

Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Relaksasi Napas Dalam Untuk Meningkatkan Rasa Nyaman Ibu Hamil Trimester III Saat Kontraksi Braxton Hicks = Analyzing Nursing Care of Third Trimester Pregnant Women with Braxton-Hicks Contractions by Giving Deep Breathing Relaxation To Improve The Comfort

Frida Oktavia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20521338&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar belakang: Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis (normal) yang memengaruhi seorang wanita secara fisik dan emosional dalam jangka waktu tertentu. Perubahan tubuh yang spesifik selama kehamilan mengakibatkan ibu mengalami ketidaknyamanan, salah satunya adalah kontraksi braxton hicks. Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk melaporkan asuhan keperawatan maternitas pada ibu yang mengalami kontraksi braxton hicks beserta dengan pengaruh relaksasi napas dalam untuk meningkatkan status kenyamanan ibu hamil. Pembahasan: Ibu hamil 29 tahun, G2P1A0, hamil 30 minggu. Ibu mengeluh tidak nyaman di di daerah abdomen (skala 9/10) selama satu bulan belakangan. Ibu mengatakan adanya penurunan status ketidaknyamanan (skala 3-4) setelah dilakukan latihan relaksasi napas dalam selama 7 hari berturut-turut dengan waktu latihan 2x15 menit setiap harinya. Kesimpulan: Kontraksi braxton hicks merupakan suatu ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Kontraksi akan menghambat aliran darah ke janin dan mengakibatkan terjadinya respon psikologis negatif pada ibu. Relaksasi napas dalam terbukti mampu menurunkan tingkat ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yang mengalami kontraksi braxton hicks.

.....Background: Pregnancy is a physiological (normal) process that affects a woman physically and emotionally in a certain period time. Many body changes during pregnancy caused any discomforts to pregnant women, the one is braxton-hicks contractions. This paper aim to report nursing care for pregnant woman who experienced Braxton Hicks contractions with giving a deep breathing relaxation intervention to improve the comfort status of pregnant women. Discussion: Mrs. J., 29 years, G2P1A0 30 weeks pregnancy. She felt many discomforts all over her body, especially in the stomach area (skala 9/10) for a month lately. Mrs. J had been doing deep breath relaxation exercise for 7 days, 2x15 minutes each day. The result of that exercise is Mrs. J feels more comfortable with skala 3-4. Conclusion: Braxton Hicks contractions is common discomforts in third trimester pregnancy. Any contractions will block blood flow to the fetus and make a pregnant woman feels discomfort. Deep breathing relaxation can reduce the discomfort on a pregnant woman who has braxton hicks contractions.