



KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU
HAMIL PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DENGAN HIV DI RS BINA SEHAT**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

WINDA SRI RAHAYU
NIM:2201021068

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* DENGAN HIV DI RS BINA SEHAT

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program

Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

WINDA SRI RAHAYU

NIM:2201021068

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA TULIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Sri Rahayu
NIM : 2201021068
Tempat, tanggal lahir : Denpasar, 26 Desember 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Curah Wungkal
Jurusan/Program studi : D3 Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah, dengan judul di bawah ini:

Implementasi Pijat Marmet Sebagai Upatya Meningkatkan Ejeksi ASI Pada Ibu *Postpartum* di RSD Balung.

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir Karya Tulis Ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 07 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Winda Sri Rahayu

NIM. 2201021068

MOTTO

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu"

(Umar Bin Khattab)

"Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu".

(Mama)



HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* DENGAN HIV DI RS BINA SEHAT

Oleh:

WINDA SRI RAHAYU

NIM:2201021068

Proposal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 29 April 2025

Dosen Pembimbing



Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.

NIDN. 0719068201

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

Tim Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 7 Juli 2025

Penguji I



Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIP. 197012132005012001

Penguji II



Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep

NIP. 19940206123091040

Penguji III



Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes

NIP. 1982061911203699

PENGESAHAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* DENGAN HIV DI RS BINA SEHAT

Oleh:

WINDA SRI RAHA YU
NIM: 2201021068

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 7 Juli 2025

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat (.....)
NIP. 197012132005012001
2. Penguji II : Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep (.....)
NIP. 19940206123091040
3. Penguji III : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes (.....)
NIP. 1982061911203699

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 11703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, dengan

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan sekaligus dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, nasihat, dan bimbingan dengan tulus sejak awal hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Seluruh Dosen Pengajar di Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah membimbing, mengajarkan ilmu, dan membantu saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik selama masa studi.
4. Seluruh pihak RS Bina Sehat yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan untuk melakukan penelitian, serta berbagi pengalaman yang sangat berarti dalam pelaksanaan praktik dan pengambilan data.
5. Untuk Ayah dan Mama, sumber kekuatan hidupku. Ayah, I Gusti Komang Winada, adalah cinta pertama dan panutan saya. Sosok yang tak pernah lelah mendukung dan berjuang demi kebahagiaan serta pendidikan saya. Di saat saya ragu, semangat ayah selalu hadir menguatkan. Mama Farida, pintu surgaku, adalah wanita terkuat yang saya kenal. Meski terus berjuang melawan penyakit, senyum dan doanya tak pernah hilang. Mama selalu sabar, menjadi pendengar terbaik, dan cahaya dalam setiap langkah saya. Terima kasih, Ayah dan Mama, atas cinta, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus. Tolong tetaplah hidup lebih lama di dunia ini. Izinkan saya mengabdikan dan membalas semua yang telah kalian lakukan dengan sepuh hati.

6. Untuk Kakakku, Dimas adi putra penulis berterimakasih atas sumber semangat dalam setiap langkah, selalu memberikan nasehat serta kasih sayang kepada Jpenulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teruntuk kekasih penulis, Dicky Alfian Prananda Putra. Terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selama ini penulis cari. Atas waktu, tenaga, dan pikiran yang kau luangkan, kesabaran dalam mendampingi, serta semangat yang kau berikan hingga karya tulis ilmiah ini terselesaikan. Kehadiranmu membawa ketenangan dan kebahagiaan yang membuat penulis merasa begitu berarti.
8. Teruntuk rekan semasa kuliah, Ratu dan Lisa. Terima kasih telah menjadi teman sejak 2022 hingga kini, serta berpartisipasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Dukungan, motivasi, dan kebersamaan yang diberikan sangat berarti bagi penulis hingga perkuliahan ini terselesaikan.
9. Last but not least, Terima kasih untuk diri saya sendiri, Winda Sri Rahayu. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Karena telah memilih untuk tidak menyerah, meski jalan terasa berat dan penuh ujian. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Tetap semangat, sabar dan bertahan melewati semua ujian ini, sampai selesai dengan banyaknya tantangan dan pergumulan yang di hadapi sehingga bisa menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri saya sendiri. U do ur best! Semoga segala bentuk dukungan, bantuan, dan kebaikan yang telah diberikan oleh berbagai pihak senantiasa mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Saya juga berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan maupun masyarakat luas.

