



**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG  
RELAKSASI NAFAS DALAM PENGURANGAN  
INTENSITAS NYERI PERSALINAN  
DI RB WINDIYATI TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

Ryke Anggraeni

152191075

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2020**

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi S1 Kebidanan Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan

Skripsi, Februari 2021

Ryke Anggraeni

152191075

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI NAFAS DALAM PENGURANGAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI RB WINDIYATI TAHUN 2021**  
**ABSTRAK**

**Latar Belakang:**Salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu teknik relaksasi nafas.Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Teknik tercepat dan termudah untuk meningkatkan relaksasi adalah menginstruksikan wanita untuk menarik napas dalam dan kemudian relaks saat menghembuskan napas. Angka Kematian Ibu di Provinsi Kalimantan Barat tercatat sebanyak 95 kasus kematian ibu sehingga jika dihitung angka kematian ibu jadi 95per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan Kabupaten Kubu Raya selama tahun 2019 ada 16 kasus kematian ibu yang ditemukan dan dilaporkan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam pengurangan intensitas nyeri persalinan berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan di Rumah Bersalin Windiyati pada tahun 2021.

**Metode:**Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *deskriptif*. Tempat penelitian di Rumah Bersalin Windiyati. Populasi dalam penelilitian ini seluruh ibu hamil yang mendapat pelayanan kesehatan di tempat penelitian pada bulan Desember sampai Januari 2021 dan sampel sebanyak 24 ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling pelaksanaan penelitian menggunakan instrumen kuesioner.

**Hasil dan Simpulan:**Hasil penelitian dari 24 responden ibu hamil sebagian dari responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 14 responden (58,3%), sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan kurang yaitu 8 responden (33,3%), dan sangat sedikit dari responden memiliki pengetahuan baik yaitu 2 responden (8,3%). Maka diperoleh kesimpulan bahwa pengetahuan sebagian dari responden ibu hamil tentang relaksasi nafas dalam pengurangan intensitas nyeri persalinan adalah berpengetahuan cukup.

**Kata Kunci:**Relaksasi Nafas,Pengurangan intensitas nyeri persalinan.

# DESCRIPTION OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT RELAXATION OF BREATH IN REDUCING THE INTENSITY OF LABOR PAIN

## ABSTRACT

**Background:** One of the non-pharmacological methods to reduce labor pain is the breath relaxation technique. A simple relaxation technique consists of slow, rhythmic abdominal breaths. The quickest and easiest technique to promote relaxation is to instruct the woman to take a deep breath and then relax on the exhale. The maternal mortality rate in West Kalimantan Province is recorded as 95 cases of maternal mortality, so that if the maternal mortality rate is calculated it becomes 95 per 100,000 live births. Meanwhile, Kubu Raya Regency during 2019 there were 16 cases of maternal deaths found and reported.

**Objective:** To describe the knowledge of pregnant women about breath relaxation in reducing labor pain intensity based on age, education and work at the Windiyati Maternity Home in 2021.

**Methods:** The research method used is descriptive research method. The research site is at the Windiyati Maternity Home. The population in this study was 24 pregnant women and a sample of 24 pregnant women with a total sampling technique. implementation of research using a questionnaire instrument.

**Results and Conclusions:** The results of the study of 24 pregnant women respondents, some of the respondents had sufficient knowledge, namely 14 respondents (58%), a small part of the respondents had less knowledge, namely 8 respondents (34%), and very few of the respondents had good knowledge, namely 2 respondents (8%). Then it was concluded that the knowledge of some of the pregnant women respondents about breath relaxation in reducing the intensity of labor pain was sufficiently knowledgeable.

**Keywords:** Breathing Relaxation, Reduction of labor pain intensity

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG  
RELAKSASI NAFAS DALAM PENGURANGAN  
INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI  
RUMAH BERSALIN WINDIYATI  
TAHUN 2021**

Disusun oleh

Ryke Anggraeni

152191075

**S1 KEBIDANAN TRANSFER  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Maret 2021

**Pembimbing**



Ari Andayani., S.SiT., M.Kes

NIDN. 0606048301

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI  
NAFAS DALAM PENGURANGAN INTENSITAS  
NYERI PERSALINAN**

Disusun oleh :

Ryke Anggraeni

152191075

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 15 Maret 2021

**Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**



Ari Andayani., S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0606048301

**Anggota/ Penguji 1**



Ninik Christiani., S. SiT., M.Kes  
NIDN. 0607118001

**Ketua Program Studi**



Luvi Dian.A., S.SiT., M.Kes

**Anggota / Penguji 2**



Heni Hirawati, P., S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0602108101

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Rosalina., S.Kp., M.Kes

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Ryke Anggraeni  
NIM : 152191075  
Program Studi Fakultas : S1 Kebidanan Transfer


Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan DI RB Windiyati Tahun 2021" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya sera dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Semarang, Maret 2021

Pembimbing,

Yang membuat pernyataan,

  
( Ari Andayani., S.SiT., M.Kes )

  
61AAJX342834105 Ryke Anggraeni

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Ryke Anggraeni

NIM : 152191075

Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana/Kesehatan

Dengan ini menyatakan member wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/informasi, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Relaksasi Nafas dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan” untuk kepentingan akademis.

Anjungan, Maret 2021

Yang membuat pernyataan

Ryke Anggraeni

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi berjudul “ Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Nafas dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Di RB Windiyati Tahun 2021”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Strata 1 Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo Semarang. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik berupa bimbingan, dorongan maupun pengarahan. Oleh karena itu perkenallah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kp, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvy Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes Selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ibu Ari Andayani., S.SiT., M.Kes selaku pembimbing yang tidak pernah bosan memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi kepada mahasiswa bimbingannya.
5. Seluruh dosen dan staf program studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
6. Pihak Rumah Bersalin Windiyati yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian di tempatnya
7. Kedua orang tua peneliti yaitu Ayahanda tercinta Syafiudin dan Ibunda tercinta Rusmili, Nenek tercinta Ramnah, kedua saudara penulis yaitu Eldy



Oskar dan Andrey Oskar, serta seluruh keluarga yang telah memberikan kasih sayang, semangat, dukungan moral maupun materil dalam menyelesaikan pendidikan ini.

8. Teman-teman angkatan I di Program Studi Strata 1 Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan masukan-masukan dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun, demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata penulis berharap agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membacanya.

Semarang,     Maret 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. PEMBAHASAN</b>	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
B. Kerangka Teori .....	37
C. Kerangka Konsep .....	38
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	39
B. Lokasi Penelitian .....	39

C.	Waktu Penelitian.....	39
D.	Kerangka Kerja .....	40
E.	Variabel Penelitian .....	40
F.	Definisi Operasional .....	40
G.	Populasi, Sampel dan Sampling .....	42
H.	Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	43

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A.	Gambaran Umum Objek Penelitian .....	52
B.	Hasil dan Pembahasan.....	52
C.	Keternatasan Penelitian .....	61

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A.	Kesimpulan.....	63
B.	Saran.....	64

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**