



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)
BREATHING EXERCISE, REFLEXOLOGY, AND MASSAGE
(BRM) UNTUK MENGURANGI NYERI DAN KECEMASAN
SAAT AKAN MELAHIRKAN SPONTAN DI RSUD TARAKAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DEA FEDIANA

2420721140

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)
BREATHING EXERCISE, REFLEXOLOGY, AND MASSAGE
(BRM) UNTUK MENGURANGI NYERI DAN KECEMASAN
SAAT AKAN MELAHIRKAN SPONTAN DI RSUD TARAKAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ners**

DEA FEDIANA

2420721140

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Ners ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dea Fediana
NIM : 2420721140
Tanggal : 20 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 November 2025



(Dea Fediana)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dea Fediana
NIM : 2420721140
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Penerapan *Evidence Based Nursing (EBP) : Breathing Exercise, Reflexology, and Massage* Untuk Mengontrol Nyeri dan Kecemasan Persalinan Saat Akan Melahirkan Spontan di RSUD Tarakan”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah akhir ners saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 20 November 2025

Yang Menyatakan,



(Dea Fediana)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Dea Fediana
NIM : 242071140
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) : *Breathing Exercise, Reflexology, and Back Masssage* (BRM) Untuk Mengurangi Nyeri dan Kecemasan Persalinan Normal Pada Ibu Hamil Primigravida di RSUD Tarakan.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 20 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)

Ns. Lina Ayu Marcelina, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 199003292025312051

Penguji II

Ns. Eny Dewi Pamungkasari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.
NIP. 199105032024002003

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Desnawati, S.Kep., M.Kep., Sp. Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005



Penguji III

Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep
NIP. 198807202018032001

Koordinator Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)
BREATHING EXERCISE, REFLEXOLOGY, AND MASSAGE
(BRM) UNTUK MENGURANGI NYERI DAN KECEMASAN
SAAT AKAN MELAHIRKAN SPONTAN DI RSUD TARAKAN**

Dea Fediana

Abstrak

Persalinan ditandai oleh nyeri dan kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu kontraksi, memperpanjang proses persalinan, meningkatkan pelepasan hormon stres, dan meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti latihan napas, refleksologi, dan massage (BRM) dianggap sebagai pendekatan keperawatan berbasis bukti yang efektif untuk meningkatkan tingkat relaksasi, mengurangi hormon stres, dan mengurangi persepsi nyeri dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan intervensi BRM pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di RSUD Tarakan sebagai upaya mengurangi nyeri dan kecemasan selama persalinan. Hasil penerapan menunjukkan bahwa nyeri melahirkan dan ansietas adalah diagnosa keperawatan utama pada pasien kelolaan dan resume. Intervensi BRM yang dilakukan secara bertahap, seperti latihan pernapasan, refleksi kaki, dan pijat punggung bawah, berhasil mengurangi intensitas nyeri. Ini ditunjukkan oleh penurunan skala nyeri subjektif dan skor perilaku nyeri (PBI) baik selama fase kontraksi maupun selama fase tanpa kontraksi. Meskipun nyeri fisik meningkat selama persalinan, pasien mampu mempertahankan kontrol diri atas respons nyeri mereka, yang menunjukkan pembentukan mekanisme coping adaptif. Selain itu, kedua pasien setelah intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dalam penilaian kecemasan menggunakan skala AASPWL.

Kata Kunci: *Breathing Exercise*, BRM, Kecemasan, Nyeri Persalinan, *Massage*, Persalinan Normal, *Reflexology*

**IMPLEMENTATION OF EVIDENCE-BASED NURSING (EBN):
BREATHING EXERCISE, REFLEXOLOGY, AND MASSAGE
(BRM) TO REDUCE PAIN AND ANXIETY DURING
SPONTANEOUS LABOR AT RSUD TARAKAN**

