

**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* DAN TEKNIK
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PASCA
PARTUM DI PUSKESMAS WAGIR**

Laila Jihan Roffifah

Fitriana Kurniasari Solikhah

ABSTRAK

Ketidaknyamanan pasca partum merupakan masalah keperawatan yang sering dialami ibu setelah melahirkan, meliputi aspek fisik, psikologis, dan emosional. Nyeri luka perineum dan nyeri akibat kontraksi uterus merupakan bentuk ketidaknyamanan yang umum terjadi dan dapat memengaruhi proses menyusui serta kesejahteraan ibu dan bayi. Penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan metode non farmakologis seperti pemberian *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan kenyamanan ibu. Tujuan karya ilmiah ini adalah melaksanakan penerapan teknik *effleurage massage* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap ketidaknyamanan pasca partum di Puskesmas Wagir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Hasil karya ilmiah setelah pemberian *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit selama 2-3 kali sehari ditemukan peningkatan yang signifikan terhadap status kenyamanan ibu postpartum. Masalah ketidaknyamanan pasca partum teratasi Sebagian dengan tetap menunjukkan peningkatan pada status kenyamanan ibu terhadap tanda dan gejala yang dialami. Diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi *evidence based practice* dalam ilmu keperawatan serta memperkuat dasar teoritis alam pengembangan ilmu keperawatan.

Kata kunci: *effleurage massage*, relaksasi nafas dalam, ketidaknyamanan pasca partum