

**PENGARUH PEMBERIAN “*SLOW DEEP BREATHING RELAXATION
TECHNIQUES*” TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG TRIMESTER III**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

FITRI PUTRI EKSANTI
NIM : 21. 13. 2. 005. 1

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GANESHA HUSADA
KEDIRI ROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
KEDIRI
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN “*SLOW DEEP BREATHING RELAXATION
TECHNIQUES*” TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG TRIMESTER III**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya
Kebidanan Pada Program Studi D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Ganesha Husada Kediri



Oleh :

FITRI PUTRI EKSANTI
NIM : 21. 13. 2. 005. 1

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GANESHA HUSADA
KEDIRI PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
KEDIRI
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : FITRI PUTRI EKSANTI
NIM : 21.13.2.005.1
Tempat / Tanggal Lahir : Nganjuk, 15 Oktober 2000
Prodi : D III Kebidanan
Pembimbing I : Diyan Wahyuningsih, SST. M. Tr. Keb
Pembimbing II : Neta Ayu Andera, STr. M. Tr. Keb

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : *PENGARUH PEMBERIAN “ SLOW DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ”* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG TRIMESTER III, bukan merupakan penelitian / Karya Tulis Ilmiah milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang setelah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila surat pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Kediri, 2 September 2024

Yang menyatakan,



FITRI PUTRI EKSANTI
NIM : 21.13.2.005.1

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, taufiq dan karuniaNya yang berlimpah, sehingga penyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III, dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat terwujud, untuk itu dengan segala kerendahan hati perkenankan kami menyampaikan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Dr. Titik Juwariyah, S. Kp., M. Kes selaku Ketua STIKES Ganesha Husada Kediri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi D III Kebidanan.
2. Suharti S. Keb selaku pemilik PMB yang telah memberi izin, memberikan pengarahan dan memberikan pengalaman untuk melakukan penelitian di tempatnya.
3. Diyan Wahyuningsih, SST. M. Tr. Keb selaku Ketua Program Studi dan Pembimbing I D III Kebidanan STIKES Ganesha Husada Kediri yang telah memfasilitasi untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi D III Kebidanan STIKES Ganesha Husada Kediri, yang mana dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan serta saran – saran dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini dari awal sampai akhir.
4. Neta Ayu Andera, STr., M. Tr. Keb selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian,

bimbingan, pengarahan serta saran – saran dalam pembuatan Proposal ini dari awal sampai akhir.

5. Kepada kedua orang tua, adek dan keluarga yang telah memberikan bantuan dan dukungan material maupun moral.
6. Teman – teman yang membantu saya dan yang selalu mendengarkan keluhan kesah serta memberikan semangat serta kakak – kakak yang ada di PMB yang selalu senantiasa membantu proses penelitian semoga sukses selalu.

Penyusun menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh itu penyusun membuka hati untuk menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun dari segenap pembaca sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan dengan baik dalam memenuhi Tugas Akhir Program Diploma III Kebidanan STIKES Ganesha Husada Kediri.

Harapan penyusun semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan dapat menambah wawasan terutama bagi penyusun serta bermanfaat bagi mahasiswa Program Diploma III Kebidanan STIKES Ganesha Husada Kediri.

Kediri, 2 September 2024

Penulis

HALAMAN PERSETUJUAN

(Untuk Seminar Karya Tulis Ilmiah)

Oleh : FITRI PUTRI EKSANTI

Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh Pemberian " *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* " Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Dewan Penguji Seminar Karya Tulis Ilmiah, pada tanggal :

Oleh,

Pembimbing I

Divan Wahyuning Sih, SST. M. Tr. Keb
NIK. 2180912220128101

Pembimbing II

Neta Ayu Andera, ST. M. Tr. Keb
NIK. 2890923220130902

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Kebidanan
STIKES Ganesha Husada Kediri

Erda Restiya Agustin, SST., M. Kes

HALAMAN PENGESAHAN

(Untuk Seminar Karya Tulis Ilmiah)

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah

di STIKES Ganesha Husada Kediri Prodi D III Kebidanan,

pada tanggal :

Tim Penguji,

Tanda Tangan

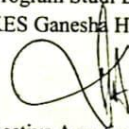
Penguji 1 : Erda Restiya Agustin, SST., M. Kes

Penguji 2 : Diyan Wahyuningsih, SST. M. Tr. Keb

Penguji 3 : Neta Ayu Andera, STr. M. Tr. Keb



Mengetahui,
Ketua Program Studi D III Kebidanan
STIKES Ganesha Husada Kediri



Erda Restiya Agustin, SST., M. Kes

MOTTO & PERSEMBAHAN



Sesulit apapun jalannya jangan pernah berfikir untuk menyerah, bertambahlah semangat, bersyukur dan tetap berusaha karna ada doa dan usaha dan harapan orang tua yang selalu menyertai setiap langkah baik. Usaha dan doa tergantung pada cita-cita. Manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.

-Jalaluddin Rumi

QS. Al-Mujadalah Ayat 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: "Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: 'Berlapang-lapanglah dalam majelis', lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: 'Berdirilah kamu', berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan," (QS.Al-Mujadalah (58) : 11)

PERSEMBAHAN

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Sujud syukur kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, serta kemudahan dalam setiap langkahku. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tak luput dari dukungan orang-orang tercinta yang selalu mendampingi dan memberi semangat kepadaku.

Terimakasih saya persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tua (Bapak Sukamto dan Ibu Laminem Nurul Jannah) yang sangat saya sayangi, yang mana tak pernah berhenti mendoakan disetiap waktu, yang selalu memberi dukungan moral serta materi dalam segala kegiatan dan pastinya sebagai sumber kekuatan terbesar saya untuk meraih cita-cita.
2. Kepada Adik saya tersayang Dwi Nurul Jannah. Terima kasih sudah menjadi pelengkap dikeluarga ini, yang ikut serta dalam mendoakan, support, dan menghibur.
3. *My Best Partner*, Irhas Mohammad Najib. Terima kasih karna telah meluangkan waktu dan fikirannya membantu setiap proses penyelesaian tugas, dengan sabar dan siap mendengarkan keluh kesah selama penyelesaian KTI ini, yang mana selalu berusaha memahami tanpa menghakimi.
4. Almamater “ STIKES Ganesha Husada” serta seluruh bapak ibu dosen dan civitas akademika yang telah menjadi wadah menuntut ilmu.
5. Untuk para dosen – dosen pembimbing, terimakasih sudah banyak sekali memberikan ilmu dan bimbingan.

6. PMB Bidan Suharti yang sudah mengizinkan dan membantu dalam penelitian serta para responden yang telah memberikan informasi.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2024 yang telah melewati suka dan duka bersama-sama, juga mengajarkanku arti kesabaran
8. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan senantiasa melindungi kita semua, dan menjadikan kita semua sebagai hambaNya yang sukses di dunia dan akhirat,

Aamiin.....

ABSTRAK
**PENGARUH PEMBERIAN “*SLOW DEEP BREATHING RELAXATION*
TECHNIQUES ” TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG TRIMESTER III KABUPATEN KEDIRI**

Fitri Putri Eksanti¹, Diyan Wahyuningsih², Neta Ayu Andera³

Email : fitrieksanti15@gmail.com

Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke – 8 hingga ke – 27), dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu ke – 28 hingga ke – 40).

Tujuan penelitian untuk mengetahui ada Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre post test desain*.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* hasil analisis nilai Asymp Sig (2-tailed) = 0,04 < 0,05 Artinya ada Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ada Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*, Nyeri punggung, Trimester III

ABSTRACT
THE EFFECT OF PROVIDING " SLOW DEEP BREATHING RELAXATION
TECHNIQUES " ON REDUCING THE INTENSITY OF BACK PAIN IN
TRIMESTER III KEDIRI DISTRICT

Fitri Putri Eksanti¹, Diyan Wahyuningsih², Neta Ayu Andera³

Email : fitrieksanti15@gmail.com

Pregnancy is divided into 3 trimesters, where the first trimester lasts 12 weeks, the second trimester lasts 15 weeks (weeks 8 to 27), and the third trimester lasts 13 weeks (weeks 28 to 40).

The aim of this research is To determine the effect of giving "Slow Deep Breathing Relaxation Techniques" on reducing back pain intensity in the third trimester in PMB Midwife Suharti Wonoasri, Kediri Regency.

This research method is uses experimental research methods. Experimental research is a research design used to look for causal relationships with the involvement of research in manipulating independent variables. The design used in this research was a one group pre post test design.

The results of this research are Based on the Wilcoxon test, the Asymp Sig (2-tailed) value = 0.04 < 0.05, This means that there is an effect of giving "Slow Deep Breathing Relaxation Techniques" on reducing the intensity of back pain in the third trimester.

The conclusion of this research There is an effect of giving "Slow Deep Breathing Relaxation Techniques" on reducing the intensity of back pain in the third trimester.

Keywords: Slow Deep Breathing Relaxation Techniques, Back pain, Trimester III

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO & PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ”	6
2.2 Konsep Kehamilan Trimester III	8
2.3 Konsep Nyeri.....	18
2.4 Kerangka Konsep	21
2.5 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.3 Kerangka Kerja.....	24
3.5 Variabel Penelitian.....	29
3.6 Definisi Oprasional.....	29
3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	31
3.8 Etika Penelitian.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38

4.1 HASIL PENELITIAN	38
4.2 DATA UMUM	39
4.3 DATA KHUSUS	40
4.4 DATA TABULASI SILANG	41
4.5 PEMBAHASAN	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Oprasional Pengaruh Pemberian “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III	30
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, di PMB Bidan Suharti, S.Keb di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.	39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di PMB Bidan Suharti, S.Keb Di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.	40
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri punggung trimester III Pre Pemberian <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> Di PMB Bidan Suharti, S.Keb Di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.	40
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri punggung trimester III Post Pemberian <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> Di PMB Bidan Suharti, S.Keb Di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.	41
Tabel 4. 5 Hasil Tabulasi Silang Pengurangan Nyeri Punggung trimester III	42
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> Terhadap Penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Pengaruh Pemberian “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.....	22
Gambar 3. 1 Kerangka kerja penelitian Pengaruh Pemberian “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III	25
Gambar 4. 1 Peta Kecamatan Grogol.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	54
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden.....	55
Lampiran 4 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden.....	56
Lampiran 5 SOP “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ”	57
Lampiran 6 Lembar Observasi.....	60
Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan	61
Lampiran 8 Materi Penyuluhan.....	64
Lampiran 9 Produk.....	66
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	67
Lampiran 11 Analisa Data SPSS	68
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	72

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke – 8 hingga ke – 27), dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu ke – 28 hingga ke – 40). Kehamilan merupakan suatu yang membahagiakan bagi setiap pasangan suami dan istri namun, terkadang muncul keluhan selama kehamilan, salah satu diantaranya yang mayoritas ibu hamil rasakan ialah nyeri punggung (Amin D. R., 2023)

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu tertentu dalam masa kehamilannya yang biasa terjadi di trimester ketiga. Nyeri punggung sendiri dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan bahkan dapat mengganggu proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Amin D. R., 2023)

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan Teknik relaksasi nafas dalam (*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*) atau teknik tiup – tiup pada ibu hamil secara non farmakologis dengan meminimalisir aktifitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom pada tubuh ibu hamil yaitu dengan menarik nafas dalam-dalam melalui hidung, sambil menggembungkan perut lalu menghembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan sambil mengempeskan perut. Teknik tersebut dipercaya dapat mengurangi sensasi rasa nyeri punggung dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Kecemasan dan takut akan dapat menurun, ibu akan lebih

rileks dan dapat meningkatkan konsentrasi lebih nyaman dan merasa tenang dengan teknik tersebut sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan secara lebih nyaman, rileks dan terkontrol (Maryunani, 2018)

Menurut Kementrian Kesehatan RI (2022), pada trimester kedua dan ketiga, dapat terjadi perubahan terutama pada berat badan, akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang sedikit mengendur yang mana menyebabkan ibu hamil sering kali mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *lumbosacral*. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Nyeri punggung ditandai dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitasnya. Hasil penelitian pada ibu hamil dari berbagai daerah Indonesia mencapai 60 – 80 % ibu mengalami nyeri punggung (Khairunnisa, 2023)

Menurut Omake et al (2020), Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bullock et al (1987), ditemukan hasil prevelensi kejadian nyeri punggung yang dialami ibu hamil sekitar 88,2 %. Lalu, terdapat laporan sekitar 62 % kasus nyeri punggung pada ibu hamil dengan usia 14 – 22 minggu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Nigeria, dari total seluruh wanita yang diwawancarai, terdapat sekitar 28, 9 % dilaporkan nyeri punggung pada masa kehamilan, dan timbulnya pada trimester ketiga.