Dea Fediana

Abstract

Labor is a complex physiological process experienced by every pregnant woman, characterized by uterine contractions that cause progressive cervical changes until the baby is born. Due to lack of experience and uncertainty about the labor process, primigravida mothers tend to experience more intense labor pain and higher levels of anxiety. Unmanaged pain and anxiety can interfere with uterine contractions, prolong labor, increase the release of stress hormones, and increase the risk of complications for both mother and fetus. Therefore, non-pharmacological interventions such as breathing exercises, reflexology, and massage (BRM) are considered effective Evidence-Based Nursing (EBN) approaches to increase relaxation, reduce stress hormones, and relieve pain and anxiety. This study aims to implement BRM interventions in primigravida mothers in the first stage of active labor at Tarakan Regional Hospital as an effort to reduce pain and anxiety during labor. The results showed that labor pain and anxiety were the primary nursing diagnoses in inpatients and patients in advanced labor. The gradual implementation of the BRM intervention—including breathing exercises, foot reflexology, and lower back massage—successfully reduced pain intensity, as evidenced by decreases in subjective pain scores and Pain Behavior Index (PBI) scores during both the contraction and non-contraction phases. Although physical pain naturally increased as labor progressed, the patients were able to maintain control over their pain responses, indicating the development of adaptive coping mechanisms. Furthermore, both patients demonstrated a significant decrease in anxiety levels—from high to moderate—on the AASPWL anxiety scale after the intervention

Keywords : Anxiety, Breathing Exercise, BRM, Labor, Labor Pain, Massage, Reflexology

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun karya ilmiah sebagai tugas akhir yang berjudul “Penerapan *Evidence Based Nursing (EBP) : Breathing Exercise, Foot Reflexology, and Massage* Untuk Mengontrol Nyeri dan Kecemasan Persalinan Saat Akan Melahirkan Spontan di RSUD Tarakan”. Penyusunan tugas ini tidak luput dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep.,Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep selaku dosen pembimbing tugas akhir ini yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahnya dengan sabar sehingga tugas akhir ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
3. Keluarga besar penulis yaitu Mamah dan Kakak-kakak yang selalu memberiksan semangat, doa, dan dukungannya dalam menyelesaikan tugas akhir ini
4. Kepada teman teman yang selalu memberikan semangat dan dukungannya dengan selalu menemani penulis dalam mengerjakan tugas akhir ini sampai

Jakarta, 20 November 2025

Penulis



(Dea Fediana)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	4
I.3 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Persalinan.....	7
II.2 Konsep Nyeri Persalinan.....	13
II.3 Konsep Kecemasan Persalinan	23
II.4 Konsep <i>Breathing Exercise, Reflexology, and, Massage</i> (BRM)	27
II.5 Pathway Nyeri Persalinan dan Kecemasan Persalinan	38
II.6 Konsep Keperawatan	40
BAB III GAMBARAN KASUS	49
III.1 Asuhan Keperawatan Pasien Kelolaan	49
III.2 Asuhan Keperawatan Pasien Resume	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	94
IV.1 Analisa Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	94
IV.2 Analisa Penerapan Intervensi <i>Breathing Exercise, Reflexology, and Massage</i> (BRM) Sesuai Praktik Berbasis Bukti	99
IV.3 Implikasi	106
BAB V PENUTUP.....	107
V.1 Kesimpulan	107
V.2 Saran	108

DAFTAR PUSTAKA	110
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Nyeri <i>Present Behavioral Intensity</i> (PBI).....	18
Tabel 2	Intervensi BRM.....	30
Tabel 3	Intervensi Keperawatan.....	42
Tabel 4	Pemeriksaan Penunjang Ny.R	53
Tabel 5	Terapi Medis Ny.R	54
Tabel 6	Data Fokus Ny.R	54
Tabel 7	Analisa Data Ny.R.....	56
Tabel 8	Diagnosa Keperawatan Ny.R	59
Tabel 9	Intervensi Keperawatan Ny.R	60
Tabel 10	Implementasi Keperawatan Ny.R.....	64
Tabel 11	Evaluasi Keperawatan Ny.R.....	72
Tabel 12	Analisis Data Ny.S	77
Tabel 13	Diagnosa Keperawatan Ny.S.....	80
Tabel 14	Implementasi Keperawatan Ny.S	81
Tabel 15	Evaluasi Keperawatan Ny.S	88
Tabel 16	Gambaran Tingkat Nyeri Pada Ny.R dan Ny.S	100
Tabel 17	Gambaran Kecemasan Ny.R dan Ny.S.....	102

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Pathway Nyeri dan Kecemasan Persalinan.....	38
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Judul Karya Ilmiah Akhir Ners
Lampiran 2	Formulir Pendaftaran Ujian Sidang
Lampiran 3	Sertifikat TOEFL
Lampiran 4	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP)
Lampiran 6	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 7	Media Edukasi
Lampiran 8	Letter of Acceptance (LoA)
Lampiran 9	Sertifikat Publikasi
Lampiran 10	Lembar Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Cover Luaran Buku
Lampiran 12	Hasil Uji Turnitin