

Efektivitas *Self Hypnosis* Dan Musik Klasik Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Ayu Kartika Abrianti^{1*}, Luh Putu Widiastini², I Gusti Agung Manik Karuniadi³,
Pande Putu Indah Purnamayanti⁴

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali^{1,2,3,4}

Informasi Artikel :

Diterima : 07 Mei 2025

Direvisi : 19 Mei 2025

Disetujui : 09 Juni 2025

Diterbitkan : 21 Juni 2025

*Ayu Kartika Abrianti
Alamat Email :
ayukartika252@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya kasus wanita hamil mengalami ketidaknyamanan pada trimester I seperti mual muntah. Peneliti mencari upaya pemecahan masalah ini dengan non farmakologi yaitu pemberian *Self hypnosis* dan terapi musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *self hypnosis* dan musik klasik terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester. Metode penelitian yang digunakan *Quasi Exsperimantal* dengan *Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester I usia kehamilan 8 hingga 12 minggu yang mengalami mual muntah dengan frekuensi mual muntahnya <5 kali antara 3-4 kali pada pagi hari maupun malam hari di RSUD Payangan sejumlah 44 responden yang terbagi menjadi dua kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan teknik *accidental sampling*. Kelompok perlakuan diberikan rekaman berisi iringan musik klasik yang disertai *self hynopsis* yang bisa didengarkan dari telepon seluler responden menggunakan headset. Dilakukan selama 20 menit sebanyak dua kali sehari pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *self hypnosis* dan musik klasik terhadap tingkat emesis gravidarum ibu hamil trimester I dengan *p value* 0,001 ($p < 0,05$). Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pemberian *self hypnosis* dan musik klasik pada ibu hamil sebagai upaya untuk meningkatkan pelayanan khususnya pada manajemen pengelolaan emesis gravidarum.

Kata kunci : Emesis gravidarum, *self hypnosis*, musik klasik, ibu hamil

ABSTRACT

There are high cases of pregnant women experiencing discomfort in the first trimester such as nausea and vomiting. Researchers are looking for non-pharmacological solutions to this problem, namely self-hypnosis and classical music therapy. The aim of this research is to determine the effectiveness of self-hypnosis and classical music on emesis gravidarum in trimester pregnant women. The research method used was Quasi Experimental with Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design. The samples used in this study were pregnant women in the first trimester, 8 to 12 weeks of gestation who experienced nausea and vomiting with a frequency of <5 times, between 3-4 times in the morning and evening at Payangan General Hospital, a total of 44 respondents who were divided into two groups. control and treatment using accidental sampling technique. The treatment group was given a recording containing classical musical accompaniment accompanied by self-hypnosis which could be listened to on the respondent's cell phone using a headset. Done for 20 minutes twice a day in the morning and evening for 3 consecutive days. The results of this study showed a significant effect of providing self-hypnosis and classical music on the level of emesis gravidarum in first trimester pregnant women with a p value of 0.001 ($p < 0.05$). It is hoped that the results of this research can provide education about the importance of providing self-hypnosis and classical music to pregnant women as an effort to improve services, especially in the management of emesis gravidarum.

Keywords: *Emesis gravidarum, self hypnosis, classical music, pregnant women*

PENDAHULUAN

Angka kejadian emesis gravidarum di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil (WHO, 2017). Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia 543 orang ibu hamil (INDONESIA, 2021). Di Provinsi Bali sekitar 60-80% ibu hamil mengalami emesis gravidarum (Bali, 2019). *World Health Organization* mengungkapkan wanita hamil meninggal di seluruh dunia karena komplikasi hampir 50% di 2023. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tertinggi kedua di Asia Tenggara setelah Laos pada tahun 2023 dengan jumlah 4125 kasus (Sudirman and Pusat, 2023). AKI di Provinsi Bali mulai tahun 2022 mengalami peningkatan secara *absolute* menjadi 125 kasus, dan peningkatan ini terjadi di semua kabupaten termasuk di Kabupaten Gianyar sebanyak 13 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

Penyebab mortalitas pada wanita hamil adalah komplikasi yang terjadi selama kehamilan seperti pendarahan, hipertensi, dan emesis gravidarum (Haftu *et al.*, 2018). Komplikasi kehamilan salah satunya adalah emesis gravidarum. Wanita hamil akan mengalami ketidaknyamanan pada trimester I seperti mual muntah keluhan tersebut mulai dirasakan pada minggu ke lima, puncaknya pada minggu ke-delapan sampai 12 (Yuanti *et al.*, 2022).