Berdasarkan perolehan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 590.205 orang. Berdasarkan Profil

Kesehatan Kota Kediri tahun 2022 menyatakan bahwa jumlah ibu hamil di Kota Kediri sebanyak 4.450 orang ibu hamil (DinasKesehatanJawaTimur, 2023)

Data yang didapat dari PMB Bidan Suharti S. Keb terdapat 15 Ibu hamil TM III dari bulan Oktober 2023 – Juni 2024. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan Suharti S. Keb pada 16 Mei 2024 dari 13 yang sudah diobservasi didapatkan 10 dengan nyeri punggung trimester III dan 3 tidak dengan nyeri punggung trimester III.

Teknik pengalihan nyeri punggung nonfarmakologis yang perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi pengurangan rasa nyeri punggung Trimester III, salah satu langkah awalnya ialah dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau teknik tiup – tiup dengan mengatur nafas sedemikian rupa sehingga dapat mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil Trimester III dan dapat membantu mengurangi intensitas nyeri punggung, yang mana dari penanganan tersebut sebagai titik penentu ibu bersalin menjalani persalinan normal atau dengan suatu tindakan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan ini dengan mengambil judul Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III Sebelum Diberikan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” .
2. Mengidentifikasi Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III Sesudah Diberikan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” .
3. Menganalisis Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan bukti empiris terkait Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III melalui penelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa lebih meningkatkan kualitas pembelajaran yang terkait dengan asuhan kebidanan pada masa persalinan.

2) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa lebih meningkatkan pengalaman serta pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

3) Bagi Profesi Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan pelayanan kebidanan dalam persalinan untuk mengantisipasi terjadinya persalinan lama.

4) Bagi Tempat Peneliti

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dalam mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi serta pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

6) Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III yang harus dipelajari dan difahami oleh ibu hamil trimester III.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*”

2.1.1 Pengertian “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*”

Menurut Pirmaari (2024), “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” merupakan Teknik pernafasan dalam atau juga bisa disebut sebagai teknik Tiup – tiup adalah Teknik relaksasi nafas dalam secara pelan dimana frekuensi kurang dari 10 kali per menit, dengan fase ekshalasi (mengeluarkan) yang panjang dan merupakan suatu pernafasan dalam secara terkendali, yang mana dapat mengurangi intensitas nyeri punggung trimester III, stress dan cemas.

“ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau Teknik pernafasan dalam atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup akan membuat tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen secara adekuat yang mana sangat penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi dalam tubuh. Tujuan Pengetahuan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” adalah membantu menurunkan tingkat rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2.1.2 Tujuan “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*”

Menurut Smeltzer & Bare (2019) Penerapan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, mengurangi rasa nyeri, mengurangi stress baik itu fisik maupun emosional.

2.1.3 Manfaat “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

Menurut Wardani (2019), manfaat “ *slow deep breathing relaxation techniques* ” atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup yaitu :

- a) Ketentraman hati
- b) Mengurangi rasa nyeri
- c) Mengurangi rasa cemas
- d) Meningkatkan keyakinan
- e) Tekanan darah dan ketegangan jiwa terkendali
- f) Kesehatan mental menjadi lebih baik

2.1.4 Teknik “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

“ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau Teknik tiup – tiup adalah Teknik pengontrolan nafas dalam dan relaksasi (Miranti, 2022)

Langkah – langkah yang harus dilakukan yaitu :

- a) Atur posisi ibu dalam keadaan nyaman.
- b) Kedua tangan diletakkan di atas perut ibu / senyaman ibu.
- c) Anjurkan Tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan merasakan
- d) Kerutkan bibir ibu, hembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan, kurang lebih 6 detik.
- e) Ulangi langkah tersebut sampai ibu merasa berkurang dan rileks.

2.2 Konsep Kehamilan Trimester III

2.2.1 Pengertian Kehamilan Trimester III

Kehamilan Trimester III adalah Kehamilan dengan usia kanduangan dari 28 – 40 minggu yang mana pada trimester III ini ibu hamil sudah mempersiapkan segala kebutuhan persalinan, termasuk manajemen nyeri punggung. Pengetahuan Ibu hamil tentang manajemen nyeri punggung sangat penting karna dapat membantu ibu menghadapi rasa nyeri punggung yang berkelanjutan, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Krisanti, 2023).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan trimester III berlangsung 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

2.2.2 Perubahan psikologis kehamilan trimester III

Berikut perubahan psikologis yang terjadi selama trimester ketiga kehamilan, menurut Jannah (2023) :

- a. Perasaan tidak nyaman muncul kembali, membuat orang tersebut merasa aneh, tidak menyenangkan, dan tidak diinginkan.
- b. Memiliki firasat buruk saat bayi lahir tidak sesuai jadwal.
- c. Khawatir tentang keselamatannya dan takut akan rasa sakit dan cedera fisik yang terkait dengan persalinan.
- d. Ketakutan bahwa bayi akan lahir dengan cacat lahir.
- e. Mimpi yang menyampaikan kecemasan dan kekhawatirannya.
- f. Kesal karena terpisah dari anak.

2.2.3 Masalah kehamilan trimester III

a. Nyeri pada punggung

Ketidaknyamanan pada bagian punggung adalah gejala umum nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Karena nyeri punggung bawah disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya, biasanya akan semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan. Penyebab nyeri punggung bawah diperburuk oleh wanita hamil yang menyandarkan perutnya. Terkadang, nyeri punggung dan menjalar ke pinggul, paha, dan kaki bawah, membuat simfisis pubis menjadi lebih nyeri. Perubahan mobilitas dapat menyebabkan penyesuaian postural dan ketidaknyamanan di punggung bawah. Sendi di antara tulang pinggul mulai mengendur dan mengendur selama kehamilan. Ini adalah pra-tindakan untuk memfasilitasi

b. Varises

Varises terkait kehamilan dapat berkembang karena berbagai alasan. Wanita yang memiliki riwayat keluarga varises atau yang mengalami penurunan aliran vena dan peningkatan tekanan vena di tungkai bawah lebih mungkin mengembangkannya. Ketidaknyamanan ini paling terlihat pada trimester kedua dan ketiga. Sembelit sering menyebabkan hal ini terjadi. Pembuluh darah di daerah anus juga membengkak, mirip dengan varises. Tekanan kepala pada pembuluh darah di rektum (bagian dalam anus) memperparah kondisi tersebut. Sembelit menyebabkan wasir pecah, yang menyebabkan pendarahan.

c. Sembelit

Sembelit dapat terjadi selama kehamilan karena peningkatan hormon progesteron, yang menginduksi relaksasi otot dan mengurangi efisiensi usus. Rahim juga berubah selama kehamilan, tumbuh lebih besar dan menarik area perut, yang juga dapat menyebabkan sembelit.

d. Edema ringan dan kram kaki

Edema tungkai terjadi akibat aliran vena yang memburuk dan tekanan vena yang lebih tinggi pada ekstremitas bawah. Ketika seorang wanita duduk atau berdiri di vena cava inferior dalam posisi terlentang, itu memberi tekanan pada vena panggul, mengakibatkan gangguan peredaran darah ini.

e. Nyeri ulu hati

Regurgitasi atau refluks isi lambung yang asam ke esofagus bagian bawah akibat gerakan peristaltik terbalik, adalah ketidaknyamanan yang mulai muncul pada akhir trimester III dan berlangsung hingga trimester III

2.2.4 Adaptasi Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III

Pada Ibu hamil dalam masa kehamilannya akan mengalami perubahan diseluruh tubuh, khususnya pada genetalia eksterna dan interna, pada payudara. Perubahan fisiologis pada Trimester III yaitu :

1. Uterus

Menurut Bobak dkk (2018), Ukuran uterus pada kehamilan trimester III ialah 30 x 25 x 20 cm dengan kapasitas lebih dari 4000 cc. Usia kehamilan (UK) 40 minggu, fundus uteri akan turun kembali dan

terletak 3 jari di bawah *proccus xifoideus* (px). Penyebab dari hal ini ialah karna kepala janin yang turun dan masuk kedalam rongga panggul. Pada ibu hamil Primigravida penurunan bagian terendah janin dimulai dari UK $\pm$ 36 minggu. Sedangkan pada ibu hamil Multigravida, penurunan bagian terendah janin terjadi pada proses persalinan. Pengukuran McD digunakan untuk taksiran berat badan janin.

2. Serviks

Menurut Saifuddin (2018),Stu bulan setelah konsepsi serviks akan menjadi lebih lunak kebiruan. Perubahan terjadi akibat penambahan vaskularisasi dan terjadinya edema pada serviks, bersama terjadinya *hipertropi dan hiperplasia* pada kelenjar – kelenjar serviks.

3. Payudara

Menurut Saifuddi (2018), Pada awal kehamilan payudara akan terasa lebih lunak dan setelah bulan kedua kehamilan akan bertambah ukurannya serta vena – vena di bawah kulit akan lebih terlihat. Putting payudara akan lebih besar, dan berwarna kehitaman.

4. Sistem Integumen

Menurut Bobak dkk (2018), Perubahan keseimbangan hormon dan peregangan mekanis menyebabkan timbulnya beberapa perubahan dalam sistem integuman pada masa kehamilan. Kloasma ialah bercak hiperpigmentasi kecoklatan pada kulit di daerah tonjolan maksila dan dahi, khususnya pada wanita hamil biasanya hilang setelah melahirkan. Linea Nigra ialah garis pigmentasi dari simpisis pubis sampai ke bagian atas fundus garis tengah tubuh. Garis ini diketahui sebagai garis Linea

Alba sebelum hiperpigmentasi diinduksi hormon timbul. Linea Nigra timbul pada semua wanita hamil dan hal tersebut merupakan sesuatu yang fisiologis atau normal.

5. Sistem Respirasi

Menurut Bobak dkk (2018), Guna sistem respirasi mengalami perubahan ialah agar dapat memenuhi kebutuhan oksigen. Tinggi diafragma bergeser sebesar 4 cm selama masa kehamilan. Semakin tuanya masa kehamilan dan seiring dengan pembesaran uterus ke rongga diafragma saat inspirasi menjadi sulit.

6. Sistem Perkemihan

Menurut Sifuddin (2018), Kepala janin pada akhir kehamilan akan mulai turun ke pintu atas panggul (PAP), kandung kemih tertekan sehingga menyebabkan sering kencing.

