



**Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
 INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS
 dr. SOEPROAEN MALANG
 PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

1. Jadwal Penyusunan Skripsi

NO	KEGIATAN	OKT 2021				NOV 2021				DES 2021				JAN 2022				FEB 2022				MARET 2022				APRIL 2022				MEI 2022				JUNI 2022				JULI 2022				AGUST 2022							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan judul dan nama pembimbing	■	■																																														
2	Konfirmasi judul dan nama pembimbing	■	■																																														
3	Penelusuran literatur, proses bimbingan dan penyusunan proposal	■	■	■	■																																												
4	Seminar proposal					■	■	■	■																																								
5	Revisi dan persetujuan proposal oleh pembimbing					■	■	■	■																																								
6	Penelitian dan penulisan laporan penelitian									■	■	■	■	■	■	■	■																																
7	Pendaftaran Ujian KTI																					■	■	■	■																								
8	Pelaksanaan Ujian KTI																									■	■	■	■																				
9	Revisi laporan KTI																									■	■	■	■																				
10.	Penyerahan laporan KTI																													■	■	■	■																



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS ARJOWINANGUN

Jl. Raya Arjowinangun No. 2 Telp. (0341) 754909
www.puskarjowinangun.malangkota.go.id, e-mail : pkmarjowinangun@gmail.com
MALANG Kode Pos 65132

Malang, 12 November 2021

Nomor : 007/544/35.73.402.03/2021 Kepada
Sifat : Penting Yth. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
Lampiran : - RS dr. SOEPRAOEN
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian di Malang

Menindak lanjuti Surat Ka Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Nomor : B/Keb/151/X/2021 Tanggal: 29 Oktober 2021, Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka kami memberikan ijin untuk melaksanakan Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Arjowinangun kepada mahasiswa berikut ini.

Nama : Sutji Nurhandajani
NIM : 216.0.67AJ
Semester : I / Alih Jenjang

Berkaitan dengan penelitian dengan judul "Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas di PMB Wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang" Pada Tanggal 18 November 2021 sd 9 Desember 2021.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

KEPALA
PUSKESMAS ARJOWINANGUN



dr. FARUDA ANGGRIJANI NUNA
Pembina Tk.I
NIP. 19660501 200212 2 001

Lampiran 3. SOP



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr.SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

STANDART OPERSIONAL PROSEDUR (SOP)
HYPNOBREASTFEEDING

Sumber : Kuswandi (2015) dalam Masrifa (2018).

NO	ASPEK YANG DI NILAI
A. Pre induction	
1	Klien dan penghipnotis (Bersertifikat) memperkenalkan diri
2	Menganjurkan klien untuk menceritakan keluhan yang sedang dialami
3	Menjelaskan hipnoterapi secara singkat, jelas, dan mudah dipahami
4	Meminta persetujuan klien dan memberikan <i>inform consent</i> pada klien untuk dilakukan hipnoterapi
5	Melakukan tes subjektifitas <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan klien duduk dengan nyaman b. Mengajarkan klien tarik napas dalam c. Menganjurkan klien untuk melakukan <i>hand clasp test</i> yaitu dengan meminta subjek menangkupkan kedua tangan, kemudian merekatkan kedua jari telunjuk dan sugestikan bahwa pada kedua telunjuk terdapat lem yang akan merekatkan jari telunjuk tersebut. Sugestikan bahwa semakin klien ingin memisahkan telunjuknya maka jari telunjuknya akan semakin lengket. Selanjutnya minta klien untuk menyatakan apakah jarinya semakin lengket atau tidak. d. Anjurkan klien untuk rileks dan menarik napas dalam e. Lepaskan jari tangan tersebut.
B. Induction	
6	Pada tahap induksi hypnotherapist harus mahir dalam menyusun variasi kalimat Pacing-Leading (<i>Physical mirroring</i> yaitu pencerminan fisik, <i>Match the voice</i> yaitu penyetaraan kualitas suara, <i>Match the breathing</i> yaitu penyetaraan irama nafas, <i>Match the size of the pieces of information</i> yaitu penyetaraan pengelompokan informasi, <i>Match their common experience</i> yaitu penyetaraan pengalaman umum)
	yaitu penyetaraan irama nafas, <i>Match the size of the pieces of information</i> yaitu penyetaraan pengelompokan informasi, <i>Match their common experience</i> yaitu penyetaraan pengalaman umum)

