

**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELATION* DALAM
MENURUNKAN NYERI IBU HAMIL PADA KALA 1 FASE
LATEN DI RUMAH SAKIT X NUSA DUA**



SKRIPSI

NI PUTU AYU INDRAYANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELATION* DALAM
MENURUNKAN NYERI IBU HAMIL PADA KALA 1 FASE
LATEN DI RUMAH SAKIT X NUSA DUA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memeroleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:
Ni Putu Ayu Indrayani
NIM. C2122021**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELATION* DALAM MENURUNKAN NYERI IBU HAMIL PADA KALA 1 FASE LATEN DI RUMAH SAKIT X NUSA DUA

Diajukan Oleh:

Ni Putu Ayu Indrayani

NIM. C2122021

Mangupura, 7 MARET 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Pt. Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0807068702

Pembimbing II

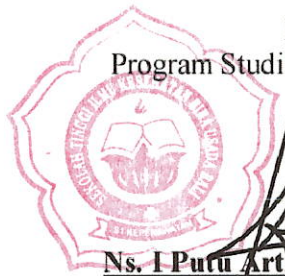


Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum.
NIDN. 0814108901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN.0821058603

**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELATION* DALAM
MENURUNKAN NYERI IBU HAMIL PADA KALA 1 FASE LATEN DI
RUMAH SAKIT X NUSA DUA**

Tanggal: 2024

Diajukan Oleh:

Ni Putu Ayu Indrayani

NIM. C2122021


Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Pembimbing I



Ns. Pt. Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0807068702

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum.
NIDN. 0814108901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN.0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Ayu Indrayani

NIM : C2122021

Jurusan : Sarjana ilmu Keperawatan.

Judul Skripsi : Efektifitas Progressive Muscle Relation Dalam Menurunkan Nyeri Ibu Hamil Pada Kala 1 Fase Laten Di Rumah Sakit X Nusa Dua

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 13 Maret 2024



(Ni Putu Ayu Indrayani)

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2024

Ni Putu Ayu Indrayani

Efektifitas Progressive Muscle Relation Dalam Menurunkan Nyeri Ibu Hamil Pada Kala 1 Fase Laten Di Rumah Sakit X Nusa Dua

xiii + 64+ 6 tabel + 2 skema + 5 lampiran

ABSTRAK

Nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I yang disebabkan oleh adanya kontraksi uterus. Nyeri persalinan membawa kekhawatiran tersendiri bagi ibu yang ingin bersalin yang justru akan memilih operasi sesar. Ibu yang cemas, lelah dan stres justru menyebabkan kontraksi uterus tidak adekuat yang akan menyebabkan partus lama yang dapat membahayakan ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penerapan metode Progressive Muscular Relaxation nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Metode penelitian dilakukan kepada 33 responden dengan pengukuran pre experimental dengan bentuk rancangan one-group pretest-posttest design yang bertujuan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akura. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi perilaku dan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric rating Scale*) Hasil penelitian sebelum di berikan tehnik relaksasi rata-rata nyeri yang dialami oleh ibu hamil sebelum pemberian intervensi berada pada kategori sedang sebanyak 14 orang (93,4%) dan berada pada kategori berat sebanyak 20 orang (60,6%) dan setelah di berikan tehnik relaksas nyeri yang dialami oleh ibu hamil setelah pemberian intervensi berada pada kategori ringan sebanyak 21 orang (63,6%) dan berada pada kategori sedang sebanyak 12 orang (36,4%). Berdasarkan hasil tersebut terdapat perubahan tingkat nyeri yang dirasakan ibu setelah menggunakan metode *Progressive Muscle Relaxation*. Diharapkan metode ini dapat diterapkan selalu sehingga ibu dapat menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancer.

Kata Kunci: ibu bersalin, skala nyeri NRS, PMR

Daftar Pustaka: 32 (2005-2019)

HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCE

BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, May 2024

Ni Wayan Mayuni

The Effectiveness of Progressive Muscle Relations in Reducing Pain in Pregnant Women in the 1st Stage of the Latent Phase at X Nusa Dua Hospital

xiii + 64+ 6 tables + 2 schemes + 5 attachments

ABSTRACT

Labor pain, induced by uterine contractions, appears during the early stage of labor. Labor pain causes concerns for mothers who wish to give birth but prefer to have a caesarean section. Mothers who are apprehensive, weary, or agitated create insufficient uterine contractions, resulting in protracted labor that can harm both the mother and the baby. The purpose of this study was to investigate the effect of administering the progressive muscular relaxation method on labor pain in moms giving birth during the first active phase. The research approach was carried out on 33 respondents utilizing pre-experimental measurements in the form of a one-group pretest-posttest design, with the goal of more correctly determining treatment results. The tools utilized were behavioral observation sheets and NRS (Number Rating Scale) pain scale measures. The results of the research before being given the relaxation technique, the average pain experienced by pregnant women before administering the intervention was in the moderate category for as many as 14 persons (93.4%) and was at There were 20 people (60.6%) in the severe group, and after being taught relaxation techniques, the pain experienced by pregnant women after the intervention was given was light, with 21 people (63.6%) and 12 people (36.4%) in the moderate category. Based on these findings, the mother's level of pain changed after adopting the progressive muscle relaxation approach. It is expected that this procedure will always be used to ensure that mothers have a comfortable and smooth birth experience.

