

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI KLINIK PRATAMA
NIAR PATUMBAK**



SALSABILA AMANDA
P07520220085

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI KLINIK PRATAMA
NIAR PATUMBAK**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Sarjana Terapan Keperawatan



SALSABILA AMANDA

P07520220085

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN MEDAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK

NAMA : SALSABILA AMANDA

NIM : P07520220085

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 10 Juli 2024

Menyetujui,
Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Yufdel, S.Kep, Ns, M. Kes
NIP : 196406251990032002



Nurmala Sihombing SKM, M. Kes
NIP : 197508162000122001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK

NAMA : SALSABILA AMANDA

NIM : P07520220085

Skripsi ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Penguji I




Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP : 197206221995032001

Penguji II



Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP : 197512021997032003

Ketua penguji



Yufdel, S.Kep, Ns, M. Kes
NIP : 196406251990032002

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes 
NIP. 197703162002122001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, 2024

(Salsabila Amanda)
P07520220085

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN 15 JULI 2024

SALSABILA AMANDA
P07520220085

XI + 43 HALAMAN + V BAB + 5 TABEL + 4 GAMBAR + LAMPIRAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS
NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI
KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK

ABSTRAK

Latar Belakang : Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara *non-farmakologis* dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat kontraksi melalui hidung sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut Menurut *World health Organization (WHO)* sebanyak 90% wanita hamil dan melahirkan mengalami rasa nyeri saat persalinan. Data di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2020, menunjukkan 54% ibu primigravida mengalami nyeri berat, 46% mengalami nyeri sedang sampai ringan. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida di Klinik Pratama Niar Patumbak.

Metode : Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimental design* dengan rancangan *one group pre test-post test*. Populasi sebanyak 102 orang, penentuan jumlah sampel dengan rumus slovin, jumlah sampel dalam penelitian ini 51 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Analisis data menggunakan *Chi Square*.

Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum diberikan perlakuan rata-rata 6,00 dan sesudah diberikan perlakuan rata-rata 4,33. Hasil analisis data diperoleh nilai signficancy $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$).

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida. **Saran** : Diharapkan agar Teknik relaksasi napas dalam dapat diaplikasikan dalam penatalaksanaan asuhan persalinan sebagai salah satu alternatif dalam manajemen pengurangan nyeri persalinan bagi ibu bersalin kala I fase aktif.

Kata Kunci : teknik relaksasi nafas dalam, nyeri, kala I, fase aktif

Daftar Bacaan : 36 (2013-2023)

**MINISTRY OF HEALTH OF REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN POLYTECHNIQUE OF HEALTH
NURSERY DEPARTEMENT
APPLIED BACHELOR STUDY PROGRAM
BACHELOR THESIS
MEDAN, 15th OF JULY 2024**

**SALSABILA AMANDA
P07520220085**

**XII + 43 PAGES + V CHAPTERS + 5 TABLES + 4 PICTURES + APPENDICES
THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE ON THE
INTENSITY OF LABOR PAIN IN THE FIRST ACTIVE PHASE IN PRIMIGRAVID
MOTHERS AT THE PRATAMA NIAR CLINIC, PATUMBAK**

ABSTRACT

Backgrounds : Breathing relaxation technique is one way to reduce pain in laboring women in non-pharmacologic way by inhaling deeply when contractions happened through nose while swelling one's stomach and slowly exhaling through mouth while deflating one's stomach. According to World Health Organization, 90% of pregnant and laboring women experience pain during labor. Data from the Province of North Sumatra in 2020, showed that 54% primigravid mothers experienced heavy pain and 46% experienced moderate to light pain. **Purposes** : This research aimed to identify the effect of deep breathing relaxation technique on the intensity of labor pain in the first active phase in primigravid mothers at the Pratama Niar Clinic, Patumbak.

Method : This research implemented the quasi-experiment design with one group pretest-posttest approach. With 102 people as population, and sample distribution with Slovin's Formula, with 51 respondents as total samples. Sampling technique used was accidental sampling technique. Data analysis was done with Chi-square test.

Results : This research showed that the intensity of pain the respondents experienced before intervention was 6,00 in average and post-intervention was 4.33. Result of data analysis was acquired the significance value of $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$).

Conclusions : Effect was found when deep breathing relaxation technique was given on the intensity of labor pain in the first active phase in primigravid mothers.

