



JURNAL SAKTI BIDADARI

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

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

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

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

Ni Wayan Nitiasih¹ Putu Mastiningsih² Ni Made Risna Sumawati³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya,
Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia.

nitiasihw@gmail.com

Penulis Korespondensi : Ni Wayan Nitiasih

Email: nitiasihw@gmail.com

Submission : 12 Juli 2025
Revision : 30 Agustus 2025
Accepted : 20 September 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 diproduksi 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 Baturiti I. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy eksperimental* dengan penelitian *non equivalent control group design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yaitu sebanyak 60 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 Baturiti I. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester I dapat mengatasi mual muntah.

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



Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Nitiasih, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

ABSTRACT

Nausea and vomiting are common complaints during early pregnancy. One cause is the high level of Human Chorionic Gonadotropin (HCG) hormone during the first trimester. If not managed properly, nausea and vomiting (emesis gravidarum) may develop into a more severe condition known as hyperemesis gravidarum. One effective method to reduce nausea and vomiting in pregnant women is self-hypnosis. Self-hypnosis is a relaxation technique induced by hypnosis that can trigger changes in brain waves. In this state, the mind becomes deeply relaxed, and the brain wave frequency becomes more rhythmic and regulated. This promotes the release of neurotransmitters that help reduce nausea and vomiting while providing a calming effect. The objective of this study was to determine the effect of self-hypnosis on nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Baturiti I. This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The sample was selected using accidental sampling and included 60 first-trimester pregnant women. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected. Therefore, it can be concluded that self-hypnosis has a significant effect on reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Baturiti I. Based on these findings, it is recommended that first-trimester pregnant women apply self-hypnosis techniques to help manage nausea and vomiting symptoms.

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

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 2022 sebanyak 1.864 (5,31%) dari 21.581 ibu hamil dan tahun 2023 mengalami peningkatan yaitu 1.904 orang (5,42%) dari 25.234 ibu hamil yang memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan [3]. Data dari Profil Kesehatan Kabupaten/Kota di Bali Tahun 2022 dan Badan Statistik Provinsi Bali, diperoleh data angka kesakitan ibu hamil di Provinsi Bali 15.822 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023).

Salah satu penyebab mual dan muntah yaitu tingginya hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) pada kehamilan muda [5]. Mual muntah atau *emesis gravidarum* apabila tidak segera ditangani berakibat timbulnya mual muntah berlebih (*hiperemesis gravidarum*) [6]. Upaya utama dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan *self hypnosis* [7]. *Self hypnosis* kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan gelombang



Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Nitiasih, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

otak dimana pada kondisi *hypnosis*, otak akan memasuki gelombang alpha sampai tetha, 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, enkefalin dan beberapa neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi mual muntah sekaligus menimbulkan efek relaksasi [8].

Penelitian yang dilakukan oleh [9], dengan judul “*Self Hypnosis* 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. Saran *self hypnosis* dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi frekuensi mual muntah kehamilan trimester I.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UPTD Puskesmas Baturiti I didapatkan data dari buku register ibu hamil trimester I pada tanggal 13 November – 20 November 2024 adalah sebanyak 44 orang. Hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada 10 orang ibu hamil trimester I terdapat 7 orang mengeluh mual muntah setiap makan dan minum dan tidak tahu cara mengatasinya, 3 orang mengatakan mual muntah tapi masih bisa diatasi dengan makan yang disukai sedikit-sedikit tapi sering. 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 Baturiti I.

Methods (Metode Penelitian)

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy eksperimental* dengan penelitian *non equivalent control group design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yaitu sebanyak 60 orang yang sudah diseleksi melalui kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Baturiti I dalam kurun waktu satu bulan yaitu pada bulan Mei 2025. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji *Mann Whitney*.

Results and Discussion (Hasil dan Pembahasan)

HASIL

Tabel 1

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I (n=60)

Karakteristik		Mean±Std	Min-Max	P-Value
Usia	Kontrol	2,03±0,490	1-3	0,317
	Intervensi	2,10±0,607	1-3	
Pendidikan	Kontrol	3,33±0,479	3-4	1,000
	Intervensi	3,33±0,479	3-4	
Pekerjaan	Kontrol	1,57±0,679	1-3	0,763
	Intervensi	1,53±0,681	1-3	



Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Nitiasih, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

Paritas	Kontrol	1,57±0,504	1-2	0,705
	Intervensi	1,53±0,507	1-2	

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden pada kelompok kontrol dan intervensi sebagian besar responden berusia 20-35 tahun dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 2,03 pada kelompok kontrol dan 2,10 pada kelompok intervensi. Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol dan intervensi berpendidikan SMA/SMK dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 3,33. Berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar responden pada kelompok kontrol dan intervensi bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 1,57 pada kelompok kontrol dan 1,53 pada kelompok intervensi. Berdasarkan paritas didapatkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol dan intervensi dengan status paritas primipara dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 1,57 pada kelompok kontrol dan 1,53 pada kelompok intervensi.

Tabel 2
Hasil Analisis Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Self Hypnosis pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di UPTD Puskesmas Baturiti I (n=60)

Intensitas Mual Muntah	Hasil Pretest				Kemaknaan	
	n	%	Mean±Std	Min-Max	P-Value	
<i>Kontrol</i>	Ringan	2	6,7	2,17±0,531	1-3	0.021
	Sedang	21	70,0			
	Berat	7	23,3			
<i>Intervensi</i>	Ringan	5	16,7	1,87±0,434	1-3	
	Sedang	24	80,0			
	Berat	1	3,3			

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I sebelum diberikan *Self Hypnosis* pada kelompok kontrol dan intervensi didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami intensitas mual muntah sedang dimana nilai rata-rata yang didapatkan pada kelompok kontrol sebesar 2,17 dan pada 1,87 pada kelompok intervensi.

Tabel 3
Hasil Analisis Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Self Hypnosis pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di UPTD Puskesmas Baturiti I (n=60)

Intensitas Mual Muntah	Hasil Posttest				Kemaknaan	
	n	%	Mean±Std	Min-Max	P-Value	
<i>Kontrol</i>	Ringan	3	10,0	2,20±0,610	1-3	0.000
	Sedang	18	60,0			
	Berat	9	30,0			



Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Nitiasih, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

Intervensi	Ringan	22	73,3	1,27±0,450	1-2
	Sedang	8	26,7		
	Berat	0	0		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I setelah diberikan *Self Hypnosis* pada kelompok kontrol didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami intensitas mual muntah sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan pada sebesar 2,20 dan pada kelompok intervensi sebagian besar responden mengalami intensitas mual muntah ringan dengan nilai rata-rata yang didapatkan pada sebesar 1,27.

Tabel 4
Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Pemberian Self Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di UPTD Puskesmas Baturiti I

Variabel	Kelompok	Mean+SD	P Value
Mual Muntah	Intervensi	1,27±0,450	0.000
	Kontrol	2,20±0,610	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I.

PEMBAHASAN

Hasil uji didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [9] 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 [10] 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 [11]. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. 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 [13]. Dengan menggunakan hipnoterapi yang akan membuat individu menjadi rileks, keadaan ini mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional



Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Nitiasih, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

terutama pada bagian hipotalamus [14]. 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 [15].

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 rentanya 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.

Conclusion (Simpulan)

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa ada Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I. Hasil penelitian ini nantinya diharapkan mampu dijadikan salah satu upaya nonfarmakologis untuk bisa diterapkan dalam praktik kebidanan khususnya.

References (Daftar Pustaka)

- [1] I. G. A. P. S. Aryasih, N. P. M. Y. Udayani, dan N. M. R. Sumawati, “Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 6, no. 2, hal. 139–145, 2022, doi: 10.37294/jrkn.v6i2.367.
- [2] Susilawati, Emi Sutrisminah, dan Rr Catur Leny Wulandari, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review,” *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 7, no. 4, hal. 778–786, 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i4.4740.
- [3] A. K. Abrianti, L. P. Widiastini, I. G. Agung, dan M. Karuniadi, “Efektivitas Self Hypnosis Dan Musik Klasik Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Kebidanan*, vol. 15, no. 1, hal. 2087–9407, 2025.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Bali, “Profil Kesehatan Provinsi Bali,” www.dinkes.baliprov.go.id, 2020.
- [5] Rafica, M. Misrawati, dan E. Erika, “Self Hypnosis Prenatal dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil: Literatur Review,” *J. Ners*, vol. 9, no. 3, hal. 3465–3469, 2025, doi: 10.31004/jn.v9i3.44979.
- [6] A. F. Septa, S. A. Sari, dan N. R. Dewi, “Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro,” *J. Cendikia Muda*, vol. 1, no. 4, hal. 485–491, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- [7] H. Penelitian *et al.*, “Efektifitas Self Hypnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Puskesmas Simpang Tiga Pekan Baru Tahun 2024,”



Pengaruh Self-Hypnosis terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Baturiti I– Ni Nyoman Nitiasih, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

- Pros. Semin. Nas.*, vol. 3, no. 1, hal. 326–334, 2024.
- [8] 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.
- [9] A. Djanah, Nur & Kurniati, “Self Hipnosis terhadap Mual Muntah Kehamilan Trimester I,” *Kesehat. Ibu dan Anak*, vol. 7, no. 1, hal. 125–140, 2021.
- [10] R. M. Ujung, N. I. Hutabarat, D. R. Nainggolan, dan J. Pelanjani, “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022,” *J. Matern. Kebidanan*, vol. 8, no. 1, hal. 69–77, 2023.
- [11] J. N. Artamevia dan N. Soimah, “Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester I dengan Keluhan Mual dan Muntah,” *Pros. Semin. Nas. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2016, hal. 715–724, 2023.
- [12] S. F. N. Tono dan I. Intiyaswati, “Model Penanggulangan Mual Muntah Ibu Hamil Tm I Dengan Acuyoga Dan Aroma Terapi Kapulaga,” *J. Kebidanan*, vol. 12, no. 2, hal. 13–22, 2023, doi: 10.47560/keb.v12i2.516.
- [13] L. P. Widiastini dan I. Karuniadi, “Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Ilm. Ilmu Kesehat. Wawasan Kesehat.*, vol. 6, no. 1, hal. 15, 2019, doi: 10.33485/jiik-wk.v6i1.152.
- [14] Chrisnawati, Anggraini, Safariah, Agustina, dan D. Martha, “Pengaruh Hipnoparenting Terhadap Mual Muntah Akibat Kemoterapi Pada Anak Dengan Akut Limpoblastik Leukimia,” *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 3, no. 2, hal. 1–12, 2021.
- [15] E. Mardiana, S. M. Musa, dan M. Lestari, “Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan,” *J. JKFT*, vol. 7 (1), 2022.