

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Efektivitas**

##### **A.1 Pengertian Efektivitas**

Efektivitas berasal dari kata dasar efektif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata efektif mempunyai arti efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Jadi efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Efektivitas pada dasarnya menunjukkan pada taraf tercapainya hasil, sering atau senantiasa dikaitkan pengertian efisien, meskipun sebenarnya ada perbedaan diantara keduanya. Efektivitas menekankan pada hasil yang dicapai, sedangkan efisien lebih melihat pada bagaimana cara mencapai hasil yang dicapai itu dengan membandingkan antara input dan output-nya.

Efektivitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah pekerjaan tepat pada waktunya. Dapat disimpulkan bahwa efektifitas berkaitan dengan terlaksananya semua tugas pokok, tercapainya tujuan, ketepatan waktu, dan partisipasi aktif dari anggota serta merupakan keterkaitan antara tujuan dan hasil yang dinyatakan dengan hasil yang dicapai.

##### **A.2 Aspek-aspek Efektivitas**

Berdasarkan pendapat Muasaroh, ada beberapa aspek-aspek efektivitas diantara lain :

###### **a. Aspek tugas atau fungsi**

Yaitu lembaga dikatakan efektivitas jika melaksanakan tugas atau fungsinya.

b. Aspek rencana atau program

Jika seluruh rencana dapat dilaksanakan maka rencana atau program dikatakan efektif

c. Aspek ketentuan dan peraturan

Efektivitas suatu program juga dapat dilihat dari berfungsi atau tidaknya aturan yang telah dibuat dalam rangka menjaga berlangsungnya proses kegiatan.

d. Aspek tujuan atau kondisi ideal

Suatu program kegiatan dikatakan efektif dari sudut hasil jika tujuan atau kondisi ideal program tersebut dapat dicapai. Penilaian aspek ini dapat dilihat dari prestasi yang dicapai.

## **B. Edukasi**

### **B.1 Pengertian Edukasi**

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok orang yang mendaapat pendidikandapat melakukan sesuai yang diharapkan pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri

Edukasi atau pendidikan menurut M.J.Langeveld (1995), seorang ahli pendidikan, yaitu : Pendidikan merupakan upaya manusia dewasa membimbing

manusia yang belum dewasa kepada kedewasaan, Pendidikan ialah usaha menolong anak untuk melaksanakan tugas – tugas hidupnya agar bisa mandiri, akil – balik, dan bertanggung jawab secara Susila, dan Pendidikan adalah usaha mencapai penentuan diri dan tanggungjawab.

Edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, dan pembelajaran merupakan upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu. Pengertian pendidikan adalah bimbingan jasmani dan rohani untuk membentuk kepribadian utama, membimbing keterampilan jasmaniah dan rohaniah sebagai perilaku nyata yang bermanfaat pada kehidupan masyarakat.

Manfaat edukasi dalam aktivitas atau kegiatannya edukasi sangat memberikan manfaat, seperti Memberikan manusia pengetahuan yang sangat luas, mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, Menanamkan nilai-nilai yang positif bagi manusia, dan Untuk melatih manusia untuk mengembangkan bakat/talenta yang dia punya untuk hal-hal yang positif. Tujuan pemberian edukasi diantaranya adalah pemeliharaan dan promosi kesehatan serta pencegahan penyakit, pemulihan kesehatan dan beradaptasi dengan gangguan fungsi.<sup>2</sup> Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga ) dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda – beda.

## B.2 Tujuan Edukasi

Menurut WHO tujuan edukasi adalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat, pendidikan kesehatan bertanggungjawab mengarahkan cara-cara hidup sehat menjadi kebiasaan hidup masyarakat sehari-hari.
- b. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat
- c. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada. Pemanfaatan sarana pelayanan yang ada kadang dilakukan secara berlebihan atau justru sebaliknya, kondisi sakit, tetapi tidak menggunakan sarana kesehatan yang ada semestinya

### B.3 Metode dan Teknik Edukasi

Berdasarkan sasarannya, metode dan teknik edukasi dibagi menjadi 3, yaitu:

#### a. Metode individual

Metode ini digunakan apabila antara promotor kesehatan dan sasaran atau kliennya dapat berkomunikasi langsung baik bertatap muka (face to face) maupun melalui sarana komunikasi lainnya. Dalam menjelaskan masalah kesehatan bagi kliennya petugas kesehatan dapat menggunakan alat bantu atau peraga yang relevan dengan masalahnya. Metode dan teknik promosi kesehatan individual ini yang terkenal dengan counselling. Contoh dari media individu adalah booklet dan leaflet.

