

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENINGKATAN *KUANTITAS* TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPS NY. TASMINI DESA SELOREJO KECAMATAN
BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO**

KARYA TULIS ILMIAH



YUNITA ROLIANA
NIM 13.02.02.1547

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2016

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENINGKATAN *KUANTITAS* TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPS NY. TASMINI DESA SELOREJO KECAMATAN
BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**YUNITA ROLIANA
NIM 13.02.02.1547**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : YUNITA ROLIANA
NIM : 13.02.02.1547
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 06 JUNI 1995
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : “Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Peningkatan *Kuantitas* Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPS Ny. Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam betuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 16 Juni 2016
Yang menyatakan

YUNITA ROLIANA
NIM 13.02.02.1547

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal

Oleh : YUNITA ROLIANA

NIM : 13.02.02.1547

Judul : PENGARUH TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENINGKATAN KUANTITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI BPS NY. TASMINI DESA
SELOREJO KECAMATAN BAURENO KABUPATEN
BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Proposal pada
tanggal:

Oleh :

Mengetahui

Pembimbing I



Ratih Indah K, SST.,M.Kes
NIK.1987 03 25 2011 0640

Pembimbing II



Moh.Saifudin, S.Kep.,Ns.,S.Psi.,M.Kes
NIP. 19750607 200501 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang
Proposal Di Program Studi D-III Kebidanan
STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal :

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs.H.Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes

Tanda Tangan


Anggota : 1. Ratih Indah K,S.ST.,M.Kes

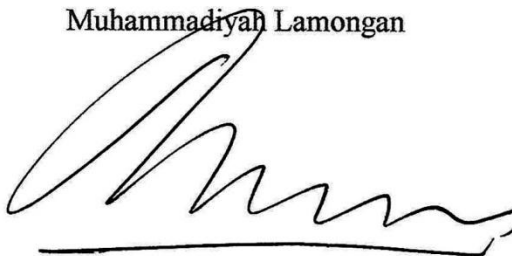


2. Moh.Saifudin,S.Kep.,Ns.,S.Psi.,M.Kes



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes
NBM. 936.665

KURIKULUM VITAE

Nama : Yunita Roliana

Tempat,Tanggal Lahir : Bojonegoro, 06 Juni 1995

Alamat : Ds.Gunungsari Rt.15 Rw.004 Kecamatan Baureno
Kabupaten Bojonegoro

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. RA MUSLIMAT 2003 - 2004
2. MI MANSYAUL HUDA 2004 - 2009
3. SMPN 1 BAURENO 2009 - 2011
4. SMAN 1 SUMBERREJO 2011 - 2013
5. STIKES Muhammadiyah Lamongan 2013 - Sekarang

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Mewujudkan Cita-Cita harus dengan KESABARAN”

Orang Sukses adalah Orang yang Bekerja Keras

Kupersembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk :

1. Ibu dan nenekku yang selalu mendoakan aku dalam setiap hembusan nafasnya dan bekerja keras untuk membiayaiku serta kasih sayang yang kalian berikan tidak akan pernah tergantikan.
2. Kakakku tersayang yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi yang tak akan pernah terlupakan.
3. Seluruh keluargaku yang tidak bisa aku sebutkan satu-persatu, terimakasih atas semua do'a dan semangat yang kalian berikan sehingga aku bisa menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Penyemangatku terimakasih atas semangat yang selalu kau berikan kepadaku dan selalu ada buat aku baik suka maupun duka.
5. Seluruh rekan-rekan seangkatan, yang banyak memberikan semangat, dukungan dan motivasi.

ABSTRAK

Gangguan tidur banyak dialami oleh ibu hamil trimester III. Pada masa ini ibu hamil mengalami kecemasan yang berakibat muncul depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada ibu hamil bisa berupa penurunan *kuantitas* tidur. Dari survey awal yang dilakukan di BPS Ny. Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro didapatkan 60% ibu hamil mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan *kuantitas* tidur ibu hamil trimester III.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra-Eksperiment* dengan tipe *One Group Pretest-Posttest Design* dan cara pengambilan sampelnya secara *Simple Random Sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang yaitu ibu hamil trimester III yang diperiksa di BPS Ny. Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro bulan April-Mei 2016. Pengumpulan data dengan lembar observasi dan wawancara (*interview*). Setelah ditabulasi, data dianalisis menggunakan Uji *Paired t test*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh (78,6%) responden sebelum diberi perlakuan tehnik relaksasi nafas dalam memiliki *kuantitas* tidur tidak baik. Sedangkan, sesudah diberi perlakuan tehnik relaksasi nafas dalam sebagian besar (71,4%) responden memiliki *kuantitas* tidur baik. Hasil Uji *Paired t test* menunjukkan $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$ dimana $p < 0,05$, sehingga H_1 diterima berarti ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan *kuantitas* tidur ibu hamil trimester III.

