

ABSTRAK

Kehamilan, persalinan, dan nifas merupakan suatu hal yang alamiah. Pada masa ini terjadi perubahan baik fisiologi maupun patologi. Salah satu perubahan pada masa kehamilan dapat menjadi ketidaknyamanan. Sekitar 19,3% ibu hamil mengeluh ketidaknyamanan *Braxton hicks*. Asuhan pada ketidaknyamanan tersebut terbatas pada pemberian secara farmakologi, sementara asuhan lain yang dapat dikelola yaitu non farmakologi dengan pemberian teknik relaksasi pernafasan. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan asuhan kebidanan pada kehamilan, persalinan, dan nifas. Terutama pada kehamilan dengan keluhan *Braxton hicks*, sehingga diberikan teknik relaksasi pernafasan. Metode pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan *continuity of care*. Jumlah sample sebanyak tiga orang dengan teknik pengambilan sample menggunakan cara *purposive sampling*. Teknik relaksasi pernafasan dilakukan selama 30 menit setiap ketidaknyamanan muncul. Dengan teknik relaksasi pernafasan dapat memberikan kenyamanan pada ibu, sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan dapat berkurang. Dengan itu pemberian teknik relaksasi pernafasan ini dapat digunakan pada ibu hamil dengan keluhan *Braxton hicks*. Bidan sebagai tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan asuhan tentang *Braxton hicks* dengan pemberian asuhan teknik relaksasi pernafasan.

Kata kunci : Braxton Hicks, Kehamilan, Teknik Relaksasi Pernafasan

Sumber : 12 buku = 2010-2014
15 jurnal = 2013-2020

ABSTRACT

Pregnancy, childbirth, and childbirth are natural. During this period there were changes in both physiology and pathology. One change during pregnancy can be discomfort. About 19.3% of pregnant women complain of Braxton hicks discomfort. Care for discomfort is limited to pharmacological administration, while other care that can be managed is non-pharmacological by giving breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to provide obstetric care in pregnancy, childbirth, and the puerperium. Especially in pregnancies with complaints of Braxton hicks, breathing relaxation techniques are given. The method in this study uses a descriptive method with continuity of care care approach. The number of samples is three people with a sampling technique using purposive sampling. Breathing relaxation techniques performed for 30 minutes each discomfort arises. With breathing relaxation techniques can provide comfort to the mother, so that the discomfort felt can be reduced. With this provision of breathing relaxation techniques can be used in pregnant women with Braxton hicks complication. Midwives as health workers are expected to provide care about Braxton hicks by providing breathing relaxation techniques.

Keywords : Braxton Hicks, Pregnancy, Breathing Relaxation Techniques

Source : 12 books = 2010-2014
15 journals = 2013-2020