

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO  
SKRIPSI, MEI 2024**

Nurma Yurika AY

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE  
AKTIF DI TPMB AMRINA DAN EVI YUZANA KOTA METRO.**

xvii + 47 halaman + 6 tabel + 7 gambar + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan keadaan dimana ibu merasakan perasaan yang tidak nyaman yang terjadi selama proses persalinan. Hal ini apabila tidak segera diatasi maka akan menyebabkan rasa khawatir, tegang, dan stress. Nyeri persalinan perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu persalinan. Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan diantaranya 21% persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena adanya rasa nyeri, dan 63% tidak mendapatkan informasi perihal persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada saat proses persalinan. Fenomena yang terjadi saat ini kebanyakan ibu lebih memilih untuk melakukan operasi *sectio caesarea* tanpa indikasi yang jelas dan juga meminta untuk dilakukan epidural anestesi. Salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan dengan menggunakan kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas antara kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen*, dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Populasi penelitian ini sebanyak 30 ibu bersalin, setelah dilakukan perhitungan sampel yang didapat sebanyak 22 ibu bersalin, Terbagi dua kelompok sampel penelitian kelompok kompres hangat 11 responden dan kelompok teknik relaksasi nafas dalam 11 kelompok responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Pengumpulan data dengan observasi sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat apakah terjadi perbedaan penurunan derajat nyeri pada variabel satu dan dua, sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Mann Whitney*.

Hasil uji independen sampel T test rata-rata penurunan nyeri persalinan pada kelompok kompres hangat 4,55, Sedangkan pada kelompok Teknik Relaksasi Nafas Dalam 2,82. Hasil uji t test independen bahwa nilai p value untuk penurunan Nyeri persalinan dengan kompres hangat 0.003 dan Teknik relaksasi 0.002, Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Terdapat perbedaan penurunan nyeri persalinan yang signifikan antara kedua kelompok, dimana kelompok kompres hangat menunjukkan penurunan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok teknik relaksasi nafas dalam.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Kompres hangat lebih efektif dari pada teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan. Saran untuk tenaga kesehatan agar dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan skala nyeri persalinan dan merupakan salah satu asuhan sayang ibu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambah sampel yang lebih luas dan instrument yang lebih lengkap.

Kata kunci : Nyeri persalinan, Kompres Hangat, Teknik Relaksasi Nafas Dalam  
Daftar Bacaan : (2015-2023)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC  
MIDWIFERY DEPARTMENT METRO MIDWIFERY PROGRAM  
THESIS, MAY 2024  
Nurma Yurika AY**

**THE EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESSES AND DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES ON THE INTENSITY OF LABOR PAIN IN PHASE 1 OF THE ACTIVE PHASE AT TPMB AMRINA AND EVI YUZANA METRO CITY.**

xvii + 47 pages + 6 tables + 7 figures + 15 attachments

**ABSTRACT**

Labor pain is a condition where the mother feels an uncomfortable feeling that occurs during the labor process. If this is not resolved immediately, it will cause worry, tension, and stress. Labor pain needs to get good treatment and not cause complications that can interfere with labor. The Data Center of the All Indonesian Hospital Association explains that 15% of mothers in Indonesia experience labor complications, including 21% of labor experienced is painful labor due to pain, and 63% do not get information about preparations that must be made to reduce pain during labor. The phenomenon that occurs today is that most mothers prefer to perform sectio caesarea surgery without a clear indication and also ask for epidural anesthesia. One way to reduce the intensity of labor pain by using warm compresses and deep breath relaxation techniques, the purpose of this study was to determine the effectiveness of warm compresses and deep breath relaxation techniques on the intensity of labor pain in phase 1 active phase.

The research design used was Quasi experiment, with a pretest-posttest approach with control group. The population of this study was 30 laboring mothers, after calculating the sample obtained as many as 22 laboring mothers, divided into two research sample groups of 11 respondents in the warm compress group and 11 respondents in the deep breath relaxation technique group. The sampling technique used consecutive sampling. Data collection by observation before and after treatment to see if there is a difference in reducing the degree of pain in variables one and two, before and after the intervention. The analysis used in this study was univariate analysis and bivariate analysis with the Mann Whitney test.

The results of the independent sample T test test averaged a decrease in labor pain in the warm compress group 4.55, while in the Deep Breath Relaxation Technique group 2.82. The results of the independent t test test that the p value for decreasing labor pain with warm compresses 0.003 and relaxation techniques 0.002, both values are smaller than 0.05. There is a significant difference in labor pain reduction between the two groups, where the warm compress group shows a greater decrease compared to the deep breath relaxation technique group.

The conclusion of this study is that warm compresses are more effective than deep breath relaxation techniques to reduce the intensity of labor pain. Suggestions for health workers so that it can be used as one of the non-pharmacological therapies to reduce the scale of labor pain and is one of the mother's care, for further researchers are expected to be able to refine this research with

Keywords : Labor pain, Warm Compress, Deep Breath Relaxation Technique  
Reading List : (2015-2023)