

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Konsep Dasar Pengetahuan

2.1.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah bentuk pemahaman seseorang terhadap sesuatu, pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi dirinya maupun bagi orang lain. Tingkat pengetahuan setiap orang dapat berbeda-beda tergantung pengalaman, apa yang sering dilihat dan apa yang sering didengar. Pengetahuan dapat diaplikasikan dalam bentuk apa saja seperti buku, teknologi, praktik, tradisi dan lain sebagainya. Pengetahuan yang disimpan dan dikelola dapat mengalami transformasi atau peningkatan jika digunakan dengan bijak. Pengetahuan tercakup dalam 6 tingkatan menurut Notoatmodjo dalam (Veronika et al., 2020) yaitu:

1. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dan mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan.

2. Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan sesuatu tentang apa yang telah diketahuinya.

3. Aplikasi (Aplication)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum –hukum, rumus,

metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari pengguna kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian –bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2.1.1.2 Faktor Mempengaruhi Pengetahuan

Dalam (Wahid et al., 2023) dikemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ada dua yaitu :

1. Faktor Internal

a. Usia

Usia kehamilan yang normal dan yang aman bagi ibu adalah usia antara 20 sampai 35 tahun. Umur dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun merupakan umur yang bahaya bagi kehamilan karena akan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian dalam proses kehamilan dan persalinan dan juga akan sangat menentukan kesejahteraan janin dan juga akan mempengaruhi proses pembuahan dan kualitas sel telur pada wanita, dalam kurun usia >35 tahun, kualitas sel telur sudah menurun, begitu juga dengan usia <20 tahun maka kualitas sel telur belum matang seutuhnya.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses dan hasil dari bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita dan keinginannya. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan berbagai informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan juga mempengaruhi seseorang dalam hal berpikir dan perilaku sehingga sangat penting bagi proses pembangunan dan kualitas diri, semakin tingkat pendidikan seseorang maka sangat memungkinkan seseorang lebih mudah menerima informasi. Klasifikasi tingkat pendidikan menurut Arikunto dalam (Wahid et al., 2023) adalah:

Pendidikan Rendah: (tidak sekolah, SD, SMP)

Pendidikan Tinggi: (SMA, Pendidikan Lanjut)

c. Pekerjaan

Merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk menunjang kualitas kehidupannya dan keluarganya sehingga memiliki penghasilan untuk memenuhi kebutuhan rumahtangganya. Pekerjaan ibu hamil tidak hanya mempengaruhi tingkat social ekonomi tetapi juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dalam menerima informasi dan lebih cepat tanggap dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Menurut Yuliana dalam (Wahid et al., 2023) pekerjaan dibagi dua yaitu : bekerja dan tidak bekerja.

d. Paritas

Paritas merupakan jumlah anak yang dilahirkan oleh ibu hingga persalinan terakhir baik dalam keadaan hidup maupun mati. Klasifikasi paritas di bagi yaitu : Nullipara adalah wanita yang belum pernah melahirkan, Primipara adalah yang telah melahirkan sebanyak satu kali, Secondipara adalah ibu yang melahirkan sebanyak dua kali, Multipara adalah telah melahirkan lebih dari

dua kali, Grandemultipara adalah melahirkan lima anak atau lebih.

e. Sumber Informasi

Sumber Informasi merupakan perantara dalam menyampaikan suatu informasi. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui tenaga kesehatan. Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak orang mendapatkan informasi maka pengetahuan yang dimiliki meningkat. Dengan demikian akan mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Jenis- jenis sumber informasi yaitu: Media Massa, Visual (buku, jurnal dan makalah), Audiovisual (televisi, radio, HP, internet) dan Non Media seperti : Keluarga, lingkungan masyarakat, tenaga kesehatan.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Merupakan faktor kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok.

b. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi, karena manusia cenderung menerima maupun melakukan sesuatu sesuai dengan yang dilihat dan didengar secara dominan.

2.1.1.3 Pengukuran Pengetahuan

Dalam hal mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau menanyakan secara langsung tentang isi materi yang akan di ukur dari responden secara langsung ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum di bagi menjadi 2 yaitu :

1. Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif yaitu dengan bentuk pertanyaan essay yang akan dijawab oleh responden dan kemungkinan jawaban akan berbeda-beda tergantung situasi dan keadaan responden.

2. Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif yaitu pertanyaan pilihan ganda atau bentuk pertanyaan seperti menjodohkan antar dua bagian, hal ini dianggap lebih efektif untuk dinilai. Dalam (Wahid et al., 2023), pengukuran tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu :

- a. Pengetahuan baik bila responden menjawab 76- 100% pertanyaan
- b. Pengetahuan cukup bila responden menjawab 56- 75% pertanyaan.
- c. Pengetahuan kurang bila responden menjawab <56% pertanyaan.

2.1.2 Konsep Dasar Sikap

2.1.2.1 Pengertian Sikap

Sikap merupakan hasil dari sebuah pemikiran, perasaan, predisposisi dan tindakan seseorang terhadap lingkungannya. Sikap seseorang dapat berubah apabila mendapatkan stimulasi yang benar benar melebihi stimulasi pertama yang didapatkan seseorang sehingga dapat dikatakan bahwa sikap adalah tindakan seseorang yang cenderung dilakukan dengan cara tertentu (Rosdiana et al., 2023) Sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu :

1. Menerima (Receiving)

Jika seseorang menerima sesuatu maka mereka akan menunjukkan ketertarikan terhadap suatu objek atau keadaan, mereka akan mau mengikuti arahan dan petunjuk yang diberikan tanpa arahan atau himbauan yang berlebihan karena pada dasarnya dalam pikiran bawah sadarnya mereka sudah menerima tanpa diberikan stimulasi yang berlebih dari yang seharusnya.

2. Merespon (Responding)

Seseorang yang tertarik terhadap sesuatu mereka akan spontan meresponi suatu keadaan, mereka akan bertanya terlebih dahulu sebelum diberikan

pertanyaan dan mereka akan sangat antusias dan serius ketika diberikan arahan dan pengertian tentang suatu hal.

3. Menghargai (Valuing)

Jika seseorang menerima stimulasi tertentu dan mereka tertarik terhadap sesuatu tersebut, mereka akan sangat menghargainya dan mereka akan memberitahukan hal hal yang mereka terima tersebut kepada orang-orang yang belum mengetahuinya karena itu adalah bukti mereka menghargai dan mengapresiasi sesuatu.

4. Bertanggungjawab (Responsible)

Merupakan sikap yang paling tinggi, karena rasa tanggung jawab maka seseorang akan secara khususnya mengorbankan sesuatu untuk menunjukkan rasa apresiasi atau rasa ketertarikannya terhadap suatu hal tersebut.

2.1.2.2 Skala Pengukuran Sikap

Pengukuran skala sikap biasanya dengan mengukur menggunakan skala likert yaitu untuk mengukur suatu pendapat atau persepsi seseorang maupun kelompok. Skala likert merupakan skala ukur psikometrik yang digunakan dalam kuesioner dan sering digunakan dalam skala ukur dalam riset survey, skala likert diambil dari nama penemunya yaitu Rensis Likert, beliau telah mengembangkan skala ini untuk mengukur sikap masyarakat pada tahun 1932. Cara kerja skala ini adalah dalam pembentukan pilihan atau nilai berjenjang semisalnya 0,1,2,3,4,5 yang bertujuan untuk memudahkan dalam pengambilan hasil atau nilai sosial. Dalam skala likert variabel yang akan di ukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel kemudian akan dijadikan untuk menyusun pertanyaan atau pernyataan dalam sebuah kuesioner dan jawabannya akan menunjukkan sikap yang dari sangat positif sampai sangat negatif (Harahap, 2022)

2.1.3 Konsep Dasar Kehamilan

2.1.3.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau pertemuannya spermatozoa dan ovum, kemudian terjadinya nidasi atau implantasi dan berkembang menjadi janin. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu, jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Setianingsih et al., 2022)

Kehamilan yaitu pertumbuhan dan perkembangan dari intrauterin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Setiap bulan wanita melepaskan satu sampai dua sel telur dari induk telur (ovulasi) yang ditangkap oleh umbai-umbai (fimbriae) dan masuk ke dalam sel telur. Saat melakukan hubungan seksual, cairan sperma masuk ke dalam vagina dan berjuta-juta sel sperma bergerak memasuki rongga rahim lalu masuk ke dalam sel telur. Pembuahan sel telur oleh sperma biasa terjadi di bagian yang mengembang dari tuba falopi. Pada sekeliling sel telur banyak berkumpul sperma kemudian pada tempat yang paling mudah untuk dimasuki, masuklah satu sel sperma dan kemudian bersatu dengan sel telur. Peristiwa ini disebut fertilisasi. Ovum yang telah dibuahi ini segera membelah diri sambil bergerak oleh rambut getar tuba menuju ruang rahim kemudian melekat pada mukosa rahim untuk selanjutnya bersarang di ruang rahim, Peristiwa ini disebut nidasi (implantasi). Dari pembuahan sampai nidasi diperlukan waktu kira-kira 6-7 hari. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester yaitu Trimester I (0-12 minggu), Trimester II (13-24 minggu) dan Trimester III (25-40 minggu) (Setianingsih et al., 2022)

