

**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. Salah 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 digunakana 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 relakasi 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***