

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP BIDAN TENTANG  
HYPNOBIRTHING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG  
PRIODE MEI-JULI  
TAHUN 2018**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan  
pendidikan Program Studi D III Kebidanan  
STIKes Bhakti Kencana Bandung

Disusun Oleh:

YUSI FAUZIAH

CK 1.15.122



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA  
BANDUNG PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
TAHUN 2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL : TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP BIDAN TENTANG  
HYPNOBIRTHING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG PRIODE MEI-  
JULI TAHUN 2018**

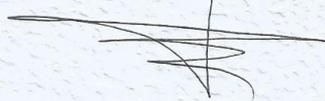
**NAMA : YUSI FAUZIAH**

**NIM : CK.1.15.122**

**Bandung, 21 Agustus 2018**

**Menyetujui:**

**Pembimbing**



**(Agustina, S. SST., M.Mkes)**

**Mengetahui:**

**Program Studi D III Kebidanan**

**Ketua**



**(Dewi Nurlaela Sari, M.Keb)**

**LEMBAR PENGESAHAN**

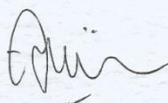
**JUDUL : TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP BIDAN TENTANG  
HYPNOBIRTHING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG PRIODE MEI-  
JULI TAHUN 2018**

**NAMA : YUSI FAUZIAH**

**NIM : CK.1.15.122**

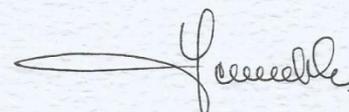
**Bandung, 09 Agustus 2018**

**Penguji I**



**(Antri Ariani, SST., M.Kes)**

**Penguji II**



**(Iceu Mulyati, M.Keb)**

**Mengetahui**

**STIKes Bhakti Kencana Bandung**

**Ketua**



**(R. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yusi Fauziah  
NIM : CK.1.15.122  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Judul : Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang *Hypnobirthing* Di Wilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung Priode Mei-Juli Tahun 2018

Menyatakan:

1. Laporan Tugas Akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Laporan Tugas Akhir ini adalah Tugas Akhir yang murni dan bukan hasil plagiat atau pijakan, serta asli dari ide dan gagasan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan yang tidak etis, maka saya bersedia menerima sanksi Akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Bandung, Agustus 2018



Yusi Fauziah

## ABSTRAK

*Hypnobirthing* berkombinasi antara proses kelahiran alami dengan *hipnosis* untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan, khawatir dan mengontrol rasa nyeri sebelum, selama dan setelah persalinan. Pengontrolan rasa nyeri dan kecemasan pada persalinan telah menjadi salah satu fokus dan tujuan bagi Bidan dalam memberikan asuhan kebidanan terhadap ibu supaya dapat bersalin dengan nyaman.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang *Hypnobirthing* Diwilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung Priode Mei-Juli Tahun 2018.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh Bidan di wilayah kerja Puskesmas Rancaekek dengan jumlah 31 Bidan. Sampel penelitiannya adalah 31 Bidan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dan analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya pengetahuan Bidan tentang *hypnobirthing* yaitu 19 orang (961,3%) berpengetahuan cukup, kurang dari setengahnya yaitu 10 orang (32,3%) berpengetahuan baik dan hampir tidak ada yaitu 2 orang (6,4%) berpengetahuan kurang. Berdasarkan sikap dapat diketahui bahwa lebih dari setengahnya sikap bidan tentang *hypnobirthing* yaitu 19 orang (61,3%) memiliki sikap positif dan sebagian kecil yaitu 12 orang (38,7%) memiliki sikap negatif.

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian tentang pengetahuan dan sikap Bidan tentang *hypnobirthing* di wilayah Puskesmas Rancaekek lebih dari setengahnya mempunyai pengetahuan dan sikap yang cukup tentang *hypnobirthing*. Saran dari peneliti diharapkan bagi Puskesmas Rancaekek Khususnya Bidan untuk tetap memberikan dukungan dalam mengaplikasikan *hypnobirthing* kepada ibu bersalin.