Suggestions : Hopefully, the deep breathing relaxation technique would be applied in labor care management as one of the alternatives in managing labor pain while in first active phase.

Keywords : Deep Breathing Relaxation technique, Pain, First Active Phase

References : 36 (2013-2023)



KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Klinik Pratama Niar Patumbak”.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih ini peneliti sampaikan kepada :

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
3. Dr. Risma D. Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
4. Ibu Yufdel, S.Kep, Ns, M.Kes. selaku pembimbing utama dan Ibu Nurmala Sihombing, SKM, M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis.
5. Ibu Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji I dan Ibu Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Penguji II
6. Seluruh staf pengajar di Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Program studi Sarjana Terapan Keperawatan baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah banyak melakukan bimbingan sejak awal pendidikan
7. Terimakasih peneliti ucapkan Kedua orang tua peneliti Ayahanda Khairuddin Lubis dan Ibunda Nuridah Nasution telah menjadi orangtua yang sangat luar biasa untuk peneiti yang telah memberikan semangat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini dan mengorbankan waktu, tenaga, selalu mendukung, selalu mendoakan, memberikan kasih sayang yang luar biasa sehingga selalu ada motivasi untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

8. Terimakasih peneliti ucapkan kepada teman-teman saya Angkatan V Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan memberikan dukungan serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih kurang sempurna baik secara penyajian dan isi. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih dan harapan penulis semoga pskripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 2024
Peneliti,

(Salsabila Amanda)
NIM : P07520220085

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Instansi Pendidikan	5
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian	5
1.4.3 Bagi Responden/Klien	5
1.4.4 Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Dasar Persalinan	6
2.1.1 Pengertian Persalinan	6
2.1.2 Etiologi	6
2.1.3 Bentuk Persalinan	7
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi persalinan	7
2.1.5 Tanda dan Gejala Persalinan	8
2.1.6 Tahapan Persalinan Kala I	10
2.2 Konsep Nyeri Persalinan	10
2.2.1 Pengertian Nyeri persalinan	10
2.2.2 Penyebab nyeri persalinan	11
2.2.3 Fisiologi Nyeri Persalinan	12
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan	12
2.2.5 Penyebab Nyeri Dalam Persalinan	14

2.2.6	Klasifikasi nyeri persalinan	15
2.2.7	Intensitas Nyeri.....	15
2.3	Penatalaksanaan Nyeri Persalinan	18
2.3.1	Teknik relaksasi nafas dalam	18
2.3.2	Manfaat teknik relaksasi napas dalam	18
2.3.3	Prosedur teknik relaksasi nafas dalam	19
2.4	Pengaruh Relaksasi Pernafasan Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan.....	20
2.5	Kerangka Konsep	21
2.6	Definisi Operasional.....	22
2.7	Hipotesis.....	22
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1	Jenis dan desain penelitian.....	23
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	23
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1	Populasi	23
3.3.2	Sampel	23
3.4	Etika Penelitian.....	25
3.5	Jenis dan cara pengumpulan data	26
3.5.1	Jenis data	26
3.5.2	Cara pengumpulan data	26
3.6	Pengolahan dan Analisa Data.....	26
3.6.1	Pengolahan data	26
3.6.2	Analisa data.....	27
BAB IV	PEMBAHASAN	29
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.2	Hasil Penelitian.....	29
4.2.1	Analisis Univariat	29
4.2.2	Analisis Bivariat	32
4.3	Pembahasan	32
4.3.1	Analisis Univariat	32
4.3.2	Analisa Bivariat	34
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Area/lokasi menjalarnya nyeri persalinan selama kala I (satu). Nyeri paling hebat diperhatikan pada area berwarna gelap	15
Gambar 2.2 Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale</i>	16
Gambar 2.3 Skala Nyeri <i>Verbal Rating Scale</i>	17
Gambar 2.4 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i>	17
Gambar 2.5 Skala Nyeri <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i>	18

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Defenisi Opersional	22
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Rsponden di Klinik Pratama Niar Patumbak Tahun 2024.....	30
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan kala I Fase Aktif Sebelum Diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Ibu Primigravida.....	31
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sesudah Diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas pada Ibu Primigravida Dalam	31
Tabel 4.4	Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktifpada Ibu Primigravida	32