

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TEKNIK RELAKSASI
(NAFAS DALAM) PADA PASIEN KALA 1 DENGAN
MASALAH NYERI MELAHIRKAN DI RUANG
KEBIDANAN RSUD LAHAT
TAHUN 2026**



SERLY TRI INDAH SARI
NIM: (PO.71.20.5.23.020)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TEKNIK RELAKSASI
(NAFAS DALAM) PADA PASIEN KALA 1 DENGAN
MASALAH NYERI MELAHIRKAN DI RUANG
KEBIDANAN RSUD LAHAT
TAHUN 2026**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**SERLY TRI INDAH SARI
(PO.71.20.5.23.020)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelahiran seorang bayi melalui sebuah proses yang disebut persalinan. Persalinan merupakan suatu proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi hingga plasenta dan selaputnya, dimana proses persalinan ini berlangsung selama 12 hingga 14 jam (Happy et al, 2021)

Persalinan keluarnya janin dari rahim ibu ke dunia, dalam asuhan kebidanan/ilmu kebidanan terbagi beberapa proses persalinan diantaranya buatan, spontan dan persalinan anjuran. Banyak risiko yang akan dialami oleh seorang persalinan ibu saat bahkan nifas yang merupakan faktor penyumbang terbesar untuk Angka Kematian Ibu dan bayinya di Indonesia (WHO, 2021). Disuatu Negara dapat dilihat sejahtera atau tidaknya masyarakat dengan melihat kesehatannya dan dapat diukur dengan jumlah kematian ibu dan bayi . Menurut WHO di Negara berkembang memiliki angka cukup tinggi yakni 415/100.000 Kelahiran Hidup, 40-43 kali tingginya jika disamakan dengan jumlah kematian di Eropa sekitar 10/100.000 KH, dan 50 60 lebih besar Australia & di Selandia Baru kisaran 7/100.000 KH (WHO, 2021).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2021) angka kematian ibu yaitu 4.627 di tahun 2020 dan meningkat 10,25% dari 2019 berjumlah 4.197. berbekal data yang ada tentunya pemerintah tidak tinggal diam, pemerintah menargetkan dengan program kerjanya dan dibantu oleh masyarakat target angka kematian ibu di tahun 2024 sebesar 183 / 100.00 KH dan di tahun 2030 memiliki target, penurunan sebanyak angka kematian 131 / 100.000 KH (Marcellyn, 2024).

Bersumberkan data dari Kemenkes RI (2020) yang menjadi faktor angka kematian ibu ialah 1.280 dengan masalah perdarahan, preeklamsia 1.066, terinfeksi 207, terganggunya pada sistem peredaran darah sebanyak 200, metabolik 157 dan komplikasi kasus lainnya berjumlah 1.311 (Kemenkes RI, 2020).

Pada tahun 2022, jumlah kematian ibu di Sumatera Selatan sebanyak 97 orang (dengan AKI sebanyak 64 orang per 100.000 kelahiran hidup), menurun dari tahun 2021 sebanyak 131 orang. Penyebab kematian tertinggi pada ibu sepanjang tahun 2022 adalah pendarahan yaitu 35 orang (36%), sedangkan penyebab kematian ibu paling sedikit diakibatkan oleh infeksi yaitu 1,1%. (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2023).

Berdasarkan data RSUD Lahat pada tahun 2024, jumlah ibu yang melahirkan secara spontan sebanyak 562 kasus, sedangkan jumlah ibu dengan komplikasi sebanyak 11 kasus di karenakan anemia. Pada tahun 2025, jumlah ibu yang melahirkan secara spontan meningkat hingga mencapai 607 kasus

Seorang ibu yang akan memasuki proses persalinan secara otomatis akan merasakan nyeri, fisiologis nyeri terjadi akibat otot rahim bekerja membuka serviks dilanjutkan dengan kepala janin perlahan menuju panggul. Pada persalinan kala I sumber nyeri dari bawah perut menjalar kearah lumbal panggul kemudian menuju kearah paha dan punggung (Nasution et al, 2021)

Proses persalinan merupakan gabungan antara proses fisiologis dan psikologis yang menimbulkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Lebih dari 90% ketegangan dan stres selama persalinan menyebabkan nyeri. Nyeri persalinan sendiri sebenarnya adalah nyeri akibat kontraksi mekanisme miometrium perubahan fisiologis disertai dan biokimiawi. Nyeri persalinan disebabkan oleh interaksi faktor fisiologis, seperti kontraksi rahim dan pelebaran serviks, serta faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, dan ketakutan (Sulastr E, 2020)

Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Rasa sakit yang dirasakan ibu pada masa persalinan terutama kala I diakibatkan oleh adanya kontraksi Rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya. Secara universal terdapat 2 metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan secara non farmakologis adalah dengan mengajarkan pasien teknik relaksasi nafas dalam (Aji et al, 2022)

Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam yaitu menurunkan rasa nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah. Selain untuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional teknik relaksasi nafas dalam juga menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan (Rohmaniah et al, 2023)

Hasil dari penelitian (Wahyuni et al., 2023) ini didaptakan hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin kala 1, sehingga hal ini dapat dilakukan oleh para tenaga medis guna memenuhi kebutuhan nyaman pada pasien bersalin. Teknik non farmakologi yang dapat membantu ibu mengurangi rasa nyeri karena proses persalinan dengan bimbingan atau tanpa bimbingan petugas medis. Hal ini sangat Teknik Relaksasi nafas dalam juga dapat dikombinasikan dengan teknik non farmakologis sehingga akan menjadikannya lebih efektif dalam upaya mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1. Hasil penelitian yang telah direview menunjukkan hasil yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini sejalan dengan intervensi keperawatan dalam diagnosis keperawatan gangguan nyaman nyeri, yang salah satunya adalah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. (Wahyuni et al., 2023).