7	Posisikan klien lebih rileks lagi dari <i>Normal State</i> ke <i>Hypnosis State</i> (suasana sangat rileks dan sugestif)
8	Latih klien untuk nafas dalam lagi untuk merilekskan tubuh dan pikiran klien
9	Bawa klien pada satu titik fokus
10	Pastikan klien sudah pada posisi yang benar-benar fokus dan rileks
11	Apabila sudah, tepuk kedua tangan hypnoterapist secara cepat dan keras
C. Deepening dan dept level test	
12	Pada tahap <i>Deepening</i> hypnotherapist akan membimbing klien untuk berimajinasi melakukan suatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh subjek untuk memasuki <i>trance level</i> yang lebih dalam.
13	Pastikan bahwa klien hanya mendengarkan suara hypnotherapist dengan memegang tubuh klien dan memberikan perintah untuk mendengarkan suara hypnotherapist saja.
14	Pastikan bahwa klien mengerti perintah yang diberikan oleh hypnotherapist dengan memerintahkan klien untuk menggerakkan bagian tubuhnya.
15	Bimbing klien untuk berimajinasi ke suatu tempat yang nyaman untuk klien dengan menggunakan 5 tahap. <ul style="list-style-type: none"> a. Lima, perintahkan agar tubuh dan pikiran anda memasuki relaksasi lebih dalam, total, semakin tenang, semakin lelap. b. Empat, biarkan tubuh dan pikiran anda memasuki tidur yang lebih dalam lagi, bahkan saat ini anda dapat membayangkan berada di suatu tempat lain yang menurut anda adalah tempat yang nyaman, tempat yang indah, dimanapun itu, buatlah semakin jelas, semakin riel, semakin nyata, bahkan anda dapat merasakan detailnya, emosinya.
	<ul style="list-style-type: none"> c. Tiga, semakin lelap, lebih dalam lagi, rasakan tubuh anda semakin ringan, bahkan anda dapat melupakannya. d. Dua, masuki tidur lelap berkali lipat lebih dalam, dan rasakan suasana menjadi sangat hening, bahkan anda benar-benar tidak menghiraukan suara apapun juga, begitu tenang, fisik anda terlelap, fikiran anda bersitirahat, bahkan seluruh pancaindra anda benar-benar beristirahat.

	e. Satu, silakan nikmati relaksasi yang sangat luar biasa ini, silakan anda membayangkan diri anda di suatu tempat yang nyaman dan indah, dan saat yang sama biarkan fisik dan pikiran anda beristirahat total, nyaman, tenang, damai.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

D. Suggestion	
16	Sampaikan pada klien untuk merilekskan seluruh tubuhnya hingga merasa rileks dan nyaman.
17	Setelah pasien sudah merasa nyaman mulailah dengan rangkaian kata menjadi kalimat yang indah dan mudah difahami klien
18	Kemudian Sampaikan sugesti dengan rangkaian kata yang sudah biasa di dengar, agar pasien akan mudah memahami dan mudah mengimajinasikannya seperti “bayangkan oleh anda bahwa anda sedang berada di tempat yang paling nyaman” dengan kalimat ini si pasien pasti dapat dengan mudah membayangkannya, karena bahasa tersebut sudah biasa di dengar dan di lakukan.
19	Tegaskan ke klien untuk memfokuskan hanya pada perkataan terapis.
20	Kata-kata tersebut diulang beberapa kali sampai klien benar-benar memahami
21	Berikan reinforcement positif pada klien contohnya (Anda adalah ibu yang sehat, dianugerahkan air susu. Yakinkan diri Anda bahwa Anda mampu menyusui bayi Anda. Kedua payudara mampu menghasilkan ASI yang cukup, baik kuantitas dan kualitas untuk memenuhi tumbuh kembang bayi Anda).
E. Termination	
22	Kaji respon klien, Membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang Client lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa Client ke kondisi normal kembali. Contoh: “Kita akan mengakhiri sesi Hypnotherapy ini ... saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan tepat pada hitungan ke-5 nanti, silakan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar, dst.
23	Simpulkan hasil kegiatan
24	Berikan reinforcement positif
25	Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya

Lampiran 4. Permohonan Menjadi Responden



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr.SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Permohonan Menjadi Responden

Kepada:
Yth. Calon Responden
Di Tempat

Dengan hormat,
Sebagai persyaratan tugas akhir Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, saya:

Nama : Sutji Nurhandajani

NIM : 216.0.67AJ

Akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap kecemasan menyusui pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang"

Untuk keperluan tersebut, saya mohon bantuan kepada calon responden untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tanpa prasangka dan perasaan tertekan. Semua keterangan dan jawaban yang saya peroleh semata-mata untuk kepentingan penelitian dan dirahasiakan. Oleh karena itu besar artinya jawaban yang responden berikan bagi kelancaran penelitian ini.

Atas bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terimakasih.

Malang, 2021
Hormat Kami
Peneliti

Sutji Nurhandajani



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
Dr. SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama (Inisial) : N.Y. Y
Umur : 16 (1)
Pendidikan : SMP (2)
Pekerjaan : Ibu Rumah tangga (1)
Alamat : Jln. Kecipir Bumiayu rt. 08 RW 03

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya dari peneliti tentang penelitian yang akan dilakukan dengan judul:

"Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap kecemasan menyusui pada ibu nifas di PMB ELLYA wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang"

Dengan ini saya menyatakan:

Bersedia / ~~Tidak Bersedia*~~

Untuk berpartisipasi jika saya dijadikan subyek penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti dan akan menggunakan data yang mencantumkan identitas saya sesuai dengan pengolahan data. Demikian persetujuan saya secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, Januari 2022.

Peneliti

Responden

Sutji Nurhandajani
NIM. 21.6.067AJ

(.....)
NY Y



1

INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr. SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

amilton Anxiety Rating Scale (HARS)

A. Penilaian:

- 0 : tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)
- 1 : ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)
- 2 : sedang (separuh dari gejala yang ada)
- 3 : berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada)
- 4 : panik (semua gejala ada)

B. Penilaian derajat kecemasan

Sedangkan penilaian derajat kecemasan dikategorikan dengan cara:

- Score <14 : Nilai 0
- 14-20 : Nilai 1
- 21-27 : Nilai 2
- 28-40 : Nilai 3
- >41 : Nilai 4

Sumber: (Lestari, 2015, p. 40-42)

No.	Derajat kecemasan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas ✓Firasat buruk, ✓Takut akan pikiran sendiri, - Mudah tersinggung			✓		
2	Ketegangan - Merasa tegang, - Lesu, - Mudah terkejut, ✓Tidak dapat istirahat dengan nyenyak, ✓Mudah menangis, - Gemetar, ✓Gelisah		.	.	✓	
3	Ketakutan - Pada gelap, ✓Ditinggal sendiri, - Pada orang asing, - Pada binatang besar, - Pada keramaian lalu lintas,		✓			

	- Pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sukar memulai tidur, ✓ Terbangun malam hari, ✓ Tidak pulas, ✓ Mimpi buruk, - Mimpi yang menakutkan 					✓
5	Gangguan kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> - Daya ingat buruk, ✓ Sulit berkonsentrasi, - Sering bingung 		✓			
6	Perasaan depresi <ul style="list-style-type: none"> - Kehilangan minat, - Sedih, ✓ Bangun dini hari, - Berkurangnya kesukaan pada hobi, - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 		✓			
7	Gejala somatik (otot-otot) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nyeri otot, ✓ Kaku, ✓ Kedutan otot, - Gigi gemeretak, - Suara tak stabil 					✓
8	Gejala sensorik <ul style="list-style-type: none"> - Telinga berdengung, - Penglihatan kabur, - Muka merah dan pucat, - Merasa lemah, - Perasaan ditusuk tusuk 	✓				
9	Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> ✓ Denyut nadi cepat, ✓ Berdebar-debar - Nyeri dada, - Denyut nadi melemah, ✓ Rasa lemah seperti mau pingsan, - Denyut jantung hilang sekejap 					✓
10	Gejala pernapasan <ul style="list-style-type: none"> - Rasa tertekan di dada, - Perasaan tercekik, ✓ Merasa napas pendek/sesak, 		✓			

