

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RUANG VK RS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
(STUDI KASUS)**



Oleh:

AYU ANGGITA
NPM. 2125050026

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA UN PGRI KEDIRI
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI
RUANG VK RS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
(A.Md. kep) Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh:

AYU LANGGITA
NPM.2125050026

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh:

AYU ANGGITA

2125050026

Judul:

**PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
RUANG VK RS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN**

Telah disetujui untuk di ajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Program Studi D-III
Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal :

Pembimbing I



Susi Ernawati, S.Kep.,Ns.M.Kes.
NIDN.0709108202

Pembimbing II



Siti Aisah, S. Kep.,Ns. M.Kes
NIDN.0714047701

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

Ayu Anggita
NPM : 2125050026

Judul

**PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTRE III
DI RUANG VK RS MUHAMMADIYAH AHMAD
DAHLAN KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes.
2. Penguji I : Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
3. Penguji II : Siti Aizah, S.Kep. Ns., M.Kes.

Mengetahui,
Ketua FIKS

Ahmad Muharram, M.Or
KEDIRI, NDN/0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Anggita
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Oku Timur, 21 Maret 2002
NPM : 2125050026
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang menyatakan,



Ayu Anggita
NPM. 2125050026

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Tuhan yang maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan teknik nafas dalam untuk mengurangi tingkat nyeri ibu hamil trimester III".

Dalam penyusunan Karya Tulis ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, S.Kep.Ns, M.Kep selaku ketua program studi D-III Keperawatan UN Kediri yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini
4. Susi Erna wati.S,Kep.,Ns.M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini
5. Kepada dr. Zainul Arifin, M.Kes, FisQua selaku Direktur RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang telah mengizinkan saya penelitian guna menyelesaikan tugas akhir karya tulis ilmiah ini.
6. Kepada para responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian dengan lancar berkatnya.
7. Ucapan Terima Kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Am

Kediri,



AYU ANGGITA

NPM:2125050026

v

ABSTRAK

Ayu Anggita, Penerapan Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Ibu Hamil Glavidarum Trimester 3 Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Teknik relaksasi napas dalam adalah bentuk asuhan keperawatan kepada pasien bagaimana cara melakukan teknik napas dalam, yaitu napas lambat (menahan inspirasi dengan maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan-lahan. trimester III fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan, ibu sering merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan dialami saat persalinan. nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sering dirasakan di area lumbosacral. tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan penerapan studi kasus. Subyek penelitian ibu hamil trimester III terdiri dari 2 subyek. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juni-26 Juni 2024 di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pengukuran NRS.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi pada kedua responden dengan skala nyeri berat, setelah dilakukan terapi menjadi skala nyeri ringan dengan menggunakan terapi teknik napas dalam.

Penurunan intensitas nyeri pada responden dikarenakan peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi napas, sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang berelaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorpin yang menghambat transmisi impuls nyeri ke otak yang dapat menurunkan sensasi nyeri sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang.

Maka untuk dapat mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil disarankan untuk melakukan teknik napas dalam.

Kata kunci: Terapi Kompres Hangat, Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah.

ABSTRACT

Ayu Anggita, Application of Deep Breathing Techniques to Reduce Pain Intensity in Pregnant Women with Glavidarum Trimester 3 at Muhammadiyah Ahmad Dahlan Hospital, Kediri City, Final Project, D-III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

The deep breathing relaxation technique is a form of nursing care for patients on how to do deep breathing techniques, namely slow breathing (holding inspiration to the maximum) and how to exhale slowly. The third trimester is a waiting phase that is full of vigilance, mothers often feel afraid of the feeling. pain and physical danger that will be experienced during childbirth. Lower back pain in third trimester pregnant women is often felt in the lumbosacral area. The aim of this research is to analyze the level of lower back pain in third trimester pregnant women at Muhammadiyah Ahmad Dahlan Hospital, Kediri City.

This research method is descriptive using a case study application approach. The research subjects for third trimester pregnant women consisted of 2 subjects. This research was conducted on June 24-26 2024 at the Muhammadiyah Ahmad Dahlan Hospital, Kediri City. This research used NRS measurements.

The results of this study showed that there was a decrease in the level of pain before therapy was carried out in both respondents with a severe pain scale, after therapy it became a mild pain scale using deep breathing technique therapy.

