

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N DENGAN DIAGNOSA  
NYERI POST PARTUM MENGGUNAKAN TEKNIK  
RELAKSASI NAFAS DALAM DI PUSKESMAS CINEAM**

*NURSING CARE ON NY. N WITH A DIAGNOSIS OF  
POSTPARTUM PAIN USING THE TECHNIQUE OF  
DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE AT THE CINEAM  
HEALTH CENTER*

Aldilla Dewangga<sup>1</sup> Ima Sukmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

<sup>2</sup>Dosen Stikes Muhammadiyah Ciamis

email: [mucis06@yhoo.com](mailto:mucis06@yhoo.com)

E-Mail : [aldilladewangaa01@gmail.com](mailto:aldilladewangaa01@gmail.com)

**INTISARI**

Fase nifas terjadi pada minggu-minggu awal setelah melahirkan. Meskipun durasi yang tepat dari “periode” ini tidak diketahui, kebanyakan orang percaya bahwa itu adalah empat sampai enam minggu. Setiap tahun, lebih dari 160 juta masalah persalinan terjadi di seluruh dunia. Sekitar 15% mengalami masalah serius, dimana 3 di antaranya berpotensi berakibat fatal bagi ibu. Perawatan relaksasi yang paling umum untuk mengatasi rasa sakit adalah dengan menarik napas dalam-dalam. Teknik relaksasi napas dalam melibatkan pelatihan dan memotivasi pasien untuk mengontrol pernapasan mereka, menarik napas dalam-dalam sambil melepaskan ketidaknyamanan yang mereka alami. Dengan menggunakan desain studi kasus deskriptif, teknik penelitian ini menerapkan pendekatan proses keperawatan pada perawatan seorang klien.. Telah dibuktikan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam mengurangi ketidaknyamanan pascapersalinan. Singkatnya, relaksasi napas dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pascapersalinan pada ibu baru, sesuai dengan asuhan keperawatan yang diberikan

Kata Kunci : Nyeri,Post Partum, Relaksasi Napas Dalam

**ABSTRACT**

The puerperium phase occurs in the early weeks after childbirth. Although the exact duration of this “period” is unknown, most people believe that it is four to six weeks. Every year, more than 160 million childbirth problems occur worldwide. About 15% experience serious problems, of which 3 are potentially fatal to the mother. The most common relaxation treatment for pain is to take deep breaths. Deep breath relaxation techniques involve training and motivating patients to control their breathing, taking deep breaths while releasing the discomfort they are experiencing. Using a descriptive case study design, this research technique applied the nursing process approach to the care of a client. It has been demonstrated that deep breathing relaxation techniques reduce postpartum discomfort. In summary, deep breath relaxation has been shown to be effective in reducing postpartum pain in new mothers, in accordance with the nursing care provided.

Keywords: Pain, Post Partum, Deep Breath Relaxation