7. Kenaikan Berat Badan

Menurut Saifuddin (2018), Pada masa kehamilan kenaikan berat badan yang dialami oleh pertumbuhan dan perkembangan janin didalam uterus. Penambahan berat badan yang direkomendasikan oleh Institut Of Medicine adalah 11, 5 – 16 kg atau masa indeks tubuh sekitar 19, 8 – 26 dan kenaikan berat badan tidak lebih dari 0, 5 kg perminggu untuk trimester III.

2.2.5 Keluhan Lazim Pada Kehamilan Trimester III dan Cara Mengatasinya

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang tanda – tanda bahaya kehamilan dapat mengakibatkan ibu tidak dapat melakukan identifikasi terhadap tanda – tanda yang nampak sehingga tidak dapat melakukan

antisipasi secara dini. Menurut Pantikawati (2018), Keluahn yang lazim terjadi pada kehamilan trimester III dan cara mengatasinya yaitu :

1. Sesak nafas, cara mengatasinya dengan mengambil sikap tubuh yang benar, makan jangan terlalu kenyang dengan porsi secukupnya.
2. Nyeri punggung, cara mengatasinya dengan mengambil sikap tubuh yang benar, menerapkan *Slow deep braething relaxation techniques*.
3. Kram pada kaki cara mengatasinya dengan minumyang cukup, istirahat dan pada saat tidur kaki ditinggikan atau diganjal dengan bantal.
4. Varises, cara mengatasinya dengan istirahat dan kaki ditinggikan serta jangan terlalu loama berdiri.
5. Sering kencing menurut Pantikawati (2018), Sering kencing cara mengatasinya dengan batasi minum sebelum tidur, jika kencing terasa sakit dusertai nyeri segera datang kepelayanan kesehatan.
6. Haemoroid, cara mengatasinya dengan banyak mengonsumsi makanan yang berserat seperti sayur dan buah agar fases tidak keras. Duduk jangan terlalu lama, posisi tidur miring, obat suppositoria atas indikasi dokter.

2.2.6 Tanda – Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang tanda – tanda bahaya kehamilan dapat mengakibatkan ibu tidak dapat melakukan identifikasi terhadap tanda – tanda yang nampak sehingga tidak dapat melakukan antisipasi secara dini. Beberapa tanda – tanda bahaya kehamilan trimester III antara lain :

- a. Perdarahan pervaginam
- b. Sakit kepala yang hebat
- c. Penglihatan kabur
- d. Bengkak di muka atau tangan
- e. Pengeluaran cairan pervaginam (Ketuban pecah dini)

Dan secara tidak langsung kematian ibu dapat dipengaruhi oleh keterlambatan mengenali tanda – tanda bahaya pada kehamilan, oleh karna itu pengetahuan ibu terhadap tanda – tanda bahaya kehamilan trimester III sangatlah penting. (Sumarni, 2022)

2.2.7 Faktor-faktor penyebab nyeri punggung

Menurut Linden (2023), Berikut faktor penyebab nyeri punggung menurut sebagai berikut:

- a. Adanya tekanan pada otot-otot bagian punggung.

Ketika seorang wanita berada di tengah-tengah kehamilannya, rahimnya tumbuh lebih besar dan lebih berat, organ-organ di perutnya bergerak, berat badan didistribusikan secara berbeda, dan pusat gravitasinya berubah. Akibatnya, postur tubuhnya juga berubah. Bersandar lebih jauh ke belakang sebagai akibat dari perubahan postur membuat banyak ketegangan pada otot punggung.

- b. Otot-otot perut yang melemah

Nyeri punggung adalah hasil dari otot perut yang lemah. Otot membantu menopang tulang belakang dan sangat penting untuk menjaga kesehatan punggung. Nyeri punggung adalah hasil dari otot perut yang meregang dan mungkin melemah selama kehamilan.

c. Relaksasi sendi dan ligamen.

Sendi pinggul dan ligamen, yang merupakan pita jaringan ikat yang menghubungkan tulang atau mendukung organ dalam, merupakan dua faktor penyebab nyeri punggung pada ibu hamil. Kuat, mampu menopang banyak beban, adalah sendi pinggul. Ini adalah fungsi tubuh yang khas untuk ligamen dan persendian di daerah panggul agar rileks sehingga bayi dapat melewati panggul dengan mudah. Meskipun persendian menjadi lebih fleksibel akibat relaksasi ini, nyeri punggung terjadi.

2.2.8 Patofisiologi nyeri punggung kehamilan trimester III

Pada kehamilan, akan terjadi perubahan pelvis menjadi sedikit berputar kedepan karena pengaruh hormonal dan kelemahan ligament. Pada keadaan hiperekstensi tulang belakang terjadi pergesekan dan menjadikan tumpuan berat badan, sehingga permukaan sendi tertekan, keadaan ini akan menimbulkan rasa nyeri. Kadang - kadang dapat mengiritasi saraf ischiadicus. Dan apabila terjadi penyempitan pada bantalan tulang belakang, nyeri akan bertambah hebat. Keadaan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan antara otot perut dan otot punggung. Sendi yang akan membentuk tulang belakang dan panggul sebagian merupakan sendi sindesmosis. Sendi sakroiliak berbentuk huruf L, permukaan sendinya tidak simetris, tidak rata dan posisinya hampir dalam bidang sagital serta permukaan tulang sacrum lebih cekung. Gerakan yang terjadi adalah rotasi dalam jarak gerak.

2.2.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung

Menurut Judha (2023), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah sebagai berikut:

1. Usia

Usia merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi rasa sakit; wanita mencapai usia reproduksi antara usia 20 dan 35 tahun, setelah itu mereka memiliki risiko tinggi untuk hamil.

2. Masa kehamilan

Kebanyakan wanita di tahap akhir kehamilan mengalami sakit punggung. Saat berjalan, ibu hamil sering mengangkat bahu dan punggung ke belakang untuk menjaga keseimbangan. Otot harus bekerja terlalu keras karena kelengkungan punggung bagian bawah, yang terasa sakit. Pusat gravitasi bergeser ke depan seiring bertambahnya usia rahim ibu hamil, membuat ibu tidak nyaman. Saat usia kehamilan meningkat, punggung wanita hamil berubah, bahu ditarik ke belakang untuk menjaga keseimbangan tubuh karena perut yang membesar dan menonjol, dan karena lengkungan tulang belakang yang berlebihan, yang dikenal sebagai lordosis.

3. Kebudayaan

Cara setiap individu menangani nyeri dipengaruhi oleh keyakinan dan nilai-nilai budaya. Individu mempelajari apa yang diharapkan darinya dan apa yang diungkapkan oleh peristiwa-peristiwa yang terungkap dalam hidupnya. Dikatakan bahwa budaya memahami potensi psikologis setiap orang dan dapat meningkatkan kognisi hingga terjadi nyeri persepsi.

4. Makna nyeri

Kemampuan seseorang untuk mengatasi nyeri dan beradaptasi dengannya sangat dipengaruhi oleh latar belakang budayanya. Orang akan memandang rasa sakit secara berbeda jika itu tampak sebagai ancaman, kehilangan, hukuman, atau tantangan.

5. Kecemasan

Hubungan antara nyeri dengan kecemasan bersifat kompleks. Kecemasan seringkali meningkatkan persepsi nyeri.

6. Pengalaman sebelumnya

Primigravida biasanya tidak tahu bagaimana menangani ketidaknyamanan atau kejadian terkait kehamilan. Multigravida, sementara itu, memiliki pengalaman dengan kehamilan, sehingga ibu yang melahirkan akan lebih mudah menerima jika ada faktor yang mengganggu kenyamanannya, sehingga lebih siap mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengurangi rasa sakit.

7. Gaya coping

Pengalaman nyeri dapat menjadi suatu pengalaman yang membuat merasa kesepian, gaya coping dapat mempengaruhi rasa nyeri.

8. Jenis pekerjaan ibu yang dikerjakan sehari-hari

Memiliki bayi menambah berat perut, yang meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, sehingga ibu mudah lelah saat melakukan tugas berat.

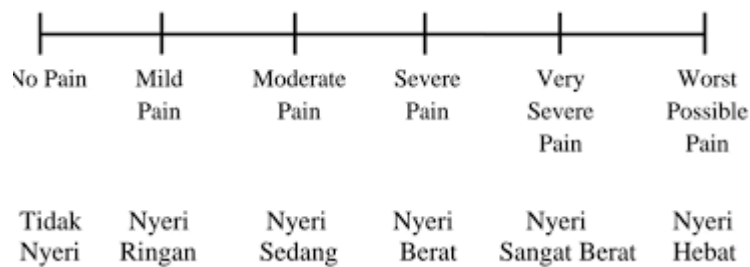
2.3 Konsep Nyeri

2.3.1 Pengertian Nyeri

International association for studi of paint menerangkan bahwa nyeri ialah suatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang mana berasal dari stimulus sebagai akibat dari kerusakan jaringan. Menurut Dyah Permata sari dkk, (2023) Nyeri adalah Keadaan tidak nyaman akibat adanya kerusakan jaringan, yang mengakibatkan adanya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak yang diikuti reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional. Beberapa respon fisiologis terhadap nyeri yaitu : Peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot.

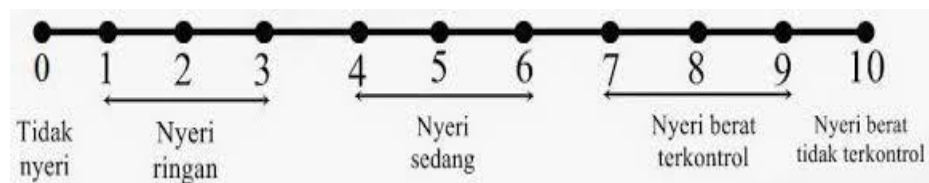
2.3.2 Skala Intensitas Nyeri / Tingkat Nyeri, menurut Dyah Permata sari dkk, (2018)

a) Skala Intensitas Deskriptif Sederhana



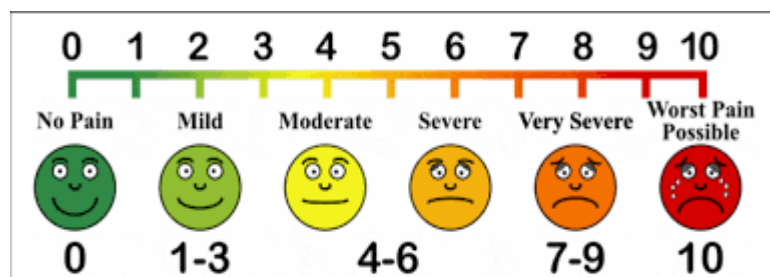
Pendeskripsian ini diranking dari "tidak nyeri" sampai "nyeri yang tidak tertahankan".

b) Skala Intensitas Nyeri Numerik 0 – 10



Skala penilaian numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10.

c) Skala Analog Visual (VAS)



(<https://greatbrook.com/visual-analog-survey-scale/>)

Skala analog visual (*Visual Analog Scale*) merupakan suatu garis lurus, yang mewakili intensitas nyeri yang dan memiliki alat pendeskripsian verbal pada setiap ujungnya.

0 = Tidak Nyeri

1 – 3 = Ada rasa nyeri, mulai terasa, tetapi masih dapat ditahan

4 – 6 = Ada rasa nyeri, terasa mengganggu, dan dengan usaha yang cukup kuat menahannya.

7 – 10 = Ada nyeri, terasa sangat mengganggu sehingga harus meringis, menjerit, bahkan teriak.

