



**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG TEKNIK  
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN  
NYERI PERSALINAN DIPUSKESMAS TANJUNG LAGO  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**LIA IDA FARIDA**

**NIM.152201146**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
TAHUN 2022**



**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG TEKNIK  
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN  
NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG LAGO  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana**

**Oleh:**

**LIA IDA FARIDA**

**NIM. 152201146**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
TAHUN 2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG LAGO

TAHUN 2022

Disusun oleh:

LIA IDA FARIDA

NIM. 152201146

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.



Ungaran, Februari 2022

**Pembimbing**

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ari Widyarningsih'.

Ari Widyarningsih, S.SiT., M.Tr.Keb  
NIDN.0630018903

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG TEKNIK  
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN  
NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG LAGO**

**TAHUN 2022**

Disusun oleh:

**LIA IDA FARIDA**

**NIM. 152201146**

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

Hari : Jum'at

Tanggal : 11 Februari 2022

**Tim Penguji : Ketua/Pembimbing**

Ari Widyarningsih, S.SiT., M.Tr.Keb  
NIDN.0630018903

**Anggota/Penguji 1**



Isri Nasifah, S.SiT., M.Keb  
NIDN 0601028002

**Anggota/Penguji 2**



Yulia Nur Khayati, S.SiT., M.PH  
NIDN 0622078601

**Ketua Program Studi**



Luvi Diana Afriyani, S.SiT., M. Kes  
NIDN 0627048302

**Dekan**



Eko Sunilo, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Lia Ida Farida  
NIM : 152201146  
Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana / Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG LAGO”** 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 tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian 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.

Ungaran, 11 Februari 2022

Pembimbing



(Ari Widyarningsih, S.SiT., M.Tr.Keb)  
NIDN.0630018903

Yang membuat Pernyataan,



(Lia Ida Farida)

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lia Ida Farida

NIM : 152201146

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Program Studi Kebidanan Program Sarjana (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media atau menginformasikan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago**” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 11 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



(Lia Ida Farida)

**Universitas Ngudi Waluyo Ungaran**  
**Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan**  
Skripsi, Februari 2022  
**Lia Ida Farida**  
**152201146**

**Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Telaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago Tahun 2022**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serta turunnya janin ke jalan lahir. Nyeri saat proses persalinan dapat menimbulkan ketakutan, yang dapat mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta menimbulkan sumber stress bagi ibu bersalin. Stress dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang dapat mengurangi pasokan oksigen ke janin. Salah satu metode non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri persalinan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif* analitik. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil sebanyak 57 responden. Tehnik sampling menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 57 responden. Metode pengumpulan data yaitu kuesioner berupa pernyataan. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi.

**Hasil Penelitian :** Hasil analisis univariat, sebagian dari responden berpengetahuan cukup tentang teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 34 responden (59,6%), berpengetahuan baik tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 26 responden (45,6%), berpengetahuan cukup tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 35 responden (61,4%), berpengetahuan cukup tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 39 responden (68,4%), dan berpengetahuan kurang tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 25 responden (43,9%).

**Kesimpulan :** Sebagian besar ibu dalam pengetahuan cukup berdasarkan pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam 34 responden (59,6%) sedangkan berpengetahuan kurang berdasarkan tahapan teknik relaksasi nafas dalam. Disarankan untuk tenaga kesehatan di Puskesmas Tanjung Lago dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam.

**Kata kunci :** Ibu, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Pengetahuan

**Ngudi Waluyo University**  
**Midwifery Study Program, Faculty of Health**  
**Final Project, February 2022**  
**Lia Ida Farida**  
**152201146**

**Description of Mother's Knowledge About Deep Breathing Techniques for Reducing Labor Pain at Tanjung Lago Health Center in 2022**

**ABSTRACT**

**Background:** Labor is the process of opening and thinning and descending of the fetus into the birth canal. Pain during labor can cause fear, which can lead to a sense of tension, panic and cause a source of stress for mothers in labor. Stress can stimulate hormones such as catecholamines and adrenaline hormones to release excessively which causes the uterus to become increasingly tense so that the flow of blood and oxygen into the uterine muscle decreases because the arteries become smaller and narrower, resulting in pain that can reduce the supply of oxygen to the fetus. One of the non-pharmacological methods that can reduce labor pain is deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to describe the mother's knowledge of the Deep Breathing Relaxation Technique.