2.1.3.2 Perubahan Pada Kehamilan

Dalam (Salsabila et al., 2023), menyatakan bahwa perubahan fisiologis pada kehamilan antara lain :

1. Perubahan Fisiologis

a. Mual Muntah

Perubahan Fisiologis yang pertama kali akan terjadi adalah mual muntah, karena pada saat proses pertumbuhan janin uterus akan membesar dan sistem pencernaan pun akan mendapatkan efek sampingnya, juga mual muntah akan didukung oleh perubahan hormon kehamilan seperti hormon estrogen, progesteron dan HCG.

b. Cepat Lelah

Hal ini biasanya akan dialami oleh ibu hamil di trimester I dan III, penyebab salah satunya adalah kurang tidur, kadar Hb yang semakin turun dan pembesaran uterus yang membuat fisik ibu akan mengalami kelelahan terlebih saat melakukan aktivitas yang berat.

c. Nyeri Pinggang

Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh bertambahnya uterus sesuai dengan bulan kehamilan yang semakin besar dan postur tubuh serta fisiologis tulang belakang yang menahan beban uterus sehingga akan berdampak pada pinggan, biasanya pinggang akan sering nyeri dan panas di kehamilan trimester III.

d. Susah BAB

Hal ini biasanya disebabkan sistem pencernaan pada ibu hamil, ibu akan mengalami konstipasi sehingga disarankan untuk mengonsumsi serat dan banyak air hangat dan ketika ibu mengalami konstipasi disarankan tidak konsumsi tablet Fe terlebih dahulu.

e. Sering BAK

Pada ibu hamil, ginjal bekerja lebih keras dari biasanya karena ginjal akan menyaring darah lebih banyak dari pada sebelum hamil dan juga pembesaran uterus akan membuat ibu akan sering BAK dibandingkan ketika tidak hamil.

2. Perubahan Psikologis

a. Perubahan Psikologis Pada Trimester I

Ibu merasa tidak sehat dan kadang merasa benci dengan kehamilannya, kadang muncul penolakan, kekecewaan, kecemasan dan kesedihan, bahkan ibu berharap dirinya tidak hamil, ibu selalu mencari tanda-tanda apakah ia benar benar hamil, hal ini dilakukan hanya sekedar untuk meyakinkan dirinya, setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalu mendapat perhatian, ketidakstabilan emosi dan suasana hati (Anwar et al., 2022)

b. Perubahan Psikologis Pada Trimester II

Ibu sudah merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi, ibu sudah bisa menerima kehamilannya, ibu sudah dapat merasakan gerakan bayi, merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran, merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya, hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya/pada orang lain, ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru, perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasa beban (Anwar et al., 2022)

c. Perubahan Psikologis Pada Trimester III

Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik, merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya, khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, semakin ingin menyudahi kehamilannya, aktif mempersiapkan kelahiran bayinya (Anwar et al., 2022)

2.1.4 Konsep Dasar Hypnobirthing

2.1.4.1 Pengertian Hypnobirthing

Hypnobirthing berasal dari bahasa Yunani *hypnos* yang berarti tidur atau pikiran tenang dan *birthing* yang berarti proses kehamilan sampai melahirkan. Hypnobirthing merupakan upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan sadar dengan menggunakan kata-kata afirmatif untuk menginformasi, mengedukasi serta memotivasi ibu. Kehamilan merupakan krisis maturasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Namun, jika krisis tersebut dapat ditanggulangi, wanita menjadi siap untuk memasuki fase baru, yaitu mengemban tanggung jawab dan merawat kehamilannya. Konsep diri wanita berubah, siap menjadi orang tua dan menyiapkan emosional yang sangat besar pada wanita dan menambah intensitas emosi-emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikisnya (Syaras et al., 2019).