#### b. Metode kelompok

Teknik dan metode promosi kesehatan kelompok digunakan sebagai sasaran kelompok. Metode promosi kesehatan kelompok dibedakan menjadi 2:

1. Kelompok kecil misalnya diskusi, brain storming, snow ball, role lay, dan sebagainya. Media yang digunakan adalah lembar balik, peraga, ataupun slide.
2. Kelompok besar, misalnya dengan metode leaflet yang diikuti atau tanpa diikuti Tanya jawab, seminar, loka karya dan sebagainya.

c. Metode media atau public

misalnya leaflet umum, penggunaan media masa elektronik seperti radio atau tv, dan penggunaan media cetak seperti Koran, majalah, buku, ataupun poster.

Edukasi memiliki hubungan yang kuat dan positif terhadap peningkatan pengetahuan. Edukasi memberikan informasi, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan untuk memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep baru, sehingga meningkatkan kemampuan seseorang untuk belajar dan memahami dunia di sekitarnya.

## **C. Hypnobirthing**

### **C.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. (Wahid et al., 2023)

*Hypnobirthing* adalah proses melahirkan dengan menggunakan bantuan hipnosis. Persalinan tetap dilakukan dengan normal ataupun caesar. Teknik hipnosis digunakan untuk membantu agar ibu dapat rileks dan nyaman

menikmati proses persalinan. Hypnobirthing sering disebut juga dengan hipnosis persalinan, yaitu upaya penggunaan hipnosis untuk memperoleh persalinan yang lancar, aman dan nyaman. *Hypnobirthing* merupakan metode relaksasi yang mendasarkan pada keyakinan bahwa ibu hamil bisa mengalami persalinan melalui insting dan memberikan sugesti bahwa melahirkan itu nikmat.

*Hypnobirthing* merupakan latihan penanaman sugesti ke pikiran bawah sadar ibu untuk menunjang pikiran sadarnya dan mengontrol tindak nyamannya dalam menjalani persalinan. *Hypnobirthing* dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Hypnobirthing dapat membantu ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan. Penanaman konsep dan pemahaman dalam pikiran bawah sadar ibu akan sangat membantu kelancaran proses persalinan. Seorang ibu yang secara sadar tidak mampu melakukan apapun dapat membiarkan alam bawah sadarnya bekerja menenangkan dan membantunya melewati proses persalinan, kecuali tahap mengejan yang harus dilakukan secara sadar. Hypnobirthing terdiri dari berbagai teknik relaksasi yang dapat digunakan ibu saat melahirkan. Teknik relaksasi ini sangat berguna untuk mengurangi rasa sakit dan stres emosional selama persalinan (Hotimah & Qomariyah, 2024)

Untuk itu penanganan dalam menghadapi kecemasan itu ada beberapa jenis yang pertama ada hipnoterapi, yoga, akupresure, massage. Untuk hipnoterapi ada beberapa jenis diantaranya anodyne awareness yaitu jenis hipnoterapi yang diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan. Menurut The Indonesian Board Of Hypnoterapy hipnoterapi itu memerlukan 7 tahapan Pre

Induction, Induction, Deepening, Depth level test (Tes kedalaman hipnosis), Suggestion therapy, Hypnotherapeutic technique, dan Termination. Selain itu, hipnoterapi bermanfaat pada psikis yaitu mengurangi stres dan memperbaiki perasaan menjadi lebih baik. Kemudian ada terapi yoga, terapi yoga ini bermanfaat untuk fisik yaitu sebagai kekuatan daya tahan tubuh serta membentuk poster tubuh. Metode terapi yoga dilakukan dengan senam. Akupresure adalah metode tusuk jari pada titik-titik tertentu di tubuh. Massage merupakan salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menentramkan diri, relaksasi, menenangkan syaraf, dan menurunkan tekanan darah. Untuk itu terapi yang paling tepat menangani kecemasan adalah hipnoterapi karena yang berhubungan dengan psikologi ibu hamil.