**Kata kunci** : Pengetahuan, Sikap, *Hypnobirthing*  
**Daftar Pustaka** : 31 (2007-2016)

## **ABSTRAK**

*Hypnobirthing is the combination of natural childbirth with hipnosis to build positive perceptions and self confidence and reduce fear, anxiety, worried and control pain before, during and after childbirth. Controlling pain and anxiety childbirth has become of the focus and goals for midwives in providing midwifery cares for mother so that can have a comfortable of delivery.*

*The Purpose Of This Research The Level Of Knowladge And Behaviour Of Midwives About Hypnobirthing In The Working Area Of Rancaekek Hospital, Bandung May-July 2018*

*The research employed the descriptive method using the quantitative research with the population was all midwives in Rancaekek Puskesmas the district of bandung. The sample was 31 midwives of a partial population taken from all researched object and was considered represent all population. The data analysis and process was univariate with the analysis was done to each variable and research result.*

*The research results showed that the midwife's knowledge about hypnobirthing from 19 (61,3%) was enough categorized, less than half 10 (32,3%) was categorized good, and almost nothing 2 (6,4%) was categorized less for. The bassed attitude was know more than half 19 (61,3%) about hypnobirthing is negative attitude and fraction is 12 (38,7%) haved positive attitude.*

*The conclusion can take it from reserch about the level and attitude of midwife's of hypnobirthing in Rancaekek Puskesmas the district of Bandung more than half haved knowledge and attitude sufficient of hypnobirthing. Sugegestion from reseacrh is recomended in Rancaekek Hospital especially midwives continue to provide support in applying to mothers hypnobirthing*

**Keywords : Knowledge, Attitude, Hypnobirthing**

**References : 31 (2007-2016)**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum.Wr.Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis masih dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang merupakan salah satu tugas akhir Program Pendidikan Diploma III Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung. Sholawat serta salam penulis tunjukan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarga dan para sahabatnya.

Dengan keterbatasan dan pengetahuan yang dimiliki, penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir yang berjudul: **“Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang *Hypnobirthing* di Wilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung Priode Mei-Juni Tahun 2018”**.

Pada kesempatan yang berbahagia ini pula, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan yang sangat berarti dalam terselesaikannya Laporan Tugas Akhir ini, terumata penulis tunjukan kepada:

1. H.Mulyana SH.,M.Pd.,MH.Kes sebagai Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana Bandung.
2. R. Siti Jundiah, S.Kep.,M.Kep Sebagai Ketua Stikes Bhakti Kencana Bandung.
3. Dewi Nurlaela sari, M.keb Sebagai Ketua Program Studi Kebidanan Stikes Bhakti Kencana Bandung.
4. Agustina S.,SST.,M.MKes sebagai Pembimbing Studi Kasus dan Pebimbing Lapangan yang telah sabar dan meluangkan waktunya dalam setiap bimbingan.

5. Kepala Puskesmas Rancaekek yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Rancaekek
6. Kepala Puskesmas Cicalengka yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan Uji Validitas di Puskesmas Cicalengka
7. Dosen dan Staf Pendidikan STIKes Bhakti Kencana Bandung program studi DIII Kebidanan Bandung.
8. Kedua Orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga tersusun lah laporan ini dengan tepat waktu.
9. Kepada kaka dan adik saya yang telah memberikan doa dan suport sehingga tersusun laporan ini dengan tepat waktu
10. Kepada Amiqo Squad yang telah memberikan dukungan serta doa sehingga tersusun laporan ini.
11. Teman-teman yang yusi sayangi yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga tersusun laporan ini tepat waktu
12. Seluruh rekan-rekan Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terima kasih atas dukungan dan doanya.

Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat berguna bagi tenaga kesehatan khususnya dan pada para pembaca..

