



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume VIII Nomor I Maret 2025

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL I

The Effect Of Self Hypnosis On Nausea And Vomiting In Pregnant Women In The First Trimester At Uptd.Puskesmas Abiansemal I

I Gusti Ayu Widya Aryati¹ Putu Mastiningsih² Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali

Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Badung, Bali, Indonesia

igawidyaaryati@gmail.com

Penulis Korespondensi: I Gusti Ayu Widya Aryati

Email: igawidyaaryati@gmail.com

Submission : 15 Februari 2024

Revision : 20 Maret 2025

Accepted : 23 Maret 2025

ABSTRAK

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering ditemukan pada hamil muda. Salah satu penyebab mual dan muntah yaitu tingginya hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) pada kehamilan muda. Mual muntah atau emesis gravidarum apabila tidak segera ditangani berakibat timbulnya mual muntah berlebih hiperemesis gravidarum. Upaya utama dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan *Self Hypnosis*. *Self Hypnosis* Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi *hypnosis* pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi mual muntah sekaligus menimbulkan efek relaksasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Abiansemal I. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasy eksperimental* dengan penelitian *nonequivalent control group design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester I yaitu sebanyak 40 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil analisis menggunakan Uji *Mann Whitney* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Abiansemal I. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu Hamil Trimester I dapat mengatasi mual muntah.

Kata Kunci: *Self Hypnosis*, Mual Muntah, Ibu Hamil Trimester I



Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Abiansemal I– I Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami

ABSTRACT

Nausea and vomiting are common complaints in early pregnancy. One of the causes of nausea and vomiting is the high level of Human Chorionic Gonadotropin (HCG) hormone in early pregnancy. Nausea and vomiting or emesis gravidarum if not treated immediately can result in excessive nausea and vomiting hyperemesis gravidarum. The main effort to reduce nausea and vomiting in pregnant women is by providing Self Hypnosis. Self Hypnosis The relaxation condition that occurs due to hypnosis treatment can trigger changes in brain waves where in a hypnotic condition in this state the mind becomes very relaxed, the frequency of the waves becomes more rhythmic and regular so that the effect that arises in the brain is the production of other neurotransmitters that function to reduce nausea and vomiting while also causing a relaxation effect. The purpose of this study was to determine the Effect of Self Hypnosis on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at UPTD. Abiansemal I Health Center. This study uses a Quasy experimental research method with a nonequivalent control group design study. The sample selection in this study used the accidental sampling technique. The sample of this study was 40 pregnant women in the first trimester. The data were analyzed using the Mann Whitney test. The results of the analysis using the Mann Whitney test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$) which means that H_0 is rejected so that it can be concluded that there is an Effect of Self Hypnosis on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at UPTD. Abiansemal I Health Center. Based on the results of this study, it is expected that pregnant women in the first trimester can overcome nausea and vomiting.

Keywords: *Self Hypnosis, Nausea and Vomiting, First Trimester Pregnant Women*

Introduction (Pendahuluan)

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering ditemukan pada hamil muda. Hampir 85% ibu hamil muda akan mengalami keluhan ini bahkan sampai bertambah menjadi berat. Setiap ibu hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda dari yang ringan sampai berat [1]. Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 angka kejadian hyperemesis gravidarum sekitar 124.348 ibu hamil (21,5%) pada umumnya di usia kehamilan 8 minggu. Sedangkan pada tahun 2020 meningkat lebih tajam yaitu sekitar 137.731 ibu hamil (22,9%) [2].

Data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka kejadian hyperemesis gravidarum di Indonesia selama 2019 sebanyak 1.864 (5,31%) dari 21.581 ibu hamil dan tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu 1.904 orang (5,42%) dari 25.234 ibu hamil yang memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2020). Data dari Profil Kesehatan Kabupaten/Kota di Bali Tahun 2019 dan Badan Statistik Provinsi Bali, diperoleh data angka kesakitan ibu hamil di Provinsi Bali 15.822 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020) [3]. Salah satu penyebab mual dan muntah yaitu tingginya hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) pada kehamilan muda. Mual muntah atau emesis gravidarum apabila tidak segera ditangani berakibat timbulnya mual muntah berlebih (hiperemesis gravidarum [4]. Upaya utama dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan Self Hypnosis [5]. Self Hypnosis Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan hypnosis dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi hypnosis, otak akan memasuki gelombang alpha sampai teta, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya neurotransmitter seperti endorfin, GABA,



Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Abiansemal I– I Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami

enkefalin dan beberapa neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi mual muntah sekaligus menimbulkan efek relaksasi [6].