Menurut dokter kandungan Inggris bernama Grantly Dick Read yang berhasil menyimpulkan teorinya yaitu “jika rasa takut tidak ada, maka rasa sakit tidak ada”. Rasa takut menyebabkan pembuluh arteri yang mengarah ke rahim berkontraksi dan menegang, menimbulkan nyeri. Tanpa adanya rasa takut, otot-otot melemas dan melentur, leher rahim (serviks) dapat menipis serta membuka secara alami sewaktu tubuh berdenyut secara berirama dan mendorong bayi dengan mudah. Teori inilah yang akhirnya banyak menginspirasi para dokter dan ilmuwan untuk terus mengkaji tentang proses persalinan yang alami dan tanpa rasa sakit atau nyeri. Hypnobirthing merupakan metode melahirkan unik yang menggabungkan teknik melahirkan santai alami dengan hipnosis diri (*self-hypnosis*). Metode ini membantu calon ibu untuk mengembangkan naluri melahirkan alami yang lebih aman, lebih mudah dan lebih nyaman, dengan cara memahami bagaimana tubuh bekerja selama kehamilan dan melahirkan. Teknik hipnosis diri membantu mereka untuk merasa rileks sehingga otot-otot persalinan dapat bekerja dalam harmoni yang sempurna sesuai fungsi. Relaksasi mengalir secara alami, membebaskan calon ibu dari ketakutan dan kecemasan dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinannya (Syaras et al., 2019).

2.1.4.2 Tujuan Hypnobirthing

Tujuan Hypnobirthing adalah ibu yang akan melahirkan menyadari bahwa tubuhnya akan mampu melahirkan dengan kondisi rileks, bekerjasama dengan tubuhnya dan bayinya, dia percaya bahwa masing-masing dapat melakukan tugasnya, dan proses persalinannya berlangsung tanpa interupsi. Dalam proses persalinan dapat melenyapkan rasa lelah dan mempersingkat waktu persalinan. Hasilnya adalah pengalaman persalinan yang memuaskan dari proses persalinan, bersama seluruh keluarga, termasuk bayi tetap terjaga, sadar dan tenang namun bersemangat. Hypnobirthing membuat orang tua menjadi tenang, rileks 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 intervensi medis selama persalinan (Wahid et al., 2023)

2.14.3 Manfaat Hypnobirthing

Menurut penelitian wahid (2023), manfaat relaksasi hypnobirthing yaitu:

1. Manfaat untuk ibu

Mampu menghadirkan rasa nyaman, aman, dan rileks menjelang persalinan, membuat ibu mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi uterus, membantu ibu meningkatkan rasa ketenangan diri pada proses persalinan, membuat ibu bersalin tetap dalam kondisi terjaga dan sadar, hypnobirthing membuat ibu menghemat energinya saat proses persalinan sehingga mencegah terjadinya kelelahan pada saat persalinan, meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi, menghilangkan rasa takut, tegang dan panik saat persalinan, mengurangi resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, mengurangi resiko operasi section sesaria, dan mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan.

2. Manfaat untuk bayi

Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa, pertumbuhan janin lebih sehat karena

keadaan tenang akan memberikan hormon - hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta.

3. Manfaat untuk suami atau pendamping persalinan

Dengan belajar hypnobirthing, suami atau pendamping persalinan menjadi lebih tenang dalam mendampingi proses persalinan, emosi suami akan menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari, membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan dan ikatan batin antara suami, istri serta bayi yang di kandung, aura positif dan tenang yang dimiliki oleh suami akan mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya.

2.1.4.4 Teknik Hypnobirthing

Ada beberapa tahapan dalam teknik penerapan hypnobirthing menurut Wahid (2023) yaitu :

1. Preinduksi

Preinduksi adalah persiapan masuk ke pikiran bawah sadar dan termasuk mengetahui sebagai manfaat melakukan hypnosis. Dalam asas preinduksi ini ibu hamil juga dilatih tingkat kepekaan terhadap sugestibilitas, bisa dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Salah satu alat yang digunakan adalah pendulum cevreur, caranya diamkan pendulum dan pandang pendulum lalu berkonsentrasi menggerakkan pendulum ke kanan ke kiri atau berputar hanya dengan memfokuskan pikiran. Cara lain tanpa alat yaitu dengan metode arm levitation yaitu mengangkat dua tangan lalu merasakan sugesti tangan kiri seolah ada sensasi balon hingga tangan kiri terangkat ke atas, tangan kanan ada sensasi membawa buku berat sehingga merasa tertarik ke bawah. Biasanya hypnotherapis akan mengajarkan kepada ibu hamil yang ikut kursus hypnobirthing.