**Methods:** This study used a descriptive analytic design. The population in this study were all pregnant women as many as 57 respondents. The sampling technique used total sampling with a sample of 57 respondents. The method of data collection is a questionnaire in the form of a statement. Univariate data analysis using frequency distribution.

**Research Results:** The results of the univariate analysis showed that 34 respondents (59.6%) had sufficient knowledge about deep breathing relaxation techniques, 26 respondents (45.6%). as many as 35 respondents (61.4%), sufficient knowledge about the benefits of deep breathing relaxation techniques as many as 39 respondents (68.4%), and less knowledge about the stages of deep breathing relaxation techniques as many as 25 respondents (43.9%).

**Conclusion:** Most of the mothers in sufficient knowledge based on knowledge of deep breathing relaxation techniques 34 respondents (59.6%) while less knowledgeable based on the stages of deep breathing relaxation techniques. It is recommended that health workers at the Tanjung Lago Health Center can provide health education about deep breathing relaxation techniques.

**Keywords:** Mother, Deep Breathing Relaxation Technique, Knowledge



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Lia Ida Farida  
NIM : 152201146  
Tempat, Tanggal Lahir : Salatiga, 17 Juli 1998  
Agama : Islam  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Muhlisin  
Ibu : Asiyah  
Alamat : Dusun 3 Rt 02 Rw 03 Desa Mulyaguna  
Kecamatan Teluk Gelam, Kabupaten Ogan  
Komerling ilir Provinsi Sumatera Selatan.  
Email : [liaidafarida49@gmail.com](mailto:liaidafarida49@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan :  
1. SDN 2 Mulyaguna tahun 2005-2010  
2. SMPN 2 Teluk Gelam tahun 2010-2013  
3. SMAN 1 Teluk Gelam tahun 2013-2016  
4. D III Kebidanan Stikes Muhammdiyah Palembang tahun 2017-2020  
5. Saat ini tercatat sebagai Mahasiswa Semester 3 Program Studi S1  
Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2020/2022.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, kasih dan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Pusekesmas Tanjung Lago”.

Skripsi ini dianjurkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo. Penyusunan ini banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro., M.Hum, Selaku rector Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dekan fakultas ilmu kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvy Dian Afriyanti, S.SiT., M.Kes selaku ketua Prodi S1 Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ari Widyaningsih, S.SiT., M.Tr.Keb, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam menyusun skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kedua orang tua saya Bapak Muhlisin dan Ibu Asiyah, Adik saya Ahmad Marzuqi serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik doa, motivasi, semangat maupun materi, yang menjadi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Puskesmas Tanjung Lago dan Puskesmas Karang Manunggal yang telah bersedia memberikan izin penelitian serta informasi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat saya Monalisa, Windy, Dinda, Mardiana dan Yesi serta Belbel Squad yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banayak membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu penulis miliki. penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi peneliti dan bagi pembaca.

Ungaran, 11 Februari 2022

Penulis

## DAFTAR PUSTAKA

<b>HALAMAN JUDUL LUAR</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN KESEDIAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Pengetahuan .....	7
2. Persalinan .....	10
3. Nyeri Umum .....	15
4. Nyeri Persalinan.....	18
5. Teknik Relakasai Nafas Dalam .....	27
B. Kerangka Teori .....	33
C. Kerangka Konsep .....	33
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	

A. Desain Penelitian .....	34
B. Lokasi Penelitian .....	34
C. Waktu Penelitian .....	34
D. Populasi, Sampel dan Sampling .....	34
E. Variabel penelitian .....	35
F. Definisi Operasional .....	35
G. Pengumpulan Data .....	39
H. Etika Penelitian .....	40
I. Pengolahan Data .....	41
J. Analisa Data .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Tempat Penelitian .....	45
B. Hasil Penelitian .....	47
C. Pembahasan .....	50
D. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	