whitney U-Test</i> .....           | 54 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Persarafan uterus .....                                                 | 13 |
| Gambar 2.2 Distribusi nyeri persalinan selama kala I .....                         | 13 |
| Gambar 2.3 Ilustrasi Jalur Nyeri Persalinan .....                                  | 14 |
| Gambar 2.4 Skala Nyeri VAS ( <i>Visual Analogue Scale</i> ) .....                  | 25 |
| Gambar 2.5 Skala Intensitas Nyeri dengan NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ) ..... | 26 |
| Gambar 2.6 <i>Wong-Baker FACES Pain Rating Scale</i> .....                         | 27 |
| Gambar 2.7 Kerangka Teori .....                                                    | 41 |
| Gambar 2.8 Kerangka Konsep .....                                                   | 41 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Halaman Pernyataan Orisinalitas.....                              | 72  |
| Lampiran 2. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....       | 73  |
| Lampiran 3. Ethical Clearance .....                                           | 74  |
| Lampiran 4. Surat Izin Survei Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni.....           | 75  |
| Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survei Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni .....  | 76  |
| Lampiran 3. Surat Izin Survei Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe .....      | 77  |
| Lampiran 4. Surat Balasan Izin Survei Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe... | 78  |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni .....                 | 79  |
| Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni.....          | 80  |
| Lampiran 7. Surat Izin Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe.....              | 81  |
| Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe .....     | 82  |
| Lampiran 9. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....                         | 83  |
| Lampiran 10. Informed Consent .....                                           | 84  |
| Lampiran 10. Lembar Observasi Skala Tingkat Nyeri .....                       | 85  |
| Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (SOP) .....                         | 88  |
| Lampiran 12. Master Tabel .....                                               | 90  |
| Lampiran 13. Hasil Pengolahan Data.....                                       | 92  |
| Lampiran 10. Draft Jurnal .....                                               | 95  |
| Lampiran 10. Hasil Turnitin.....                                              | 102 |
| Lampiran 10. Waktu Penelitian.....                                            | 111 |
| Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi .....                                    | 112 |
| Lampiran 10. Dokumentasi.....                                                 | 118 |
| Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup Penulis .....                               | 120 |