	- Sering menarik napas panjang					
11	Gejala gastrointestinal - Sulit menelan, - Mual muntah, - Berat badan menurun, - Konstipasi/sulit buang air besar, - Perut melilit, - Gangguan pencernaan, - Nyeri lambung sebelum/sesudah makan - Rasa panas di perut, - Perut terasa Penuh / kembung	✓				
12	Gejala urogenitalia - Sering kencing, - Tidak dapat menahan kencing, - Amenore / menstruasi tidak teratur, - Frigiditas	✓				
13	Gejala vegetatif/otonom - Mulut kering, - Muka kering, - Mudah berkeringat, - Pusing/sakit kepala, - Bulu roma berdiri	✓				
14	Apakah yang dirasakan ✓ Gelisah, - Tidak terang, Mengerutkan dahi muka tegang, - Tonus/ketegangan otot meningkat, - Napas pendek dan cepat, - Muka merah		✓			

Jumlah score :.....²⁰



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr. SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

amilton Anxiety Rating Scale (HARS)

A. Penilaian:

- 0 : tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)
- 1 : ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)
- 2 : sedang (separuh dari gejala yang ada)
- 3 : berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada)
- 4 : panik (semua gejala ada)

B. Penilaian derajat kecemasan

Sedangkan penilaian derajat kecemasan dikategorikan dengan cara:

- Score <14 : Nilai 0
- 14-20 : Nilai 1
- 21-27 : Nilai 2
- 28-40 : Nilai 3
- >41 : Nilai 4

Sumber: (Lestari, 2015, p. 40-42)

No.	Derajat kecemasan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas - Firasat buruk, - Takut akan pikiran sendiri, - Mudah tersinggung			✓		
2	Ketegangan - Merasa tegang, - Lesu, - Mudah terkejut, - Tidak dapat istirahat dengan nyenyak, - Mudah menangis, - Gemetar, - Gelisah			✓		
3	Ketakutan - Pada gelap, - Ditinggal sendiri, - Pada orang asing, - Pada binatang besar, - Pada keramaian lalu lintas,	✓				

	- Pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan tidur - Sukar memulai tidur, - Terbangun malam hari, - Tidak pulas, - Mimpi buruk, - Mimpi yang menakutkan					✓
5	Gangguan kecerdasan - Daya ingat buruk, - Sulit berkonsentrasi, - Sering bingung	✓				
6	Perasaan depresi - Kehilangan minat, - Sedih, - Bangun dini hari, - Berkurangnya kesukaan pada hobi, - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari		✓			
7	Gejala somatik (otot-otot) - Nyeri otot, - Kaku, - Kedutan otot, - Gigi gemeretuk, - Suara tak stabil			✓		
8	Gejala sensorik - Telinga berdengung, - Penglihatan kabur, - Muka merah dan pucat, - Merasa lemah, - Perasaan ditusuk tusuk	✓				
9	Gejala kardiovaskuler - Denyut nadi cepat, - Berdebar-debar - Nyeri dada, - Denyut nadi melemah, - Rasa lemah seperti mau pingsan, - Denyut jantung hilang sekejap			✓		
10	Gejala pernapasan - Rasa tertekan di dada, - Perasaan tercekik, - Merasa napas pendek/sesak,		✓			

	- Sering menarik napas panjang					
11	Gejala gastrointestinal - Sulit menelan, - Mual muntah, - Berat badan menurun, - Konstipasi/sulit buang air besar, - Perut melligit, - Gangguan pencernaan, - Nyeri lambung sebelum/sesudah makan - Rasa panas di perut, - Perut terasa Penuh / kembung		✓			
12	Gejala urogenitalia - Sering kencing, - Tidak dapat menahan kencing, - Amenore / menstruasi tidak teratur, - Frigiditas		✓			
13	Gejala vegetatif/otonom - Mulut kering, - Muka kering, - Mudah berkeringat, - Pusing/sakit kepala, - Bulu roma berdiri	✓				
14	Apakah yang dirasakan - Gelisah, - Tidak terang, Mengerutkan dahi muka tegang, - Tonus/ketegangan otot meningkat, - Napas pendek dan cepat, - Muka merah	✓				

Jumlah score :16..