Wassalamu'alaikum.Wr.Wb

Bandung, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengetahuan .....	7
2.1.1 Definisi Pengetahuan.....	7
2.1.2 Tingkat pengetahuan.....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	9
2.2 Hynpbobirthing .....	16
2.2.1 Sejarah Hynpbobirthing.....	16
2.2.2 Definisi Hynpbobirthing.....	17

2.2.3	Tujuan Hynpbobirthing .....	18
2.2.4	Manfaat Hynpbobirthing .....	18
2.2.5	Langkah-langkah Melakukan Hynpbobirthing.....	20
2.2.6	Teknik Pernapasan.....	22
2.3	Sikap.....	24
2.3.1	Pengertian Sikap .....	24
2.3.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap.....	25
 <b>BAB III TINJAUAN KASUS</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	26
3.2	Variabel Penelitian .....	26
3.3	Populasi Penelitian .....	26
3.4	Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel .....	27
3.5	Kerangka Pemikiran .....	28
3.5.1	Kerangka Pemikiran .....	28
3.5.2	Kerangka Konsep .....	30
3.6	Definisi Operasional.....	31
3.7	Instrumen Penelitian.....	32
3.8	Uji Validitas dan Reabilitas.....	32
3.9	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.10	Prosedur Penelitian.....	35
3.11	Analisis Data.....	37
3.12	Tempat dan Waktu Penelitian .....	40

## BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian..... 41

4.2 Pembahasan ..... 42

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan ..... 48

5.2 Saran ..... 48

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## **DAFTAR TABEL**

3.1	Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
3.2	Tabel 3.2 Uji Validitas Pengetahuan Dan Sikap .....	33
3.3	Tabel Sikap 3.3 .....	39
4.1	Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan .....	41
4.2	Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sikap .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30
---------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Surat Persetujuan Responden
Lampiran 3	Kuesioner
Lampiran 4	Surat Pengambilan Data Awal
Lampiran 5	Surat Perijinan Uji Validitas
Lampiran 6	Surat Perijinan Penelitian
Lampiran 7	Balasan Surat Penelitian
Lampiran 8	Hasil Data Uji Validitas Pengetahuan
Lampiran 9	Hasil Data Uji Validitas Sikap
Lampiran10	Uji Normalitas Sikap
Lampiran 11	Hasil Data Penelitian
Lampiran 12	Daftar Riwayat Hidup

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) sangat tinggi di dunia, tercatat 800 orang perempuan meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan kelahiran anak. Pada tahun 2013 lebih dari 289.000 orang perempuan meninggal selama setelah kehamilan dan persalinan.<sup>(1)</sup>

Target AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 kematian per 100.000 kelahiran hidup.<sup>(2)</sup>

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, AKI mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB mencapai 32 per 1000 kelahiran hidup. Melengkapi hal tersebut, data yang diterima Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah ibu yang meninggal karena kehamilan dan persalinan tahun 2013 adalah sebanyak 5019 orang.<sup>(2)</sup>

Berdasarkan Kementerian Kesehatan menunjukkan angka kematian bayi dan ibu saat melahirkan mengalami penurunan sejak 2015 hingga semester pertama 2017. Berdasarkan data yang dikutip dari laman resmi Kementerian Kesehatan, Kamis (17/8) jumlah kasus kematian bayi turun dari 33.278 kasus pada 2015 menjadi 32.007 kasus pada 2016. Sementara hingga pertengahan Tahun atau Semester satu 2017 tercatat sebanyak 10.294 kasus kematian bayi. Demikian pula dengan angka kematian ibu

saat melahirkan turun dari 4.999 kasus pada 2015 menjadi 4.912 kasus di tahun 2016. Sementara hingga semester satu di tahun 2017 terjadi 1.712 kasus kematian ibu saat proses persalinan.<sup>(3)</sup>

Penyebab tingginya AKI disebabkan karena pendarahan, tekanan darah tinggi (eklamsi), infeksi, persalinan macet, dan komplikasi keguguran. Sedangkan kematian ibu juga bisa diwarnai oleh hal-hal nonteknis yang termasuk kedalam kategori mendasar, seperti pengetahuan, sikap, perilaku dan budaya.<sup>(4)</sup>