The decrease in pain intensity in respondents was due to increased focus on pain which shifted to breathing relaxation, so that the oxygen supply in the tissues would increase and the brain could relax. A relaxed brain will stimulate the body to produce endorphins which inhibit the transmission of pain impulses to the brain which can reduce the sensation of pain, causing the intensity of pain experienced by the respondent to decrease.

So, to overcome the discomfort of back pain, pregnant women are advised to use deep breathing techniques.

Keywords: Warm Compress Therapy, Third Trimester Pregnant Women, Lower Back Pain.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HAL PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR TABEL	x
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat.....	5
1. Manfaat penulis.....	5
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Tehnik nafas dalam	7
1. Definisi	7
2. Langkah-langkah Tehnik Relaksasi Napas Dalam	7
3. Melakukan Relaksasi Dapat Memberikan Keuntungan Secara Emosional Dan Paikologis Ketika Stress Terjadi.....	8
B. Nyeri	8
1. Devinisi.....	8
2. Klasifikasi	8
3. Fisiologi	9
4. Pengukuran Respon Internsitas Nyeri	10
5. Patofisiologi	11
6. Patway	13

7. Pemeriksaan Penunjang.....	14
8. Penatalaksanaan	14
9. Diagnosa Keperawatan.....	16
10. Konsep Asuhan Keperawatan.....	16
11. Intervensi	18
C. Ibu Hamil.....	20
1. Devinisi.....	20
2. Klasifikasi	20
3. Tanda Dan Gejala	22
4. Etiologi	24
5. Komplikasi Kehamilan Trimester III	25
BAB III : METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Fokus Studi	29
D. Devinisi Operasional.....	29
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
F. Instrument Penelitian	30
G. Metode Pengumpulan Data.....	30
H. Langkah Pengumpulan Data	30
1. Metode Pengumpulan data	30
2. Langkah Pengumpulan Data	31
I. Analisis.....	32
I. Penyanjian Data... ..	32
J. Etika Penelitian	32
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
1. Lokasi Penelitian.....	34
2. Gambaran Subyek Studi Kasus.....	34
3. Pemaparan Fokus Studi	35
B. Pembahasan.....	37
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V : PENUTUP	44
1. Kesimpulan.....	44
2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 2.3 Intervensi Keperawatan (TIM Pokja DPP PPNI 2018)...	18
Table 4.1 pengukuran Tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi Teknik nafas dalam...	36
Table 4.2 pengukuran Tingkat nyeri sesudah dilakukan Teknik nafas dalam	36

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Selalu ada harga dalam sebuah proses, Nikmati saja lelah-lelah itu, lebarkan lagi rasa sabar itu, Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar, tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan ”

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan :

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Kepada Bapak Waluyo dan Ibu Haryati yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya melangitkan doa baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putrinya, saya persembahkan Karya Tulis sederhana ini dan Gelar ini untuk Bapak dan Ibu.
3. Kepada kakak saya Panja Eko Aprianto dan adik adik saya Hanum Salsa Beilla dan Yus Rena Syahida yang telah menyemangati saya.
4. kepada diri saya sendiri, Ayu Anggita, terimakasih sudah bertahan sejauh ini, terimakasih tetap memilih berada dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak Lelah mencoba, Terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan KTI ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin , ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri, Berbahagialah selalu dimanapun berada, Anggita, Apapun kurang dan lebihnya mari merayakan diri sendiri.
5. Kepada ibu Susi Erna Wati selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Siti Aizah selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama menyelesaikan tugas akhir saya, terimakasih atas ilmu,nasihat yang diberikan kepada saya.

