

ABSTRAK

Maitika Br Ginting

PENGARUH PERNAFASAN LAMAZE TERHADAP NYERI PERSALINAN
DI TPMB AFAH FAHMI SURABAYA

xvi + 57 Halaman + 5 Tabel + 8 Lampiran

Pengalaman melahirkan sering kali disertai rasa sakit yang merupakan kombinasi dari kontraksi rahim serta tekanan pada area panggul. Kondisi psikologis ibu, seperti rasa khawatir, kelelahan, dan ketakutan juga memengaruhi intensitas nyeri ini. Bahkan, sekitar seperlima ibu yang bersalin merasakan sakit yang luar biasa dan sulit dikendalikan. Dalam beberapa kasus, saking tidak tahannya dengan rasa sakit, ibu bisa saja meminta operasi caesar meskipun sebenarnya tidak ada alasan medis yang mengharuskannya. Teknik pernapasan Lamaze mengajarkan bagaimana mengatur napas agar lebih rileks dan mengurangi rasa sakit. Kuncinya adalah bernapas dengan penuh kesadaran, bukan sekadar bernapas secara otomatis. Saat kontraksi semakin kuat dan proses persalinan terasa berat, mempercepat serta memperpendek napas di saat-saat tertentu bisa menjadi strategi yang ampuh.

Studi ini dilakukan untuk melihat bagaimana teknik pernapasan Lamaze dapat membantu mengurangi rasa sakit saat melahirkan di TPMB Afah Fahmi Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan rancangan pra-eksperimen. Kami memilih 21 responden dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan mengamati tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan teknik pernapasan Lamaze. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon signed rank test karena data yang dianalisis adalah data ordinal yang berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pernafasan *Lamaze* terhadap pengurangan nyeri persalinan, dengan nilai *Asymp Sig (two tailed)* sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, terbukti adanya pengaruh pernafasan *Lamaze* dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin di TPMB Afah Fahmi Surabaya.

Pernafasan Lamaze melibatkan relaksasi otot dan pengalihan fokus sehingga bisa mengalihkan emosi negatif menjadi pernafasan konduktif yang memberikan ketenangan selama persalinan.

Kata Kunci : *Pernafasan, Lamaze, Nyeri, Persalinan*

Referensi : 29 (Buku dan Jurnal) (2015-2024)

ABSTRACT

Maitika Br Ginting

THE EFFECT OF LAMAZE BREATHING ON LABOR PAIN AT TPMB AFAH FAHMI SURABAYA

xvi + 57 Pages + 5 Tables + 8 Attachments

The experience of childbirth is often accompanied by pain that is a combination of uterine contractions and pressure on the pelvic area. The mother's psychological condition, such as worry, fatigue, and fear, also affects the intensity of this pain. In fact, about one-fifth of mothers in labor experience excruciating and uncontrollable pain. In some cases, due to the unbearable pain, a mother might request a cesarean section even though there is no medical reason for it. The Lamaze breathing technique teaches how to regulate breathing to be more relaxed and reduce pain. The key is to breathe with full awareness, not just to breathe automatically. As contractions become stronger and the labor process feels heavy, quickening and shortening breaths at certain moments can be a powerful strategy.

This study was conducted to see how Lamaze breathing techniques can help reduce pain during childbirth at TPMB Afah Fahmi Surabaya. This study uses a quantitative method with a pre-experimental design. We selected 21 respondents using the purposive sampling method. Data collection was conducted by observing the level of labor pain before and after the Lamaze breathing technique was applied. Data analysis used the Wilcoxon signed-rank test because the analyzed data were paired ordinal data.

The research results show that there is a significant effect of Lamaze breathing on the reduction of labor pain, with an Asymp Sig (two-tailed) value of 0.003 ($p < 0.05$). Based on these results, it is proven that Lamaze breathing has an effect on reducing labor pain in mothers giving birth at TPMB Afah Fahmi Surabaya.

Lamaze breathing involves muscle relaxation and focus shifting, allowing the transformation of negative emotions into conducive breathing that provides calmness during labor.

Keywords: Breathing, Lamaze, Pain, Labor

References : 29 (books and journal) (2015-2024)