Terdapat satu alternatif alami yang bisa dilakukan untuk menurunkan angka mortalitas dan morbiditas yaitu membuat jiwa ibu hamil menjadi lebih tenang dengan energi positif dan membantu meringankan rasa sakit saat kontraksi serta dapat mempercepat proses persalinan adalah dengan teknik relaksasi *hypnobirthing*.<sup>(7)</sup>

Metode *Hypnobirthing* mulai diperluas oleh Lanny Kuswandi di Indonesia. *Hypnobirthing* adalah penggunaan hipnosis untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil serta membantu proses persalinan yang lancar dan alami.<sup>(7)</sup>

Metode *Hypnobirthing* berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan karena dalam metode ini selalu memberikan energi-energi positif untuk ibu hamil. Selain itu *hypnobirthing* atau penggunaan hipnosis selama masa kehamilan bisa mencegah gangguan emosional baik saat sebelum persalinan dan setelah persalinan.<sup>(9)</sup>

Menurut<sup>(7)</sup> *hypnobirthing* memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil. Diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar rasa sakit saat proses persalinan, menekan cemas, stres atau depresi saat proses persalinan, memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, nyaman dan bahagia karena proses persalinan berjalan dengan lancar dan mengurangi komplikasi akibat proses persalinan.

*Hypnobirthing* berperan besar, membantu memberikan kesiapan mental dan keyakinan untuk melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal. Hal ini sangat mempengaruhi kualitas bayi yang dilahirkan, karena terhindar dari kekurangan oksigen (*asfiksia*) selama proses persalinan sehingga perkembangan otaknya lebih baik.<sup>(7)</sup>

Pengontrolan nyeri dan pencegahan kecemasan pada persalinan telah menjadi salah satu fokus dan tujuan bagi Bidan dalam memberikan asuhan kebidanan terhadap ibu agar dapat bersalin dengan nyaman dan sehat.<sup>(11)</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Upus Piatun Khadijah tahun 2013 tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang *Hypnobirthing* Diwilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten sumedang menunjukkan bahwa dari 30 responden terdiri dari 16 orang telah pelatihan *Hypnobirthing* dan 14 orang belum pelatihan *Hypnobirthing*, dengan hasil setengahnya (50,0%) dikategorikan baik dan setengahnya lagi (50,0%) dikategorikan kurang. Dan berdasarkan sikap

dapat diketahui bahwa sikap Bidan tentang metode *hypnobirthing* dari 30 responden, dikategorikan yang memiliki sikap positif (60,0%) dan dikategorikan yang memiliki sikap negatif (40,0%).<sup>(14)</sup>

Sementara itu penggunaan *hypnobirthing* di Puskesmas Rancaekek belum berkembang cukup signifikan. Menurutny metode *hypnobirthing* akan efektif jika dilakukan sejak masa kehamilan dan dalam persalinanpun respon ibu akan berbeda-beda terhadap *hypnobirthing*.

Menurut data yang didapatkan pada tanggal 29 mei 2018 terdapat 31 Bidan di wilayah kerja Puskesmas Rancaekek yang terdiri dari 16 orang telah mengikuti pelatihan *Hypnobirthing* dan 15 orang telah mengikuti pelatihan OJT *Hypnobirthing* di Puskesmas Rancakek yang diadakan oleh Ketua Puskesmas Rancaekek. Dan 7 orang bidan yang sudah menerapkan *Hypnobirthing* sedangkan bidan yang lainnya tidak diterapkan dikarenakan biaya yang cukup mahal.

