

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP NYERI PADA IBU KALA I PERSALINAN
NORMAL**

KARYA TULIS ILMIAH



**ENI ROHMAYANI NUR FAZRIN
NIM. 10118085**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP NYERI PADA IBU KALA I PERSALINAN
NORMAL**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**ENI ROHMAYANI NUR FAZRIN
NIM. 10118085**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES
ON PAIN IN MOTHERS AT FIRST STAGE NORMAL DELIVERY**

Eni Rohmayani Nur Fazrin¹, Hj.Enok Nurliawati², Hj.Yayah Syafariah³

Program Studi D III Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email : rohmayaninurfazrineni@gmail.com

ABSTRACT

The delivery process is caused by uterine contractions, cervical dilatation and thinning and a decrease in the fetus during labor because the greater the cervical dilatation, the more labor pain is felt. Labor pain can be controlled by 2 methods, namely pharmacological and non-pharmacological. In non-pharmacological methods, there are various methods, one of which is deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine whether there was an effect before and after the deep breathing relaxation technique was applied to pain in the first stage of normal delivery. This research method is literature review, for article searches that are obtained from the internet using the National Library data base (neliti), Google Scholar, Garuda and 2 reference books. Relevant research articles from 2011-2021 were obtained from the National Library (neliti) as many as 2 pieces, Google Scholar as many as 17 pieces and Garuda as many as 1 piece. The results showed that from 20 articles there was an effect before the deep breathing relaxation technique was carried out and after the breath relaxation technique was carried out, namely reducing pain intensity. adapt to labor pain. The conclusion is that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on pain responses in laboring mothers.

Keywords: Deep breath relaxation techniques, Pain, First stage of labor.

ABSTRAK

Proses persalinan disebabkan terjadinya kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta terjadi penurunan janin selama persalinan karena semakin besar terjadinya dilatasi serviks maka akan semakin meningkatkan nyeri persalinan yang dirasakan. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada metode non farmakologi terdapat berbagai metode, salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruhnya sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu kala I persalinan normal. Metode penelitian ini yaitu telaah literatur, untuk pencarian artikel yaitu diperoleh dari internet dengan menggunakan *data base* perpustakaan (neliti), *google scholar*, *garuda* dan buku rujukan sebanyak 2 buah. Artikel penelitian yang relevan dari tahun 2011-2021 yang di dapat dari perpustakaan (neliti) sebanyak 2 buah, *google scholar* sebanyak 17 buah dan *garuda* sebanyak 1 buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 artikel ada pengaruhnya sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas yaitu menurunkan intensitas nyeri. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat beradaptasi dengan nyeri persalinan. Kesimpulan yaitu adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu bersalin.

Kata Kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, nyeri, kala I persalinan