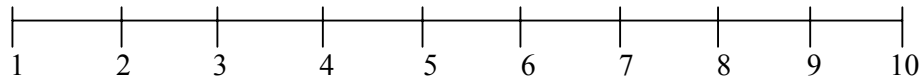


**PROTAP PENELITIAN TENTANG PENGARUH RELAKSASI NAPAS  
DALAM TERHADAP ADAPTASI NYERI PADA PERSALINAN KALA I  
DI KLINIK BERSALIN KELURAHAN JATI MURNI BEKASI**

1. Memperkenalkan diri dan menjelaskan prosedur relaksasi pernapasan
2. Melakukan *informed consent* dan bersedia menjadi responden
3. Peneliti mengkaji intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi
4. Mengajarkan dan mempraktekan langsung teknik relaksasi pernapasan
5. Peneliti mengkaji intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi
6. Menganalisa data yang sudah terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel.

**INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE LATEN  
SEBELUM DAN SETELAH INTERVENSI DILAKUKAN**

1. Responden hanya menunjuk angka nyeri yang dia rasakan berdasarkan skala nyeri 0-10
2. Mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu sebelum setelah dilakukan intervensi
3. Melakukan teknik relaksasi pernapasan ketika terjadi kontraksi
4. Menggunakan skala nyeri untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu.  
Pengukuran dilakukan setelah 60 menit.



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 – 2 : Nyeri ringan
- 3 – 5 : Nyeri sedang
- 6 – 7 : Nyeri berat
- 8 – 10 : Nyeri sangat berat.

**PROSEDUR PELAKSANAAN DENGAN STANDAR OPERASIONAL  
PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM**

1. Menjelaskan maksud, tujuan, dan cara dilakukannya teknik relaksasi pernapasan
2. Mengkaji intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan skala nyeri yang ada di kuesioner yang sudah dijelaskan cara pengisiannya
3. Persiapan sebelum pelaksanaan :
  - a. Persiapan ruangan:
    - Ruangan yang nyaman
    - Minimalkan kebisingan dan gangguan
  - b. Persiapan ibu
    - Minta ibu untuk berbaring miring ke kiri dengan bahu kiri, leher, dan kepala terletak di atas bantal
    - Lengan kiri di letakkan dengan bebas di sisi kiri
    - Siku ditekuk dan letakkan tangan kanan di bagian samping bantal
    - Kaki kiri diluruskan dengan lutut kaki kiri sedikit ditekuk
    - Kaki kanan ditekuk, letakkan lutut sejajar dengan panggul
    - Letakkan satu bantal di bawah lutut kanan sebagai penyangga
4. Pelaksanaan :
  - Segera setelah kontraksi rahim dimulai minta ibu untuk memfokuskan pikiran pada kata "Rileks"
  - Tarik napas melalui hidung, pikirkan kata " Ri " dan menghembuskan pikirkan kata "Leks". Saat menghembuskan napas, lepaskan semua ketegangan dan kendurkan otot-otot seluruh tubuh

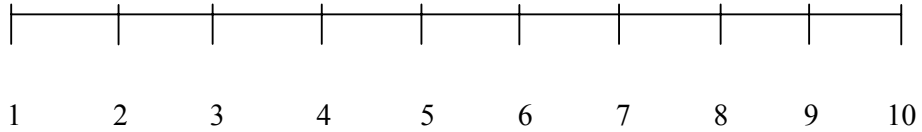
**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN**  
**INPARTU KALA I DI KLINIK BERSALIN**  
**KELURAHAN JATI MURNI**  
**BEKASI**

**A. DATA DEMOGRAFI**

Petunjuk : Jawaban akan diisi oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara dan ditulis pada tempat yang disediakan dengan memberi tanda (√)

1. Nama ibu ( inisial) :
2. Usia :  < 20 Tahun  
 21-30 Tahun  
 31-40 Tahun  
 > 41 Tahun
3. Pendidikan :  SD  
 SMP  
 SMU  
 DIPLOMA  
 SI
4. Pekerjaan :  Ibu rumah tangga  
 Pegawai swasta  
 Pegawai negeri sipil

**PENGUKURAN INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1  
SEBELUM DAN SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**



Keterangan :

- 0            : Tidak nyeri
- 1 – 2        : Nyeri ringan
- 3 – 5        : Nyeri sedang
- 6 – 7        : Nyeri berat
- 8 – 10      : Nyeri sangat berat.

| No | Nama | Teknik relaksasi napas dalam |                         | Pengukuran intensitas nyeri |                           |
|----|------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|    |      | Dilakukan (ya)               | Tidak dilakukan (tidak) | Sebelum Intervensi (PRE)    | Setelah Intervensi (POST) |
| 1  |      |                              |                         |                             |                           |
| 2  |      |                              |                         |                             |                           |
|    |      |                              |                         |                             |                           |
| 32 |      |                              |                         |                             |                           |

**OBSERVASI TERHADAP RESPON ADAPTASI FISILOGIS, ADAPTASI  
PSIKOLOGIS, ADAPTASI SOSIAL PADA IBU BERSALIN KALA 1  
SEBELUM DAN SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

| No | Nama | Adaptasi Fisiologis<br>Pengukuran TD<br>Sistol/Diastol & Respirasi<br>Rate (RR) |                       | Adaptasi Psikologis   |                       | Adaptasi Sosial       |                       |
|----|------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|    |      | Sebelum<br>Intervensi   | Setelah<br>Intervensi | Sebelum<br>Intervensi | Setelah<br>Intervensi | Sebelum<br>Intervensi | Setelah<br>Intervensi |
| 1  |      |   |                       |                       |                       |                       |                       |
| 2  |      |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|    |      |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|    |      |   |                       |                       |                       |                       |                       |
| 32 |      |   |                       |                       |                       |                       |                       |