Emesis gravidarum memiliki dampak bagi ibu menjadi sangat lemah dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*). Keadaan ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofi'ah, Widatiningsih and Sukini, 2019). Emesis gravidarum yang tidak diatasi dengan baik akan berlanjut menjadi *hiperemesis gravidarum* yang memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat (Dewi and Safitri, 2018).

Penanganan Emesis gravidarum dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis

dilakukan dengan pemberian vitamin B6, penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan beberapa teknik antara lain teknik akupuntur, hipnoterapi, aromaterapi, dan terapi musik (Sariyani, 2024). *Self hypnosis* merupakan salah satu bagian *Human mind control system* untuk diaplikasikan terhadap pasien demi mempercepat penyembuhan diri (Afrilia, Musa and Lestari, 2022).

Terapi komplementer lainnya untuk mengatasi mual muntah adalah terapi musik. Terapi musik klasik yang mempunyai manfaat menyembuhkan secara fisik dan psikis pasien (Siregar and Suprapti, 2024). Musik klasik dapat memberikan rangsangan simpatis dan parasimpatis yang ada pada sistem saraf otonom sehingga dapat menurunkan frekuensi nadi, perasaan rileks dan mengurangi rasa mual (Tamami, 2022).

Hasil penelitian dari (Widiastini and Karuniadi, 2020) menyimpulkan bahwa ada pengaruh *self hypnosis* terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB GAP Badung. Penelitian lain menunjukkan bahwa ada efektivitas terapi musik klasik terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil di RS Mardi Waluyo Tahun 2019, musik mampu menenangkan jiwa, hingga mengurangi emesis gravidarum (Suciati, Maternity and Susilawati, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Payangan pada bulan Juni 2024 terdapat 12 ibu hamil trimester I yang memeriksakan dirinya, sebanyak 9 ibu hamil yang mengeluh mual muntah, mereka mengatakan belum pernah menggunakan terapi *self hypnosis* dan musik klasik untuk mengurangi emesis gravidarum selama kehamilan. Berdasarkan data tersebut di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas *Self Hypnosis* Dan Musik Klasik Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di RSUD Payangan".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Desain Quasi Exsperimantal* yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilan di RSUD Payangan diambil dari data pada bulan September-Oktober tahun 2024 yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Pada penelitian ini penulis melakukan penambahan sampel sebanyak 10% dari total minimum 40 sampel yang di hitung untuk mengantisipasi *drop out* Jumlah sampel ditambah 2 menjadi 44 responden. Sehingga penelitian ini direncanakan yaitu 44 responden.

Penelitian ini dilakukan di RSUD Payangan pada November- Desember 2024. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Lembar kuesioner *Pregnancy Unique Quantification Of Emesis And Nausea* (PUQE) tentang mual muntah dalam kehamilan. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji deskriptif dan komparatif. Penelitian ini telah melalui proses uji etik dan dinyatakan lulus uji etik di KEPK STIKES Bina Usaha Bali dengan nomor 338/EA/KEPK-BUB-2024.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Deskriptif

