

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**HANA NURFADILLAH
E.18154.01.023**

**EFEKTIVITAS *HYPNOBIRTHING* TERHADAP NYERI PERSALINAN
KALA 1 FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN**

ABSTRAK

Rasa nyeri pada persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem syaraf simpatis. Rasa nyeri ini dapat di kurangi dengan metode relaksasi *hypnobirthing* yang bertujuan untuk membuat proses melahirkan menjadi sesuatu yang membahagiakan tanpa adanya rasa sakit yang berlebihan. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Metode yang digunakan adalah *Hypnobirthing* Dilakukan selama 30 menit dengan istirahat 10 menit. Diajarkan pertama yaitu teknik pernafasan selanjutnya relaksasi sambil diberikan afirmasi positif dan visualisasi gerakan gerakan untuk membantu melenturkan otot panggul. Intervensi berupa relaksasi pernafasan, pikiran positif terhadap ibu bersalin. Hasil penelitian bahwa ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap nyeri persalinan di Simpulan *Hypnobirthing* efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Saran Diharapkan ibu bersalin untuk melakukan upaya untuk mengurangi nyeri selama proses persalinan dengan menerapkan teknik relaksasi dan *hypnobirthing*

Kata Kunci : *Hypnobirthing*, Nyeri Persalinan, ibu bersalin

Daftar Pustaka : 6 artikel 2018 – 2020 tahun



***DIII MIDWIFERY PROGRAM STUDY
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY
SCIENTIFIC PAPER, JANUARY 2021***

HANA NURFADILLAH