2.3.3 Manajemen Nyeri Punggung

Menurut Suwondo (2023), Terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengobati nyeri. Teknik farmakologis selama kehamilan berdampak pada ibu, janin, dan perkembangan persalinan. Asam mefenamat, analgesik non-opioid, adalah obat yang sering digunakan untuk mengobati nyeri akut ringan sampai sedang. Pendekatan non-farmakologis dapat digunakan dengan melakukan aktivitas non obat seperti *self-hypnosis*, distraksi, pengurangan nyeri, stimulasi pijat, mandi air hangat, kompres hangat atau dingin, mekanika tubuh yang baik, dan sering berolahraga. Pendekatan nonfarmakologis lebih terjangkau, lebih mudah, efisien, dan tidak menimbulkan efek samping negatif .Teknik manajemen nyeri non-farmakologis sangat penting karena aman, dan meliputi:

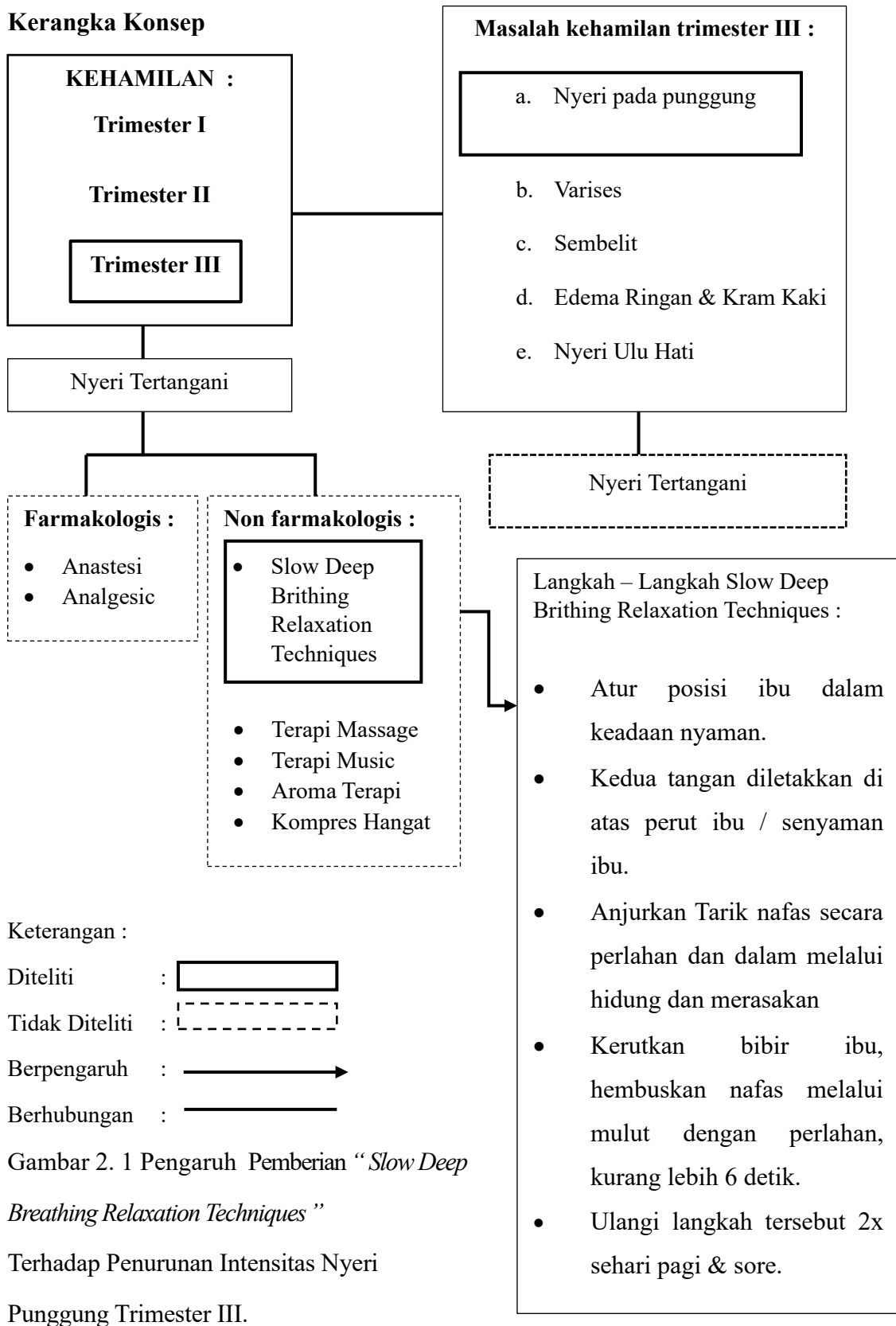
- a. Distraksi, Merupakan mengalihkan perhatian pasien pada hal selain nyeri merupakan mekanisme pada teknik kognitif afektif lainnya.
- b. Relaksasi, dengan teknik ini panca indera, sistem saraf yang lengkap, dan organ-organ tubuh semuanya dapat rileks, melepaskan ketegangan, dan pada dasarnya menjaga kesadaran, salah satunya adalah pengaturan pernapasan.
- c. Endorphin massage, merupakan teknik sentuhan atau pemijatan ringan pada permukaan kulit ibu hamil, yang merangsang hormone endorphin dalam tubuh sehingga membuat ibu hamil merasa rileks dan nyaman serta nyeri punggung berkurang.
- d. Hypnosis, dengan teknik ini menurunkan nyeri akut dan kronis mungkin membantu pereda nyeri punggung dan trauma

- e. Memberi rangsangan alternatif yang kuat Pemberian kompres hangat dan kompres dingin padapunggung ibu hamil trimester III
- f. Prenatal yoga, prenatal yoga telah dimodifikasi untuk kebutuhan ibu hamil untuk berlatih prenatal yoga. Prenatal yoga membantu ibu hamil mempersiapkan kelahiran dengan memperkuat tubuh, pikiran, dan jiwa mereka.
- g. Senam hamil, senam hamil dapat membantu ibu hamil menjaga dan meningkatkan kesehatan fisiknya, meningkatkan aliran darah, mengurangi keluhan kram atau nyeri, serta menyiapkan pernapasan, otot, dan tindakan panggul untuk persalinan.

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah Hubungan yang akan menghubungkan antar konsep – konsep secara teoritis dengan berbagai variabel yang terkait (dependen) dengan variabel bebas (independen). Hubungan antara variabel – variabel terkait akan diukur dan diamati melalui proses penelitian. Faktor – faktor yang melatar belakangi Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III yaitu : Usia, masa kehamilan, kebudayaan, usia, makna nyeri, kecemasan, pengalaman sebelumnya, gaya coping, jenis pekerjaan ibu yang dikerjakan sehari - hari.

Kerangka Konsep



2.5 Hipotesis

Menurut Ismael Nurdin dan Sri Hartati (2021), Hipotesis adalah suatu kesimpulan sementara yang belum final, jawaban sementara, dugaan sementara penelitian yang merupakan kontruk peneliti terhadap masalah penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua variabel atau lebih.

H1 : Ada Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara *eksperimental*. Menurut Nursalam (2018), Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre post test desain*.

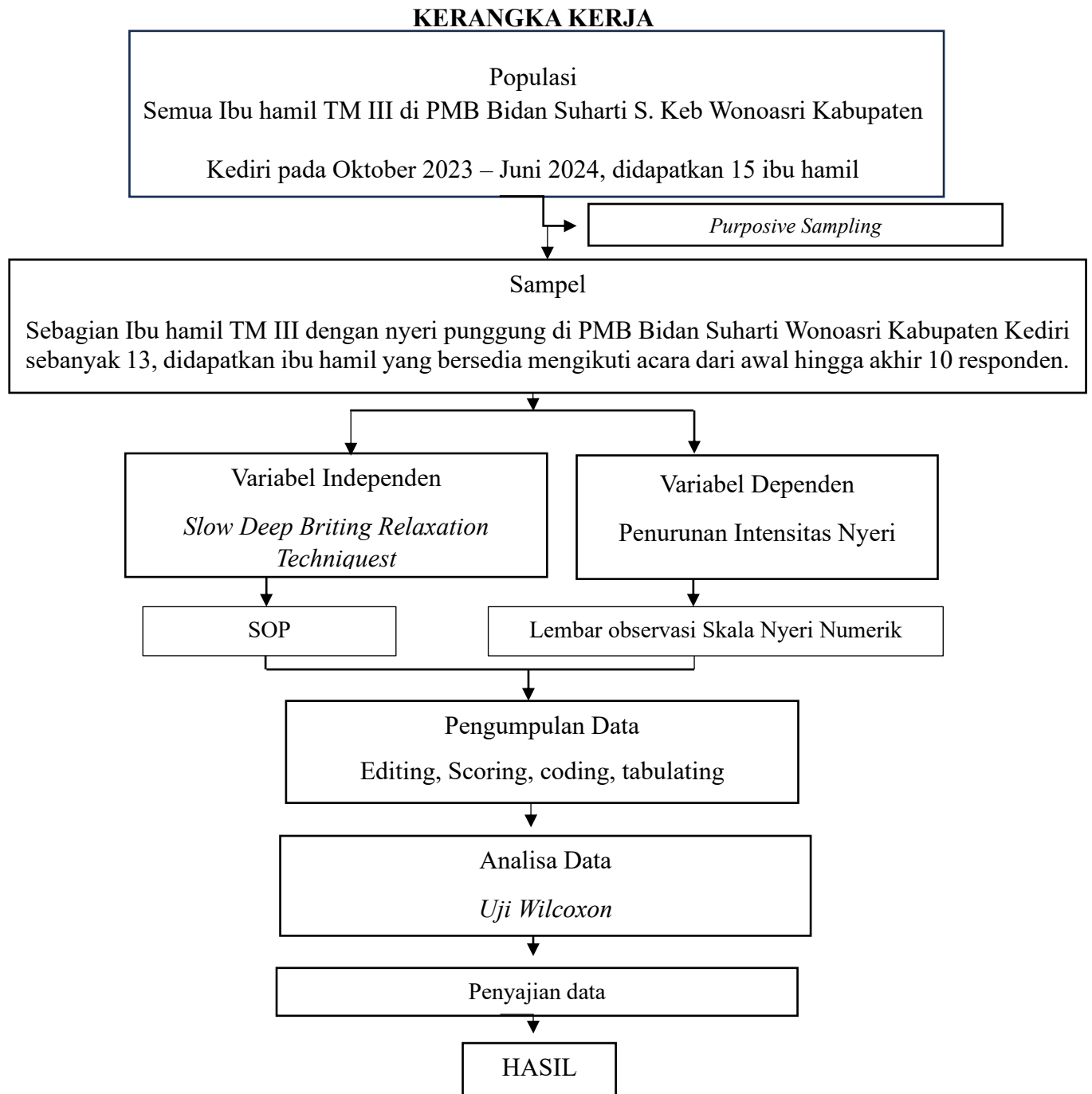
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian dilaksanakan pada Bulan : Mei tanggal 17-27 2024

3.2.2 Tempat penelitian dilaksanakan di : PMB Bidan Suharti S. Keb di Desa Wonoasri Kabupaten Kediri.

3.3 Kerangka Kerja

Menurut Sugiyono (2023), Kerangka penelitian adalah langkah – langkah yang akan digunakan dalam penelitian yang ditulis dalam bentuk kerangka atau alur penelitian. Adapun langkah – langkahnya sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Kerangka kerja penelitian Pengaruh Pemberian “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III

3.4 Sampling Desain

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2022), Populasi merupakan subyek generalisasi yang telah ditetapkan oleh peneliti, yang mana mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil TM III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri sebanyak 15 ibu hamil.