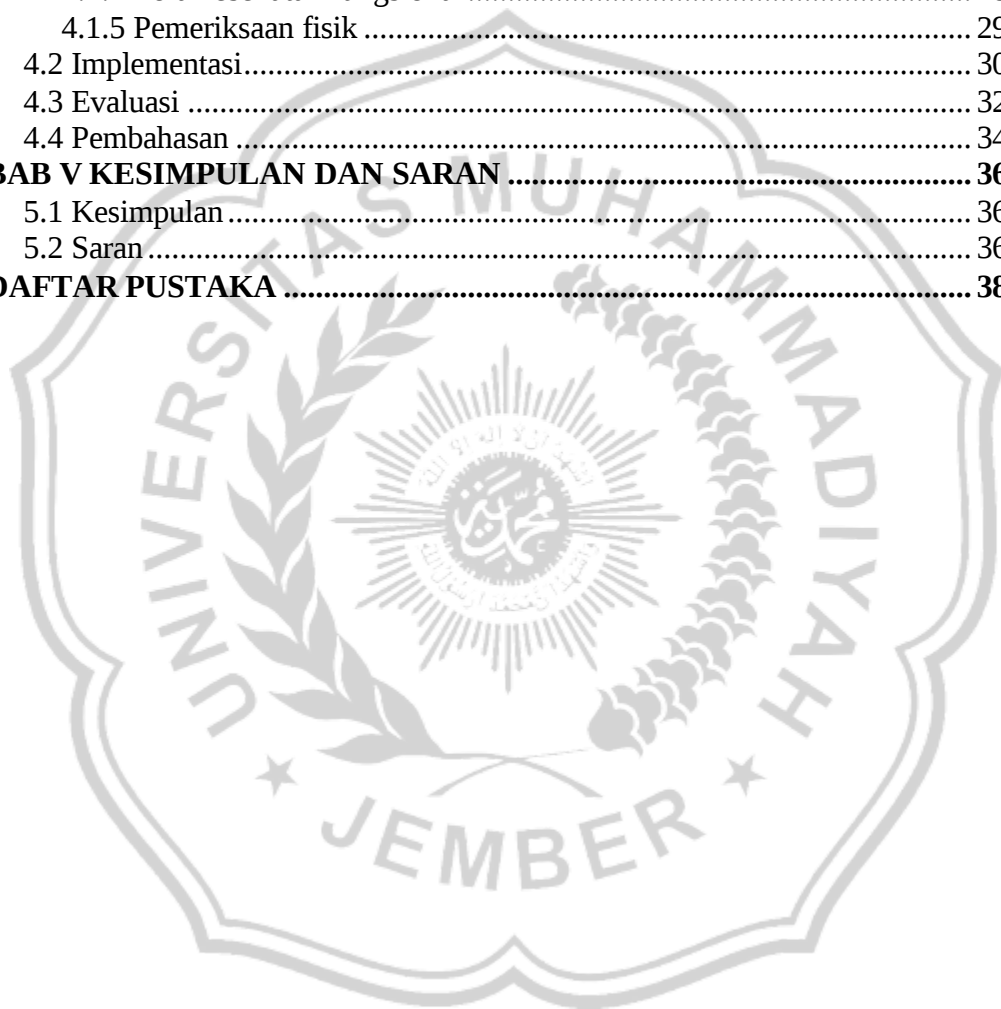
Jember, 26 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	i
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI	v
PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep HIV	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Etiologi	5
2.1.3 Patofisiologi	7
2.2 Konsep Ansietas	8
2.2.1 Definisi	8
2.2.2 Rentan Respon	9
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Ansietas Pre <i>Sectio Caesarea</i>	9
2.2.4 Alat Ukur Ansietas	11
2.3 Konsep Pre Operasi <i>Sectio Caesarea</i>	12
2.3.1 Definisi	12
2.3.2 Indikasi <i>Sectio Caesarea</i>	13
2.3.3 Dampak Psikologis Pre Operasi <i>Sectio Caesarea</i>	13
2.4 Konsep Relaksasi Napas Dalam	14
2.4.1 Definisi	14
2.4.2 Tujuan Dan Manfaat	14
2.4.3 Indikasi	15
2.4.4 Kontraindikasi	16
2.5 Penelitian terdahulu	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Subyek Penelitian	19
3.3 Fokus Penelitian	19
3.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian	19
3.5 Definisi Operasional	20

3.6 Instrumen Penelitian	20
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	20
3.8 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	22
3.9 Analisis Data Dan Penyajian Data	23
3.10 Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Karakteristik subjek penelitian.....	26
4.1.1 Identitas Pasien.....	26
4.1.2 Riwayat kesehatan.....	27
4.1.3 Riwayat obstetri & ginekologi	27
4.1.4 Pola kesehatan fungsional	28
4.1.5 Pemeriksaan fisik	29
4.2 Implementasi.....	30
4.3 Evaluasi	32
4.4 Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	18
Tabel 4. 1 Lembar Kategori Ansietas.....	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Tingkat Ansietas	9
---	---



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standart Operational Procedure (SOP) Relaksasi Napas Dalam	41
Lampiran 2 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale)	43
Lampiran 3 Surat Lulus Kaji Etik.....	51
Lampiran 4 Lembar Konsultasi	52
Lampiran 5 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	53

