

Abstrak

Sebagian besar (90%) persalinan disertai dengan rasa nyeri. Pada saat otot-otot rahim berkontraksi dan serviks membuka sehingga kepala bayi terdorong ke arah panggul maka proses tersebut akan menimbulkan rasa nyeri. Kontraksi ini yang menyebabkan rasa nyeri pada sekitar pinggul, perut dan menjalar ke sekitar paha. Jika nyeri tidak diatasi maka ibu akan mengalami kecemasan, stres serta ketakutan dan akan meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Tujuan penelitian untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dengan teknik relaksasi nafas dalam. Jenis penelitian deskriptif menggunakan case study dengan sampel yang digunakan purposive sampling yaitu 3 orang ibu bersalin. Hasil yang diperoleh sebelum diberikan intervensi menunjukkan nyeri berat sebanyak 3 orang, 2 orang responden menunjukkan nilai skala nyeri 8 dan 1 orang responden menunjukkan nilai skala nyeri 7. Sedangkan setelah diberikan intervensi menunjukkan nyeri sedang sebanyak 3 orang, 1 orang responden dengan hasil rata-rata skala nyeri 4 dan 2 orang responden hasil rata-rata nilai skala nyeri 5. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi nyeri persalinan. Oleh karena itu diharapkan kedepannya tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai asuhan sayang ibu pada saat bersalin.

Kata kunci : teknik relaksasi nafas dalam, tingkat nyeri, ibu kala I fase aktif

Abstract

Most (90%) childbirth is accompanied by pain. When the muscles of the uterus contract and the cervix opens so that the baby's head is pushed towards the pelvis then the process will cause pain. This contraction causes pain around the hips, abdomen and radiates around the thighs. If the pain is not resolved then the mother will experience anxiety, stress and fear and will increase the intensity of the pain felt. The purpose of the study was to reduce the pain of childbirth when I active phase with deep breath relaxation techniques. Descriptive research type using case study with a sample number of 3 maternity mothers. The results obtained before the intervention showed severe pain as many as 3 people, 2 respondents showed the value of pain scale 8 and 1 respondent showed a pain scale value of 7. While after being given intervention showed moderate pain as many as 3 people, 1 respondent with the average result of pain scale 4 and 2 respondents averaged the value of pain scale 5. From the results of the study can be concluded that deep breath relaxation techniques are effective to reduce labor pain. Therefore, it is expected that in the future health workers, especially midwives, can apply deep breath relaxation techniques as a care for the mother during childbirth.

Keywords: deep breath relaxation techniques, pain levels, mother when I active phase