3.4.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel Sampel menurut Sugiyono (2022), Suatu cara yang sesuai dengan cara menghitung kuantitas dengan jumlah sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling* yaitu suatu Teknik pengambilan sampel yang bertujuan untuk mendapatkan sampel penelitian yang memiliki karakteristik tertentu, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis dengan baik.

Menurut Sugiyono (2023), Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan cara perhitungan statistika yaitu dengan menggunakan Rumus Slovin. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 13 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Untuk tingkat persisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 10%. Alasan peneliti menggunakan tingkat persisi 10% karna jumlah populasi kurang dari 1000.

Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{(1 + (N e^2))}$$

Keterangan :

N : Ukuran Sampel

e : Ukuran populasi

n : Batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel alias tingkat signifikansi adalah 0,05 (5%)

Berdasarkan Rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah :

$$n = \frac{N}{(1 + (N e^2))}$$

$$n = \frac{15}{(1 + (15 \times 0,01^2))}$$

$$n = \frac{15}{1,15}$$

$$n = 13,043 , \text{Dibulatkan menjadi } 13$$

Maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 13 ibu hamil trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri. Dan didapatkan hasil akhir total sampel 10 responden yang memenuhi kriteria inklusi, 3 responden termasuk dalam kriteria eksklusi.

3.4.2 Kriteria Inklusi

Menurut Sugiyono (2023), Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling memperoleh sampel yang sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian.

Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentu sampel menggunakan pertimbangan.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Menurut Notoadmojo (2023), Kriteria Inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian yang memenuhi syarat.

1. Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
2. Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden
3. Ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir intervensi Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*

Didapatkan 10 Ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung yang memenuhi syarat kriteria Inklusi.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria dimana subjek penelitian tidak memenuhi syarat sebagai sampel.

Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah :

1. Tidak bersedia menjadi responden
2. Tidak bersedia / berhalangan mengikuti

Didapatkan 3 Ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung yang termasuk kedalam kriteria Eksklusi.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari Variabel Independen dan Variabel Dependen. Menurut Nursalam (2022), Variabel merupakan karakteristik yang memberikan nilai terhadap sesuatu.

3.5.1 Variabel Independen (X)

Menurut Nursalam (2022), Variabel Independen merupakan Variabel bebas yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya Variabel terikat (Dependen). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah : “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”.

3.5.2 Variabel Dependen (Y)

Menurut Bursalam (2022), Variabel Dependent merupakan Variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya Variabel bebas atau nilainya ditentukan variabel lain, yang mana untuk menentukamn ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari Variabel Bebas. Variabel Dependent penelitian ini dalah : Penurunan Intensitas Nyeri punggung trimester III

3.6 Definisi Oprasional

Menurut Nursalam (2022), menjelaskan semua variabel dan istilah dalam penelitian secara operasional sehingga memudahkan pembaca dan penguji dalam mengartikan makna penelitian.

Tabel 3. 1 Definisi Oprasional Pengaruh Pemberian “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III .

Variabel	Definisi Oprasional	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
“ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ”.	“ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Techniques</i> ” atau Teknik tiup – tiup adalah Teknik pengontrolan nafas dalam dan relaksasi (Miranti, 2022) Langkah – langkah yang harus dilakukan yaitu : 1. Atur posisi ibu dalam keadaan nyaman 2. Kedua tangan diletakkan di atas perut ibu / senyaman ibu. 3. Anjurkan Tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung 4. Kerutkan bibir ibu, hembuskan nafas melalui mulut dengan	-	SOP	-	-

	perlahan, kurang lebih 6 detik 5. Ulangi langkah tersebut sampai ibu merasa berkurang dan rileks.				
Intensitas Nyeri	Nyeri adalah Keadaan tidak nyaman akibat adanya kerusakan jaringan, yang mengakibatkan adanya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak yang diikuti reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional.	Skala Penurunan Nyeri Numerik	Lembar Skala Pengukuran Nyeri Numerik	-	Dengan Kategori : 1). 0 = Tidak ada nyeri 2). 1 - 3 = Nyeri ringan 3). 4 - 6 = Nyeri sedang 5). 7 - 9 = Nyeri berat terkontrol 6). 10 = Nyeri berat tidak terkontrol

3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data

3.7.1 Instrumen

Menurut Notoatmodjo (2022), Instrumen Penelitian adalah alat – alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen dalam penelitian ini adalah : SOP “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*”, dan Lembar Observasi.

3.7.2 Pengumpulan Data

Menurut Nursalam (2022), Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subyek serta proses pengumpulan data karakteristik subyek yang

diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah – langkah yang dilakukan penelitian dalam proses pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Meminta surat izin dari prodi D III Kebidanan Stikes Ganesha Husada Kediri tentang rekomendasi izin pengambilan data.
2. Setelah mendapatkan izin dari tempat penelitian, peneliti meminta data Ibu Hamil Trimester III
3. Pendataan Ibu Hamil Trimester III kemudian memberikan kuesioner
4. Dilanjutkan dengan pengujian data dan analisa data.

3.7.3 Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan bagian dari peneliti setelah pengolahan data.

Langkah – langkah pengolahan data terdiri dari :

3.7.3.1 Editing

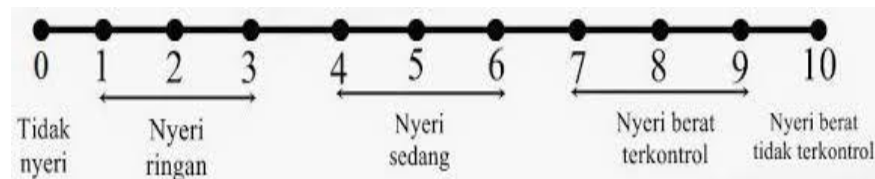
Editing atau Penyuntingan data adalah tahapan ketika data sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya. Jika pada tahapan penyuntingan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban maka harus mengumpulkan data ulang.

3.7.3.2 *Scoring*

Menurut Nursalam (2022), *Scoring* adalah kegiatan menjumlahkan nilai yang diperoleh dari responden yang berasal dari lembar pengumpulan data. Penghitungan *scoring* dilakukan dengan menggunakan skala Pengurangan Nyeri Numerik.

1. Skala Nyeri Numerik

Menurut Dyah Permata sari dkk, (2018)



0 = Tidak nyeri

1 – 3 = Nyeri ringan

4 – 6 = Nyeri sedang

7 – 9 = Nyeri berat terkontrol

10 = Nyeri berat tidak terkontrol

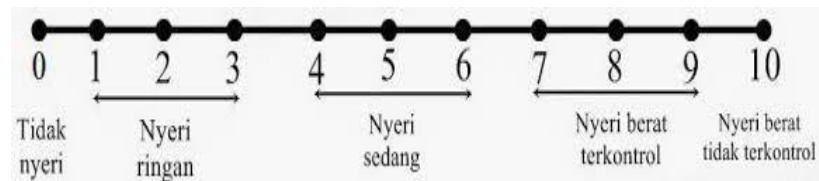
3.7.3.3 Pemberian Kode (Coding)

Coding adalah lembaran kode yang terdiri dari tabel yang dibuat sesuai dengan data yang diambil dari alat ukur yang digunakan.

1. Data Umum

- | | |
|---------------|----------|
| a. Usia | Kode : |
| 1. 20 – 25 | Kode : 1 |
| 2. 26 – 30 | Kode : 2 |
| 3. 31 – 40 | Kode : 3 |
| b. Pendidikan | Kode : |
| 1. SD | Kode : 1 |
| 2. SMP | Kode : 2 |
| 3. SMA / SMK | Kode : 3 |
| 4. S1 | Kode : 4 |

2. Data Khusus



- a. Skala Nyeri Kode :
- 1) Tidak nyeri (0) Kode : 1
 - 2) Nyeri ringan (1 – 3) Kode : 2
 - 3) Nyeri sedang (4 – 6) Kode : 3
 - 4) Nyeri berat terkontrol (7 – 9) Kode : 4
 - 5) Nyeri berat tidak terkontrol (10) Kode : 5

3.7.3.4 Tabulating (Tabulasi Data)

Menurut Azwar & Prihartono (2022), Tabuling adalah mengelompokkan suatu data kedalam satu tabel tertentu menurut sifat – sifat yang dimilikinya sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun hasil analisa data dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

Intepretasi	: Presentase
Seluruh	: 100%
Hampir seluruh	: 76-99%
Sebagain besar	: 51-75%
Setengahnya	: 50%
Hampir setengahnya	: 26-49%
Sebagian kecil	: 1-25%
Tidak satupun	: 0%

3.7.4 Analisa Data

3.7.4.1 Analisa Univariat

Menurut Notoatmodjo (2022), Analisis Univariat ialah suatu Analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana karakteristik setiap variabel. Bentuk dari analisis Univariat tergantung pada jenis data Penelitian. Untuk data numerik digunakan mean (rata – rata), median dan standar deviasi.

3.7.4.2 Analisa Bivariate

Menurut Notoadmojo (2023), Analisa Bivariate hanya kan menghasilkan hubungan antara dua variabel yang bersangkutan (Variabel Independen dan Variabel Dependen). Uji hipotesis yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon*. Yaitu pengujian benda dua mean dengan satu kelompok perlakuan pada sebelum dan sesudah perlakuan *Slow Deep Brithing Relaxation Techniques* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri dengan batas derajat α 0.05 dengan menggunakan program (SPSS). Apabila dari uji statistik didapat $p \text{ value} \leq \alpha$ (0.05) maka dapat dikatakan H_a diterima atau ada pengaruh *Slow Deep Brithing Relaxation Techniques* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri sebelum dan sesudah diberi *Slow Deep Brithing Relaxation Techniques*. Artinya, ada pengaruh Pemberian *Slow Deep Brithing Relaxation Techniques*

terhadap penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB
Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

3.8 Etika Penelitian

3.8.1 Persetujuan (*Inform Consent*)

Menurut Notoatmodjo (2022), Prinsip yang harus dilakukan sebelum mengambil data atau wawancara kepada subyek yang perlu didahulukan adalah meminta persetujuannya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan (*inform consent*) kepada responden yang diteliti, dan responden menandatangani setelah membaca dan memahami isi lembar persetujuan dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian. Peneliti tidak memaksa responden yang menolak untuk diteliti dan menghormati keputusan responden. Responden diberi kebebasan untuk ikut serta ataupun mengundurkan diri dari keikut sertaannya.

3.8.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Etika penelitian yang harus dilakukan peneliti yaitu dengan Prinsip Anonymity. Prinsip ini dilakukan dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, tetapi responden diminta untuk mengisi inisial dari namanya dan semua kuesiober yang telah terisi hanya akan diberi nomor kode yang tidak bisa digunakan untuk mengidentifikasi identitas responden. Apabila peneliti ini dipublikasikan, tidak ada satu identitas yang berkaitan dengan responden yang dipublikasikan.

3.8.3 Kerahasiaan (*Confidentially*)

Prinsip ini dilakukan dengan tidak mengemukakan identitas dari seluruh data atau informasi yang berkaitan dengan responden kepada siapapun. Peneliti menyimpan data di tempat yang aman dan tidak terbaca oleh orang lain. Setelah penelitian selesai dilakukan maka peneliti akan memusnahkan seluruh informasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan gambaran lokasi penelitian dan hasil penelitian tentang Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, diperoleh data umum (Usia dan pendidikan) dan data khusus (*Pre test* skala nyeri dan *Post test* skala nyeri). Data diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

4.1.1.1 Letak Geografi

Penelitian dilakukan di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri. Dengan subjek penelitian berjumlah 10 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dan dilaksanakan pada bulan Mei tanggal 17-27-2024. PMB Bidan Suharti terletak di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur



Gambar 4. 1 Peta Kecamatan Grogol

Berdasarkan Gambar 4.2 Kabupaten Kediri Kecamatan Grogol terbagi dalam 9 Kelurahan, 92 Rukun Warga (RW) dan 260 Rukun Tetangga (RT). Salah satunya PMB Suharti ,S. Keb yang berada di salah satunya Kelurahan

Wonoasri yang berada di Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Penelitian ini dilakukan di PMB Bidan Suharti, S.Keb di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

Lokasi PMB ini sangat strategis karna berada ditepi jalan raya yang mana sangat memudahkan masyarakat untuk menjangkaunya. Dari segi transportasi untuk menjangkau PMB sangatlah mudah dari berbagai arah lalu lintas di jalan tersebut, juga bisa terbilang ramai.