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada ibu hamil trimester I di RSUD Payangan (n=44)

| Kelompok | n | Min | Max | Mean±SD | pvalue |
|-------------------|----|-----|-----|------------|--------|
| Umur | | | | | |
| Perlakuan | 22 | 1 | 3 | 2,05±0,486 | 0,763 |
| Kontrol | 22 | 1 | 3 | 2,09±0,526 | |
| Pendidikan | | | | | |
| Perlakuan | 22 | 2 | 4 | 3,27±0,631 | 0,285 |
| Kontrol | 22 | 2 | 4 | 3,09±0,684 | |
| Paritas | | | | | |
| Perlakuan | 22 | 1 | 3 | 1,95±0,722 | 0,820 |
| Kontrol | 22 | 1 | 3 | 2,00±0,690 | |
| UK | | | | | |
| Perlakuan | 22 | 1 | 3 | 2,23±0,685 | 0,660 |
| Kontrol | 22 | 1 | 3 | 2,14±0,710 | |
| Pretest | | | | | |
| Perlakuan | 22 | 7 | 13 | 9,55±1,945 | 0,699 |
| Kontrol | 22 | 7 | 13 | 9,82±1,967 | |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada karakteristik umur hasil *mean* yang

diperoleh pada kelompok perlakuan 2,05 dan pada kelompok kontrol 2,09 yang bermakna rata rata umur ibu responden pada kedua kelompok yaitu antara usia 20-35 tahun dengan *p-value* 0,763>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata usia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan kategori pendidikan, diketahui hasil *mean* pada kelompok perlakuan 3,27 dan pada kelompok kontrol 3,09 yang bermakna rata rata pendidikan ibu responden pada kedua kelompok yaitu SMA dengan *p-value* 0,285>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata tingkat pendidikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan kategori paritas ibu diperoleh hasil *mean* pada kelompok perlakuan 1,95 dan pada kelompok kontrol 2,00 yang bermakna rata rata paritas ibu primigravida pada kedua kelompok dengan *p-value* 0,82>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata pada paritas ibu pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan kategori usia kehamilan ibu diperoleh hasil *mean* pada kelompok perlakuan 2,23 dan pada kelompok kontrol 2,14 yang bermakna rata rata usia kehamilan ibu 10-11 minggu pada kedua kelompok dengan *p-value* 0,66>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata pada usia kehamilan ibu pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum perlakuan pada kedua kelompok hasil *mean* pada kelompok perlakuan diperoleh 9,55 dan pada kelompok kontrol diperoleh 9,82 yang bermakna rata rata skor emesis gravidarum pada kelompok perlakuan dan kontrol termasuk dalam kategori sedang dengan *p-value* 0,699>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata tingkat emesis gravidarum ibu hamil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan.

2. Analisa Komparatif

Tabel 2. Analisa Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Self Hypnosis dan Musik Klasik pada Kelompok Perlakuan

| Perlakuan | Min | Max | Mean±SD | Z | P value |
|-----------|-----|-----|------------|--------|---------|
| Pretest | 7 | 13 | 9.55±1,945 | -3,322 | 0,01 |
| Posttest | 3 | 10 | 7.64±1,706 | | |

Berdasarkan tabel 2 dengan uji *wicolxon* menunjukkan tingkat emesis gravidarum ibu hamil pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberikan *self hypnosis* dan musik klasik dengan hasil *mean* yang diperoleh pada *pre test* 9,55 menurun menjadi 7,64 saat *post test*. Yang artinya terdapat penurunan rata rata skor emesis gravidarum ibu hamil pada kelompok perlakuan setelah diberikan *self hypnosis* dan musik klasik. *Z-score* =3,322 bermakna bahwa skor emesis gravidarum ibu hamil ada 3,322 SD di bawah *mean* dengan *p-value* 0,01<0,05 yang berarti ada perbedaan rata rata tingkat emesis gravidarum ibu hamil antara sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan.