Berdasarkan pada permasalahan-permasalahan di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang *Hypnobirthing* Di Wilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Priode Mei-Juni Tahun 2018.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah tersebut penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Bidan

Tentang *Hypnobirthing* di Wilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung Priode Mei-Juni Tahun 2018”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap bidan tentang *Hypnobirthing* di wilayah kerja puskesmas Rancaekek.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Bidan Tentang *Hypnobirthing* di Wilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung Priode Mei-Juni Tahun 2018
- b. Untuk mengidentifikasi Sikap Bidan Tentang *Hypnobirthing* di Wilayah Kerja Puskesmas Rancaekek Kabupaten Bandung Priode Mei-Juni Tahun 2018

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Bagi bidan

Penelitian ini diharapkan kepada para bidan untuk bisa mengaplikasikan dan menerapkan *hypnobirthing* dalam persalinan agar tercipta persalinan aman dan nyaman.

#### 1.4.2 Bagi penulis

Untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti tentang tingkat pengetahuan dan sikap Bidan tentang *hypnobirthing* dan juga sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Bhakti Kencana Bandung Program Studi DIII Kebidanan.

#### 1.4.3 Bagi Istansi pendidikan

Sebagai bahan bacaan dipergustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswi STIKes Bhakti Kencana Bandung yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan**

##### **1. Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan “What”.<sup>(13)</sup>

Pengetahuan (knowledge) merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni panca indra penglihatan, penciuman, raba dan rasa, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.<sup>(15)</sup>

##### **2. Tingkat pengetahuan**

Menurut<sup>(16)</sup> ada 6 tingkat pengetahuan yang dicapai dalam domain kognitif yaitu:

###### **a. Tahu (know)**

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (Recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

Oleh sebab itu “Tahu” adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang

apa yang dipelajari anadari lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dn sebagainya.

b. Memahami (Comprehention)

Memahami diartikan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar, orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, meramalkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya, aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum. Rumusan metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain

d. Analisis (Analisis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitanya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja dapat menggambarkan, membedakan, mengklompokan dan sebagainya. Analisis merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, memisahkan.

e. Sintesis (Syntesis)

Sintesis adalah kemampuan untuk meletakan atau menggabungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun informasi baru dari informasi yang ada misalnya dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang sudah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi itu berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu mateeri atau obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang dtentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang**

Menurut<sup>(17)</sup> menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah seseorang tersebut untuk menerima informasi.

b. Media Massa atau Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (Immediate

impcat) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya. Media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperoleh untuk kegiatan tertentu. Sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

#### d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berbeda dalam lingkungan tersebut.

Hal ini terjadinya karena adanya interaksi timbal balik ataupun yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu.

#### e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan ketampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

#### f. Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang tua madya akan lebih banyak menggunakan waktu untuk membawa kemampuan intelektual, pemecahan masalah dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

#### **4. Cara memperoleh pengetahuan**

Menurut<sup>(18)</sup> cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni cara tradisional (non ilmiah) yakni tanpa melalui penelitian ilmiah dan cara modern (cara ilmiah) yakni melalui proses penelitian untuk lebih jelasnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **a. Cara tradisional atau ilmiah terdiri dari:**

###### **1) Cara coba salah (Trial and Error)**

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Apabila seseorang menghadapi masalah dan persoalan upaya pemecahan masalahnya dengan coba coba.

Cara coba coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2) Secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan tersebut dan berupa pimpinan masyarakat kata lain pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmunan.

4) Berdasarkan pengalaman sendiri

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh karena itu pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan.

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu.

5) Cara akal sehat (Common Sense)

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Misalnya pemberian hadiah dan hukuman merupakan cara yang masih dianut oleh banyak orang untuk mendisiplinkan anak dalam konteks pendidikan.

#### 6) Kebenaran secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh oleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara rasional dan sistematis

#### 7) Melalui jalan pikiran

Selain dengan perkembangan kebudayaan, cara manusia ikut berkembang. Dari sini manusia mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Induksi dan deduksi pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan yang dikemukakan.

kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Apabila proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan khusus kepada yang umum dinamakan induksi. Sedangkan deduksi adalah pembuatan kesimpulan pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.