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr. SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Kalimat Afirmasi Positif *Hypnobreastfeeding*

Sumber: Aprillia (2010).

Peristiwa kehamilan dan persalinaan adalah awal suatu rangkaian siklus kehidupan manusia. Kelahiran seorang bayi dalam kehidupan anda adalah suatu hadiah luar biasa indah yang Tuhan berikan untuk anda, dan sudah selayaknya anda memberikan yang terbaik bagi bayi anda.

Menyusui adalah sebuah hadiah sempurna bagi bayi anda karena anda dapat memberikan padanya kasih sayang, rasa aman, dan kesehatan, seperti rahim anda menjaga dan memberi makanan terbaik bagi janin selama sembilan bulan. Kini payudara anda siap untuk melanjutkan tugas rahim yaitu memberikan makanan yang terbaik untuk bayi anda.

Relaksasi saat mempersiapkan dan saat menyusui adalah upaya untuk mengalirkan dan meningkatkan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan pada bayi anda, yang kemudian berdampak pada terciptanya hubungan cinta kasih yang indah antara anda dan si bayi. Dan ini merupakan keseimbangan yang harmonis. Silahkan ikuti langkah demi langkah dan anda akan merasakan ketenangan pikiran, kedamaian, dan kenyamanan.

Saat ini anda adalah seorang perempuan yang luar biasa, sempurna, dan dipercaya oleh Tuhan untuk memelihara sang buah hati, sebuah wujud dari cinta kasih sayang tertinggi. ASI adalah makanan terbaik untuk sang buah hati, juga perwujudan perhatian dan rasa cinta anda untuknya. Tuhan sudah memberi anda sepasang payudara yang indah dan sehat. Payudara anda mampu memberikan makanan terbaik untuk bayi anda. Gizi yang menyehatkan dan mengandung zat-zat yang melindungi bayi anda dari berbagai penyakit terkandung dalam ASI anda. Dengan mendapat ASI, bayi anda sehat, kuat, tumbuh, dan berkembang dengan sempurna. Saat bayi anda menjadi pribadi yang kuat, percaya diri, dan bangga dapat memberi ASI kepada bayi anda.

Bagus sekali...

Rasakan dan yakinkan bahwa anda adalah perempuan yang sempurna, anda sangat mengasihi bayi anda. Dengan mendapatkan ASI, bayi anda semakin kuat, sehat, dan tumbuh dengan sempurna. ASI adalah perwujudan cinta kasih anda kepada bayi anda.... Yakinkan bahwa semua hormone didalam tubuh anda bekerja dengan harmonis dan membuat tubuh anda mampu memproduksi ASI yang sehat dan cukup untuk kebutuhan bayi anda. Bagus sekali...

Tetap tarik napas panjang... dan rasakan cinta serta kasih sayang yang anda berikan kepada bayi anda. Rasakan betapa spesial dan berharganya waktu saat anda menyusui bayi anda dengan penuh kasih dan kelembutan. Bayi anda merasa aman dan nyaman dalam dekapan dan pelukan anda yang hangat dan lembut. Dan selama anda menyusui, hati anda akan merasakan sensasi relaksasi yang spesial. Biarkan pikiran dan tubuh anda memberikan kemampuan dan pengetahuan untuk membantu proses menyusui sehingga semua terasa mudah, aman, nyaman, dan lancar. Rasakan kebersamaan anda dengan sang buah hati.