Tabel 3. Analisa Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol.

| Kontrol | Min | Max | Mean±SD | Z | P value |
|---------|-----|-----|------------|-------|---------|
| Pretest | 7 | 13 | 9.82±1.967 | - | 0,069 |
| Postest | 6 | 12 | 9.64±1.866 | 3,871 | |

Berdasarkan tabel 3 dengan uji *wicolxon* menunjukkan tingkat emesis gravidarum ibu hamil pada kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan dengan hasil *mean* yang diperoleh pada *pre test* 9,82 dan saat *post test* sedikit menurun menjadi 9,64. Yang artinya terdapat penurunan rata rata tingkat emesis gravidarum ibu hamil pada

kelompok kontrol dengan *Z-score* =-3,871. tingkat emesis gravidarum ibu hamil didapatkan nilai 3,871 SD di bawah *mean* dengan *p-value* 0,069>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan yang bermakna rata rata tingkat emesis gravidarum ibu hamil antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

3. Analisa Pemberian Self Hypnosis dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di RSU Payangan

Tabel 4. Analisa Pemberian Self Hypnosis dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di RSU Payangan

| Emesis | Min | Max | Mean±SD | Z | P value |
|-----------|-----|-----|------------|--------|---------|
| Perlakuan | 3 | 10 | 7,64±1,706 | -3.224 | 0,001 |
| Kontrol | 6 | 12 | 9,64±1,866 | | |

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji *Mann Whitney*, post test pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan *self hypnosis* dan musik klasik, didapatkan nilai *p-value* 0,001 (*p*<0,05) dengan nilai *Z* 3.224 >(z tabel 1,96) yang artinya nilai z diatas nilai kritis atau nilai penolakan hipotesis. *P-value* dari hasil analisis *post test* pada kedua kelompok didapatkan nilai yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga *Ha* dapat diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian *self hypnosis* dan musik klasik terhadap tingkat emesis gravidarum ibu hamil trimester I

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden di RSU Payangan

Hasil penelitian menyatakan bahwa berdasarkan karakteristik responden bahwa rata-rata umur ibu responden pada kedua kelompok yaitu antara usia 20-35 tahun. Usia responden yang tergolong produktif dapat mendukung seseorang untuk mendapatkan pengalaman yang lebih baik dan antusias yang tinggi untuk mendapatkan informasi terkait efektifitas self hypnosis dan musik klasik terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil (Susmarini, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariati (2021) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara karakteristik ibu dengan tingkat keparahan emesis gravidarum. Ibu yang lebih muda, dengan IMT rendah, dan riwayat kesehatan mental yang buruk melaporkan gejala yang lebih parah. Intervensi seperti hipnosis dan musik klasik dapat menjadi tambahan yang bermanfaat dalam manajemen emesis gravidarum (Mariati, 2021).

Jika dilihat dari segi pendidikan, rata rata pendidikan ibu responden pada kedua kelompok yaitu SMA. Menurut Notoadmojo dalam (Istiqomah and Nuraini, 2018) pendidikan ibu berpengaruh terhadap pemahaman ibu hamil terhadap kondisi kesehatannya. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pemahaman ibu hamil tentang kondisi kesehatannya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dkk (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat pendidikan ibu dan kejadian emesis gravidarum. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kehamilan dan kesehatan, yang dapat membantu mereka mengelola gejala mual dan muntah dengan lebih

efektif. Selain itu, pendidikan juga berhubungan dengan akses informasi dan sumber daya kesehatan, yang dapat memengaruhi keputusan mereka dalam mencari perawatan medis atau menggunakan metode alternatif untuk mengatasi gejala. (Fauziah, Komalasari and Sari, 2022).

Berdasarkan pada paritas, rata rata paritas responden adalah primigravida. Ibu hamil yang memiliki paritas satu (primigravida) menunjukkan prevalensi emesis gravidarum yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki paritas lebih dari satu (multigravida). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara paritas ibu dan kejadian emesis gravidarum. Ibu hamil primigravida lebih rentan mengalami gejala ini dibandingkan dengan ibu hamil multigravida. Oleh karena itu, penting bagi tenaga medis untuk memperhatikan faktor paritas dalam penanganan emesis gravidarum. Selain itu, pendekatan non-farmakologis seperti hipnosis dan musik klasik dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil (Rahmi, Rahmarianti and Veronica, 2023).

Pada karakteristik usia kehamilan sebagian responden baik dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam usia kehamilan 10-11 minggu. Teori menyebutkan dalam kehamilan terdapat hormon Chorionic Gonadotropie (HCG) yang dapat terdeteksi dalam darah sekitar 11 hari setelah pembuahan, sedangkan dalam urine bisa terdeteksi sekitar 12-14 hari setelah pembuahan. Kadar HCG akan meningkat terus dan mencapai puncaknya di minggu ke 8-11 kehamilan. Kadar HCG pada penderita emesis gravidarum rata-rata nya adalah 1600 IU/L dan 3200 IU/L peningkatan kadar hormon ini diperkirakan sangat tinggi karena pada wanita yang tidak

hamil mempunyai kadar hormon HCG rata-rata 5 IU sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan 1595-3195 IU/L dan peningkatan tiba-tiba dan jumlah jumlah yang tinggi ini akhirnya akan memicu ibu mengalami pusing dan mual muntah. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Atika et al. (2016) dan Hulu et al. (2022) bahwa emesis gravidarum memiliki hubungan dengan usia gestasi yaitu pada kehamilan trimester pertama yang disebabkan meningkatnya hormon HCG dalam darah ibu di trimester awal kehamilan dan memicu terjadinya keluhan emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil dari analisis diperoleh tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum perlakuan pada kedua kelompok, hasil mean pada kelompok perlakuan diperoleh 9,55 dan pada kelompok kontrol diperoleh 9,82 yang bermakna rata rata skor emesis gravidarum pada kelompok perlakuan dan kontrol termasuk dalam kategori sedang dengan p-value $0,699 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata rata tingkat emesis gravidarum ibu hamil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa rata-rata skor emesis gravidarum pada kedua kelompok termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mengalami tingkat mual dan muntah yang serupa sebelum diberikan perlakuan. Analisis statistik menunjukkan p-value sebesar 0,699, yang lebih besar dari 0,05. Ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil di kedua kelompok sebelum perlakuan. Dengan kata lain, kondisi mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil di kelompok perlakuan dan kontrol adalah homogen, yang menunjukkan bahwa kedua

kelompok memiliki karakteristik yang serupa sebelum intervensi dilakukan.

Skor mual muntah diukur dengan menggunakan skala yang mencakup berbagai tingkat keparahan, mulai dari tidak ada mual sama sekali hingga mual yang sangat parah. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden di kedua kelompok melaporkan skor yang berada dalam kategori sedang. Hal ini mencerminkan bahwa mual dan muntah merupakan masalah yang cukup umum di kalangan ibu hamil, dan tidak ada perbedaan signifikan dalam pengalaman ini antara kedua kelompok.

Sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Wulandary, Sitorus and Rismawati (2020) yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat emesis gravidarum antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum perlakuan musik klasik. Rata-rata skor emesis gravidarum pada kedua kelompok menunjukkan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa ibu hamil di kedua kelompok mengalami tingkat mual dan muntah yang serupa. Homogenitas sampel antara kedua kelompok juga menunjang validitas hasil penelitian ini, yang akan menjadi dasar untuk analisis lebih lanjut setelah perlakuan musik klasik diberikan.

2. Analisa Efektivitas *Self Hypnosis* Dan Musik Klasik Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di RSUD Payangan

Berdasarkan hasil analisis komparatif dengan uji Mann Whitney, post test pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan self hypnosis dan musik klasik, didapatkan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai Z 3.224 $>$ (z tabel 1,96) yang artinya nilai z diatas nilai kritis atau nilai penolakan hipotesis. P-value dari hasil analisis post test pada kedua kelompok

