

Analisis Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester 1 dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengatasi Kelelahan = Analysis of Nursing Care in Trimester 1 Pregnant Women with The Application of Bensons Relaxation Technique to Reduce Fatigue

Nurma Rizqiana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507527&lokasi=lokal>

Abstrak

Kelelahan merupakan salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan. Kelelahan pada kehamilan trimester 1 disebabkan oleh perubahan hormon, mual, muntah, perubahan metabolik, dan respon adaptif ibu. Kelelahan menunjukkan gejala secara fisik dan mental pada ibu hamil. Apabila hal ini tidak tertangani dengan baik, maka akan mengakibatkan stres dan depresi maternal yang membahayakan. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menganalisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester 1 dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk mengatasi kelelahan. Metode penulisan yang digunakan adalah studi kasus keperawatan dengan menggunakan 1 pasien yang berusia 25 tahun, status gravida G3P2A0, tinggal di Kelurahan Rambutan, Kecamatan Ciracas, memiliki kelelahan yang berat dengan nilai Fatigue Assessment Scale (FAS) 37. Hasil menunjukkan, dengan penerapan teknik relaksasi benson selama 6 hari, frekuensi 2-3x per hari dengan durasi 10-15 menit dapat menurunkan kelelahan secara signifikan dibuktikan dengan penurunan nilai FAS dari 37 (kelelahan berat) menjadi 28 (kelelahan ringan). Temuan lain didapatkan terjadi penurunan intensitas mual, peningkatan nafsu makan, peningkatan tidur, dan peningkatan suasana hati pada ibu hamil setelah melakukan teknik relaksasi benson.

.....Fatigue is one of the discomforts during pregnancy. Fatigue in trimester 1 pregnancy is caused by hormonal changes, nausea, vomiting, metabolic changes, and the mother's adaptive response. Fatigue shows symptoms physically and mentally in pregnant women. If this is not handled properly, it will cause stress and maternal depression. The purpose of this case study is to analyze the implementation of fatigue care nursing problems in trimester 1 pregnant women by applying the Benson relaxation technique. The writing method used was a case study of nursing with 1 patient aged 25 years, gravida status G3P2A0, living in Kelurahan Rambutan, District Ciracas, had severe fatigue with a Fatigue Assessment Scale (FAS) value 37. The results showed, with the application of Bensons relaxation technique within 6 days, a frequency of 2-3x per day with a duration of 10-15 minutes can significantly reduce fatigue. Changes are seen by a decrease in the value of the FAS from 37 (severe fatigue) to 28 (mild fatigue). Other findings found a decrease in the intensity of nausea, increased appetite, increased sleep, and increased mood in pregnant women after doing benson relaxation techniques.