Keywords: maternity, NRS pain scale, PMR

Bibliography: 32 (2005-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* dalam Menurunkan Nyeri dan Ansietas Ibu Hamil pada Kala 1 Fase Laten di Rumah Sakit X Nusa Dua” tepat pada waktunya. Proposal penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. Pt. Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.

6. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak terima kasih.

Badung, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Peneliatian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Kasus.....	7
B. Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
D. Prosedur Pengumpulan Data	43

BAB V HASIL PENELITIAN	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
B. Analisis Univariat.....	50
C. Analisis Bivariat	53
BAB VI PEMBAHASAN.....	55
A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	61
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	63
A. Simpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 FLACC Behavioral Pain Assessment Scale	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua (N=33)	50
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua (N=33)	51
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua (N=33).....	52
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua (N=33)	52
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gravidita Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua (N=33)	53
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Risiko Kehamilan Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua (N=33) ...	53
Tabel 5. 7 identifikasi Nyeri Persalinan Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua sebelum diberikan intervensi (N=33)	54
Tabel 5. 8 identifikasi Nyeri Persalinan Pada Responden di Rumah Sakit X Nusa Dua setelah diberikan intervensi (N=33).....	54
Tabel 5.9 Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Ibu Hamil Pada Kala 1 Fase Laten Di Rumah Sakit X Nusa Dua.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 Titik Nyeri Persalinan (Lilis, 2017)	14
Gambar 1.3 Alur Nyeri Persalinan (Suparni, 2014).....	16
Gambar 1.4 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	19
Gambar 1.5 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) (Yudiyanta).....	20
Gambar 1.6 Skala <i>Faces Pain Rating Scale</i> (FPRS) (Mae Burke, 2017)	21
Gambar 1.8 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Data Responden dan Kuesioner Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan Nyeri dan Ansietas Ibu Hamil pada Kala 1 Fase Laten di Rumah Sakit X Nusa Dua
- Lampiran 5 Standar Operasional Proseur *Progressive Muscle Relaxation*

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Aprillia, Y. 2010. Hipnostetri: rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan. Jakarta : Gagas Media.
- Billington, M. 2009. Critical care in childbearing for midwives. Terjemahan oleh Fruriolina Ariani, dkk.. Jakarta : EGC.
- Bobak. 2004. Maternity Nursing. Terjemahan oleh Maria A. Wijayarini. Jakarta: Jakarta : EGC.
- Brooker, C. 2009. Churchill Livingstone's Mini Encyclopaedia Of Nursing. Terjemahan oleh Andry Hartono, dkk.Jakarta : EGC
- Danuatmaja, B. 2004. Persalinan normal tanpa rasa sakit. Jakarta : Puspa Swara.
- Fraser, D. 2009. Myles Textbook for Midwives. Terjemahan oleh Sri Rahayu, dkk. Jakarta : EGC.
- Guyton & Hall. (1998). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta; EGC
- Hidayat AAA. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Edisi 2. Penerbit Salemba Medika; 2017
- Huizink, A.C, dkk (2015). *Adaptation of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity : PRAQ-R2. Arch Women Ment Health*
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J.(2010) Retardasi mental dalam synopsis psikiatri
- Manuaba, I. 2007. Pengantar kuliah obstetri. Jakarta: EGC.
- Maryunani, A. 2010. Nyeri dalam persalinan “teknik dan cara penanganannya”. Jakarta: TIM.
- Nelsi, Y., Vitayani, S., & Abbas, H. H. (2019). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar*. April 2019, <https://core.ac.uk/download/pdf/230963015.pdf>

- Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Penerbit Salemba Medika; 2018.
- Oxorn, H. 2010. *Childbirth/Labor*. Terjemahan oleh Mohammad Hakimi. Yogyakarta : YEM
- Padila. (2014). *Keperawatan maternitas* (sesuai dengan Standa Kopetensi (PLO) dan kopetensi dasar (CLO). Yogyakarta: Nuha Medika
- Perry & Potter. (1998). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta ;EGC
- Rajeswari, S., & SanjeevaReddy, N. (2019). *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation on Pregnancy Outcome among Anxious Indian Primi Mothers*. 29-12-2019, 25(1). https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_207_18
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Rinata, Evi. 2018 *Karakteristik Ibu (Usia, paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III medisains: Jurnal Ilmiah Imu-Ilmu Kesehatan, Vol 16 no 1, April 2018*
- Setiadi. *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Graha Ilmu; 2018.
- Schott, J. 2009. *Leading antenatal classes*. Terjemahan oleh Nike Budhi Subekti. Jakarta : EGC
- Simkin, P. 2010. *Pregnancy, childbirth, and the newborn : The complete guide*. Terjemahan oleh Lilian Juwono. Jakarta : Arcan.
- Sloane, E. 2004. *Anatomy and physiology: an easy learner*. Terjemahan oleh James Veldman. Jakarta : EGC
- Smith, T. 2007. *Living with angina*. Terjemahan oleh Susi Purwoko. Jakarta : Arcan
- Sumarah, Y. 2009. *Perawatan ibu bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Syafrudin, H. 2009. *Kebidanan komunitas*. Jakarta : EGC.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi II. Jakarta: DPP PPNI <https://snars.web.id/sdki/d-0080-ansietas>
- Varney, H.(2001). *Buku Saku Bidan*.Jakarta; EGC.

Wiknojosastro, Hanifa. (2005). Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Yuliatun, L. 2008. Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi. Malang : Bayumedia Publishing.