

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI  
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPURWATI  
Laporan Tugas Akhir, Juni 2021**

Devi Septiana  
1815401125

**Penerapan Teknik Relaksasi *Hypnobirthing* untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Ny.N Di PMB Susi Arlina, S.ST Tulang Bawang, 2021.**

xvi + 70 Halaman, 2 Tabel, 2 Gambar, 4 Lampiran

**RINGKASAN**

Ibu primipara biasanya mengalami rasa kecemasan yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan, hal tersebut dapat mempengaruhi kekuatan kontraksi ibu untuk mendorong janin keluar selama proses persalinan. Persalinan dapat berjalan lancar jika ibu mampu menyelaraskan antara pernafasan dengan kontraksi uterus yang dirasakan, hal tersebut dapat dilakukan jika ibu dalam kondisi yang rileks. Aplikasi hipnosis dalam obstetri saat ini menjadi trend, khususnya dalam merencanakan persalinan yang fisiologis tanpa disertai gangguan psikologis seperti cemas yang berlebihan.

Ajukan yang diberikan yaitu penerapan teknik relaksasi hypnobirthing terhadap ibu bersalin untuk mengatasi kecemasan pada ibu bersalin kala I dengan pendekatan manajemen kebidanan dan didokumentasikan dengan SOAP di PMB Susi Arlina, S.ST, Tulang Bawang.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengaplikasian metode 7 langkah Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP untuk kasus kecemasan dalam proses persalinan. Teknik wawancara adalah teknik yang digunakan dalam pengumpulan data untuk hasil anamnesa, serta pemeriksaan head to toe merupakan teknik dalam memeriksa kondisi pasien.

Setelah dilakukan pengkajian data subjektif dan objektif terdapat masalah kecemasan dalam proses persalinan. Kemudian dilakukan teknik relaksasi hypnobirthing pada Ny.N G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> yang mulai dilakukan pada kunjungan pertama sampai dengan ibu memasuki waktu persalinan. Menanamkan sugesti positif secara mandiri setiap hari terhadap Ny.N agar ibu menjadi lebih tenang dan rileks. Setelah dilakukan pengkajian, interpretasi data, diagnosa potensial, tindakan segera, perencanaan, penatalaksanaan dan evaluasi pada Ny.N dengan kecemasan dalam proses persalinan, penatalaksanaan hypnobirthing pada ibu bersalin dapat membantu ibu memasuki kondisi relaksasi yang dalam sehingga ia bisa menjaga ketenangan dan kestabilan emosinya. Diharapkan ke depannya penatalaksanaan teknik relaksasi hypnobirthing dapat diterapkan sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala I lainnya.

Kata Kunci : Hypnobirthing, Kala I, Kecemasan  
Daftar Bacaan : 15 (2011-2020)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG  
DIPLOMA III MIDWIFERY STUDY PROGRAMME OF TANJUNG  
KARANG**

**Final Project Report, June 2021**

Devi Septiana  
1815401125

***Application of Hypnobirthing Relaxation Techniques to Overcome Anxiety in First Stage Maternity Against Mrs. N at PMB Susi Arlina, S.ST Tulang Bawang, 2021.***

xvi + 70Pages, 2Table, 2 Images, 4 Attachments

**ABSTRACT**

*Primiparous mothers usually experience a high sense of anxiety in the face of labor, this can affect the strength of the mother's contractions to push the fetus out during the labor process. Labor can run smoothly if the mother is able to harmonize the breathing with the uterine contractions that are felt, this can be done if the mother is in a relaxed condition. The application of hypnosis in obstetrics is currently a trend, especially in planning a physiological delivery without being accompanied by psychological disorders such as excessive anxiety.*

*The care provided is the application of hypnobirthing relaxation techniques to mothers in labor to overcome anxiety in mothers in the first stage of labor with a midwifery management approach and documented with SOAP at PMB Susi Arlina, S.ST, Tulang Bawang.*

*The method used in data collection is the application of the 7-step Varney method and is documented in the form of SOAP for cases of anxiety in childbirth. Interview technique is a technique used in collecting data for the results of anamnesis, and head to toe examination is a technique in examining the patient's condition.*

*After assessing subjective and objective data, there are problems of anxiety in the labor process. Then the hypnobirthing relaxation technique was carried out on Mrs. N G1P0A0 which was started at the first visit until the mother entered labor. Instilling positive suggestions independently every day to Mrs. N so that mothers become calmer and more relaxed. After the assessment, interpretation of data, potential diagnoses, immediate action, planning, management and evaluation of Mrs. N with anxiety in labor, the management of hypnobirthing in maternity can help the mother enter a state of deep relaxation so that she can maintain calm and emotional stability. It is hoped that in the future the management of hypnobirthing relaxation techniques can be applied so that it can help reduce anxiety in other first-stage mothers.*

**Keywords** : Hypnobirthing, 1<sup>st</sup> stage, Anxiety

**Reading List** :15 (2011-2020)