Rasakan cinta dan kasih melingkupi anda berdua. Pancarkan damai... Kasih... dan cinta untuk sang buah hati. Dengan mata batin anda, rasakan dan ciptakan kebahagiaan yang luar biasa saat anda menyusui bayi anda. Saksikan bahwa kalian membentuk sebuah ikatan batin yang kuat dalam kehidupan ini. Dengan mata batin anda, lihat dan rasakan kehadiran bayi anda dalam pelukan dan dekapan anda. Yakinkan bahwa anda menjadi pribadi yang kuat.

Tarik napas yang dalam melalui hidung dan buang perlahan-lahan. Saat proses menyusui berakhir, anda merasakan perasaan damai, tenang, dan nyaman, lihat dan rasakan secara nyata ikatan antara anda dengan sang buah hati.

Sekarang saya akan membangunkan anda. Pada hitungan ke-5 semua sugesti yang saya berikan menjadi realita atau kenyataan dalam pikiran dan diri anda.

Satu.... Ambil napas yang panjang dan kirimkan kedamaian keseluruh tubuh anda, sambil persiapkan diri anda untuk bangun dan buang napas perlahan.

Dua.... Rasakan kedamaian dalam diri anda

Tiga.... Tiap tarikan napas yang anda lakukan perlahan membangunkan anda dan membiarkan sugesti yang saya berikan menjadi realita dalam kehidupan anda.

Empat.... Bersiaplah untuk bangun...

Lima.... Anda bangun dalam keadaan sehat dan nyaman. Rasakan kepuasan dan kenyamanan ini... yakinlah pada diri anda bahwa anda adalah yang terbaik bagi anda, bayi, dan keluarga anda.

Lampiran 8 Tabulasi Data

No	Kode	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Pre-test	Post-test
1	Ny. 1	1	2	1	16	14
2	Ny. 2	2	2	1	20	16
3	Ny. 3	2	3	2	22	17
4	Ny. 4	2	3	3	32	20
5	Ny. 5	3	3	2	25	22
6	Ny. 6	2	1	1	26	20
7	Ny. 7	1	2	1	23	18
8	Ny. 8	3	3	1	34	24
9	Ny. 9	2	3	2	28	22
10	Ny. 10	2	3	3	20	16
11	Ny. 11	2	3	3	27	15
12	Ny. 12	3	2	3	26	22
13	Ny. 13	2	3	2	26	16
14	Ny. 14	2	3	3	28	20
15	Ny. 15	2	3	3	27	17
16	Ny. 16	2	3	2	23	15
17	Ny. 17	2	2	3	28	20

Distribusi Umur

- 1 : <20 Tahun
- 2 ; 21 - 35 Tahun
- 3 : > 35 Tahun

Distribusi Pendidikan

- 1 : ≤SD
- 2 : SMP
- 3 : ≥SMA

Distribusi Pekerjaan

- 1 : Tidak Bekerja
- 2 : Pekerjaan Formal (PNS, ABRI, Polisi, Karyawan Swasta)
- 3 : Pekerjaan Non Formal (Buruh, Pekerja harian, dagang, Tani)

Lampiran 9 Hasil Output SPSS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	17	1	3	2.06	.556
Pendidikan	17	1	3	2.59	.618
Pekerjaan	17	1	3	2.12	.857
Valid N (listwise)	17				

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <20 Tahun	2	11.8	11.8	11.8
21-35 Tahun	12	70.6	70.6	82.4
> 35 Tahun	3	17.6	17.6	100.0
Total	17	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <SD	1	5.9	5.9	5.9
SMP	5	29.4	29.4	35.3
>SMA	11	64.7	64.7	100.0
Total	17	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	5	29.4	29.4	29.4
	Pekerjaan Formal (PNS, ABRI, Polisi, Karyawan Swasta)	5	29.4	29.4	58.8
	Pekerjaan Non Formal (Buruh, Pekerja harian, dagang, Tani)	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	25.35	17	4.429	1.074
	Posttest	18.47	17	3.002	.728

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	17	.706	.002

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	6.882	3.140	.762	5.268	8.497	9.037	16	.000

