**ABSTRAK**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF**

**DI BPM WULAN KELURAHAN MUARA KELINGI KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Oleh:**

**Ernani 1)**

**Sulastri 2)**

**Desi Aulia Umami2)**

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. Pada fase aktif terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga timbul respon puncak nyeri. Nyeri persalinan dapat menyebabkan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Jenis desain pada penelitian ini adalah pre eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji T berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden pada kelompok sebelum diberikan perlakuan rata-rata 7,00 dan sesudah diberikan perlakuan rata rata 5,47. Hasil analisis data diperoleh nilai significancy ρ = 0,000 (*ρ<0,05).* Kesimpulannya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Diharapkan agar teknik relaksasi napas dalam dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu alternatif pengelolaan nyeri persalinan yang dapat menimbulkan keadaan relaksasi secara fisiologis dan kognitif ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin serta meningkatkan oksigenasi darah.

KataKunci: **Teknik Relaksasi Nafas Dalam,Nyeri Persalinan kala I,Fase Aktif.**

Keterangan : 1. Calon Sarjana Kebidanan

2. Pembimbing