4.2 DATA UMUM

Data umum penelitian ini mencakup karakteristik responden sebagai berikut

1). Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, di PMB Bidan Suharti, S.Keb di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

No	Usia	Frekuensi	%
1	20 - 25	3	30
2	26 - 30	6	60
3	31 - 40	1	10
Total		10	100

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui sebagian kecil responden berusia 31-40 tahun yaitu 10 responden (10%), dan sebagian besar berusia 26-30 tahun, yaitu 6 responden (60%).

2). Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di PMB Bidan Suharti, S.Keb Di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

No	Pendidikan	Frekuensi	%
1	SD	1	10
2	SMP	1	10
3	SMA / SMK	6	60
4	S1	2	20
Total		10	100

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui dari seluruh responden didapatkan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK, yaitu sebanyak 6 responden (60%).

4.3 DATA KHUSUS

1). Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* (Pre Test).

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri punggung trimester III *Pre* Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* Di PMB Bidan Suharti, S.Keb Di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

No	Sebelum pemberian (Pre Test)	Frekuensi	%
1	Tidak ada nyeri (0)	0	0
2	Nyeri ringan (1-3)	2	20
3	Nyeri sedang (4-6)	8	80
4	Nyeri berat terkontrol (7 – 9)	0	0
5	Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0
Jumlah		10	100

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui frekuensi sebagian kecil responden yang mengalami nyeri punggung trimester III dengan tingkat nyeri ringan (1-3), yaitu sebanyak 2 responden (20%), dan Hampir seluruh responden dengan tingkat nyeri sedang (4-6), yaitu 8 responden (80%).

2). Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* (Post Test).

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri punggung trimester III *Post* Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* Di PMB Bidan Suharti, S.Keb Di Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

No	Setelah pemberian (Post Test)	Frekuensi	%
1	Tidak ada nyeri (0)	0	0
2	Nyeri ringan (1-3)	10	100
3	Nyeri sedang (4-6)	0	0
4	Nyeri berat terkontrol (7 – 9)	0	0
5	Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0
Jumlah		10	100

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui frekuensi seluruh responden dengan nyeri ringan (1-3), yaitu 10 responden (10%). dapat diinterpretasikan bahwa seluruh responden mengalami pengurangan nyeri sedang (7-9) ke nyeri ringan (1-3) yaitu 10 orang (10%).

4.4 DATA TABULASI SILANG

Tabulasi silang antara sebelum pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* dengan penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Hasil Tabulasi Silang Pengurangan Nyeri Punggung trimester III

Pemberian		Kriteria Nyeri					Total
Slow	Deep						
Brithing		Tidak	Nyeri	Nyeri	Nyeri	Nyeri	
Relaxation		Nyeri	ringan	Sedang	berat	berat	
Techniques		(0)	(1-3)	(4-6)	terkontrol	tidak	
Pre Post Test					(7 – 9)	terkontro	
Skala Nyeri						l (10)	
Pre Test	Skala Nyeri	-	2	8	-	-	10
Post Test	Skala Nyeri	-	10	-	-	-	10

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 4.5 dapat diinterpretasikan intensitas pemberian sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* dengan kategori nyeri ringan didapatkan sebagian kecil, yaitu 2 responden (20%) dengan nyeri ringan (1-3), dan hampir seluruh responden dengan nyeri sedang (4-6), yaitu 8 responden (80%). Setelah dilakukan pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* diketahui seluruh responden dengan nyeri ringan (1-3), yaitu 10 responden(100%).

Tabel 4. 6 Hasil Analis Pengaruh Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* Terhadap Penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri

Uji Wilcoxon

Pemberian	<i>Slow Deep</i>	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Brithing</i>	<i>Relaxation</i>		
<i>Techniques</i>			
<i>Post</i>	<i>Test</i>	-2.877^b	.004
Skala Nyeri -	Pre		
Test	Skala Nyeri		

Berdasarkan analisa pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil Asymp Sig (2-tailed) = 0,04. Dengan nilai signifikan kurang dari 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima. Yang artinya ada Pengaruh Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* Terhadap Penurunan Intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

4.5 PEMBAHASAN

4.5.1 Mengidentifikasi sebelum pemberian penurunan intensitas nyeri punggung trimester III, di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* sebagian kecil, yaitu 2 responden (20%) dengan nyeri ringan (1-3) dan hampir seluruh responden dengan nyeri sedang (4-6), yaitu 8 responden (80%).

Menurut Pirmaari (2024), “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” merupakan Teknik pernafasan dalam atau juga bisa disebut sebagai teknik Tiup – tiup adalah Teknik relaksasi nafas dalam secara pelan dimana frekuensi kurang dari 10 kali per menit, dengan fase ekshalasi (mengeluarkan) yang panjang dan merupakan suatu pernafasan dalam secara terkendali, yang mana dapat mengurangi intensitas nyeri punggung trimester III, stress dan cemas.

“ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau Teknik pernafasan dalam atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup akan membuat tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen secara adekuat yang mana sangat penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi dalam tubuh. Tujuan Pengetahuan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” adalah membantu menurunkan tingkat rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

. Penelitian yang dilakukan oleh Hadriani (2022) tentang Pengaruh Pemberian pijat hamil dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pembantu Lasoani terdapat 15 ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya dengan 13 ibu diantaranya merasakan nyeri pada daerah punggung dan belum pernah dilakukan pemijatan dan pemberian teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan pendapat penulis terdapat responden dengan skala nyeri ringan dan sedang, maka dilakukan pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* pada ibu hamil dengan nyeri punggung trimester III, yang bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Karna pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* dapat membantu menurunkan intensitas nyeri punggung trimester III.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” sangat bermanfaat bagi ibu hamil trimester III dalam mengurangi nyeri punggung dengan merilekskan otot yang kaku, melancarkan peredaran darah, merangsang hormon Endorphin atau hormon cinta penghilang stres dan pereda rasa sakit alamiah.

4.5.2 Mengidentifikasi setelah pemberian penurunan intensitas nyeri punggung trimester III, di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan setelah dilakukan pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* diketahui seluruh responden dengan nyeri ringan (1-3), yaitu 10 responden (100%).

Menurut Smeltzer & Bare (2019) Penerapan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli,

memelihara pertukaran gas, mencegah etelektasi paru, mengurangi rasa nyeri, mengurangi stress baik itu fisik maupun emosional, “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup akan membuat tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen secara adekuat yang mana sangat penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi dalam tubuh. Tujuan Pengetahuan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” adalah membantu menurunkan tingkat rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pijat Hamil dan relaksasi nafas dalam efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III dimana awalnya 66, 7% merasakan nyeri berat berubah menjadi nyeri ringan. Terapi pada ibu hamil dilakukan sebanyak 2x dimana skala nyeri yang dirasakan ibu sebelum diberikan terapi pijat dan pemberian relaksasi nafas dalam adalah 6-9, mengalami penurunan menjadi 4-5 setelah terapi pertama, dan setelah terapi ke dua skala nyerinya menurun menjadi 1-3 ditambah lagi ibu dalam keadaan nyaman dan nyeri yang dirasakan berkurang. Pijat dan pemberian metode rileksasi nafas dalam dapat menjadi alternative pengobatan ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung, karna dapat memperlancar peredaran darah, menimbulkan efek tenang dan rileks (Hadriani, 2022)

Berdasarkan pendapat penulis setelah pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* pada ibu hamil dengan nyeri punggung trimester III, ibu merasakan intensitas nyeri ringan dan sedang mengalami penurunan. Maka “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” bisa dijadikan acuan untuk memudahkan ibu menurunkan intensitas nyeri punggung trimester III, di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Penurunan nyeri disebabkan ketika seseorang melakukan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” untuk mengendalikan nyeri punggung yang dirasakan, serta dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat responden merasa tenang dalam mengatur ritme pernafasan dalam tubuh, sehingga seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dan dalam keadaan tenang dapat membuat responden merasa nyaman dan gejala nyeri berkurang.

4.5.3. Menganalisis Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III, Di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Hasil analisis pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Asymp Sig (2-tailed) = 0,04. Dengan nilai signifikan kurang dari 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima. Yang artinya ada Pengaruh Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* Terhadap Penurunan Intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadriani , 2022 didapatkan hasil penurunan skala nyeri punggung ibu hamil pada trimester III, dimana 67,7% ibu hamil mengalami tingkat nyeri berat sebelum diberikan pijat dan relaksasi nafas dalam, dan setelah diberikan pijat dan relaksasi nafas dalam tingkat nyeri berada pada skala ringan (67,7%). Nyeri punggung pada ibu hamil berpengaruh terhadap aktivitas ibu sehari – hari, hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% dari ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung berpengaruh terhadap aktivitas keseharian mereka, dan 10% menghambat dalam melakukan pekerjaan (Hadriani, 2022)

Menurut Dyah Permata sari dkk, (2023) . Nyeri adalah Keadaan tidak nyaman akibat adanya kerusakan jaringan, yang mengakibatkan adanya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak yang diikuti reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional. Beberapa respon fisiologis terhadap nyeri yaitu : Peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. Menurut Suwondo (2023), Terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengobati nyeri. Pendekatan non-farmakologis dapat digunakan dengan melakukan aktivitas non obat seperti *self-hypnosis*, distraksi, pengurangan nyeri, stimulasi pijat, mandi air hangat, kompres hangat atau dingin, mekanika tubuh yang baik, dan sering berolahraga. Pendekatan nonfarmakologis lebih terjangkau, lebih mudah, efisien, dan tidak menimbulkan efek samping negatif.

Berdasarkan pendapat penulis dampak buruk dari ketidak efektifan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III akan sangat mempengaruhi kehamilan dan proses persalinannya. Sehingga dapat menimbulkan atau meningkatkan intensitas nyeri punggung yang berkelanjutan, stress, kecemasan, gangguan mood dan berakibat pada proses persalinan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung trimester III.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisa dan pembahasan mengenai *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* Terhadap Penurunan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri ”.

Dapat disimpulkan yaitu :

1. Tingkat nyeri punggung trimester III pada ibu hamil sebelum diberikan *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* sebagian kecil, yaitu 2 responden (20%) dan hampir seluruh responden dengan nyeri sedang (4-6), yaitu 8 responden (80%).
2. Tingkat nyeri punggung trimester III pada ibu hamil sesudah diberikan *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* diketahui seluruh responden dengan nyeri ringan (1-3), yaitu 10 responden(100%).
3. Terdapat Pengaruh Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri ”. Didapatkan hasil analisis nilai Asymp Sig (2-tailed) = 0,04 < 0,05 Artinya ada Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* merupakan hal yang sangat bermanfaat untuk membantu ibu hamil menurunkan intensitas nyeri punggung trimester III, karena berdasarkan hasil penelitian bahwa pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* mampu menurunkan penurunan intensitas nyeri punggung trimester III.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam menetapkan kebijakan di bidang kesehatan terutama untuk membantu ibu hamil menurunkan intensitas nyeri punggung trimester III di PMB Bidan Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri.

3. Bagi Profesi Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan bagi Bidan sebagai tenaga kesehatan yang juga bergerak pada bidang promosi kesehatan

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai pengalaman yang berarti bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat di jadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (2023). PELATIHAN METODE SLOW DEEP BREATHING RELAXATION GUNA MENGURANGI NYEERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1752.
- Amin, D. R. (2023). PELATIHAN METODE SLOW DEEP BREATHING RELAXATION GUNA MENGURANGI NYEERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1753.
- Andera, N. A (2024). PEMBERIAN PILATES EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID. *Jurnal LENTERA* 4 (1), 1-8.
- DinasKesehatanJawaTimur. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, 27.
- Firdayani, D. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *SKRIPSI*, 89.
- Fitriawati. (2023). Efektivitas terapi massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 di rsud sayang periode maret-mei 2023. *jurnal ilmiah penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi*, 55.
- Hadriani, S. S. (2022). Pijat hamil dan relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal kebidanan*, 49.
- Handayani, N. P. (2021). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Paska Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Kertha Usada Buleleng. *Skripsi*, 48.
- Handayani, N. P. (2021). Teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri paska operasi sectio caesarea di RSUD Kertha Usada Buleleng . *Skripsi*, 50- 51.
- Katonis. (2022). Pijat Hamil dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan*, 49.
- Kediri, D. K. (2022). Planery Midwifery Care for High- Risk Pregnant Women with Anemia. *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 3339.
- Khairunnisa. (2023). Hubungan Senam Hamil dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil II dan III di UPT Puskesmas Setabelan Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 2.
- Kriscanti. (2023). Pengetahuan Ibu hamil trimester 3 tentang manajemen nyeri persalinan dan melahirkan dengan breath exercise dan deep back massage. *Holistik jurnal kesehatan*, 37.
- Lailaturohmah, Lontaan, A., Sukmawati, E. W., Lintang, S, S., Armini, N. W., Chairiyah, R., & Argaheni, N. B (2023). Pijat dan SPA Bayi. *Global Eksekutif Teknologi*

- Maryunani. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase laten di praktik bidan mandiri anatapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3.
- Miranti, S. &. (2022). Penerapan slow deep breathing exercise sebagai upaya pencegahan peningkatanhipertensi di kecamatanjebres surakarta. *empowerment journal*, 34.
- Mudlikah, S., Agustin, E. R., & Susila, I. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan. *IJMT: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 1(1), 19-26
- Mutiah. (2023). Efektivitas terapi massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 di rsud sayang periode maret-mei 2023. *jurnal ilmiah penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi*, 55.
- Naomy. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase laten di praktik bidan mandiri anatapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2.
- Notoatmodjo. (2021). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang pemanfaatan buku KIA. *Jurnal ilmiah maksitek*, 18.
- nurhayati, e. (2022). Pemberian Edukasi Pijat abdominal lifting pada ibu bersalin kala 1. *Jurnal Kebidanan Terkini (current Midwifery Journal)*, 70.
- Restipa, A. &. (2022). Pengaruh pregnancy massage punggung terhadap nyeri punggung ibunhamil TM III. *Jurnal Kebidanan* , 2.
- Sangadji. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal keperawatan*, 96.
- Setiana, E. M., & Lailaturohmah, L. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia di RS M Yusuf Kalibalangan Lampung Utara. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(2),49-57
- Sumarni, R. M. (2022). Hubungan anatara pengetahuan tanda bahaya kehamilan dengan kepatuhan pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil di puskesmas kecamatan jagakarsa jakarta selatan. *Jambura jurnal of health science and research*, 71.
- Timur, D. K. (2023). *Profil kesehatan provinsi jawa timur tahun 2022*. Provinsi Jawa Timur: www.DINKES.JATIMPROV.GO.ID.
- Wahyuningsih, D., (2019). HUBUNGAN SOSIAL BUDAYA PANTANG MAKAN DENGAN KESEMBUHAN LUKA EPISIOTOMY PADA IBU NIFAS HARI KE VII di Wilayah Kerja Puskesmas Baruharjo Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. *JuKe (Jurnal Kesehatan)*, 3 (2). 8-12.
- WHO. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN BIRTHING BALL TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1FASE AKTIF. *BINAWAN STUDENT JOURNAL (BSJ)*, 92.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



Kediri, 23 Mei 2024

Nomor : 042/AJ/SGH/V/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Permohonan Melaksanakan
 Penelitian Dan Pengambilan Data Awal

Kepada Yth:
PMB Ibu Bidan Suharti
 Di

Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian tugas akhir mahasiswa **D3 Kebidanan** yaitu penyusunan **Karya Tulis Ilmiah (KTI)** maka bersama ini kami menyampaikan Surat Izin untuk Melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data Awal Penelitian s/d Selesai Penelitian dilakukan.

Adapun mahasiswi/mahasiswa kami:

Nama : Fitri Putri Eksanti
 NIM : 211320051
 Judul : Pengaruh Pengetahuan "*Slow Deep Breating Relaxation Techniques*"
 Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Trimester III Di PMB Bidan
 Suharti Wonoasri Kabupaten Kediri
 Lokasi : PMB Bidan Suharti Wonoasri

Demikian Permohonan ini kami sampaikan atas kerjasama dan dukunganya kami ucapkan terimakasih.

Kediri, 23 Mei 2024

Ketua STIKes Ganesha Husada



(Dr. Titik Juwariyah., S.Kp., M. Kes)



**STIKES
 GANESHA HUSADA**

Jl. Soekarno Hatta Gang Budaya Cipta
 2 No. 02 Kediri, Jawa Timur, 64182
 Telp : (0354) 689951

+6281259053999
 yys.ganeshagroup@gmail.com
 www.stikesganeshahusada.ac.id

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian



PRAKTIK MANDIRI BIDAN
(PMB)
SUHARTI, S. Keb
Nomor SIPB : 446 / 12.912 / 418.25 / 2022
Jl. Raya Wonoasri No. 16, Sukosewu, Kabupaten Kediri, Jawa Timur



Nomor :
Lampiran : -
Hal : Balasan permohonan izin penelitian

Kepada yang terhormat :
Ketua STIKES Ganesha Husada Kediri
Di Kediri

Menanggapi surat saudara nomor : 024/AJ/SGH/V/2024 tanggal 23 Mei 2024 tentang permohonan izin penelitian mahasiswa,

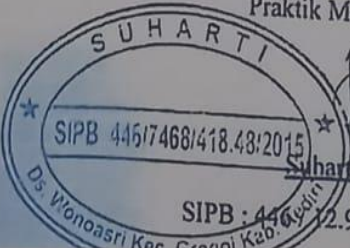
No	Nama	NIM	JUDUL
1	Fitri Putri Eksanti	21.13.2.005.1	Pengaruh Pemberian "Slow Deep Breathing Relaxation Techniques" Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III

Dengan ini kami tidak keberatan untuk permohonan yang dimaksud, untuk selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan bisa langsung melakukan kegiatan sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian. Secara teknis dalam melakukan kegiatan penelitian bisa berhubungan langsung dengan asisten bidan yang ditunjuk.

Demikian surat balasan kami, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 23 Mei 2024
Praktik Mandiri Bidan

Suharti, S. Keb
SIPB : 446 / 12.912 / 418.25 / 2022



Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitri Putri Eksanti

NIM : 21.13.2.005.1

Dengan ini mengharapkan kepada Ibu/Saudara agar kiranya dapat menjadi responden dalam penelitian kami yang berjudul :

Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

Selanjutnya kami sampaikan bahwa selama penelitian ini kami menjamin bahwa :

1. Kami akan meminta Ibu/Saudara untuk mengisi kuesioner yang kami berikan.
2. Bahwa hasil penelitian ini akan dijadikan sebagai salah satu sumbangan keilmuan.
3. Bahwa identitas penelitian ini akan dirahasiakan dan tidak akan diungkapkan oleh peneliti kecuali kepada pihak yang berkepentingan.
4. Bahwa permohonan ini bersifat sukarela.

Dengan demikian permohonan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Peneliti,

Fitri Putri Eksanti
NIM:21.13.2.005.1

Lampiran 4 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Dengan ini menyatakan bahwa setelah kami memperhatikan permohonan menjadi responden untuk penelitiin saudari : Fitri Putri Eksanti, dengan judul :

Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III.

Maka kami menyatakan bahwa kami bersedia menjadi responden penelitian tersebut secara sukarela (tanpa paksaan).

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden,

(.....)

Lampiran 5 SOP “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES* / TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
(TEKNIK TIUP – TIUP)**

Topik : *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* / Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Penyuluh : Mahasiswa Stikes Ganesha Husada Kediri yang sedang melakukan penelitian

Sasaran : Ibu Hamil TM III

Tempat : PMB Bidan Suharti S. Keb

Waktu : 15 menit

Tujuan : Untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan klien.

Indikasi :

- a. Pasien yang mengalami nyeri akut tingkat ringan sampai dengan sedang akibat penyakit yang kooperatif.
- b. Pasien dengan nyeri kronis
- c. Nyeri Paska operasi
- d. Pasien yang mengalami stress
- e. Ibu hamil menjelang persalinan

PROSEDUR PELAKSANAAN :**A. Tahap Pra Interaksi**

1. Mempersiapkan diri (penampilan, pengetahuan, dan prosedur kerja)
2. Mencuci tangan
3. Menyiapkan alat

B. Tahap Orientasi**1. Persiapan Pasien**

- a. Identifikasi pasien
- b. Mengucapkan salam
- c. Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan

2. Persiapan Lingkungan

- a. Jaga privasi pasien menyiapkan ruangan yang nyaman
- b. Anjurkan keluarga atau penunggu pasien menunggu diluar saat tindakan dilakukan, untuk meminimalkan kebisingan dan gangguan.

C. Tahap Kerja

1. Berikan kesempatan pada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas
2. Posisikan pasien pada posisi yang nyaman (posisi tidur atau duduk)
3. Instruksikan agar pasien rileks dan menutup mata
4. Meminta pasien untuk meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di abdomen (perut)
5. Melatih pasien melakukan nafas perut (menarik nafas melalui hidung hingga 3 hitungan, jaga mulut tetap tertutup)
6. Meminta pasien merasakan mengembangnya perut (abdomen)
7. Meminta pasien menahan nafas hingga 3 hitungan

8. Meminta pasien menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut dalam 3 hitungan
9. Meminta pasien merasakan mengempisnya perut (abdomen)
10. Merapikan pasien

D. Tahap Terminasi

1. Evaluasi perasaan pasien (merasa aman dan nyaman)
2. Akhiri tindakan dengan sopan dan baik
3. Cuci tangan setelah melaksanakan tindakan
4. Dokumentasikan prosedur

Lampiran 6 Lembar Observasi

Nama :

Usia :

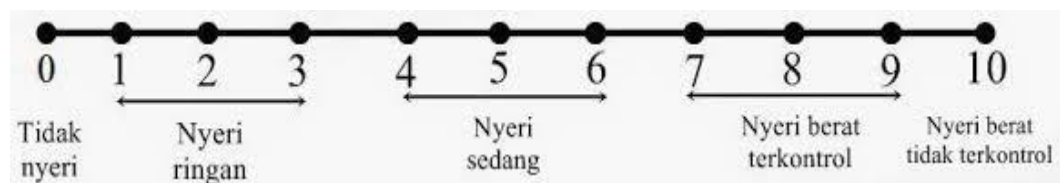
Pendidikan :

SKALA PENGUKURAN NYERI

Petunjuk pengukuran nyeri,

Berilah tanda silang (X) pada salah satu angka di bawah ini, yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan setelah anda melakukan teknik *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*.

Skala Intensitas Nyeri Numerik 0 – 10



Skala penilaian numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10.

Keterangan :

0 = Tidak nyeri

1 – 3 = Nyeri ringan

4 – 6 = Nyeri sedang

7 – 9 = Nyeri berat terkontrol

10 = Nyeri berat tidak terkontrol

Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan

(SATUAN ACARA PENYULUHAN)

Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung

Trimester III



Oleh :

FITRI PUTRI EKSANTI

NIM : 21. 13. 2. 005. 1

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GANESHA HUSADA

KEDIRI PROGRAM STUDI D - III KEBIDANAN

KEDIRI

2024

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Tema : Kehamilan TM III Menjelang Persalinan
2. Sub Tema : Pengaruh Pemberian “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Trimester III
3. Hari/Tanggal : Selama penelitian
4. Alokasi waktu : 30 Menit
5. Tempat : PMB Bidan Suharti, S.Keb
6. Sasaran : Ibu hamil Trimester 3
7. Rincian Kegiatan :

No	Rincian Kegiatan	Waktu	Metode	Media yang digunakan
1	Pembukaan	5 menit	Ucapkan salam dan penyampaian tujuan	Poster
2	Pemberian lembar Skala Nyeri sebelum “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques</i> ”	5 menit	Memberitahukan cara pengisian kuesioner	Lembar Skala Nyeri Numerik
3	Penyampaian materi	10 menit	Menyampaikan materi tentang “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques</i> ”	-
4	Intervensi “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques</i> ”	15 menit	Penerapan “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques</i> ”	-
5	Pengisian Kuesioner sesudah “ <i>Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques</i> ”	10 menit	Memberitahu cara pengisian Skala Nyeri	Lembar Skala Nyeri Numerik
6	Evaluasi	5 menit	Tanya Jawab	-
7	Penutupan	5 menit	Salam dan ucapan terimakasih	-

A. Evaluasi

- b. Input : % Ibu hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung yang ikut menghadiri penyuluhan tentang “*Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques*” Terhadap Penurunana Intensitas Nyeri Punggung.
- c. Proses :
 - 1. Manajemen waktu, metode pembelajaran, penyampaian, penggunaan alat bantu, kemampuan melibatkan ibu hamil
 - 2. Peserta : Keaktifan bertanya
- d. Output
 - 1. Pemberian “*Slow Deep Breathing Relaxation Tachniques*” pada ibu hamil Trimester III Terhadap Penurunana Intensitas Nyeri Punggung.

Lampiran 8 Materi Penyuluhan

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian “*Slow Deep Breathing Relaxation Techniques*”

Menurut Pirmaari (2024), “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” merupakan Teknik pernafasan dalam atau juga bisa disebut sebagai teknik Tiup – tiup adalah Teknik relaksasi nafas dalam secara pelan dimana frekuensi kurang dari 10 kali per menit, dengan fase ekshalasi (mengeluarkan) yang panjang dan merupakan suatu pernafasan dalam secara terkendali, yang mana dapat mengurangi stress dan cemas sekaligus dapat mengurangi rasa nyeri punggung trimester III.

2. Tujuan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

Menurut Smeltzer & Bare (2019) Penerapan “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, mengurangi rasa nyeri punggung, mengurangi stress baik itu fisik maupun emosional.

3. Manfaat “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

Menurut Wardani (2019), manfaat “ *slow deep breathing relaxation techniques* ” atau juga bisa disebut sebagai Teknik Tiup – tiup yaitu :

- a) Ketentraman hati
- b) Mengurangi rasa nyeri
- c) Mengurangi rasa cemas
- d) Meningkatkan keyakinan
- e) Tekanan darah dan ketegangan jiwa terkendali

f) Kesehatan mental menjadi lebih baik

4. Teknik “ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ”

“ *Slow Deep Breathing Relaxation Techniques* ” atau Teknik tiup – tiup adalah Teknik pengontrolan nafas dalam dan relaksasi (Miranti, 2022)

Langkah – langkah yang harus dilakukan yaitu :

- a. Atur posisi ibu dalam keadaan nyaman
- b. Kedua tangan diletakkan di atas perut ibu / senyaman ibu.
- c. Anjurkan Tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan merasakan
- d. Kerutkan bibir ibu, hembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan, kurang lebih 6 detik
- e. Ulangi langkah tersebut sampai ibu merasa berkurang dan rileks

5. Pengertian Kehamilan Trimester III

Kehamilan Trimester III adalah Kehamilan dengan usia kandungan dari 28 – 42 minggu yang mana pada trimester III ini ibu hamil sudah mempersiapkan segala kebutuhan persalinan, termasuk manajemen nyeri punggung. Pengetahuan Ibu hamil tentang manajemen nyeri punggung sangat penting karna dapat membantu ibu menghadapi rasa nyeri punggung yang berkelanjutan, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Kriscanti, 2023).

Lampiran 9 Produk

POSTER



STIKES Ganesha Husada
Kediri



D 3 Kebidanan

Slow Deep Breathing Relaxation techniques Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Trimester 3

LANGKAH - LANGKAH LATIHAN SLOW DEEP BREATHING
RELAXATION TECHNIQUES

1. Atur pasien dengan posisi duduk atau berbaring
2. Kedua tangan pasien diletakkan di atas perut
3. Anjurkan melakukan nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik nafas selama 3 detik, rasakan perut mengembang saat menarik nafas.
4. Tahan nafas selama 3 detik
5. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan nafas secara perlahan selama kurang lebih 6 detik, dan rasakan perut bergerak ke bawah.
6. Ulangi langkah 1 - 5 selama 15 detik
7. Latihan Slow Deep Breathing relaxation Techniques dilakukan 2x sehari, yaitu pagi dan sore hari. 🌅 - 🌃

**SEMOGA
BERMANFAAT !!!**



Posisi Semifowler dapat mengurangi sesak nafas

Dosen Pembimbing :

1. Diyan Wahyuningsih, SST. M.Tr.Keb

2. Neta Ayu Andera, STr.M. Tr.Keb

Lampiran 10 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI



Lembar Konsultasi Proposal Dan Karya Tulis Ilmiah

Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan

STIKES Ganesha Husada Kediri

Nama : Fitri Putri Eksanti
 NIM : 21.13.2.005.1
 Judul : Pengaruh Pengetahuan "Slow Deep Breathing Relaxation Techniques" Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester III Di PMB Bidan Suharti, S. Keb Wonoasri Kabupaten Kediri.
 Pembimbing I : Diyan Wahyuningsih, SST. M. Tr. Keb
 Pembimbing II : Neta Ayu Andera, STR., M. Tr. Keb

No.	Hari / Tanggal	Bagian	Revisi /Keterangan	Tanda Tangan	
				Bu Diyan	Bu Neta
1		Konsul judul	Judul revisi	D	
2		Konsul judul	Judul Ane	D	
3	13/5/24	Konsul Pab 1 + judul	judul Pab 1 revisi		
4	14/5/24	Konsul Pab 1	Pab 1 revisi		
5	15/5/24	Konsul judul	Pab 1 + judul	D	
6	19/5/24	Konsul Pab 1	revisi		
7	20/5/24	Konsul Pab 1 + judul	Pab 1 Ane	D	
8	22/5/24	Konsul Pab 1, 2, 3	Pab 1 studi pendahuluan + judul		
9	23/5/24	Konsul Pab 1, 2, 3	Pab 1, 2, 3 revisi	D	
10	29/5/24	Konsul Pab 1, 2, 3	Pab 1, 2, 3 revisi, kerangka konsep, populasi, metode sampling.	D	
11	3/5/24	Konsul Pab 1, 2, 3	Penetapan tata letak.		
12	8/5/24	Konsul Pab 1, 2, 3	Pab 1, 2, 3 revisi	D	
13	9/5/24	Konsul Pab 1, 2, 3	Pab 1, 2, 3 revisi, Porter. rumusan masalah. lembar tanya jawab soal pendahuluan, penulisan judul.		
			Pab 1, 2, 3 acc	D	

Lampiran 11 Analisa Data SPSS

ANALISA DATA SPSS**Data Umum**

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	9.1	9.1	9.1
	23	1	9.1	9.1	18.2
	25	2	18.2	18.2	36.4
	26	1	9.1	9.1	45.5
	27	2	18.2	18.2	63.6
	28	2	18.2	18.2	81.8
	30	1	9.1	9.1	90.9
	31	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Sumber : data primer 2024

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	9.1	9.1	9.1
	MA	1	9.1	9.1	18.2
	S1	2	18.2	18.2	36.4
	SD	1	9.1	9.1	45.5
	SMA	3	27.3	27.3	72.7
	SMK	2	18.2	18.2	90.9
	SMP	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Sumber : data primer 2024

Data Khusus**Skala Pre**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri (0)	1	9.1	10.0	10.0
	Nyeri ringan (1-3)	1	9.1	10.0	20.0
	Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	3	27.3	30.0	50.0
	Nyeri Berat Tidak terkontrol (10)	4	36.4	40.0	90.0
	6	1	9.1	10.0	100.0
	Total	10	90.9	100.0	
Missing	System	1	9.1		
Total		11	100.0		

Sumber : data primer 2024

Skala Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	9.1	10.0	10.0
	Tidak Nyeri (0)	1	9.1	10.0	20.0
	Nyeri Sedang (4-6)	7	63.6	70.0	90.0
	Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	1	9.1	10.0	100.0
	Total	10	90.9	100.0	
Missing	System	1	9.1		
Total		11	100.0		

Sumber : data primer 2024

Tabulasi Silang

Pre Test Skala Nyeri * Post Test Skala Nyeri Crosstabulation

		Post Test Skala Nyeri				Total	
		0	Tidak ada nyeri	Nyeri sedang	Nyeri berat terkontrol		
Pre Test Skala Nyeri	Tidak ada nyeri	Count	1	0	0	0	1
		% within Pre Test Skala Nyeri	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within Post Test Skala Nyeri	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%
		% of Total	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%
	Nyeri ringan	Count	0	1	0	0	1
		% within Pre Test Skala Nyeri	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within Post Test Skala Nyeri	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	10.0%
		% of Total	0.0%	10.0%	0.0%	0.0%	10.0%
	Nyeri berat terkontrol	Count	0	0	3	0	3
		% within Pre Test Skala Nyeri	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Post Test Skala Nyeri	0.0%	0.0%	42.9%	0.0%	30.0%
		% of Total	0.0%	0.0%	30.0%	0.0%	30.0%
	Nyeri berat tidak terkontrol	Count	0	0	3	1	4
		% within Pre Test Skala Nyeri	0.0%	0.0%	75.0%	25.0%	100.0%
		% within Post Test Skala Nyeri	0.0%	0.0%	42.9%	100.0%	40.0%
		% of Total	0.0%	0.0%	30.0%	10.0%	40.0%
	6	Count	0	0	1	0	1
		% within Pre Test Skala Nyeri	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Post Test Skala Nyeri	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	10.0%
		% of Total	0.0%	0.0%	10.0%	0.0%	10.0%
Total	Count	1	1	7	1	10	
	% within Pre Test Skala Nyeri	10.0%	10.0%	70.0%	10.0%	100.0%	
	% within Post Test Skala Nyeri	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	10.0%	10.0%	70.0%	10.0%	100.0%	

Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

Post Test
Skala Nyeri -
Pre Test
Skala Nyeri

Z	-2.877 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN