



Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai

Utami Lisma Septadara¹ Tutus Anggi Prihartanti² Riska Afriani³

¹ STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan; utamilismabip@gmail.com

² STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan; tutusanggi66@gmail.com

³ STIKes Pekanbaru Medical Center, Sarjana Kebidanan; riskaapriani13@yahoo.co.id

ABSTRAK

Hipnoterapi merupakan 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. Mual muntah kehamilan tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila mual muntah ini menjadi berlebihan dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai. Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan design pretest posttest with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di Wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai bulan Juni-Juli 2024 yaitu sebanyak 60 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive sampling yaitu sebanyak 44 orang. Pengumpulan data pretest dan posttest menggunakan alat ukur PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada kelompok kasus diperoleh nilai p Value 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.

Kata Kunci : Ibu hamil, Hipnoterapi, Mual Muntah

1. PENDAHULUAN

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). 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 Prevalensi mual muntah tertinggi pada kehamilan trimester satu.

Ibu hamil mual muntah diberikan KIE tentang fisiologis kehamilan, diet dengan makan sedikit tapi sering serta pemberian obat atau vitamin B6, penanganan lain juga bisa dilakukan melalui hipnoterapi. Ini karena, mual muntah pada kehamilan sering pula disebabkan pengaruh psikologis ibu (Aprillia, 2010).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan design pretest posttest with control group. Dalam design ini penelitian dilakukan 2x yaitu sebelum eksperimen (pretest) dan sesudah eksperimen (posttest). Pada kelompok eksperimen dilakukan pretest kemudian diberikan KIE mengatasi mual muntah dan hipnoterapi lalu dilakukan posttest, pada kelompok kontrol dilakukan pretest kemudian diberikan KIE mengatasi mual muntah tanpa diberikan hipnoterapi dan dilakukan posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di Wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai bulan Juni-Juli 2024 yaitu sebanyak 60 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah yaitu sebanyak 44 ibu hamil, dimana 22 orang sebagai kelompok kasus dan 22 orang sebagai kelompok kontrol.

3. HASIL

Data yang dilaporkan di sini adalah temuan kuantitatif dari penelitian yang menggunakan analisis univariat untuk menemukan distribusi frekuensi untuk setiap variabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I yang mengalami Mual Muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Tahun 2024

NO	Karakteristik	Kategori	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol	
			f	%	f	%
1	Gravida	Primigravida	4	18,2	4	19,0
		Multigravida	18	81,8	18	81,8
2	Pekerjaan	Bekerja	6	27,3	6	27,3
		Tidak Bekerja	16	72,7	16	72,7

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I yang mengalami Mual Muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Tahun 2024

NO	Kategori	Kelompok Kasus			
		Pretest (f)		Posttest (%)	
		f	%	f	%
1					
2	Ringan	7	31,8	16	72,7
3	Sedang	15	68,2	6	27,3

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan KIE pada Kelompok Kasus di Wilayah Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Tahun 2024

NO	Kategori	Kelompok Kontrol			
		Pretest (f)		Posttest (%)	
		f	%	f	%
1					
2	Ringan	6	27,3	15	68,2
3	Sedang	16	72,7	7	31,8

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berlandaskan Pengetahuan Tentang Manfaat *Hypnosis*

NO	N	Correlation Coefficient	P Value
Kelompok Eksperimen	22	0,796	0,000
Kelompok Kontrol	22	0,542	0,002

4. PEMBAHASAN

a. Gambaran mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kasus dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kasus ibu hamil yang mengalami mual muntah sebelum mendapat perlakuan sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 15 orang (68,2%) dan mual muntah ringan sebanyak 7 orang (31,8%). Pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 6 orang (27,3%) dan mual muntah sedang sebanyak 16 orang (72,7%).

Dari hasil penelitian diatas dapat kita ketahui bahwa pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan sebagian besar mengalami mual muntah dengan kategori sedang. Pitriyani (2022) mengemukakan bahwa mual muntah dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat antiemetika dan pemberian edukasi, sedangkan secara non farmakologi mual muntah dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya adalah pelatihan relaksasi terutama dengan hipnoterapi. Menurut Fauziyah (2012) bahwa edukasi tentang gaya hidup dapat membantu mencegah stres dan istirahat dapat mengurangi muntah. Dukungan emosional juga penting untuk mencegah hiperemesis gravidarum menjadi lebih parah.

b. Gambaran mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kasus dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kasus ibu hamil yang mengalami mual muntah sesudah mendapat perlakuan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 16 orang (72,7%) dan mual muntah sedang sebanyak 6 orang (27,3%). Pada kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 15 orang (68,2%) dan mual muntah sedang sebanyak 7 orang (31,8%).

Dari hasil penelitian diatas dapat kita ketahui bahwa pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan sebagian besar mengalami mual muntah dengan kategori ringan, itu artinya ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Pemberian KIE dan hipnoterapi ini memberikan efek yang baik dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I, hal ini dilihat dari adanya perubahan kategori pada responden penelitian.

