Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Stres Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Sitti Kahdijah Makassar

Adindha Nurul Azizah A. Rakhman
2026

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Immawanti.,S.Kep.,Ns.M.Kep.,Sp.Mat
Dr. Sitti Zakiyyah Putri, S,ST,S.Kep,Ns.,M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang: kehamilan merupakan masa yang disertai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan stres pada ibu hamil. Kondisi stres yang tidak tertangani dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang sederahana dan aman, salah satunya teknik relaksasi napas dalam. **Tujuan Studi Kasus:** mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan stres pada ibu hamil. **Metode:** studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. **Hasil:** menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah penerapan teknik napas dalam, ditandai dengan kondisi ibu yang lebih tenang dan rileks. **Kesimpulan:** teknik relaksasi napas dalam efektif digunakan untuk membantu menurunkan stres pada ibu hamil dan dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan yang mudah diterapakan.

Kata Kunci: Kehamilan, Stres Ibu Hamil, Teknik Relaksasi Napas Dalam.

Dipindai dengan CamScanner