Melihat hasil penelitian maka perlu adanya peran serta keluarga dan tenaga kesehatan dalam mendukung dan memberikan motivasi ibu hamil trimester III dalam pelaksanaan sehingga *kuantitas* tidur meningkat.

Kata kunci : *Tehnik relaksasi nafas dalam, Kuantitas tidur, Kehamilan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan *Kuantitas* Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPS Ny. Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan yang telah memberi izin untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Tasmini, Amd. Keb selaku Bidan desa yang telah memberikan tempat atau sarana untuk melakukan penelitian
3. Hj. WS. Tarmi, S.ST. S.Psi. M.Kes, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan yang telah memberi izin untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

4. Ratih Indah K, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Moh. Saifudin, S. Kep., Ns., S. Psi., M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 16 Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvi
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	8
2.1.1 Pengertian Tehnik Relaksasi Nafas Dalam.....	8
2.1.2 Manfaat Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	9
2.1.3 Metode yang Mendasari Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	9
2.1.4 Tujuan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	10
2.1.5 Keuntungan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	10
2.1.6 Prosedur Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	10

2.2 Konsep Dasar Kuantitas Tidur	11
2.2.1 Pengertian Kuantitas Tidur	11
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kuantitas Tidur Ibu Hamil	11
2.2.3 Fisiologis Tidur	12
2.2.4 Parameter Pola Tidur Ibu Hamil.....	12
2.2.5 Fungsi dan Tujuan Tidur	14
2.2.6 Kebutuhan Tidur bagi Ibu Hamil.....	14
2.2.7 Cara Mengatasi Gangguan Tidur pada Ibu Hamil TM III	14
2.3 Konsep Dasar Kehamilan	15
2.3.1 Pengertian Kehamilan.....	15
2.3.2 Pembagian Kehamilan.....	15
2.3.3 Diagnosa Kehamilan.....	16
2.3.4 Perubahan Anatomi dan Fisiologis pada Ibu Hamil.....	16
2.4 Konsep Dasar Peran Bidan	20
2.4.1 Pengertian Bidan.....	20
2.4.2 Peran Bidan.....	20
2.5 Konsep Dasar Peran Keluarga.....	23
2.5.1 Pengertian Keluarga.....	23
2.5.2 Peran Keluarga.....	23
2.6 Kerangka Konsep	26
2.7 Hipotesis	27

BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	28
3.3 Kerangka Kerja.....	28
3.4 Populasi, Sample, dan Sampling	29
3.4.1 Populasi Penelitian.....	29
3.4.2 Sampel.....	29

3.4.3 Sampling	30
3.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	31
3.6 Pengumpulan dan Analisis Data.....	32
3.6.1 Tehnik Pengumpulan Data.....	32
3.6.2 Proses Pengumpulan Data.....	33
3.6.3 Instrumen Penelitian	33
3.6.4 Pengolahan Data	34
3.6.5 Uji Statistik yang digunakan	35
3.7 Etika Penelitian.....	35
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	36
3.7.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	36
3.7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	36

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	
4.1.1 Data Umum	
4.1.2 Data Khusus	
4.2 Pembahasan	
4.2.1 Kuantitas Tidur sebelum diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam.....	
4.2.2 Kuantitas Tidur sesudah diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam.....	
4.2.3 Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan Kuantitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester 3.....	

BAB 5 : PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	
5.2 Saran	

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Peningkatan <i>Kuantitas</i> Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	32
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	37
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	37
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	38
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Paritas di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	38
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Suami di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	38
Tabel 4.6 Distribusi Responden Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kuantitas Tidur Sebelum Dilakukan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	39
Tabel 4.7 Distribusi Responden Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kuantitas Tidur Sesudah Dilakukan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	39
Tabel 4.8 Distribusi Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan <i>Kuantitas</i> Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Penggunaan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan <i>Kuantitas</i> Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	25
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Penggunaan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Peningkatan <i>Kuantitas</i> Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPS Ny.Tasmini Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Kabupaten Lamongan.
- Lampiran 3 Surat Balasan izin Penelitian dari selaku Bidan desa yang memegang wilayah
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Reponden
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Lembar Interview
- Lampiran 8 Lembar SOP
- Lampiran 9 Tabel Hasil Tabulasi
- Lampiran 10 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

Singkatan	:
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Amd. Keb	: Ahli Madya Kebidanan
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
AKB	: Angka Kematian Bayi
AKI	: Angka Kematian Ibu
M.Kes	: Magister Kesehatan
Ns	: Ners
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
NBM	: Nomor Baku Muhammadiyah
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NKKBS	: Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera
PT	: Perguruan Tinggi
TK	: Taman Kanak-kanak
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: <i>Statistical Product and Serve Solution</i>
SST	: Sarjana Science Terapan
UKBM	: Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat
Simbol	:
<	: Kurang Dari
≥	: Lebih Dari Sama Dengan
%	: <i>Prosentase</i>
∑	: Jumlah
/	: Atau
=	: Sama Dengan
p	: Tingkat signifikan
N	: Besar Populasi
n	: Besar Sampel
H1/H0	: Hipotesis Alternatif