

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI
TERHADAP NYERI PASCA PEMASANGAN KB IUD
DI UPTD PUSKESMAS SIDEMEN**



SKRIPSI

NI KADEK EKA YULIARI

NIM. A1221071

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI
TERHADAP NYERI PASCA-PEMASANGAN KB IUD
DI UPTD PUSKESMAS SIDEMEN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI KADEK EKA YULIARI
NIM. A1221071**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN BABAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Eka Yuliari

Nim : A1221071

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul KTI : Pengaruh Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD Di UPTD Puskesmas Sidemen

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan 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.

Badung, 19 Januari 2023



Ni Kadek Eka Yuliari
Nim. A1221071

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP NYERI PASCA
PEMASANGAN KB IUD DI UPTD PUSKESMAS SIDEMEN**

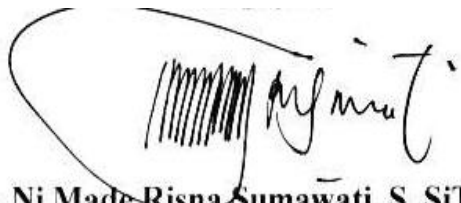
Diajukan oleh:

**NI KADEK EKA YULIARI
NIM. A1221071**

Badung, 19 Januari 2023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.,SiT.M.Kes
NIDN. 0809018701

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.M.Kes
NIDN.0825068901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 26 Januari 2023

Yang terdiri dari :

Penguji Utama



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes

NIDN : 0821098803

Penguji I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.,SiT.M.Kes
NIDN. 0809018701

Penguji II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.M.Kes
NIDN.0825068901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi : Januari 2022

Ni Kadek Eka Yuliari

Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD di
UPTD Puskesmas Sidemen

(xv + 53 + 5 tabel + 2 gambar + 2 skema + 9 lampiran)

ABSTRAK

IUD memiliki efektivitas yang tinggi yaitu sebesar 0,6-0,8 kehamilan per 100 perempuan yang menggunakan IUD. Namun kerap kali ada beberapa permasalahan tingkat rasa nyeri yang dirasakan oleh akseptor KB IUD memiliki persentase yang cukup tinggi yakni sebesar 32,4%, terutama pada akseptor baru saat pemasangan IUD. Salah satu cara mengatasi keluhan nyeri yaitu dengan terapi nonfarmakologi yang salah satunya teknik relaksasi yaitu relaksasi lima jari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pasca pemasangan KB IUD di UPTD Puskesmas Sidemen.

Desain digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di UPTD Puskesmas Sidemen, pada bulan November sampai Desember 2022 sebanyak 40 responden dengan *accidental sampling*, diberikan kusioner NRS.

Dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pasca pemasangan KB IUD pada akseptor KB IUD dengan hasil uji *Wilcoxon sing rank test* dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan $p = 0,000$ sehingga $p < 0,005$. Sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari didapatkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat nyeri pasca pemasangan KB IUD kategori nyeri sedang sebanyak 26 orang (65%) dan Setelah diberikan teknik relaksasi lima jari didapatkan bahwa hampir seluruh ibu memiliki tingkat nyeri pasca pemasangan KB IUD berkurang menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 38 orang (95%). Teknik relaksasi lima jari adalah salah satu alternative nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri pasca pemasangan KB IUD pada akseptor KB IUD, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan pada ibu akseptor KB IUD untuk meringankan keluhan nyeri pasca pemasangan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Lima Jari, Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD, Akseptor KB IUD

Daftar Pustaka : 35 (2012-2020)

BINA USADA HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

Thesis : January 2022

Ni Kadek Eka Yuliari

The Effect of the Five Finger Relaxation Technique on Post-IUD Insertion Pain in the UPTD Sidemen Health Center

xv + 53 + 5 tables + 2 pictures + 2 scheme + 9 attachments

ABSTRACT

IUDs have a high effectiveness of 0.6-0.8 pregnancies per 100 women who use IUDs. However, there are often a number of problems, the level of pain felt by IUD acceptors has a fairly high proportion of 32.4%, especially for new acceptors during IUD insertion. One way to deal with complaints of pain is by non-pharmacological therapy, one of which is a relaxation technique, namely the five-finger relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of the five-finger relaxation technique on post-IUD insertion pain in the UPTD of the Sidemen Health Center.

The design used in this study was pre-experimental with a one group pretest posttest design approach. Samples were taken from populations that met the inclusion and exclusion criteria at the Sidemen Health Center UPTD, from November to December 2022 as many as 40 respondents with accidental sampling, were given the NRS questionnaire.

In this study, it was shown that there was an effect of the five-finger relaxation technique on post-IUD insertion pain in IUD acceptors with the Wilcoxon sing rank test results with $\alpha = 0.05$ indicating $p = 0.000$ so that $p < 0.005$. Before being given the five-finger relaxation technique, it was found that most mothers had post-IUD pain levels, 26 people (65%) received moderate pain categories and after being given the five-finger relaxation technique, almost all mothers had post-IUD pain levels reduced to the mild pain as many as 38 people (95%). The five-finger relaxation technique is a non-pharmacological alternative to overcome complaints of pain after IUD KB installation in IUD KB acceptors, so it is recommended that midwives provide education and prohibit IUD KB acceptors to relieve complaints of post-insertion pain.