#### 8) Induksi

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, bahwa induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pertanyaan yang bersifat umum.

Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang

ditanggap oleh indra kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala.

#### 9) Dedukasi

Dedukasi adalah pembuatan pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Didalam proses berpikir deduktif berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada kelas tertentu, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi pada setiap yang terjadi pada kelas itu.

#### **b. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan**

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologis penelitian (research methodology).

Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon yang mengembangkan metode berpikir induktif kemudian dikembangkan oleh Deodotus Van Dalen yang dinyatakan bahwa dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung dan membuat pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamatinya.

Pencatatan ini mencakup tiga hal pokok:

- 1) Segala sesuatu yang positif, yakni gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.

- 2) Segala sesuatu yang negatif, yakni gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- 3) Gejala-gejala yang muncul secara bervariasi yaitu gejala-gejala yang berubah-ubah pada kondisi tertentu.

## 2.2 Hypnobirthing

### 1. Sejarah Hypnobirthing

*Hypnobirthing* berasal dari kata “hypnosis” dan “Birthing”. Hypnosis yang berasal dari kata Hypnos (bahasa Yunani) adalah nama Dewa Tidur. Arti tidur disini adalah pikiran yang tenang. Sedangkan Birthing (bahasa Inggris) berarti proses persalinan.<sup>(19)</sup>

Sejak tahun 1890 *Dr. Grantley Dick Read* mengembangkan dan menerapkan ilmu *hipnosis* dalam ilmu kebidanan dengan program yang disebut “*childbirth without fear*”. Sedangkan di Indonesia dikembangkan oleh Lanny Kuswandi. Menurut Lanny, seharusnya persalinan yang normal itu alami dan berjalan lancar, adanya faktor kecemasan ibu membuat persalinan terlambat. Seiring terbiasanya ibu melakukan relaksasi, jalan lahir untuk janin akan lebih terbuka sehingga ibu tidak akan terlalu kelelahan saat persalinan.<sup>(18)</sup>

Kemudian Lanny mempelajari tentang *Hypnoterapy* dan Meditasi. Hal ini mendorong Lanny untuk mempelajari hypnobirthing sekitar tahun 2002 melalui Peter Jackson di Australia, yang membuatnya sadar bahwa perempuan adalah makhluk yang sungguh luar biasa. Lanny

mempunyai visinya sendiri yaitu “Mengubah dunia mulai dari dalam rahim”.<sup>(18)</sup>

## **2. Definisi Hypnobirthing.**

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik othohipnosis (self hypnosis) yaitu upaya alami dalam menanamkan niat positif atau sugesti ke jiwa atau pikiran alam bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian ibu hamil bisa menikmati indahny masa kehamilan dan lancarnya proses persalinan.<sup>(19)</sup>

Metode hypnobirthing berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar proses persalinan karena dalam metode ini selalu memberikan energi-energi positif untuk ibu hamil. Selain itu, hypnobirthing atau penggunaan hipnosis selama masa kehamilan bisa mencegah gangguan emosional baik saat sebelum persalinan dan setelah persalinan.<sup>(20)</sup>

Hypnobirthing memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar rasa sakit saat proses persalinan, menekan cemas, stres atau depresi saat proses kehamilan dan persalinan, memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, nyaman, dan bahagia karena proses kehamilan dan persalinan berjalan lancar, serta mengurangi komplikasi akibat dari kehamilan dan proses persalinan.<sup>(7)</sup>

### **3. Tujuan Hypnobirthing**

Tujuan Hypnobirthing adalah memberikan kondisi yang terbaik pada ibu hamil, kenyamanan kepada bayi dengan menjalin komunikasi semenjak didalam perut dan kenyamanan ibu saat bersalin dan pasca bersalin.<sup>(21)</sup>

