

**“MESSAGE DAN RILEKSASI NAFAS DALAM MENGURANGI RASA NYERI
PADA PERSALINAN PADA KALA I FASE AKTIF”**

Niken Rahmawari

Rahmawatiniken533@gmail.com

Universitas ‘Asyiyah Surakarta

INTI SARI

Rasa nyeri pada saat persalinan pada ibu bersalin akan menyebabkan ibu tidak nyaman dan membuat stress pada saat persalinan. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Nyeri persalinan jika tidak diatasi akan menurunkan produktivitas dan berisiko kematian. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan nyeri persalinan pada kala I yaitu massase dan rileksasi nafas dalam.

Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif menjelaskan berdasarkan teori -teori yang sudah ada dan telah dipublikasikan berupa jurnal.

Hasil dari penelitian ini yaitu masasse dan rileksasi nafas dalan terhadap penurunan rasa nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan tindakan massase dan rileksasi nafas dalam.

Kata kunci:

Kehamilan, nyeri pada saat persalinan, massase,rileksasi nafas dalam.