

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR**

MEYDA ANANDA APANDI

E1815401024

**EFEKTIVITAS TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN
NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF**

ABSTRAK

Nyeri merupakan bagian integral dari persalinan dan melahirkan. Rasa nyeri saat persalinan merupakan hal yang normal terjadi, jika nyeri tidak ditangani dapat menyebabkan persalinan lama, stress sehingga dapat meningkatkan hormone ketokolamin. Salah satu upaya non farmkologi untuk mengurangi intensitas nyeri adalah dengan teknik nafas dalam. Teknik nafas dalam merupakan salah satu jenis dari teknik pernafasan, teknik ini dengan cara menarik nafas dalam pada saat kontraksi dan tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit. Tujuan dari telaah pustaka ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif. Metode yang di gunakan yaitu telaah pustaka dengan mengkaji 5 artikel penelitian dengan topik yang sama yaitu teknik nafas dalam. Hasil dari telaah pustaka ini teknik nafas dalam pada ibu bersalin dapat menurunkan intensitas nyeri kala I persalinan. kesimpulanya, bahwa teknik nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan kala I fase aktif. Oleh sebab itu, bidan dapat mengaplikasikan penggunaan metode alamiah untuk manajemen nyeri persalinan, salah satunya dengan pemberian teknik nafas dalam.

Kata kunci : Teknik Nafas Dalam, Nyeri Persalinan, Kala 1
Kepustakaan : 2017-2020

DIII MIDWIFERY PROGRAM STUDY
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY
SCIENTIFIC PAPER, FEBRUARY 2021

MEYDA ANANDA APANDI
E1815401024

**THE EFFECTIVENESS OF BREATH ENGINEERING IN REDUCING
LABOR PAIN KALA I ACTIVE PHASE**

ABSTRACT

Pain is an integral part of childbirth and childbirth. Pain during childbirth is normal, if the pain is not handled can lead to prolonged childbirth, stress so as to increase the hormone ketokolamin. One of the non-farmacological efforts to reduce the intensity of pain is by deep breath techniques. Deep breath technique is one type of breathing technique, this technique by taking deep breath at the time of contraction and the body will secrete endorphin hormone which is a painkiller. The purpose of this literature study is to find out the effectiveness of deep breath techniques against the reduction of labor pain when I active phase. The method used is to study the library by reviewing 5 research articles with the same topic, namely deep breath techniques. The results of this literature study deep breath technique in maternity mothers can decrease the intensity of pain during childbirth. in conclusion, that deep breath techniques proved to be effective in lowering the scale of childbirth pain when I active phase. Therefore, midwives can apply the use of natural methods for the management of childbirth pain, one of which is by providing deep breath techniques.

Keywords: *Deep Breath Technique, Labor Pain, Kala 1*
Literature : *2017-2020*