

EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DAN II DI RS. PMC

Mona Dewi Utari ⁽¹⁾, Ihsan Suheimi ⁽²⁾, Irham Suheimi ⁽³⁾

- ⁽¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Jalan Lembaga Pemasarakatan No. 25 Gobah
*email: monadewiutari89@gmail.com
- ⁽²⁾Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Jalan Lembaga Pemasarakatan No. 25 Gobah
email: ihsanivf@gmail.com

ABSTRAK

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. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana Keefektifan Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dan II. Untuk mencapai tujuan dari penelitian ini adalah eksperimen semu atau quasi experiment dengan desain pre-test dan post-test group. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan dengan hipnoterapi dan kelompok tanpa perlakuan (kelompok kontrol). Data yang dikumpulkan ada 2 jenis yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data yang di dapat dari respon subjek terhadap skala tertutup yang sudah di tentukan jawabnya. Sedangkan data kualitatif di dapatkan dari observasi dan wawancara dengan subjek penelitian. Pre test dilakukan sebelum perlakuan hipnoterapi dan diukur tingkat mual muntah pada ibu hamil Trimester I dan II melalui kuesioner PQUE-24, kemudian dilakukan perlakuan dan dilihat ada tidaknya perubahan mual muntah yang dialami oleh ibu.

Kata kunci: Hipnoterapi, Ibu Hamil, Mual Muntah

ABSTRACT

Hypnotherapy is a method in which patients are guided to relax. Once this state of deep relaxation is achieved, the subconscious mind naturally opens wide, making it easier for them to accept healing suggestions. This study aims to determine the effectiveness of hypnotherapy on nausea and vomiting in pregnant women in their first and second trimesters. To achieve this goal, a quasi-experimental study was conducted with a pre-test and post-test group design. This study used two groups: one treated with hypnotherapy and one untreated (control group). Two types of data were collected: qualitative and quantitative. Quantitative data were obtained from subjects' responses to a predetermined closed-ended scale. Qualitative data were obtained from observations and interviews with the subjects. A pre-test was conducted before the hypnotherapy treatment, and the level of nausea and vomiting in pregnant women in their first and second trimesters was measured using the PQUE-24 questionnaire. Treatment was then administered to determine whether there were any changes in the nausea and vomiting experienced by the women.

Keywords: Hypnotherapy, Pregnant Women, Nausea and Vomiting

Histori Artikel:

Diserahkan: 27 Juli 2025 Diterima setelah Revisi: 19 Agustus 2025

Diterbitkan: 30 Juni 2025

PENDAHULUAN

Banyaknya kematian perempuan pada saat hamil atau selama 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lama dan tempat persalinan, yang disebabkan oleh kehamilan atau pengelolaannya, dan bukan karena sebab lain, per seratus ribu kelahiran hidup merupakan angka kematian ibu. WHO mencatat jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, sedangkan kejadian hiperemesis gravidarum menurut fossum dkk (2016) yaitu antara 0,3- 3,2% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. menyumbang lebih dari 285.000, yaitu sebesar 0,5-2% dari seluruh ibu hamil per tahun. Prevalensi mual muntah tertinggi pada kehamilan trimester satu.

AKI di negara maju seperti di Amerika Serikat yaitu sejumlah 14 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2015). Hiperemesis gravidarum dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi wanita hamil karena segala yang dimakan dan diminum dimuntahkan semua sehingga dapat menimbulkan anemia yang dapat memicu perdarahan sehingga syok dapat terjadi dan berakhir dengan kematian pada ibu (Morgan, 2009).

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium (Sarwinanti, 2019). Kehamilan dibagi menjadi 3 Trimester yaitu Trimester 1 dimulai dari 0-12 minggu, Trimester 2 sejak 13-27 minggu, dan Trimester 3 dari usia 28-40 minggu atau waktu

persalinan (Hidayati dan Hasibuan, 2020). Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Fandiar, 2016).