Keywords: Five-Finger Relaxation Technique, Post-IUD Insertion Pain, IUD Acceptor

Bibliography : 35 (2012-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD Di UPTD Puskesmas Sidemen” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang Skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT. M.Kes selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST. M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Keluarga tercinta yang turut memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan Skripsi ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, 19 Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep <i>Intra Uterine Device</i> (IUD)	7
B. Konsep Nyeri	12
C. Teknik Relaksasi Lima Jari.....	16

D. Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD	20
E. Kajian Empiris	21
F. Kerangka Teori	22
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	23
A. Kerangka Konseptual	23
B. Hipotesis	23
C. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
C. Tempat Penelitian	27
D. Waktu Penelitian	27
E. Etika Penelitian	27
F. Alat Pengumpulan Data	29
G. Prosedur pengumpulan data	30
H. Pengolahan data	31
I. Analisis data.....	32

BAB V HASIL PENELITIAN.....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian	36
BAB VI PEMBAHASAN.....	41
A. Interpretasi Penelitian	41
B. Keterbatasan Penelitian.....	50
C. Implikasi Penelitian	50
BAB VII PENUTUP	51
A. Simpulan	51
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	24
Tabel 5.1 Karakteristik Ibu Akseptor IUD di UPTD Puskesmas Sidemen.....	37
Tabel 5.2 Tingkat Skala Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari pada Ibu Akseptor IUD di UPTD Puskesmas Sidemen	38
Tabel 5.3 Tingkat Skala Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari pada Ibu Akseptor IUD di UPTD Puskesmas Sidemen.....	39
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Nyeri Pasca Pemasangan KB IUD Di UPTD Puskesmas Sidemen.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Numerical Rating Scale</i>	15
Gambar 4.1 Desain Penelitian	25

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema 2.1. Kerangka Teori Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Nyeri	
Pemasangan KB IUD di UPTD Puskesmas Sidemen.	22
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Penelitin
Lampran	2	EA
Lampian	3	Surat Ijin Penelitian
Lampiran	4	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lmpiran	5	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lmpiran	6	Kusioner <i>Numeric Rating Scale</i>
Lampiran	7	SOP Teknik Relaksasi Lima Jari
Lampian	8	Hasil Olah Data SPSS
Lampian	9	Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2016). *Gentle Birth Balance*. EGC.
- Aprillia, Y. (2011). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman, Saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Medika.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Lima Jari Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Arifin, Z. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Batbual, B. (2020). *Hypnosis Hypnobrithing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Gosyen Publishing.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Fitriani, H., & Achmad. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Lima Jari dan Hipnoterapi Terhadap Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), 149–152.
- Ganong, W. (2017). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (24th ed.)*. EGC.
- Glasier. (2016). *Pelayanan Keluarga Berencana*. EGC.
- Gunawan, A. (2017). *Hypnoterapy The Art Of Subconscious Restructuring*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Handayani, S. (2015). *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Pustaka Rihama.
- Hidayat, A., & Alimul, A. (2019). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Irianto, A. D., Kristiyawati, S. P., & Supriyadi. (2014). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di rs telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 1–10.
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5

- Majid. (2012). *pemahaman dasar hypnosis*.<http://www.searchinsejarahhypnosispdf.com>
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. EGC.
- Master, C. . (2013). *Rahasia Dewa Hipnosis*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Miagil, Yota (2018). Teknik Relaksasi Lima Jari Pada Pasien Post Operasi Fraktur. <http://repository.unissula.ac.id/13758/>
- Notoatmodjo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan (9 ed., Vol. 2)*. (E. Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.). Salemba Medika.
- Prabowo. (2019). *Hipnomedik, Hipnoterapi & Hypnopregnancy*. Nuha Medika.
- Profil Kesehatan Provinsi Bali. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bali. *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*, 53(9), 1689–1699.
- Putri, R. P., & Oktaria, D. (2016). Efektivitas Intra Uterine Devices (IUD) Sebagai Alat Kontrasepsi. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 5(4), 138.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Sari, D. P., Brahmana, I. B., Inayati, I., & ... (2020). Tingkat Kepuasan Pemasangan Dan Kendala Pemakaian Pengguna Kb Iud Pasca Salin. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 120–125. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/592>
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.
- Sujarweni. (2015). *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) untuk Penelitian*. Pustaka baru press.
- Sulistiawati, A. (2011). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Salemba Medika.
- Suryadi, M. S., Kusnanto, & Setiyowati, E. (2019). *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Skala Nyeri dan Kecemasan pada Gout Arthritis di Posyandu Lansia Puskesmas Pademawu Pamekasan*.
- Tamsuri. (2017). *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. EGC.

- Veronica, S. Y., Safitri, R., & Rohani, S. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemakaian KB IUD Pada Wanita Usia Subur. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 223–230.
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i228wh/29>
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yuniasih Purwaningrum. (2017). Efek Samping KB IUD (Nyeri Perut) dengan Kelangsungan Penggunaan KB IUD. *Kesehatan*, 5(1), 45–51.