2. Induksi

Induksi yaitu tahap bagaimana mematikan pikiran sadar dan masuk ke pikiran bawah sadar. Yang lazim digunakan adalah progresif relaksasi yaitu relaksasi bertahap secara cepat dari ujung kepala secara bagian per bagian sampai ujung kaki.

3. Deepening

Deepening dilakukan hypnotherapeuticnya, bisa sugesti badan sehat dan perasaan gembira, maupun imaginsi bagaimana melahirkan dengan nyaman dan damai serta tenang. Metode sugesti bisa bermacam macam, bisa disesuaikan dengan keadaan emosi dan fisik pasien, namun jika pasien mengalami berbagai kasus trauma dan ketakutan yang berlebihan, memang perlu seorang hypnotherapist untuk membantu. Seorang hypnotherapist akan mencari permasalahannya dengan metode hypnoanalisis.

4. Sugesti

Sugesti bisa berupa mehtapora sugesti, bisa dengan empowerment sugesti maupun berbagai kalimat afirmatif. Setelah itu proses ditutup dengan terminasi sambil memberikan sugesti membuka mata dengan keadaan segar bugar.

2.1.4.5 Langkah-langkah Melakukan Hypnobirthing

Menurut Kuswandi (Sholihah & Aini, 2020) dalam 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 langit-langit.

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 hidup secara perlahan sambil diniatkan: ”Setiap hembusan nafas membuat diri saya semakin tenang”. Ini merupakan salah satu cara menuju kondisi rileks yang semakin dalam (teknik deepening).