Ibu hamil pasti merasakan terjadinya perubahan kehamilan antara lain perubahan fisik, perubahan hormonal, maupun perubahan suasana hati atau mood. Kehamilan mempunyai dampak pada ibu hamil diantaranya perubahan 3 hormon pada wanita disebabkan kenaikan kadar estrogen, progesteron dan pengeluaran produksi hormon Human Corionik Gonadotropin (HCG) yang disebabkan keasaman lambung sehingga memicu munculnya rasanya mual muntah (Zuraidah dan Sari, 2018). Gejala yang umum terjadi pada awal kehamilan yang paling sering dirasakan ibu hamil yaitu mual muntah. Ketidaknyamanan mual muntah yang umumnya dialami oleh 50% wanita hamil dan terjadi pada Trimester I.

Salah satu komplikasi kehamilan adalah hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum merupakan mual muntah yang berlebihan yang dimulai antara usia kehamilan 4-10 minggu pada trimester pertama dan akan hilang sebelum kehamilan 20 minggu pada trimester kedua (Varney, 2007).

Mual dan muntah pada kehamilan atau *emesis gravidarum* merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Sekitar 50–80% ibu hamil

mengalami mual dan muntah, dan meskipun sering dianggap normal, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, status gizi, hingga aktivitas harian ibu. Pada kasus yang berat, dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang memerlukan perawatan lebih intensif.

Penyebab mual muntah yang berlebih (Hiperemesis Gravidarum) belum diketahui secara pasti. Teori menyebutkan bahwa penyebab terjadinya hiperemesis gravidarum meliputi anemia, primi gravida, psikosomatik (kecemasan, depresi, stres), riwayat keturunan, faktor human corionik gonadotropin (HCG), metabolik, alergi, infeksi dan pola makan (Runiari, 2010).

Hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi dan jika dehidrasi tidak mendapat penanganan yang baik maka akan membahayakan nyawa ibu dan bayinya. Selain dampak fisiologis pada kehidupan wanita, hiperemesis juga dapat memberikan dampak secara psikologis, sosial dan spiritual. Dampak dari hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan wanita, tapi juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir (Runiari, 2010).

Mual dan muntah secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental (Haemokonsentrasi) dan dapat memperlambat peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang di kandungnya. Apabila tidak segera diobati menyebabkan gejala mual

muntah yang lebih berat dan apabila terjadi terus menerus saat awal kehamilan dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan elektrolit, defisiensi nutrient atau malnutrisi (Rofi'ah et al., 2019).

Penanganan mual muntah selama kehamilan dapat dilakukan melalui pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian obat-obatan secara medis, tetapi bila dipakai dengan dosis yang tinggi dan dalam jangka waktu yang panjang dapat memberikan efek samping (Rahayu dan Sugita, 2018). Ibu hamil tidak semuanya dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan, ada beberapa ibu yang tidak suka apabila harus mengonsumsi obat sehingga pemberian terapi non farmakologi diperlukan.

Terapi non farmakologi bersifat non instruktif, non invasif, murah, sederhana, sefektif dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan bagi ibu hamil. Terapi non farmakologi dengan cara makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap 2 jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba cemilan krekes setelah bangun pagi, makan makanan berkarbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol, mengurangi stres, dan melakukan komplementer seperti aroma terapi dan hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan pendidikan ulang dan menyembuhkan pikiran yang sakit, sehingga penanganan mual dan muntah juga dapat dilakukan hipnoterapi. Mual muntah yang sering dapat disebabkan oleh masalah emosional atau psikologis yang tidak terselesaikan yang dapat dengan cepat

di selesaikan dengan hipnoterapi (Gunawan, 2010).