Metode *hypno-birthing* dikembangkan oleh Marrie F. Mongan, M.Ed sejak tahun 1959 berdasarkan teori Dr.Grantley Dick-Read (seorang ahli kebidanan Inggris yang hidup di tahun 1890-1959), yang juga dikenal sebagai bapak kelahiran alami. Tahun 2002, *hypno-birthing* dikembangkan di Indonesia oleh Lanny Kuswandi.

*Hypno-birthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (self hypnosis), yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypno-birthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini mengajarkan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan

ritme tubuh yang alami saat menjalani proses melahirkan, membiarkan tubuh mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang.

## C.2 *Hypnobirthing* (hypnosis) dalam kehamilan

Metode *hypnobirthing* sudah dilakukan sejak era 1950an di Amerika. Pada 1987, seorang praktisi kesehatan yang mendalami pengobatan mind, body and soul, michelle Leclaire O'Neil, Ph.D, melakukan kajian yang menghubungkan pikiran dan tubuh dengan kesuburan, kehamilan, kelahiran prematur, dan depresi pasca persalinan. Menurutnya hypnosis bisa digunakan sebagai salah satu metode pendekatan kejiwaan yang memberi kesempatan pasien untuk berkonsentrasi, fokus, relaks, sekaligus tetap sadar sepenuhnya saat proses persalinan. Namun sebenarnya *hypnobirthing* dipatenkan pertama kali oleh marie F. Mongan, M.Ed, M.Hy seorang hypnoterapis dan hypnoanestesiologi yang memiliki sertifikasi dari New Hampshire Amerika. Metode *hypnobirthing* yang diciptakannya merupakan penggabungan dari metode hypnosis yang dilakukan sendiri (self hypnosis) dan proses kelahiran alami. (Harianto, 2010).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dapat menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi salah satunya adalah metode *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* pada masa kehamilan dan persalinan merupakan perpaduan antara proses kelahiran alami dengan terapi hipnosis untuk membangun rasa percaya diri, persepsi positif, menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan pada sebelum persalinan, selama persalinan dan sesudah persalinan. *Hypnobirthing* yang digunakan salah satunya dengan metode self-hipnosis yaitu sugesti positif dalam menghadapi kehamilan

dan persalinan secara alami, lancar, dan nyaman. Ketika ibu melahirkan terbebas dari rasa takut, maka otot tubuh dan otot rahim mengalami relaksasi yang membuat proses kelahiran menjadi lebih mudah dan bebas stress (Estadística, 2021)

*Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohipnosis (self hypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan dan persiapan persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar, dan menyenangkan karena dapat meminimalisir rasa nyeri (Widaryanti & Riska, 2019).

### C.3 Tujuan Hypnobirthing

Hypnobirthing bertujuan agar :

1. 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.
2. Dalam proses persalinan dia melenyapkan rasa lelah dan mempersingkat waktu persalinan.
3. Hasilnya adalah pengalaman persalinan yang memuaskan dari proses persalinan, bersama seluruh keluarga, termasuk bayi tetap terjaga, sadar dan tenang namun bersemangat.
4. *Hypnobirthing* membuat orang tua menjadi tenang, rileks dan memegang kendali saat mereka membahas berbagai pilihan yang ada, mengevaluasi situasinya dan mengambil keputusan mengenai persalinan.

5. Suasana hati yang tenang dan damai dapat membuat pemulihan ibu menjadi lebih mudah dan mengurangi intervensi medis selama persalinan.

#### C.4 Manfaat Hypnobirthing

##### 1. Manfaat bagi ibu

- a) Upaya alami menanamkan niat kepikiran bawah sadar untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan sabar (Ikawati et al., 2023)
- b) Diawal kehamilan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan hiperemesis gravidarum (Estadística, 2021)
- c) Ibu akan lebih merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janinnya
- d) Ibu akan lebih mengontrol emosi dan perasaannya.
- e) Membantu memelihara kesehatan dengan meredakan tingkat stress
- f) Menciptakan kebiasaan kesehatan yang baik, menambah tingkat energi dan kesehatan jiwa, mental/emosional (Wahyuni et al., 2023)
- g) Hypnobirthing membuat ibu menghemat energinya saat proses persalinan sehingga mencegah terjadinya kelelahan pada saat persalinan.(Wahid et al., 2023)
- h) Mengurangi kemungkinan diambilnya tindakan episiotomy
- i) Menghilangkan rasa takut, tegang dan panik saat persalinan.
- j) Mengurangi resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, mengurangi resiko operasi section sesaria, dan mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan.(Wahid et al., 2023)