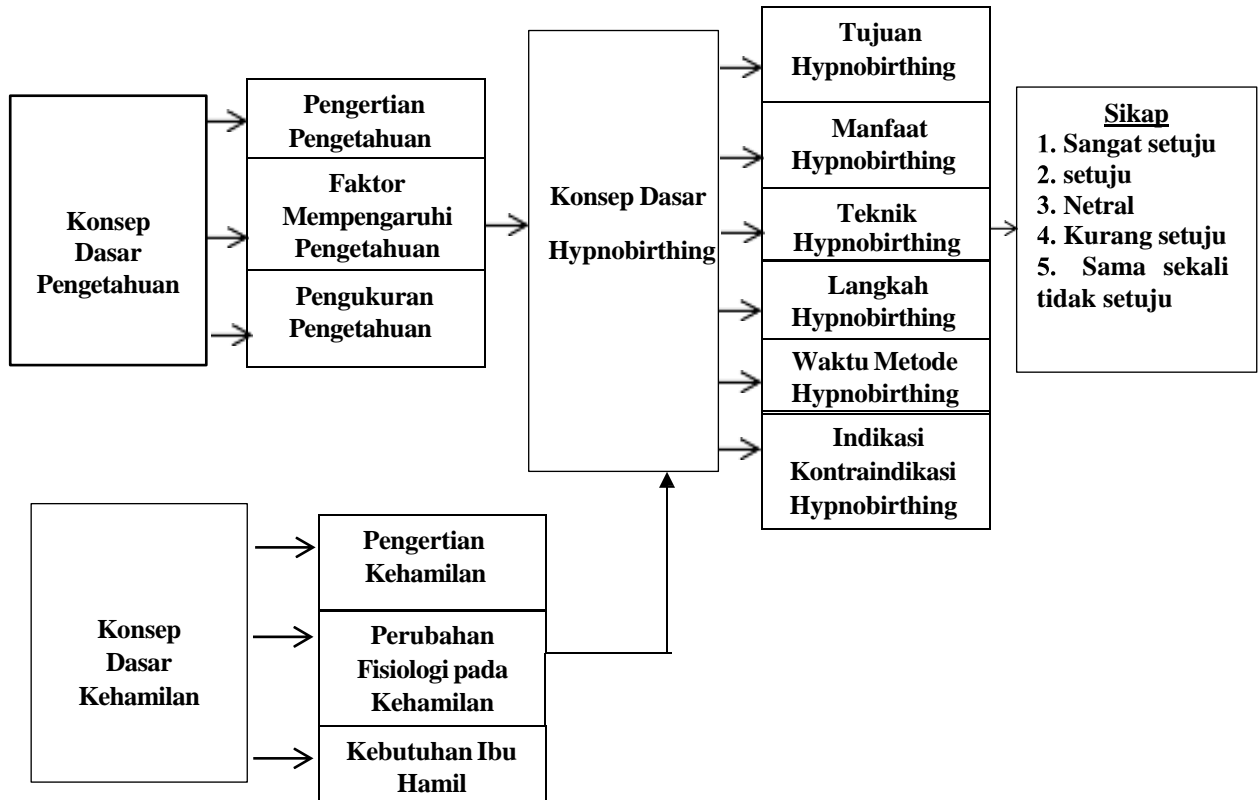
4. Relaksasi Pikiran

Karena getaran pikiran sangat ringan, pikiran perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Maka langkah ini diwakili oleh indera mata. Setelah mata terpejam sejenak, buka mata perlahanlahan sambil memandang satu titik tepat di atas mata, makin lama, kelopak mata makin rileks, berkedip, dan hitungan kelima mata akan menutup. Jika ada pikiran yang datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada musik dan panduan. 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 dan saat persalinan akan menghadapinya dengan tenang”.

2.1.4.6 Waktu Melakukan Hypnobirthing

Pada kehamilan trimester pertama sudah dapat dilakukan dan diajarkan teknik hypnobirthing, namun apabila ibu belum mengetahui hypnobirthing dan terlambat mendapatkan informasi dan belum tahu cara melakukannya tidak terlambat jika melakukan hypnobirthing setelah usia kehamilan 7 bulan bahkan sampai saat proses persalinan. Belum ada ditemukan efek samping dari hypnobirthing dikarenakan hypnobirthing tidak menggunakan obat obatan kimia, sehingga tidak mempunyai efek samping apapun. Ibu hamil juga dapat melakukan hypnobirthing sendiri, jika ibu sudah tahu cara melakukan relaksasi pikiran bawah sadar dapat melakukan nya sendiri di rumah dapat juga di iringi oleh musik (Wahid et al., 2023).

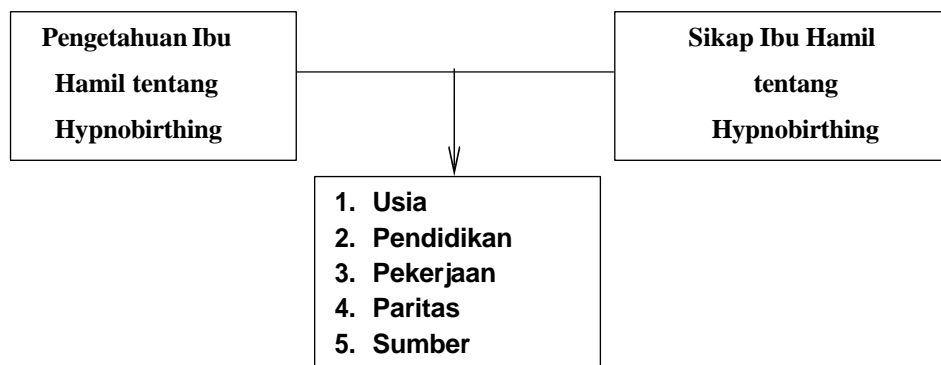
2.2 Kerangka Teori



2.3 Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



2.4 Defenisi Operasional

Tabel 2.1
Defenisi Operasional Variabel Tentang Hypnobirthing
Pada Persalinan Di PMB Yanti Panggabean

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	HasilUkur
Pengetahuan Ibu Hamil	Tingkat pengetahuan ibu hamil yang mempengaruhi pengetahuannya tentang hypnobirthing pada persalinan	Kuesioner	Ordinal	Baik Cukup Kurang
Sikap ibu Hamil	Sikap Ibu hamil tentang hypnobirthing pada persalinan	Kuesioner	Ordinal	Positif Negatif
Usia ibu hamil	Perbedaan usia yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang Hypnobirthing	Kuesioner	Ordinal	<20 Tahun 20-35 Tahun >35 Tahun
Pendidikan ibu hamil	Tingkat pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang hypnobirthing	Kuesioner	Ordinal	Rendah (SD,SMP) Tinggi (SMA,PT)
Pekerjaan ibu hamil	Hubungan pekerjaan yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang Hypnobirthing	Kuesioner	Ordinal	Bekerja Tidak Bekerja
Paritas ibu hamil	Jumlah paritas yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang hypnobirthing pada Persalinan	Kuesioner	Ordinal	Primigravida Secundigravida Multigravida Grandemultigravida
Sumber Informasi	Jenis sumber informasi yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hami tentang Hypnobirthing	Kuesioner	Ordianl	Media Non Media