6. Kepada seluruh Bapak Ibu dosen dan Staff Prodi Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya Bapak Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses pembelajaran selama ini.
7. Kepada sahabat saya Evi Trianti, Mita Sari, Anggun Khoirulnikmah, Risma Rindiani, Sinta Ariani, Aliffia Deniar, Rima Asri Purwanti, Shely Zhulistiani yang telah menerima saya apa adanya serta menjadikan tempat keluh kesah saya selama berproses sejauh ini.
8. Kepada seseorang yang pernah Bersama penulis dan tidak bisa disebutkan Namanya, terimakasih untuk patah hati yang telah diberikan saat proses penyusunan KTI ini, ternyata perginya anda dari kehidupan penulis berikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, sabar, dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempaan menghadapi dinamika hidup, terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini, pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
9. Kepada semua orang baik terimakasih sudah memberikan semangat untuk menyelesaikan KTI tepat waktu, dan selalu memberi motivasi.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Numeric Rating Scale	10
Gambar 2.1 Pathway Kehamilan ANC	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi.....	49
Lampiran 2 Surat Izin Universitas... ..	50
Lampiran 3 Surat Izin Rumah Sakit.....	51
Lampiran 4 Lembar Persetujuan... ..	52
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur... ..	53
Lampiran 6 Observasi... ..	55
Lampiran 7 Berita Acara.....	56
Lampiran 8 Lembar Bimbingan.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010). Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Selain itu, banyak prosedur diagnostik yang dapat dilakukan pada wanita normal tidak hamil yang dilarang selama kehamilan untuk alasan kesehatan ibu hamil. Keputusan terapeutik dan manajemen pasien hamil dengan keluhan nyeri sangat tergantung pada masalah keseimbangan yang wajar terjadi selama kehamilan, yang dikaitkan antara risiko yang terjadi tanpa adanya pengobatan versus pengobatan aktif untuk ibu dan janinnya (Elsevier 2011).

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri (Hartvigsen et al, 2018), Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali

menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010).

Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%. Wanita hamil usia kehamilan 14-22 minggu mengalami kejadian nyeri punggung bawah sekitar 62%. Nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35–60 %. Hasil penelitian Ariyanti (2012) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47–60 % melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5–7 bulan (Renata, 2009). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul (Tiran, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sari AN & Riawati d, 2019) berdasarkan hasil data *World Health Organization* (WHO), terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa sakit 36%, cemas 42% tidak percaya diri 22% pada saat kehamilan , Data ini juga didukung oleh hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan. Di Indonesia jumlah ibu hamil sebanyak 4.887.405 orang dengan prevalensi nyeri punggung sebesar 18% (Direktorat

Kesehatan RI, 2021), Di Jawa Timur Presentase jumlah ibu hamil yang menjalani sakit punggung atau dan di perkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih menjalani (nyeri punggung). Berdasarkan jumlah kasus di Rs Muhamammadiyah Ahmad Dahlan kota kediri jumlah kasus ibu hamil pada tahun 2021 terdapat 1111 kasus, pada tahun 2022 mengalami menurun menjadi 1530 kasus, pada tahun 2023 meningkat menjadi 1487 kasus, pada tahun 2024 dari bulan januari hingga juni menjadi 668 kasus ibu hamil trimester 3 dengan keluhan nyeri punggung bawah, dari data di atas menunjukkan masih tinggi Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh international society for the study of pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketak utan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang dratis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (Carvalho et al. 2017a; Durand, Plata 2017; Burns et al, 2018). bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Lee, 2016). Namun, hanya ada sedikit bukti empiris yang menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak di bidang perawatan individu yang menderita nyeri, nyeri akut yang ditangani dengan buruk meningkatkan risiko rasa sakit terus-menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif (Nickel et al, 2018). Meskipun angka kejadiannya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang

mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dampaknya. Tersedianya informasi mengenai nyeri selama kehamilan dan permasalahannya, khususnya nyeri punggung bawah pada trimester III merupakan hal yang penting untuk perkembangan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil. Adanya nyeri hebat menyebabkan reaksi reflekstorik pada otot-otot lumbo dorsal terutama otot erector spine pada L4 dan L5 sehingga terjadi peningkatan tonus yang terlokalisir (spasme) sebagai “guarding” (penjagaan) terhadap adanya gerakan. Jika spasme otot berlangsung lama maka otot akan cenderung menjadi tightness. Keadaan tightness pada otot-otot erector spine akan memperberat nyeri karena terjadi ischemic dan menyebabkan alignment spine menjadi abnormal sehingga menimbulkan beban stres/kompresi yang besar pada diskus intervertebralis yang cedera (Golob, Wipf, 2014).