##### 2. Manfaat untuk bayi

- a) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa.(Wahid et al., 2023)
- b) Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon - hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta.(Wahid et al., 2023)
- c) Mempercepat ikatan batin ibu terhadap bayi dan sang suami.(Kurnia, 2019)

#### C.5 Hypnobirthing Dasar

Dasar dari *hypnobirthing* adalah relaksasi. Relaksasi merupakan teknik untuk mencapai kondisi rileks. Relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam. Relaksasi terdiri dari:

##### 1. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang terdiri atas penegangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan teknik ini dapat merasakan perbedaanya. Relaksasi progresif sangat baik dilakukan bila pasien dalam posisi berbaring pada bantalan yang lunak atau lantai dan di ruang yang tenang.(Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom, 2012)

##### 2. Relaksasi Wajah

Mencapai relaksasi wajah yang dalam sangat penting karena membuat bagian tubuh lebih mudah mengikuti setelah menguasai relaksasi wajah, rahang akan benar-benar rileks dengan mulut sedikit terbuka. Sehingga akan memasuki kondisi rileks yang dialami dengan cepat (Kurnia, 2019)

### 3. Relaksasi Pernapasan

Napas yang rileks adalah napas perut yang lambat dan teratur. Perlahan-lahan hirup napas lewat hidung, hitung 10 kali hitungan, selanjutnya hembuskan lewat mulut perlahan-lahan

Ada tiga teknik pernapasan yang penting dalam hypnobirthing, yaitu yang pertama pernapasan tidur (*sleep breathing*). Pernapasan tidur yang perlahan dan dalam merupakan teknik pernapasan yang lebih sering digunakan pada awal latihan relaksasi. Perlu memfokuskan perhatian untuk menguasai teknik ini secepatnya. Teknik ini juga dipakai untuk relaksasi saat menghadapi kontraksi selama persalinan

Yang kedua adalah pernapasan perlahan (*slow breathing*), merupakan bagian penting pada persiapan melahirkan. Teknik pernapasan ini berupa tarikan napas panjang, tenang, pelan yang langsung memfokuskan pada bayi dan membantu pada setiap kontraksi. Tujuan nafas panjang yaitu membuat tarikan dan hembusan napas sepanjang mungkin agar dapat menyesuaikan dengan panjangnya gelombang kontraksi. Selain itu, pernapasan ini membuat dinding perut mengembang sebesar dan setinggi mungkin

Dan yang ketiga adalah teknik pernapasan lanjut (birth breathing). Setelah napas teratur dan mampu membawa diri menuju kondisi dengan mudah, relaksasi dapat diperdalam menggunakan teknik ini dengan cepat

#### 4. Relaksasi Visualisasi

Dengan teknik visualisasi berarti berlatih menggunakan imajinasi untuk mencapai kondisi rileks. Selain itu, teknik ini juga akan berlatih menciptakan suatu tempat khusus yang indah, tenang dan nyaman di dalam pikiran. Teknik ini sangat efektif dalam menanggulangi masalah stress yang mempengaruhi tubuh

#### 5. 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 perlahan-lahan 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”

## C.6 Teknik Hypnobirthing

Latihan hypnobirthing dapat dilakukan satu atau dua hari sekali selama kurang lebih 10 menit, salah satu pilihan waktu yang tersedia adalah waktu menjelang tidur.(Kurnia, 2019) Beberapa hal yang perlu diketahui dalam hypnobirthing adalah:

### 1. Preinduksi

Preinduksi adalah persiapan masuk ke pikiran bawah sadar dan termasuk mengetahui sebagai manfaat melakukan hypnosis. Dalam aras 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.(Wahid et al., 2023)

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 fisikal 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 budar (Fatimah, 2017).

## **D. Pengetahuan**

### D.1 Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam buku promosi kesehatan dan perilaku kesehatan menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan

semakin luas pengetahuannya. tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu.

