

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT
EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI UPTD PUSKESMAS RASUAN**



**NITA FITRIANI
PO7124225227**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN KELAS OKU TIMUR
TAHUN 2025/2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Perubahan hormonal terutama peningkatan hormon estrogen dan *human chorionic gonadotropin* (hCG) berperan dalam timbulnya keluhan mual dan muntah pada trimester pertama. Kondisi ini dikenal sebagai *Emesis Gravidarum* dan dialami oleh sebagian besar ibu hamil pada awal kehamilan. Secara global, sekitar 70–90% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Meskipun termasuk kondisi fisiologis, gejala yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi lebih berat. Oleh karena itu, penanganan *Emesis Gravidarum* menjadi perhatian dalam pelayanan antenatal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penanganan yang tepat dapat mencegah komplikasi lanjutan pada ibu hamil (Putriyaza & Mariza, 2021:2)

Emesis Gravidarum umumnya terjadi pada usia kehamilan 6–12 minggu dan cenderung membaik setelah trimester pertama. Namun, pada sebagian ibu hamil, gejala dapat berlangsung lebih lama dan dengan intensitas yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan asupan nutrisi, dehidrasi, bahkan gangguan keseimbangan elektrolit apabila tidak tertangani secara optimal. Dampak jangka panjangnya dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi yang aman dan efektif untuk menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil. Pendekatan yang

digunakan tidak hanya farmakologis tetapi juga non-farmakologis. Intervensi non farmakologis dinilai lebih aman dan minim efek samping bagi ibu dan janin (Apriyani, 2023:5).. Hal ini mendorong meningkatnya minat terhadap terapi komplementer dan alternatif dalam bidang kebidanan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis dapat membantu menurunkan intensitas *Emesis Gravidarum* secara signifikan. Terapi seperti aromaterapi, akupresur, dan teknik relaksasi menjadi pilihan yang banyak diteliti. Pendekatan ini dianggap lebih aman serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil. Dengan demikian, eksplorasi metode non-farmakologis terus dikembangkan dalam praktik kebidanan modern (Apriyani, 2023:7).

Salah satu metode relaksasi yang mulai dikembangkan dalam pelayanan kesehatan adalah *Self-hypnosis*. *Self-hypnosis* merupakan teknik sugesti diri yang bertujuan menciptakan kondisi rileks sehingga individu dapat mengontrol respon tubuh terhadap stres maupun gejala fisik tertentu. Dalam praktik klinis, *Self-hypnosis* telah digunakan untuk mengurangi nyeri, kecemasan, dan gangguan psikosomatis. Mekanisme kerja teknik ini berkaitan dengan pengaruh pikiran terhadap sistem saraf otonom. Ketika individu berada dalam kondisi rileks, produksi hormon stres dapat ditekan sehingga gejala fisik berkurang. Pada ibu hamil, teknik ini diyakini dapat membantu mengurangi persepsi mual dan muntah. Penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor mual muntah setelah pemberian intervensi *Self-hypnosis* (Kusuma dkk., 2024:4)

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi *Self-hypnosis* dengan terapi relaksasi lainnya efektif dalam menurunkan tingkat *Emesis Gravidarum* pada

trimester pertama. Ibu hamil yang mendapatkan intervensi menunjukkan perbaikan kondisi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peran dalam munculnya dan beratnya gejala mual muntah. Ketika kecemasan dan stres menurun, respon tubuh terhadap perubahan hormonal menjadi lebih adaptif. *Self-hypnosis* membantu ibu hamil mengelola pikiran negatif serta meningkatkan sugesti positif terhadap kondisi kehamilannya. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi menjadi alternatif yang aman dalam pelayanan antenatal (Abrianthi dkk., 2025:6)

Meskipun beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas *Self-hypnosis*, penerapannya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama masih terbatas. Puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan ibu memiliki peran penting dalam upaya *promotif* dan *preventif*. Namun, belum semua puskesmas mengintegrasikan terapi komplementer dalam pelayanan rutin antenatal care. Padahal, intervensi yang mudah diterapkan dan tidak memerlukan biaya besar sangat dibutuhkan dalam pelayanan primer. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan pengaruh *Self-hypnosis* secara spesifik pada populasi ibu hamil di layanan primer (Nitiasih dkk., 2025:3).

UPTD Puskesmas Rasuan merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan layanan antenatal kepada ibu hamil di wilayah kerjanya. Berdasarkan fenomena di lapangan, keluhan mual muntah pada trimester pertama cukup sering disampaikan oleh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Namun, intervensi yang diberikan masih dominan berupa edukasi umum dan terapi farmakologis sederhana. Belum terdapat program khusus yang

mengintegrasikan teknik relaksasi seperti *Self-hypnosis* dalam pelayanan rutin. Kondisi ini menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan intervensi *non-farmakologis* yang lebih terstruktur. Penelitian kuantitatif diperlukan untuk mengukur secara objektif pengaruh intervensi terhadap tingkat *Emesis Gravidarum* (Kusuma dkk., 2024:5).