Menurut penelitian Pitriyani, dkk 2022 dengan judul “Pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya” didapatkan pada kelompok kasus diperoleh nilai pValue sebesar 0,000 artinya ada korelasi yang bermakna sebelum dan sesudah perlakuan, dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi yang sangat kuat. Dengan demikian terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I, sehingga diharapkan hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif non farmakologis yang dapat membantu menurunkan emesis gravidarum.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dan II Di RS PMC Tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan Action research tipe pra experimental one-group pre-post test design, yaitu dengan cara suatu kelompok sebelum diberi perlakuan diberi pra test dan setelah perlakuan pasca test. Pengujian sebab akibat dengan cara membandingkan pre dan post test. Namun tanpa melakukan perbandingan dengan perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain (Nursalam, 2003)

METODE ANALISIS DATA

1. Analisis Univariat

Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran pada masing-masing variabel independen yaitu hipnoterapi dengan variabel dependen yaitu mual muntah ibu hamil Trimester I dan II.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji ada tidaknya keefektifan hipnoterapi terhadap mual muntah Ibu Hamil Trimester I dan II di RS. PMC. Data terlebih dahulu di uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov test. Bila data menunjukkan $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji T dependen atau uji T Paired/Related. Namun, jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu dasar (SD, SMP), Menengah (SMA, SMK), dan Perguruan Tinggi (D III, S I, S 2 dan S 3).

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	%
Dasar	4	13,8%
Menengah	12	41,4%
PT	13	44,8%
Total	29	100

DOI :

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 29 responden, sebanyak 4 Orang (13,8%) responden memiliki pendidikan dasar, Pendidikan Menengah sebanyak 12 Orang (41,4%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 13 orang (44,8%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	%
Bekerja	7	24,1%
Tidak bekerja	22	75,9%
Total	29	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 29 responden, sebanyak 7 Orang (24,1%) responden bekerja dan 22 Orang (75,9%) tidak bekerja.

3. Distribusi responden berdasarkan mual muntah

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan mual muntah responden

Mual muntah	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Ringan	7	24,1	19	65,5
Sedang	17	58,8	10	34,5
Berat	5	17,7	0	0
Total	29	100	29	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 29 responden dilakukan pre test sebanyak 24,1% ringan, 58,8% sedang dan 17,7% berat. Setelah dilakukan post test mual muntah pada ibu hamil menjadi sebanyak 65,5 % ringan dan sebanyak 34,5% sedang.

Untuk mengidentifikasi keefektifan mual muntah pada ibu hamil trimester I dan II dilakukan uji wilcoxon.

Mual muntah	Hipnoterapi		Mean t	p
	Sebelum	Sesudah		
Ringan	7	19	0,59	6,298
Sedang	17	10		
Berat	5	-		

Berdasarkan tabel di atas dengan uji t berpasangan menunjukkan bahwa nilai p value 0,000 yang artinya bahwa hipnoterapi sangat efektif terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I dan II.

KESIMPULAN

1. Sebelum perlakuan hypnoterapi, dari 29 ibu hamil, sebanyak 24,1% ringan, 58,8% sedang dan 17,7% berat.
2. Setelah perlakuan hypnoterapi dari 29 ibu hamil post test terjadi penurunan mual muntah pada ibu hamil yaitu sebesar 65,5% ringan dan 34,5% sedang.
3. Perlakuan hypnoterapi memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I dan II.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyani, D., & Sulastri, M. (2020). Efektivitas hipnoterapi terhadap tingkat mual muntah ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 88–94.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. W. W. Norton & Company.
- Hidayati dan Hasibuan, (2020) Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Bidan*

-
- Mulyani, R. (2018). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan mual muntah trimester I kehamilan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 10–17.
<https://doi.org/10.1234/jib.2018.03103>
- Rasida Ning Atiqah, 2020, Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih dalam kehamilan), One Peach Media, Jakarta Barat
- Sarwinanti dan Istiqomah, N.A.(2019) Perbedaan Aroma Terapi Lavender dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil
- Yapko, M. D. (2012). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* (4th ed.). Routledge.
- Werner, J. (2014). The effectiveness of hypnotherapy in treating nausea and vomiting in pregnancy: A case study. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 36(2), 25–34.
- Zuraidah dan Sari, E.D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essential Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017.