Hal serupa juga diungkapkan oleh (Marsilia, 2021) dalam penelitiannya yang menyebutkan ada pengaruh terhadap tingkat nyeri pada persalinan menggunakan instrument NRS. Perlakuan teknik relaksasi nafas dalam banyak memberikan pengaruh terhadap respon adaptasi nyeri setelah dilakukan selama 30 menit yang dapat dibuktikan dengan hasil yang telah diperoleh. Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Septiani, 2021) yang menyatakan bahwa relaksasi selama persalinan dapat mengurangi nyeri, relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang mengintensifkan nyeri yang dirasakan selama persalinan. Relaksasi memungkinkan ketersediaan oksigen dalam jumlah maksimal untuk rahim, yang juga mengurangi nyeri, karena otot kerja (yang membuat rahim berkontraksi) menjadi sakit jika kekurangan oksigen. Selain itu relaksasi dapat

menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Sehingga tubuh yang relaks membuat pikiran relaks yang akan mengurangi respons stress.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus “ Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Nafas dalam pada Pasien Kala 1 Dengan Nyeri Melahirkan Di Ruang Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2026“

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya adalah Bagaimana “Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Nafas dalam pada Pasien Kala 1 dengan Masalah Nyeri Melahirkan Diruang Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2026”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Dideskripsikan Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Nafas dalam pada Pasien Kala 1 Dengan Masalah Nyeri Melahirkan Diruang Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

1. Dideskripsikan Teknik Relaksasi (observasi, terapeutik dan edukasi) Pada Pasien Kala 1 Dengan Masalah Nyeri Melahirkan di Ruang Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2026
2. Dianalisis hasil Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Pada Pasien Kala 1 Dengan Masalah Nyeri Melahirkan di Ruang Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2026

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Masyarakat (Pasien/Keluarga)

Diharapkan agar keluarga pasien atau pasien mengetahui manfaat teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri melahirkan saat persalinan

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengatahuan Keperawatan

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam meningkatkan pemberian implementasi keperawatan mengurangi Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Masalah Nyeri Melahirkan

3. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menambah ilmu yang sudah dilakukan dan memberikan informasi kepada tenaga kesehatan tentang Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Nafas dalam pada Pasien Kala 1 Dengan Masalah Nyeri Melahirkan Diruang Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2026

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S.P., Prabasari, S. N., Kartikasari, M. N. D., Sakinah, I., Zulaikha, L. I., Susanti, S., Lestari, M....& Putri, N. R. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi
- Arma, N., Karlinah, N., & Yanti, E. (2015). Bahan Ajar Obstetri Fisiologi (1st ed.). Deepublish
- Fauziah. (2015). Keperawatan Maternitas. Prenadamedia Group.
- Happy, T. A., Bakoil, M. B., Cahyanti, D. T., Fatmawati, E., & Fadhilah, S. (2021). Kupas Tuntas Seputar Persalinan serta Penyulit/Komplikasi yang Sering Terjadi. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Indrayani, & Djamil, M. E. . (2016). Update Asuhan Persalinan dan bayi baru lahir.
- Judha, Sudarti, & Fauziah. (2017). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan (II). Medical book.
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10(2), 385-393. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Mitayani. (2015). Asuhan keperawatan maternitas. Salemba Medika. Mubarak,
- Marcellyn, V. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Journal Of Andalas Medica*, 2, 198–204.
- Nasution, S. (2021). Literature Review Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan. Jurnal Besurek JIDAN, Vol 1 No 1. <http://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/besurek/article/view/119>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier Health Sciences. (Standar operasional prosedur teknik relaksasi).
- Rohmaniah, S., Nurrohmah, A., & Lutfaturrohman. (2023). Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga. Jurnal Ilmiah Penelitian, 1(2), 119–128. Retrieved from <https://journal.mandiracendikia.com/jip-mc>
- Ramanathan, K. et al. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- research that is available on the COVID-19

- resource centre - including this for unrestricted research re-use a. 19–21 (2020).
- Rosyati, H. (2017). Modul PersalinaRosyati, H. (2017). Modul Persalinan. Materi.n. Materi.
- RSUD SUKOHARJO. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Septiani. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
- Sanif, D. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 260–266. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i2.462>
- Sulastrri E, L. S. (2020). Pengaruh Sikap, Motivasi, Dan Keterampilan Bidan Terhadap Penerapan Metode Asuhan Persalinan Normal (Apn) Di Praktik Mandiri Bidan Kota Ternate. *J Med (Media Inf Kesehatan)*, 7(1), 161–170.
- Siddiqui, S. J., Naper, M. A. L. I., Kaleem, A., Shaikh, N. A. & Malik, E. An Evaluation of the Effectiveness of Pain Management Interventions in the Postoperative Setting. 17, 2021–2024 (2023).
- Safitri, J., Sunarsih, & Yuliasar, D. (2020). Terapi relaksasi(napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Dunia Kemas*, 9(3).
- Syaiful, Y., & Lilis Fatmawati. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin. Jakad Media Publishing.
- T Heather Herdman. (2015). Diagnosis keperawatan : Definisi dan klasifikasi 2015-2017. EGC.
- Wulandari, H., Imanah, N. D. N., Khomsah, Y. S., Sukmawati, E., & Aksari, S. T. (2023). Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Cemas Pada Ibu Bersalin. *Journal of Andalas Medica*, 1(2), 144 152.
- Wirakhmi, I. N., & Iwan Purnawan. (2021). Anatomi Fisiologi Dalam Kehamilan. PT. Nasya. Expanding Management.
- Wahyuni, S., Sari, H., Mulyani, S., Lestari, P, E. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*,