

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
LAPORAN TUGAS AKHIR, AGUSTUS 2018

**DARA RESTIANA, NIM: E 15154.01.037**

Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri  
Persalinan Kala I Pada Primigravida

**ABSTRAK**

Sebagian besar 90 % persalinan disertai rasa nyeri. Pada ibu yang kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun dalam menghadapi persalinan mengalami nyeri yang sangat hebat. Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat mengakibatkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat menyebabkan perpanjangan kala I persalinan. Nyeri persalinan timbul karena adanya kontraksi otot-otot uterus, pengerangan serviks pada waktu membuka, dan peregangan segmen bawah rahim. Pada metode non farmakologis terdapat berbagai metode, salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam, dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi, menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh yang akan mengeluarkan hormon endorphen yang merupakan penghilang rasa sakit alami didalam tubuh. Asuhan ini bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida. Asuhan kebidanan yang dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Bd. E. Subyek asuhannya meliputi 5 orang ibu bersalin kala I fase aktif pada primigravida dan diukur dengan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)* dengan penurunan nyeri rata-rata 1,5. Hasil asuhan menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam berpengaruh menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida.

Kata kunci : Ibu Inpartu Kala I Fase aktif, Nyeri persalinan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Referensi : 11 (2008-2017)

DIPLOMA III STUDY PROGRAM PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY  
FINAL ASSIGNMENT REPORT, AUGUST 2018

DARA RESTIANA, NIM: E 15154.01.037

Deep Breath Relaxation Management To Reduce Pain Intensity Of First Stage Labor  
In Primigravida

ABSTRACT

Most 90% of deliveries are accompanied by pain. In mothers who are less than 20 years old and more than 35 years old in the face of childbirth experience extreme pain. Pregnant women who have difficulty adapting to labor pain can result in uncoordinated uterine contractions that can lead to an extension of the first stage of labor. Labor pain arises due to contraction of the uterine muscles, cervical illumination when opening, and stretching of the lower uterine segment. In non-pharmacological methods there are various methods, one of them is deep breathing relaxation technique, by taking a deep breath when there is a contraction, using chest breathing through the nose will drain oxygen to the blood which is then flowed throughout the body which will release the endorphin hormone which is a remover natural pain in the body. This care aims to reduce the intensity of first stage labor pain in primigravida mothers. Midwifery care is carried out by providing deep breathing relaxation techniques for maternity mothers in the active phase at BPM Bd. E. Subjects of care included 5 maternity mothers at the active phase in primigravida and measured using Visual Analog Scale (VAS) with an average pain reduction of 1.5. The results of care showed that relaxation of the breath in effect decreased the intensity of labor pain during the active phase in primigravida mothers.

Keywords: Inpartu Moments, Phase I Active phase, Labor pain, Deep Breath Relaxation Technique

Reference: 11 (2008-2017)