Solusi terhadap permasalahan dengan adanya ketidak nyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan teknik nafas dalam, endorphin massage, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar. Penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan beberapa cara seperti Kinesiotaping, posisi tidur, Bodi mekanik, Senam Hamil (Ida Sofiyanti, 2016; Maryunani dan Sukarti, 2014)

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “ Penerapan Teknik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Ruang VK RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri”

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“ Apakah Teknik nafas dapat mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan ?

B. Tujuan Umum

“Menganalisis tingkat nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan tentang Teknik nafas dalam dan di Rs Muhamammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

C. Tujuan Khusus

1. mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan teknik nafas dalam di Rs Muhamammadiyah Ahmad Dahlan
2. mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan teknik nafas dalam di Rs Muhamammadiyah Ahmad Dahlan .

D. Manfaat Penulisan

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan oleh institusi maupun profesi keperawatan dalam upaya penyempurnaan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan masalah keperawatan dalam dengan menggunakan Teknik nafas dalam trimester III.

a. Ilmu Pengetahuan

Karya tulis ilmiah ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan ibu hamil dengan kasus Teknik nafas dalam

b. Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi Pendidikan keperawatan adalah sebagai sumber referensi pengembangan ilmu maternitas dengan masalah keperawatan Teknik nafas dalam menggunakan penerapan Teknik nafas dalam kepada ibu hamil.

c. Institusi rumah sakit

Sebagai panduan penangana nyeri punggung dengan cara melakukan penerapan Teknik nafas dalam

DAFTAR PUSTAKA

- Eva, Meylinda. 2020. Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Pasien Pre Dan Post Oprasi Chelelitis Yang Di Rawat Di Rumah Sakit.
- Handayani, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*. 11(1):62–71.
- Indah, Permata Claudia Lorenza. 2023. Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Rapak Tahun 2023. Skripsi Tidak Di publikasikan. Kaltim : Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Intan Wahyu Nugrahaeni, 2021 I. W. N. Asuhan keperawatn pada Ny.S dengan Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II. Diss. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Irfa, Nur Fauziah, Herliani Yulia, and Diana Helmi.2018. Pengaruh Kombinasi Teknikkneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Bidan* 4.2 : 1-10
- Kurniyati, Eka Meiri, et al. Penerapan Akupresure dan Massage Teknik Friction sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Usia Kehamilan 27-40 Minggu. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 7.1: 8-12.
- Megawahyuni, Ar, Hasnah Hasnah, and Mariah Ulfah Azhar 2018. Pengaruh relaksasi nafas dalam dengan teknik meniup balon terhadap perubahan skala nyeri pasca operasi seksio sesarea di RSIA Bahagia Makassar. *Jurnal Kesehatan* 11.1 : 51-60.
- Prananingrum, Ratih. 2022. Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research* 5.2.
- Purnamasari, Kurniati Devi; Widayawati, Melyana Nurul. 2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3.1: 352-361.
- Rahma Mh, Azzar Ratur, et al. 2022. Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu Tahun 2022. Diss. Skripsi tidak dipublikasikan. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

- Ratnawati, Agustina Dwi. 2016. Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Bensosn Pada Ibu Post Section Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Prof Margono Soekarjo Purwokerto. Diss. Thesis Tidak Di Publikasikan. Purwokerto: Stikes Muhammadiyah Gombang
- Rinata, Evi, and Gita Ayu Andayani. 2018. Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Medisains* 16.1 14-20
- Sari AN & Riawati D. 2019. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 10 No 2, 102-109.
- Suardiyana, I. Wayan. 2022. *Asuhan Keperawatan pada Ny. GA dengan Ansietas pada Ibu Hamil Resiko Tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarangkan 1*. Diss. Skripsi tidak di publikasikan. Denpasar: Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
- SULASTRI, Meti, et al. 2022. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18.2: 145-161.
- Supriyadi, Dedi, et al. 2022. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Spinal Anestesi: Literatur Review. Diss. Skripsi tidak di publikasikan. Yogyakarta: Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Yuliyati, Anggi Novita Dwi. 2022. Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6.1 :7-16.
- Yumni, Fathiya Luthfil, et al. 2019. Studi Kasus Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny. A Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medis Post Operasi Kista Ovarium Di Ruang Sakinah. Skripsi tidak di publikasikan. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.