

Mia Andia ingrum

Dosen Pembimbing

NIM A2017027

I. Enny Yuliaswati, S. SiT, M. Keb

Program Studi DIII Kebidanan

II. Rita Riyanti K, SST., M. Kes

**APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE
AKTIF MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

RANGKUMAN

Latar Belakang : Nyeri persalinan adalah kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem saraf simpatis. Berdasarkan penelitian yang dilaporkan oleh Murray kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin di Klinik Pratama Jambu Mawar di Pekanbaru hanya 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% persalinan dengan nyeri sedang, 30% persalinan dengan nyeri hebat, dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat Gondo (dalam Fitri L,2019). Nyeri yang tidak tertangani akan mengakibatkan nyeri persalinan yang hebat, persalinan lama, dapat mempengaruhi ventilasi, stress dan konsentrasi ibu selama persalinan bisa terganggu, sehingga bisa mengancam kesehatan ibu maupun janinnya Mender (dalam Fitri, L.2019) Sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi nyeri persalinan secara non farmakologi yaitu dengan diberikan asuhan kebidanan menggunakan cara relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan (Maryunani,2010). Media yang digunakan adalah dengan media buku saku. **Tujuan :** untuk bahan bacaan dan menambah pengetahuan mahasiswa terhadap aplikasi relaksasi nafas dalam serta khususnya ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** Dengan media Buku Saku “Persalinan Nyaman Tanpa Nyeri Dengan Relaksasi Nafas Dalam”. **Kesimpulan:** Buku saku ini memuat edukasi dan teknik penanganan pengurangan nyeri dengan relaksasi nafas dalam yang dibuat oleh mia andia ningrum. Buku saku ini dibuat semenarik mungkin agar menarik minat pembaca sehingga dapat memahami dan dapat menerapkan sendiri pada saat persalinan.

Kata kunci : *Nyeri, Persalinan, Relaksasi Nafas Dalam, Buku Saku.*