Kecemasan_Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	3	17.6	17.6	17.6
	Kecemasan Sedang	9	52.9	52.9	70.6
	Kecemasan Berat	5	29.4	29.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Kecemasan_Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	13	76.5	76.5	76.5
	Kecemasan Sedang	4	23.5	23.5	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 10: Dokumentasi Penelitian



Sertifikat bidan Pelaksana Hypnobreastfeeding



Pengambilan data



Pelaksanaan Hypnobreastfeeding



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr.SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Sutji Nurhandajani
NIM : 216067AJ
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUI PADA IBU NIFAS PRIMIPARA DI PMB WILAYAH
PUSKESMAS ARJWINANGUN – KOTA MALANG
Pembimbing 1 : Nila Widya Keswara. S.ST. M.KM
Pembimbing 2 : Reny Retnaningsih S.ST. M.Keb

No.	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	8 / 11 2021	latar belakang, Kerangka Kerja	
2	10 / 11 2021	Kerangka kerja, jurnal, Bab III	
3	12 / 11 2021	Bab III. Ace seminar proposal	
4	21 / 11 2021	Penulisan BAB III, stt. seminar	
5	23 / 11 2021	Ace penelitian	
6	20 / 5 2022	Revisi bab 4 & Bab 5 -4- Bab V. Bab VI	
	27 / 5 22	Ace	



INSTITUT TEKNIK SAINS DAN KESEHATAN
dr.SOEPROAEN MALANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Sutji Nurhandajani
NIM : 216067AJ
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUI PADA IBU NIFAS PRIMIPARA DI PMB WILAYAH
PUSKESMAS ARJWINANGUN – KOTA MALANG
Pembimbing 1 : Nila Widya Keswara. S.ST. M.KM
Pembimbing 2 : Reny Retnaningsih S.ST. M.Keb

No.	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	31/10 2021	latar belakang, kerangka konsep, manfaat penelitian	
2	9/10 2021	Bab III, kerangka Kerja	
3	12/11 21	Bab III Acc seminar.	
4	22/11	Acc. penelitian	
5	20/11 22	- Revisi bab 3. Attribut tabel. - Revisi bab 4. Kata kunci - Revisi bab 5	
6	23/11 22	Revisi Abstrak. Bab 4 Kata kunci Bab	
7	6/12 22	Revisi stt. seminar hasil, Abstrak Bab 3. Bab 4. Bab 5. Daftar pustaka	



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS DR. SOEPRAOEN
KESDAM V/BRAWIJAYA MALANG

Jalan Sudanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341) 351275 Fax. (0341) 351310



LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN ITSK RS dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2021/2022

NAMA MAHASISWA : SUTJI NURHENDAJANI
NIM : 21606741
JUDUL : PENGARUH HXPLO BREASTFEEDING TERHADAP
KECEMASAN MENYUSUI PADA IBU NIFAS
DI PMB BILYA WILAYAH PUSKESMAS ART
BATAS AKHIR REVISI :
PENGUJI :

NO	PERIHAL	KOREKSI	PERBAIKAN	TTD
	lihat di draf.			
	$\frac{27}{6}$ 22 Acc jrid wj			

Malang,26.....-.....5.....- 2022

Penguji

NIP :

KET: Satu lembar digunakan untuk satu penguji



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS DR. SOEPROAEN
KESDAM V/BRAWIJAYA MALANG

Jalan Sudanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341) 351275 Fax. (0341) 351310



LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN ITSK RS dr. SOEPROAEN
TAHUN AKADEMIK 2021/2022

NAMA MAHASISWA : SUTJI NURHANDAJANI
NIM : 216067 AJ
JUDUL : PENGARUH HYPTIOBREAST PEDING TERHADAP
KECEMASAN MENYUSUI PADA IBU NIFAS
DI PMB ELDA YA. WILAYAH PUSKESMAS
BATAS AKHIR REVISI :
PENGUJI :

NO	PERIHAL	KOREKSI	PERBAIKAN	TTD
1.	Revisi			f.
2.	6-6-2022.	Acc		f.

Malang,-.....- 2022

Penguji

NIP :

KET: Satu lembar digunakan untuk satu pengujian