Hal ini sejalan dengan McKinney et al. (2010) mengatakan bahwa pengaturan makan dengan makan porsi sedikit tapi sering, menghindari makanan yang berminyak, lebih banyak mengkonsumsi protein dibandingkan dengan karbohidrat dan memisahkan antara makan dan minum dapat mengurangi kejadian mual dan muntah selama kehamilan. Penelitian Clark, melaporkan bahwa hipnosis mampu menurunkan kecemasan dan ketakutan ibu hamil primipara terhadap proses persalinan. Selain dikenal sebagai agent anti kecemasan yang kuat, hipnosis menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, studi yang dilakukan Simon menyimpulkan bahwa hipnosis efektif dalam penanganan hiperemesis gravidarum.

c. Pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I

Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok kasus diperoleh nilai signifikan atau ρ Value sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ Value kurang dari α (0,005) maka artinya ada korelasi yang bermakna antara variabel hipnoterapi dengan mual muntah, sedangkan angka koefisien korelasi sebesar 0,796 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat.

Pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan atau ρ Value sebesar 0,002 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ Value kurang dari α (0,005) maka artinya ada korelasi yang bermakna antar variabel, sedangkan angka koefisien korelasi sebesar 0,542 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

Dilihat dari hasil uji statistik dapat kita simpulkan bahwa ibu hamil trimester I dengan mual muntah pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan KIE terdapat penurunan, begitu juga pada kelompok kasus. Dilihat dari angka ρ Value pada kelompok kasus lebih kecil dan angka koefisien korelasi yang lebih kuat, dapat menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi dan KIE lebih bermakna dibanding dengan pemberian KIE saja, itu berarti hipnoterapi memberikan kontribusi yang lebih dalam menangani mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Pemberian hipnoterapi mengakibatkan adanya penurunan mual muntah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kravits (2015) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi dapat mengurangi mual muntah yang dialami pasien kemoterapi. Hammond (2010) juga menyatakan bahwa intervensi hipnotik memberikan relaksasi terhadap rangsangan yang efektif dalam menghilangkan mual muntah tanpa adanya efek samping.

Menurut Pramono (2012) ketika seseorang mengalami hipnosis ada fenomena fisiologis yang terjadi, yaitu orang tersebut akan mengantuk dan tubuhnya mulai terasa nyaman, lalu semua rasa sakit, kekecewaan dan kemarahan menjadi hilang. Begitu juga Syatra (2010) mengatakan bahwa sekuat apapun keinginan jika hanya dalam pikiran sadar maka akan sangat sulit untuk terealisasi. Solusinya dengan mengkondisikan otak pada frekuensi alpha, karena pada saat ini otak sensitif untuk menerima sugesti. Ketika melakukan afirmasi maka saat itu juga keinginan akan masuk kedalam alam bawah sadar, berikan afirmasi secara berulang agar sugestinya lebih kuat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga tahun 2024, dapat disimpulkan ibu hamil mengalami mual muntah sebelum mendapat perlakuan sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 15 orang (68,2%) dan mual muntah ringan sebanyak 7 orang (31,8%). Pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 6 orang (27,3%) dan mual muntah sedang sebanyak 16 orang (72,7%). Pada kelompok kasus ibu hamil yang mengalami mual muntah sesudah mendapat perlakuan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 16 orang (72,7%) dan mual muntah sedang sebanyak 6 orang (27,3%). Pada kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 15 orang (68,2%) dan mual muntah sedang sebanyak 7 orang (31,8%).

Pada kelompok kasus diperoleh nilai signifikan atau ρ Value sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ Value kurang dari α (0,005) maka artinya ada korelasi yang bermakna antara variabel hipnoterapi dengan mual muntah, sedangkan angka koefisien korelasi sebesar 0,796 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan atau ρ Value sebesar 0,002 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρ Value kurang dari α (0,005) maka artinya ada korelasi yang bermakna antar variabel, sedangkan angka koefisien korelasi sebesar 0,542 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Maka dari itu ada pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yesie (2010) Hipnostetris: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan, GagasMedia, Jakarta.
- Fauziah, Yulia (2012) Obstetric patologi, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Hammond, K (2010) Dietary and clinical assessment and diet therapy. Expert review of neurotherapeutics, 2.
- Hidayati dan Hasibuan, (2020) Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Payung Sekaki. Jurnal Bidan Komunitas, <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4595>
- Kravits, K (2015) Hypnosis for the management of anticipatory nausea and vomiting. Advacedpractitioner.com Vol.6
- McKinney, E.S., James, S.R., Murray, S.S., & Ashwil, J.W. (2010). Maternal-child nursing (3rd ed). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier
- Pitriyani, dkk, (2022) Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Jurnal Bidan Midwife.
- Pramono, D (2012) Hypno Parenting. Jakarta: Noura books.
- Sarwinanti dan Istiqomah, N.A.(2019) Perbedaan Aroma Terapi Lavender dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil
- Syatra, A. K. (2010). Misteri Alam Bawah Sadar Manusia. Yogyakarta: Diva Press.