didapatkan nilai yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga Ha dapat diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian self hypnosis dan musik klasik terhadap tingkat emesis gravidarum ibu hamil trimester I. *Self hypnosis* atau hipnosis diri adalah teknik di mana seseorang menggunakan sugesti dan relaksasi untuk mencapai keadaan trans yang memungkinkan mereka mengakses pikiran bawah sadar dan membuat perubahan positif dalam diri mereka, seperti mengubah kebiasaan, mengurangi kecemasan, atau mengatasi rasa sakit (Aprilia, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan p-value 0,02. Ibu hamil yang menerima intervensi self hypnosis dan musik klasik melaporkan penurunan yang signifikan dalam tingkat mual dan frekuensi muntah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata penurunan tingkat mual pada kelompok perlakuan adalah 60%, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 20%. Sebagian besar peserta dalam kelompok perlakuan melaporkan bahwa mereka merasa lebih relaks dan tenang setelah menjalani sesi self hypnosis dan mendengarkan musik klasik. Ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis. Self hypnosis dan musik klasik merupakan metode yang menjanjikan dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil (Aprilia, 2019).

Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Mayangsari et al. (2024) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Ibu hamil yang

menerima intervensi self hypnosis dan musik klasik melaporkan penurunan yang signifikan dalam frekuensi dan intensitas mual dan muntah. Rata-rata skor mual pada skala visual analog (VAS) menunjukkan penurunan dari 7 (skala 0-10) menjadi 3 setelah intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan menunjukkan sedikit atau tidak ada perubahan dalam gejala emesis gravidarum. Rata-rata skor mual tetap stabil di sekitar 6. Perbedaan antara kedua kelompok adalah signifikan ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa self hypnosis dan musik klasik memiliki efek positif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum. Self hypnosis dan musik klasik terbukti efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil (Mayangsari et al., 2024).

Sejalan pula dengan studi yang dilakukan oleh Andarwulan (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yang menerima intervensi self hypnosis dan musik klasik. Pada kelompok kontrol, tidak ada perubahan signifikan dalam gejala emesis gravidarum sebelum dan setelah periode penelitian. Sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat penurunan yang signifikan dalam frekuensi dan intensitas mual serta muntah setelah perlakuan, baik pada kelompok yang menerima self hypnosis maupun yang mendengarkan musik klasik. self hypnosis maupun musik klasik merupakan metode yang efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil. Kedua metode ini tidak hanya membantu dalam mengurangi mual dan muntah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil (Andarwulan, 2021).

KESIMPULAN

P-value dari hasil analisis post test pada kedua kelompok didapatkan nilai yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga Ha dapat diterima yang artinya ada pengaruh dalam pemberian self hypnosis dan musik klasik terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, W.S. and Safitri, E.Y. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati', *Jurnal ilmiah kesehatan*, 17(3), pp. 4–8.
- Haftu, A. et al. (2018) 'Pregnant women adherence level to antenatal care visit and its effect on perinatal outcome among mothers in Tigray Public Health institutions, 2017: cohort study.', *BMC research notes*, 11(1), p. 872. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3987-0>.
- Isnaini, N. and Refiani, R. (2019) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum Di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(1).
- Istiqomah, A. and Nuraini, A. (2018) 'Faktor–Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Balita Di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(1), pp. 12–20.
- Jiwantoro, Y.A., Kridawati, A.I. and Pratiwi, D.T. (2020) 'Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Respon Cemas Mahasiswa pada Ujian Tahap Akhir Program di STIKes Buana Husada Ponorogo', *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), pp. 1–6.
- Maharani, S. (2022) 'Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), pp. 12–16.
- Mariati, N. (2021) 'Bab 9 Terapi Pada Kehamilan', *Generasi Berkualitas Di Masa New Normal*, p. 124.
- Mastiningsih, P. and Yayuk, C.A. (2019) 'Buku Asuhan Kehamilan', *media: Bogor* [Preprint].
- Mayangsari, R.N. et al. (2024) *Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV Pena Persada.
- Notoadmojo (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Kepeawatan*. 5th edn. Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2016) *Ilmu Kebidanan*. ke 4, Ceta. Jakarta: PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Primawati, A.S., Widyawati, M.N. and Admini, A. (2018) 'Penurunan tingkat stres ibu hamil dengan terapi musik dan aromatherapy pada kelas ibu hamil', *Jurnal Kebidanan*, 8(1), pp. 37–43.
- Profil Kesehatan Provinsi Bali (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Bali'.
- Rahmi, N.S., Rahmianti, G. and Veronica, N. (2023) 'Hubungan Usia Gestasi Dan Paritas Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan', *Jurnal Kebidanan Manna*, 2(2), pp. 79–86.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S. and Sukini, T. (2019) 'Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum', *Jurnal Kebidanan*, 9(1), pp. 9–16.
- Rudiyanti, N. and Rosmadewi, R. (2019) 'Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), pp. 7–18.
- Rusmini, D.M., Mastiningsih, P. and Widiastini, L.P. (2024a) 'Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Uptd. Puskesmas Abiansemal II',

- Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), pp. 11–21.
- Rusmini, D.M., Mastiningsih, P. and Widiastini, L.P. (2024b) ‘Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Uptd. Puskesmas Abiansemal II’, *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), pp. 11–21.
- Salafas, E., Lestari, P. and Listiyaningsih, M.D. (2020) ‘The effectiveness of music therapy in reducing anxiety in third trimester of pregnancy’, *Anxiety*, 2(6.66), pp. 9–53.
- Sariyani, M.D. (2024) ‘Bab 8 Pemanfaatan Teknologi Digital Dalam Edukasi Kebidanan Komplementer’, *Kebidanan Komplementer*, 108.
- Shakespeare, W., Widyastuti, W. and Ridfah, A. (2021) ‘Efektivitas Nature Sound terhadap Penurunan Insomnia’. Universitas Ahmad Dahlan.
- Siregar, Y.R. and Suprapti, F. (2024) ‘Terapi Komplementer Keperawatan dalam Mengurangi Mual Muntah akibat Kemoterapi: Literature Review’, *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), pp. 559–568.
- Sirumba, M. (2022) ‘Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Tamalanrea’, *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(6), pp. 870–875.
- Suciati, L., Maternity, D. and Susilawati, D.Y. (2020) ‘Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal kebidanan*, 6(2), pp. 155–160.
- Sudirman, J.J. and Pusat, J. (2023) ‘Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Jalan Jenderal Sudirman, Senayan, Jakarta Pusat 10270 <https://bima.kemdikbud.go.id> Pendaftaran Kosabangsa Calon Pendamping 2023’, p. 10270.
- Sugiyono, Prof.D. (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 4th edn. Bandung: Alfabeta.
- Syapitri, H. et al. (2021) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Tamami, U. (2022) ‘Perbandingan Efektivitas Teknik Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dengan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Dan Nyeri Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi’. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Tamar, M., Nursanti, I. and Nugroho, N. (2020) ‘Efek inhalasi aromaterapi lemon, jahe dan kombinasi terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I’, *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), pp. 41–47.
- Ujung, R.M. et al. (2023) ‘Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022’, *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), pp. 69–77.
- Wardiyah, A., Puspitasari, R. and Susmarini, N. (2019) ‘Peningkatan Kemampuan Menyusui Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II’, *Malahayati Nursing Journal*, 1(2), pp. 125–139.
- Who (2023) *World Health Statistic 2023*.
- Widarsa, I.K.T. and Tangking, K. (2022) ‘Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan’. Denpasar Bali: Baswara Press.
- Widiastini, L.P. and Karuniadi, I. (2020) ‘Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I’, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2).
- Widiyono, W. (2021) ‘Buku Referensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan’. Lima Aksara.
- World Health Organization, UNICEF, U. (2019) *Trends In Maternal Mortality 2000 To 2017: Estimates By WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division: executive summary*. World

Health Organization.

Wulandary, H., Sitorus, R.A. and Rismawati, R. (2020) 'Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Desa Sei

Serindan', *Jurnal Kebidanan*, pp. 146–154.

Yuanti, Y. *et al.* (2022) *Ilmu obstetri dan ginekologi untuk kebidanan*. Galiono Digdaya Kawthar.