Penelitian yang dilakukan dengan judul “Self Hipnosis terhadap mual muntah kehamilan trimester I” dengan Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang bermakna skor mual (0,007), skor muntah retching (0,013), dan skor mual muntah (0,002) sebelum dan sesudah intervensi. Terdapat pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah kehamilan [7]. Saran self hipnosis dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi frekuensi mual muntah kehamilan trimester I [8].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UPTD. Puskesmas Abiansemal I didapatkan data dari buku register ibu hamil Trimester I pada bulan Juni 2023 adalah sebanyak 50 orang. Hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 10 orang ibu hamil Trimester I terdapat 8 orang mengeluh mual muntah dan tidak tahu cara mengatasinya, 2 orang mengatakan mual muntah tapi masih bisa diatasi dengan mengisap permen gula asam. Berdasarkan uraian di atas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh Self Hypnosis Terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Abiansemal I

Methods (Metode Penelitian)

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan desain *nonequivalent control design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I sebanyak 40 responden. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan SOP *Self Hypnosis* dan lembar kuesioner *Unique Quantification of Emesis dan Nausea (PUQE-24)*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *uji Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.

Results and Discussion (Hasil dan Pembahasan)

Hasil

Tabel 1
Karakteristik responden berdasarkan umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Karakteristik	Kelompok Kontrol			Kelompok perlakuan			P- Valu e
	Frekuensi	Persentase (%)	Mean	Frekuensi	Persentase (%)	Mean	
Umur			4,50			5,40	0,56
<20 Tahun	4	20,0		6	30,0		4
20-35 Tahun	14	70,0		12	60,0		
>35 Tahun	2	10,0		2	10,0		



Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Abiansemal I– I Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami

Pendidikan			5,50		5,50	0,52
SD	0	0,0		0	0,0	7
SMP	0	0,0		0	0,0	
SMA/SMK	14	70,0		16	80,0	
Perguruan Tinggi	6	30,0		4	20,0	
Pekerjaan			7,75		4,00	0,71
IRT	11	55,0		11	55,0	0
Karyawan	7	35,0		6	30,0	
Swasta	2	10,0		3	15,0	
PNS						
Paritas			4,00		4,00	0,70
Primipara	16	80,0		17	85,0	5
Multipara	4	20,0		3	15,0	
Grandemultipara	0	0,0		0	0,0	
Total	20	100		20	100	

Berdasarkan table 1 didapatkan dari 20 responden pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 14 (70,0%) dengan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebanyak 14 (70,0%), sebagian besar responden memilih untuk tidak bekerja (IRT) sebanyak 11 (55,0%) dan paritas sebagian besar berada pada primipara sebanyak 16 (80,0%). Sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 12 (60,0%) dengan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebanyak 16 (80,0%), sebagian besar responden tidak bekerja (IRT) sebanyak 11 (55,0%) dan paritas sebagian besar berada pada primipara sebanyak 17 (85,0%).

Tabel 2
Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Antara Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum Diberikan Self Hypnosis

Intensitas Mual Muntah	Pretest		Pretest	
	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	0	0,0	0	0,0
Sedang	6	30,0	7	35,0
Berat	14	70,0	13	65,0
Mean	2,70		2,65	
P-Value	0,705			
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I sebelum diberikan *self hypnosis* pada kelompok intervensi dan



Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Abiansemal I– I Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami

kelompok kontrol diberikan edukasi secara umum didapatkan sebagian besar memiliki intensitas mual muntah berat, pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata sebanyak 14 (70,0%) dengan nilai rata-rata 2,70 dan pada kelompok intervensi sebanyak 13 (65,0%) dengan nilai rata-rata 2,65.

Tabel 3
Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Pemberian Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan di UPTD Puskesmas Abiansemal I

Variabel	Kelompok	n	Min-Max	Mean+SD	Z	P Value
Intensitas Mual Muntah	Perlakuan	20	1-2	1,40±0,503	-4,485	0,000
	Kontrol	20	2-3	2,50±0,513		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan Ada Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Abiansemal I value 0,002 ($p<0,05$) dimana H_a diterima. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ujung et al., (2023) yang menyatakan bahwa didapatkan hasil uji statistik $p=0,000$ yang artinya bahwa hipnoterapi sangat efektif terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I dan II.

Pembahasan

Hasil uji didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh self hypnosis terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD. Puskesmas Abiansemal I. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djanah & Kurniati, (2015) yang menyatakan bahwa didapatkan hasil p value 0,002 ($p<0,05$) dimana H_a diterima. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ujung et al., (2023) yang menyatakan bahwa didapatkan hasil uji statistik $p=0,000$ yang artinya bahwa hipnoterapi sangat efektif terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I dan II.

Trimester pertama kehamilan merupakan masa kritis saat janin berada dalam tahap awal pembentukan organ-organ tubuh. Jika janin mengalami kekurangan gizi tertentu pembentukan organ yang sempurna bisa mengalami kegagalan. Selain itu janin berisiko lahir dengan berat badan lahir rendah [10]. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis [11]. Adapun terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah *self hypnosis* [12].