#### D. 2. Tingkat Pengetahuan

Terdapat enam tingkatan pengetahuan menurut Notoatmodjo (2014) dalam promosi kesehatan dan perilaku kesehatan, antara lain :

- a. Tahu (Know) Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk mengingat kembali suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah di pelajari yang telah diterima dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.
- b. Memahami (Comprehention) Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara besar tentang objek yang diketahui dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- c. Aplikasi (Application) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan

hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

- d. Analisis (Analysis) Analisis merupakan kemampuan menjabarkan suatu materi ke dalam komponen-komponen yang masih di dalam struktur organisasi yang masih ada kaitan antara satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, mengelompokkan dan sebagainya.
- e. Sintesis (Synthesis) Sintesis merupakan kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan dapat menyusun formulasi yang baru.
- f. Evaluasi (Evaluation) Evaluasi berkaitan dengan kemampuan melakukan penelitian terhadap suatu materi penelitian berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang sudah ada. Pengetahuan diukur dengan wawancara atau angket tentang materi yang akan diukur dari objek penelitian

#### D. 3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

- a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

- b. Informasi/Media

Massa Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal yang dapat memberikan dampak jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan meningkatkan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam-macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, jika sering mendapatkan informasi tentang suatu hal maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya

c. Sosial, Budaya, Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang kurang baik, dan sebaliknya. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka akan lebih sulit untuk memenuhi fasilitas yang orang tersebut butuhkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan.

d. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan

direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang kurang baik akan mempengaruhi pengetahuan yang didapatkan menjadi kurang baik.

e. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang sudah ada atau pengetahuan yang belum ada sebelumnya. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara memecahkan dan menyelesaikan permasalahan sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

f. Usia Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang juga pola pikir serta daya tangkapnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah luas seiring bertambahnya usia

#### D. 4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (2021), pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian dengan nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah.

Cara untuk mengukur pengetahuan dibagi kedalam tiga kriteria , yaitu :

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan.

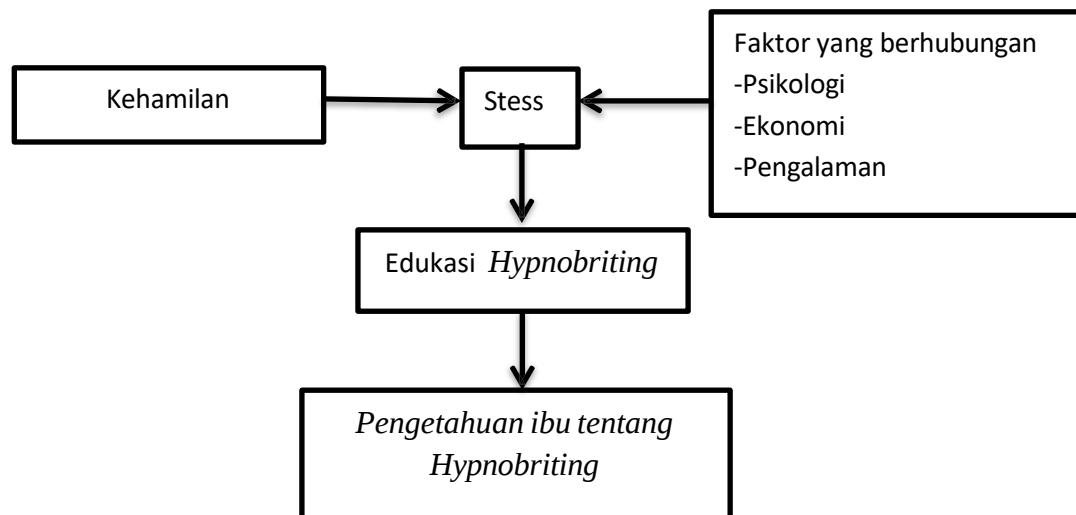
- c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar  $\leq 55\%$  dari seluruh pertanyaan

#### D. 5. Hasil Penelitian

Hasil kajian yang dilakukan Sholihah (2018) tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil trimester III dalam mengikuti hypnobirthing Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang dilakukan terhadap 30 responden menunjukkan bahwa hasil kajian, pengetahuan ibu hamil trimester III tentang Hypnobirthing ini dapatkan 30% responden mempunyai pengetahuan baik, 53,3% responden mempunyai pengetahuan cukup, dan 16,7% responden memiliki pengetahuan kurang.

#### E. Kerangka Teori/Landasan Teori

Kerangka teori penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambari 2.1 Kerangka Teori Penelitian

#### F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variable bebas ( independen ) dan variabel

terikat ( dependen ) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

#### G. Hipotesis Penelitian

Hipotesa dalam penelitian ini adalah

Ho : Tidak ada hubungan efektifitas edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing*

Ha : Ada hubungan efektifitas edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobirthing*