



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN GENGAM JARI PADA IBU HAMIL
NY. N DAN NY. E TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI
PUSKESMAS DUKUPUNTANG**

**Oleh:
HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH
NIM. P2.06.20.22.2056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN GENGAM JARI PADA IBU HAMIL
NY. N DAN NY. E TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI
PUSKESMAS DUKUPUNTANG**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi
Keperawatan Cirebon

Oleh :

HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH

NIM. P2.06.20.22.2056

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN GENGAM JARI PADA IBU HAMIL NY N DAN NY E TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS DUKUPUNTANG

PENYUSUN : HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH
NIM: P2.06.20.22.20.56

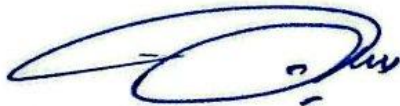
Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
oleh pembimbing untuk diujikan

Cirebon, 02 Juni 2025

Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ns. Srivatin, APP, Skep, MKes

NIP. 196810281994032001



Santi Wahyuni, SKp, Mkep, Sp.Mat

NIP. 197701052001122005

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Evet Hidayat, Spd, SKp., Ns, MKep, Sp.Kep.J.

NIP. 196709281991021001

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN GENGAM JARI PADA IBU HAMIL
NY. N DAN NY. E TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG**

**PENYUSUN : HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH
NIM : P2.06.20.22.2056**

Laporan studi kasus ini telah diujikan dan dipertanggungjawabkan di hadapan
Tim Penguji pada tanggal 05 Juni 2025

Penguji

Ketua

Anggota 1

Anggota 2



s. Sriyatin, APP, S.Kep, M.Kes
NIP. 196810281994032001



Santi Wahyuni, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat
NIP. 197701052001122005



Hj. Badriah, SST, MPH
NIP. 196206151983032004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Keperawatan Tasikmalaya


Ridwan Kustawan, Skp, Ns, M.Kep, Sp. Kep. J.
NIP. 197504142006041007

Mengesahkan:

Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon



Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J
NIP. 196709281991021001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH**
NIM : **P20620222056**
Program Studi : **Prodi Keperawatan Cirebon**
Judul KTI : **IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
GENGGAM JARI PADA IBU HAMIL NY. N DAN NY.
E TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG DI PUSKESMAS DUKUPUNTANG**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Cirebon, 28 Mei 2025



HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH
P2.06.20.22.2056

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilda Alfiahtu Sholehah
NIM : P20620222056
Program Studi : Prodi Keperawatan Cirebon
Judul KTI : IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
GENGGAM JARI PADA IBU HAMIL NY. N DAN NY.
E TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG DI PUSKESMAS DUKUPUNTANG

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik sebagian maupun keseluruhannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cirebon, 28 Mei 2025

Yang Membuat Pernyataan



HILDA ALFIAHTU SHOLEHAH
P2.06.20.22.2056

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA**

**Implementasi Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari Pada Ibu Hamil
Ny. N dan Ny. E Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung di
Puskesmas Dukupuntang**

Hilda Alfiahtu Sholehah¹, Sriyatin², Santi Wahyuni³

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan postural tubuh selama kehamilan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. **Metode:** Metode yang digunakan kualitatif dengan studi kasus terhadap dua klien dengan usia kehamilan trimester III yang mengalami nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Dukupuntang. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan pemberian relaksasi napas dalam dan genggam jari selama 15 menit setiap pagi. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrument *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah dilakukan, yaitu dari skala nyeri sedang menjadi skala ringan pada kedua klien. Relaksasi napas dalam dan genggam jari terbukti dapat membantu menurunkan nyeri punggung serta memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan Maternitas. **Saran:** Penulis berharap tenaga Kesehatan di fasilitas pelayanan primer mengembangkan penggunaan terapi terapi ini sebagai bagian dari penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci: Genggam Jari, Ibu Hamil, Nyeri punggung, Relaksasi Napas Dalam,

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**DIPLOMA III IN NURSING PROGRAM
NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA**

**Implementation of Deep Breathing Relaxation and Finger Hold Technique in
Third Trimester Pregnant Women Ny. N and Ny. E to Reduce Back Pain at
Dukupuntang Public Health Center**

Hilda Alfiahtu Sholehah¹, Sriyatin², Santi Wahyuni³

ABSTRACT

Background: Back pain is a common discomfort experienced by third trimester pregnant women due to physiological and postural changes during pregnancy. **Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of deep breathing relaxation and finger hold techniques as non-pharmacological interventions in reducing back pain intensity in pregnant women. **Methods:** The method used is qualitative with a case study of two clients in the third trimester of pregnancy who experienced back pain in the Dukupuntang Health Center work area. The intervention was carried out for five consecutive days by providing deep breathing relaxation and finger holding for 15 minutes every morning. The evaluation was carried out using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument to measure the pain scale before and after the intervention. **Results:** The results showed a significant decrease in the pain scale after the intervention, namely from a moderate pain scale to a mild scale in both clients. Deep breathing relaxation and finger holding have been shown to help reduce back pain and provide a relaxing effect on pregnant women. **Conclusion:** This deep breathing relaxation and finger holding technique can be a safe, effective, and easy-to-implement non-pharmacological alternative in maternity nursing practice. **Suggestion:** The author hopes that health workers in primary care facilities will develop the use of these therapies as part of the management of back pain in pregnant women.

Keywords: *Back Pain, Deep Breathing Relaxation, Finger Hold, Pregnant women*

¹Student of D III Nursing Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of D III Nursing Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan yang maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-nya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Implementasi Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari Pada Ibu Hamil Ny. N dan Ny. E Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Puskesmas Dukupuntang” Penulisan karya tulis ilmiah ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan studi diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis tidak akan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns, Sp.Kep.J selaku Ketua Kaprodi Jurusan Keperawatan Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, Spd, S.Kp., Ns, M.Kep, Sp.Kep.J selaku Kaprodi Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon
4. Ibu Ns. Sriyatin, APP, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Santi Wahyuni, SKp, M.Kep, Sp.Mat selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Hj. Badriah, SST, MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
7. Bapak Komarudin, SKp, M.Kep selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan
8. Seluruh staff dosen dan karyawan Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
9. Teristimewa kedua orang tua yang penulis cintai Bapak Dodo Suhada dan Ibu Ro'ah Saro'ah, serta adik penulis Elga David Maulana yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, serta segala do'a yang diberikan
10. Arif Jujur Dwi Cahyono selaku teman dekat penulis yang selalu menemani dan menjadi support system
11. Teman-teman Beyond the limit yang telah menemani penulis selama menempuh pendidikan

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang.

Cirebon, 28 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LSURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
4.1.1 Tujuan Umum	4
4.1.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
3.1 Konsep Kehamilan	6
2.4.1 Definisi Kehamilan.....	6
2.4.2 Tanda-Tanda Kehamilan	6
2.1.4 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil	9
2.1.5 Perubahan Psikologis Ibu Hamil	15
2.1.6 Perubahan Perilaku Ibu Hamil	16
3.2 Konsep Nyeri Punggung	18

2.2.1	Definisi.....	18
2.2.2	Etiologi.....	18
2.2.3	Manifestasi Klinis.....	19
2.2.4	Pathway.....	20
2.2.5	Kriteria Nyeri	21
2.2.6	Proses Nyeri	23
2.2.7	Skala Pengukuran Nyeri	25
2.2.8	Penatalaksanaan.....	27
2.2.9	Pencegahan	28
3.3	Konsep Dasar Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	28
2.3.1	Definisi Relaksasi Napas Dalam	28
2.3.2	Tujuan Relaksasi Napas Dalam	28
2.3.3	Manfaat Relaksasi Napas Dalam.....	29
2.3.4	Prosedur Relaksasi Napas Dalam.....	29
3.4	Konsep Dasar Teknik Relaksasi Genggam Jari	31
2.4.1	Definisi Relaksasi Genggam Jari.....	31
2.4.2	Tujuan Relaksasi Genggam Jari	31
2.4.3	Manfaat Relaksasi Genggam Jari	32
2.4.4	Prosedur Relaksasi Genggam Jari	32
3.5	Kerangka Teori.....	34
3.6	Kerangka Konsep	35
BAB III METODE PENELITIAN		38
3.1	Desain KTI.....	38
3.2	Subyek KTI	38
3.3	Definisi Operasional.....	39
3.4	Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	39
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	38
3.6	Lokasi dan Waktu	38
3.7	Prosedur Penyusunan KTI.....	38
3.8	Keabsahan Data.....	39
3.9	Analisis Data	39
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....		42
4.1	Hasil Penelitian	42

4.1.1	Lokasi Studi Kasus.....	57
4.1.2	Pelaksanaan Tindakan Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari	42
4.1.3	Respon setelah dilakukan tindakan implementasi relaksasi napas dalam dan genggam jari.....	50
4.1.4	Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien.....	57
4.2	Pembahasan.....	57
4.2.1	Tahapan Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari	57
4.2.2	Respon Setelah Dilakukan Tindakan Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari	57
4.2.3	Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien	57
4.3	Keterbatasan.....	60
4.4	Implikasi untuk keperawatan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		62
5.1	Kesimpulan	62
5.2	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
--------------------------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway	20
Bagan 2.2 Kerangka Teori	34
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	26
Gambar 2.2	26
Gambar 2.3	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI.....	68
Lampiran 2 Informed Consent	69
Lampiran 3 Format SOP Relaksasi Napas Dalam Dan Genggam Jari	71
Lampiran 4 Pengukuran Skala Nyeri	74
Lampiran 5 Lembar Observasi Pada Klien 1	76
Lampiran 6 Lembar Observasi Pada Klien 2	77
Lampiran 7 waktu pelaksanaan.....	78
Lampiran 5 Asuhan Keperawatan	79