

**APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Studi  
Diploma III Kebidanan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**Mia Andia Ningrum**  
**A2017027**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2020**

**APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Studi  
Diploma III Kebidanan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**Mia Andia Ningrum  
A2017027**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Buku Saku dengan judul:

### PERSALINAN NYAMAN TANPA NYERI DENGAN RELAKSASI NAFAS DALAM

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Diploma III Kebidanan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Kebidanan di lingkungan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Buku Saku ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2020



Mia Andia Ningrum

NIM. A2017027

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mia Andia Ningrum  
NIM : A2017027  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 23 Juli 2020

Yang Menyatakan



Mia Andia Ningrum

NIM. A2017027

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF

Dinyatakan telah disetujui pada ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma  
III Kebidanan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2020

Pembimbing 1



Enny Yuliaswati, S. SiT., M. Keb.  
NIDN. 0619078001

Pembimbing 2



Rita Riyanti K, SST., M. Kes.  
NIDN 0624068803



Endang Sri Wahyuni, S. ST., M. Keb.  
NIDN-0614028002

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Diploma III Kebidanan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian proposal pada tanggal 15 April 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Kebidanan UNIVERSITAS 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2020

Penguji

1. Winarni, S. SiT., MPH

NIDN. 0622087101




2. Enny Yuliaswati, S. SiT., M. Keb.

NIDN. 0619078001

3. Rita Riyanti K, SST., M. Kes.

NIDN. 0624068803

Mengesahkan

(  )  
(  )  
(  )

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



Endang Sri Wahyuni, S. ST., M. Keb.

NIDN-0614028002

Mia Andia ingrum

Dosen Pembimbing

NIM A2017027

I. Enny Yuliaswati, S. SiT, M. Keb

Program Studi DIII Kebidanan

II. Rita Riyanti K, SST., M. Kes

**APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF  
MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

**RANGKUMAN**

**Latar Belakang :** Nyeri persalinan adalah kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem saraf simpatis. Berdasarkan penelitian yang dilaporkan oleh Murray kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin di Klinik Pratama Jambu Mawar di Pekanbaru hanya 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% persalinan dengan nyeri sedang, 30% persalinan dengan nyeri hebat, dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat Gondo (dalam Fitri L,2019). Nyeri yang tidak tertangani akan mengakibatkan nyeri persalinan yang hebat, persalinan lama, dapat mempengaruhi ventilasi, stress dan konsentrasi ibu selama persalinan bisa terganggu, sehingga bisa mengancam kesehatan ibu maupun janinnya Mender(dalam Fitri, L.2019) Sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi nyeri persalinan secara non farmakologi yaitu dengan diberikan asuhan kebidanan menggunakan cara relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan (Maryunani,2010). Media yang digunakan adalah dengan media buku saku. **Tujuan :** untuk bahan bacaan dan menambah pengetahuan mahasiswa terhadap aplikasi relaksasi nafas dalam serta khususnya ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** Dengan media Buku Saku“Persalinan Nyaman Tanpa Nyeri Dengan Relaksasi Nafas Dalam”. **Kesimpulan:** Buku saku ini memuat edukasi dan teknik penanganan pengurangan nyeri dengan relaksasi nafas dalam yang dibuat oleh mia andia ningrum. Buku saku ini dibuat semenarik mungkin agar menarik minat pembaca sehingga dapat memahami dan dapat menerapkan sendiri pada saat persalinan.

***Kata kunci : Nyeri, Persalinan, Relaksasi Nafas Dalam, Buku Saku.***

Mia Andia Ningrum

Supervisor

NIM A2017027

I. Enny Yuliaswati, S. SiT, M. Keb

Midwifery DIII Study Program

II. Rita Riyanti K, SST., M. Kes

## **APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION TO REDUCE THE PAIN OF 1-PHASE ACTIVE LABOR THROUGH POCKET MEDIA**

### **SUMMARY**

Background: Labor pain is uterine contractions that can result in increased activity of the sympathetic nervous system. Based on a study reported by Murray, the incidence of pain in 2,700 women giving birth at the Jambu Mawar Primary Clinic in Pekanbaru, only 15% of deliveries took place with mild pain, 35% of deliveries with moderate pain, 30% of deliveries with severe pain, and 20% of deliveries with severe pain. very great Gondo (in Fitri L, 2019). Pain that is not handled will result in severe labor pain, prolonged labor, can affect ventilation, stress and the mother's concentration during labor can be disturbed, so that it can threaten the health of both the mother and the fetus Gender (in Fitri, L. 2019) So that efforts are needed to deal with labor pain non-pharmacological, namely by providing midwifery care using deep breath relaxation to reduce labor pain (Maryunani, 2010). The media used is the pocket book media. Purpose: for reading material and increasing students' knowledge of the application of deep breath relaxation and especially for mothers in labor to reduce labor pain. Method: Using the pocket book "Comfortable Labor without Pain with Deep Breath Relaxation". Conclusion: This pocket book contains education and techniques for handling pain reduction by relaxing deep breaths made by Mia Andia Ningrum. This pocket book is made as attractive as possible in order to attract readers so that they can understand and can apply themselves during childbirth.

***Keywords: Pain, Childbirth, Deep Breath Relaxation, Pocket Book.***



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena telah melimpahkan berkat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1.”

Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi D3 Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku (Bapak M.Yusro dan Ibu Emi Sugiati) yang telah mencurahkan segenap kasih sayangnya kepada penulis dan yang telah menghabiskan waktu, biaya dalam mengasuh dan mendidik penulis. Semuanya hanyalah demi keberhasilan penulis dalam meraih cita-cita.
2. Riyani Wulandari, S. Kep, Ns. M. Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Endang Sri Wahyuni, S. ST. M. Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Winarni, S. SiT., MPH selaku Dosen Penguji Utama yang memberi bimbingan saran, masukan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
5. Eny Yuliaswati, S. SiT, M. Keb selaku Dosen Pembimbing I yang memberi bimbingan saran, masukan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
6. Rita Riyanti K, SST., M. Kes selaku Dosen Pembimbing II yang memberi bimbingan saran, masukan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
7. Teman-teman mahasiswa satu angkatan program Studi DIII Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang sudah menjadi teman baik semoga tetap terjalin hubungan tali silaturahmi dan saling berjuang untuk masa depan yang lebih baik.

Penulis juga menyadari bahwa Proposal ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dari penulis itu sendiri, namun penulis berharap semoga Proposal Ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Penulis

(Mia Andia Ningrum)