### **4. Manfaat Hypnobirthing<sup>(18)</sup>**

#### **1. Manfaat Hypnobirthing untuk kehamilan**

- a) Mengurangi rasa mual, muntah dan pusing
- b) Meminimalisasi trauma secara fisik dan jiwa untuk ibu dan janin
- c) Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin
- d) Memahami proses yang sedang terjadi di dalam rahimnya.
- e) Memahami apa yang terjadi setelah bayi lahir, dan cara perawatannya.
- f) Membuat ibu hamil menjadi lebih santai dan tenang dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan.
- g) Membuat ibu hamil mampu memanfaatkan kekuatan pikiran positif dan alam bawah sadarnya untuk menghadapi berbagai rasa sakit serta rasa tidaknyaman lainnya.
- h) Membantu ibu hamil mengatasi kekhawatiran dan ketakutannya, yang dapat menghambat produksi sejumlah hormon, diantaranya

endorphin yang memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin untuk menekan rasa sakit pada saat melahirkan.

## 2. Manfaat hypnobirthing untuk menjelang persalinan

- a) Melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan rasa nyeri dan sakit saat persalinan
- b) Mampu mengontrol sensasi rasa sakit saat kontraksi rahim
- c) Meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada saat kontraksi persalinan
- d) Mampu menghadirkan rasa nyaman, relaks dan aman menjelang kelahiran
- e) Membuat ibu bersalin tetap pada kondisi terjaga dan sadar
- f) Hypnosis membuat ibu mampu menghemat energinya pada saat bersalin sehingga dapat mencegah kelelahan saat persalinan.
- g) Hypnobirthing membuat orangtua menjadi lebih rileks, tenang dan memegang kendali saat mereka membahas berbagai pilihan yang ada, mengevaluasi situasinya dan mengambil keputusan mengenai persalinan. Suasana hati yang tenang dan damai dapat membuat pemulihan ibu menjadi lebih mudah dan mengurangi komplikasi.

### 3. Manfaat hypnobirthing kepada bayi<sup>(7)</sup>

- a) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa.
- b) Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon-hormon yang seimbang kejanin lewat plasenta.
- c) Meningkatkan IQ, EQ dan SQ anak kita untuk mengurangi birth trauma yang dapat mempengaruhi mental dan psikologis pada anak

### 4. Manfaat Pascapersalinan

Manfaat hypnobirthing pasca persalinan yaitu, meningkatkan ikatan batin antara bayi dengan ayah dan bundanya, mempercepat pemulihan dalam masa nifas, mencegah depresi pascapersalinan, serta juga dapat memperlancar produk ASI.

## 5. Langkah-Langkah Melakukan Hypnobirthing

Hypnobirthing adalah relaksasi dengan menambahkan sugesti melalui usapan. Tangan menjadi sarana untuk mengusap daerah bawah payudara hingga perut. Sebenarnya cara ini telah dilakukan secara natural oleh ibu-ibu hamil saat janinnya meronta dalam kandungan. Ketika itu ibu akan mengusap perut sambil membisikkan kata-kata lembut yang menangkan.<sup>(22)</sup>

Menurut<sup>(19)</sup> ada empat cara untuk melakukan metode Hypnobirthing ini, yaitu :

### 1. Relaksasi Otot

Otot adalah bagian yang paling luas di tubuh manusia dan banyak digunakan untuk beraktivitas. Cara melakukan relaksasi otot adalah berbaring santai, lengan di samping kanan dan kiri, telapak kanan menghadap ke atas. Lalu tegangkan telapak kaki hingga merambat kebetis, paha, pinggul, dan dada. Pundak ditarik ke atas dan kedua telapak tangan dikepal kuat-kuat. Dahi dikerutkan, lidah ditarik ke arah langitlangit.

