

EDUKASI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP GANGGUAN RASA NYAMAN DENGAN KASUS PREMATUR KONTRAKSI PADA IBU HAMIL 33 MINGGU DI RUANG TERATAI 2 BLUD RSUD KOTA BANJAR

Fitriani Fajriah¹, Elis Roslianti²

STIKes Muhammadiyah Ciamis

INTISARI

Kehamilan adalah sebuah proses tumbuh kembang janin yang berada di dalam rahim perempuan dengan usia kehamilan rata-rata 9 bulan 7 hari atau 40 minggu atau 280 hari. Di masa kehamilan terdapat banyak komplikasi namun tidak semua ibu hamil merasakan itu, salah satunya adalah prematur kontraksi. Prematur kontraksi adalah dimana ibu hamil merasakan adanya kontraksi pada usia kehamilan minggu ke-20 sampai 37 dan dapat terjadi kelahiran prematur, prematur kontraksi juga sering disebut keadaan yang abnormal karena kontraksi uterus terjadi 2-3 kali per jam yang tidak seharusnya terjadi di usia kehamilan yang belum cukup bulan sehingga 8-10% kehamilan dapat berefek kelahiran prematur.

Pada studi kasus ini tujuannya yaitu melakukan edukasi relaksasi nafas dalam terhadap gangguan rasa nyaman nyeri kasus prematur kontraksi pada ibu hamil 33 minggu di Ruang Teratai 2 BLUD RSUD Kota Banjar.

Penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu partisipan keperawatan maternitas yang mengalami gangguan rasa nyaman pada penderita prematur kontraksi. Data dikumpulkan dari hasil Wawancara, Observasi, pemeriksaan fisik dan Dokumentasi. Catatan Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip (catatan berstruktur).

Dari hasil pengkajian ditemukan diagnosa keperawatan yang muncul yaitu gangguan rasa nyaman, sehingga diberikan edukasi intervensi terapi non-farmakologis relaksasi nafas dalam dengan kriteria hasil nyeri berkurang dan dapat mengontrol nyeri secara mandiri.

Kesimpulannya adalah setelah pemberian intervensi dan edukasi mengenai relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri, partisipan mengatakan nyeri berkurang dan dapat mengontrol nyeri secara mandiri. Sehingga masalah keperawatan sudah teratasi sebagian dengan hambatan partisipan kurang meningkatkan relaksasi nafas dalam secara maksimal.

Kata Kunci: edukasi, gangguan rasa nyaman, kehamilan, prematur kontraksi, relaksasi nafas dalam.

**RELAXATION EDUCATION IN COMFORT DISORDERS WITH
PREGNANT CONTRACTION CASES IN PREGNANT MOTHERS 33
WEEK IN LOTUS ROOM 2 BLUD RSU CITY OF BANJAR**

Fitriani Fajriah¹, Elis Roslianti²

STIKes Muhammadiyah Ciamis

ABSTRAK

Pregnancy is a process of fetal growth and development in a woman's womb with an average gestational age of 9 months 7 days or 40 weeks or 280 days. During pregnancy there are many complications but not all pregnant women feel it, one of which is preterm contractions. Preterm contractions are where pregnant women feel contractions at 20 to 37 weeks of gestation and preterm birth can occur, preterm contractions are also often called an abnormal condition because uterine contractions occur 2-3 times per hour which should not occur at a gestational age. not enough months so that 8-10% of pregnancies can result in preterm birth.

In this case study, the aim is to provide education on deep breathing relaxation on discomfort and pain disorders in cases of preterm contractions in 33 weeks pregnant women in Teratai Room 2, BLUD, Banjar City General Hospital.

The method used in this research is descriptive qualitative with a case study approach in one maternity nursing participant who experiences discomfort in patients with preterm contractions. Data was collected from the results of interviews, observations, physical examinations and documentation. Notes The results are written in the form of field notes, then copied in the form of transcripts (structured notes).

From the results of the study, it was found that nursing diagnoses that emerged were discomfort, so that non-pharmacological therapy interventions for deep breath relaxation were given with the criteria for reducing pain and being able to control pain independently.

The conclusion is that after providing intervention and education about deep breathing relaxation to reduce pain, participants said the pain was reduced and could control pain independently. So that the nursing problem has been partially resolved with participant barriers not increasing maximal deep breathing relaxation.

Keywords: education, discomfort, pregnancy, premature contractions, deep breathing relaxation.