Penelitian kuantitatif memungkinkan peneliti mengukur tingkat *Emesis Gravidarum* secara numerik menggunakan instrumen yang terstandar. Dengan pendekatan ini, perubahan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi dapat dianalisis secara statistik. Hasil penelitian yang berbasis data numerik akan memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat. Selain itu, desain penelitian kuantitatif mampu menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen. Dalam hal ini, *Self-hypnosis* sebagai variabel independen dan tingkat *Emesis Gravidarum* sebagai variabel dependen. Pendekatan ini relevan untuk mengetahui efektivitas intervensi secara objektif dan terukur Abrianthi dkk., 2025:8).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian mengenai **“Pengaruh *Self-hypnosis* Terhadap Tingkat *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Rasuan.** Penelitian ini penting untuk memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi non-farmakologis di pelayanan primer. Dengan adanya bukti kuantitatif yang valid, *Self-hypnosis* dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program antenatal care. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi praktik kebidanan berbasis evidence based practice. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi

pengembangan penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak (Nitiasih dkk., 2025:7).

B. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui bagaimana tingkat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Self-hypnosis* di UPTD Puskesmas Rasuan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Diketahui bagaimana tingkat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Self-hypnosis* di UPTD Puskesmas Rasuan

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Self-hypnosis* di UPTD Puskesmas Rasuan
- b. Diketahui perbedaan tingkat *Emesis Gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan *Self-hypnosis* pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Rasuan.
- c. Diketahui pengaruh *Self-hypnosis* terhadap tingkat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Rasuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif khususnya mengenai intervensi non-farmakologis pada ibu hamil. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam menganalisis pengaruh *Self-hypnosis* terhadap tingkat *Emesis Gravidarum* secara ilmiah dan sistematis. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya di bidang kesehatan ibu dan anak.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi UPTD Puskesmas Rasuan dalam mengembangkan intervensi non-farmakologis sebagai bagian dari pelayanan antenatal care. *Self-hypnosis* dapat dijadikan alternatif terapi pendukung yang aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping.

3. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai manfaat *Self-hypnosis* sebagai metode relaksasi untuk mengurangi *Emesis Gravidarum*. Dengan penerapan teknik ini, ibu hamil dapat mengelola keluhan mual dan muntah secara mandiri dan lebih nyaman. Selain itu, *Self-hypnosis* dapat membantu meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu selama trimester pertama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianthi, A. K., Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A., & Purnamayanthi, P. P. (2025). Efektivitas *Self hypnosis* Dan Musik Klasik Terhadap *Emesis Gravidarum*. Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia. <https://Journal.Budimulia.Ac.Id/Index.Php/K>.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2023). Nausea and Vomiting of Pregnancy. <https://Www.Acog.Org/Womens-Health/Faqs/Nausea-and-Vomiting-of-Pregnancy>.
- Apriyani, T. (2023). Edukasi Terapi Non Konvensional Inhalasi Aromaterapi Jahe Terhadap *Emesis Gravidarum*. Jurnal Citra Kuliah Kerja Nyata. <https://Jurnal.Citrabakti.Ac.Id/Index.Php/Jckkn/Article/View/3733>.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th Ed.). Sage Publications. <https://Us.Sagepub.Com/En-Us/Nam/Research-Design/Book255675>
- Finlayson, K., et Al. (2021). Hypnosis-Based Interventions in Pregnancy. Midwifery Journal. <https://Www.Sciencedirect.Com>
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2022). Understanding Nursing Research: Building an Evidence-Based Practice (8th Ed.). Elsevier. <https://Www.Elsevier.Com/Books/Understanding-Nursing-Research/Grove/978-0-323-69724-1>.
- Hammond, D. C. (2022). Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. American Psychological Association. <https://Www.Apa.Org>.
- Hidayat, A. A. A. 2021. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hindun, S., dkk. (2021). Pengaruh *Self-hypnosis* terhadap Penurunan Kecemasan dan Relaksasi pada Ibu Hamil. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.
- Kusuma, R., dkk. (2024). Efektivitas *Self-hypnosis* terhadap Penurunan Skor PUQE-24 pada Ibu dengan *Emesis Gravidarum*. Jurnal Ilmu Kesehatan.

- Kusuma, W., Sari, Y. M., & Seno, B. H. (2024). The Effectiveness of Self- Hypnosis to Reduce the Intensity of Nausea Vomiting in Emesis Patients. *International Journal of Research in Medical Sciences*. <https://www.msjonline.org/index.php/Ijrms/article/view/>.
- Manuaba, I. B. G. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Ningsih, R., & Oktaviani, D. (2023). Penggunaan Skala PUQE Dalam Penilaian *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 109–116. Link: <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/jki/article/view/1098>.
- Nitiasih, N. W., Mastiningsih, P., & Sumawati, N. M. (2025). Pengaruh *Self hypnosis* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Bidadari*. <https://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/3460>.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ozgunaya, S., dkk. (2022). The Effect of Hypnotherapy on Hyper*Emesis Gravidarum* Symptoms in Pregnant Women. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (11th Ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/nursing-research/p/9781975110642>.
- Putriyaza, L., & Mariza, A. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I. *ANJANI Journal*. <https://journal.pdmbengkulu.org/index.php/anjani/article/view/750>.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG). (2021). *The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy*. <https://www.rcog.org.uk/guidance>.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.