

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI PERSALINAN DENGAN MEDIA BOOKLET

Siti Nuryana¹, Kamidah²

202422209.Students@Aiska-University.Ac.id

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Persalinan merupakan proses fisiologis yang seringkali disertai dengan nyeri terutama selama kala I. Salah satu asuhan non-farmakologis yang efektif untuk mengelola nyeri tersebut adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam bekerja melalui mekanisme fisiologis dengan meningkatkan oksigenasi dan merangsang sistem saraf parasimpatis, serta melalui mekanisme psikologis dengan mengalihkan fokus ibu dari rasa nyeri ke ritme nafas. **Tujuan:** membuat media KIE teknik nafas dalam upaya menurunkan nyeri persalinan dengan media booklet. **Metode:** KIE dengan media Booklet dibuat dengan aplikasi canva. **Kesimpulan:** Tercipta media booklet dengan pendekatan visual dan tekstual, booklet diharapkan mampu menjadi media edukasi yang efektif bagi ibu hamil dan tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas asuhan persalinan.

Kata Kunci : nyeri persalinan, nafas dalam, booklet.