Hypnotherapy merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam membantu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan. Dengan



Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Abiansemal I– I Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami

menggunakan hipnoterapi yang akan membuat individu menjadi rileks, keadaan ini mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus [13]. Hipnotherapy adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan [14].

Menurut asumsi peneliti, *self hypnosis* merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang tidak menggunakan medikasi atau obat-obatan sehingga menjadikan metode hipnosis lebih diinginkan masyarakat karena mulai menyadari akan mudah rentannya janin terhadap ancaman lingkungan, terutama pada substansi yang tidak alami atau buatan. Maka dari itu dengan menanamkan sugesti yang positif pada ibu dengan mengatakan bahwa kehamilan merupakan anugerah yang terindah yang diberikan Tuhan dan apa yang dialami ibu merupakan hal yang wajar sehingga ibu bisa merasa aman dan nyaman yang dapat mengurangi mual muntah sehingga hipnoterapi lebih efektif dalam mengatasi mual muntah pada emesis gravidarum [15].

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Abiansemal I. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah saat kehamilan dan dapat menjadikan referensi untuk terapi nonfarmakologi untuk pengurangan mual muntah dengan melakukan *Self Hypnosis*.

References (Daftar Pustaka)

- [1] A. Husna, F. Safitri, dan U. Hayati, “Faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan Antenatal Care pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh Factors Related to Antenatal Care Visits for Pregnant Women in The III Trimester at Jaya Baru Puskesmas Banda Aceh City,” vol. 10, no. 1, hal. 381–388, 2024.
- [2] Q. N. Khusmitha, A. Farokah, H. Fitria, dan W. Putri, “Efficacy of the Kundalini Method in Alleviating Emesis Gravidarum during the First Trimester,” hal. 1598–1606, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=WGrKDtUAAAAJ>
- [3] W. O. Muntia, L. Hardianti Saputri, N. Karuniawati, S. Sundari, dan N. Husnah, “Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. J dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II,” *Wind. Midwifery J.*, vol. 1, no. 2, hal. 54–64, 2021, doi: 10.33096/wom.vi.241.
- [4] H. W. P. Vicki Elsa W, “Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras,” *J. Kebidanan*, vol. IV, no. 02, hal. 35–48, 2012.



Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Abiansemal I– I Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami

- [5] D. M. Rusmini, P. Mastiningsih, dan ..., “Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Uptd ...,” *J. Matern. ...*, vol. 9, no. 1, hal. 11–21, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/4781>
- [6] S. N. Y. J. J. Juwita, “Relationship between Parity, Work on Emesis Gravidarum in the Working Area Payung Sekaki Community Health Center,” vol. 13, no. 1, hal. 77–83, 2024.
- [7] J. G. Nababan dan S. N. Manurung, “Perancangan Maternity Belt for Back Support bagi Ibu Hamil dengan Metode Brainstorming TALENTA Conference Series Perancangan Maternity Belt for Back Support bagi Ibu Hamil dengan Metode Brainstorming,” vol. 7, no. 1, hal. 0–5, 2024, doi: 10.32734/ee.v7i1.2262.
- [8] R. M. A. Pemalang, “Implementasi Aromaterapi Pappermint untuk Menurunkan Kejadian Mual dan Muntah pada Pasien Pasca Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD DR M. Ashari Pemalang,” *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 5, hal. 591–602, 2024.
- [9] R. M. Ujung, N. I. Hutabarat, D. R. Nainggolan, J. Pelanjani, dan Simamora, “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas,” *J. Matern. Kebidanan*, vol. 8 (1), hal. 69–77, 2023.
- [10] Rahmiati, Nur Ulmy Mahmud, dan Ulfa Sulaeman, “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring Mahasiswa Di Kabupaten Bone,” *Wind. Public Heal. J.*, vol. 4, no. 4, hal. 621–629, 2023, doi: 10.33096/woph.v4i4.83.
- [11] F. Liestanto dan D. Fithriana, “Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di STIKes Buana Husada Ponorogo Yudha,” *Perilaku Pencegah. Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon*, vol. 2, no. 1, hal. 16, 2020.
- [12] N. K. Somoyani, “Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan,” *J. Ilm. Kebidanan*, vol. 8 (1), hal. 10–17, 2018.
- [13] A. Mariza, E. Rohmayanti, I. A. Yuviska, dan V. W. Utami, “Pengaruh Akupressur terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I,” *Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, no. 10, hal. 2687–2696, 2022, doi: 10.33024/mnj.v4i10.6514.
- [14] E. Mardiana, S. M. Musa, dan M. Lestari, “Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan,” *J. JKFT*, vol. 7 (1), 2022.
- [15] A. R. Hernugroho *et al.*, “Pemberian Wedang JAhe dan Penekanan pada Titik P6 pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum,” vol. 2, no. 1, hal. 112–120, 2024.