### 2. Relaksasi Wajah

Mencapai relaksasi wajah yang dalam sangat penting karena akan membuat bagian tubuh yang lain lebih mudah mengikuti. Setelah menguasai seni relaksasi wajah, rahang akan benar-benar rileks dengan mulut sedikit terbuka. Biarkan kedua kelopak mata pelan-pelan menutup, pusatkan perhatian pada otot-otot didalam dan disekitar mata dengan membiarkan rahang bagian bawah sedikit rileks

### 3. Relaksasi Pernapasan

Perhatikan nafas yang keluar dan masuk lewat hidung. Nafas yang rileks adalah nafas perut yang lambat dan teratur. Perlahan-lahan hirup nafas yang dalam lewat hidung, hitung 10 kali hitungan. Selanjutnya, hembuskan lewat hidung secara perlahan sambil

diniatkan “Setiap hembusan nafas membuat diri saya semakin tenang”.

#### 4. Relaksasi Pikiran

Karena getaran pikiran sangat ringan, pikiran perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Maka langkah ini diwakili oleh indra mata. Setelah mata terpejam sejenak, buka mata perlahan-lahan sambil memandang satu titik tepat di atas mata, makin lama, kelopak mata makin rileks dan hitungan kelima mata akan menutup.

Jika ada pikiran yang datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada satu titik yang di atas. Pada saat ketiga unsur jiwa (perasaan, kemauan, dan pikiran) dan raga istirahat, masukkan program positif yang akan terekam dalam alam bawah sadar.

Contoh program positif, “Saya dan janin di dalam kandungan akan tumbuh sehat saat hamil dan saat persalinan akan menghadapinya dengan tenang.”<sup>(23)</sup>

### 6. Teknik Penapasan

Ada 3 teknik pernapasan yang penting dalam hypnobirthing yaitu:

#### a. Pernapasan tidur (*sleep breathing*)

Pernapasan tidur merupakan teknik pernapasan yang lebih sering digunakan pada awal latihan relaksasi. Pernapasan tidur ini dapat membantu mencapai relaksasi jika dipraktikkan dengan bantuan rekaman musik atau pendamping persalinan. Teknik ini juga

digunakan untuk relaksasi saat menghadapi kontraksi selama persalinan.

Teknik ini membantu menghemat energi selama tahap pertama persalinan sehingga bisa lebih kuat menarik napas pada tahap kedua, saat mengantarkan kepala bayi ke jalan lahir.

b. Pernapasan lambat/perlahan (*slow breathing*)

Pernapasan lambat atau perlahan merupakan teknik bagian paling penting pada persiapan melahirkan. Teknik pernapasan ini berupa tarikan napas panjang, tenang dan pelan yang langsung memfokuskan ibu pada bayi.

Tujuan napas panjang ini agar dapat menyesuaikan dengan panjangnya gelombang kontraksi. Selain itu pernapasan ini membuat dinding perut mengembang sebesar dan setinggi mungkin serta membantu memaksimalkan efisiensi dari kontraksi.

c. Pernapasan lanjut (*birth breathing*)

Pernapasan lanjut merupakan teknik pernapasan yang sudah teratur dan mampu membawa diri menuju kondisi rileks dengan mudah.<sup>(24)</sup>

## 2.2 Sikap

### 1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat tetapi haknya bisa ditafsirkan terlebih dahulu dan perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata mengkhuskan yang didalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi bersifat emosional terhadap stimulus sosial.<sup>(13)</sup>

Sikap merupakan tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka dan tingkah laku yang terbuka, lebih dapat dijelaskan bahwa sikap merupakan reaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.<sup>(13)</sup>

Sikap mempunyai 4 (empat) tingkatan :

- a. Menerima (*Receiving*) adalah Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek.
- b. Merespon (*Responding*) adalah Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai (*Valuing*) adalah Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah.

- d. Bertanggung jawab (*Responsible*) adalah Bertanggung jawab segala yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap**

- a. Faktor personal adalah mencakup faktor persepsi, emosi, perasaan, pemikiran, kondisi fisik, dan sebagainya. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor internal.
- b. Faktor situasional adalah mencakup faktor lingkungan dimana manusia itu berada atau bertempat tinggal, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi respon manusia dalam bentuk perilaku.