

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa antara 60 hingga 80% wanita hamil di dunia mengalami emesis gravidarum, yaitu kondisi mual dan muntah selama kehamilan. Bila tidak mendapat penanganan yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan patologis (Kravits, 2021).

Gejala mual dan muntah selama kehamilan, atau yang dikenal sebagai emesis gravidarum, kerap dianggap sebagai tanda awal kehamilan oleh masyarakat umum. Hal ini disebabkan karena sebagian besar wanita belum menyadari kehamilannya pada tahap awal, sehingga gejala tersebut sering diabaikan dan tidak ditangani secara optimal. Kondisi ini berkaitan dengan peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang dipicu oleh hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang dihasilkan oleh plasenta. Kenaikan hormon-hormon ini memengaruhi motilitas saluran pencernaan atas dan kinerja sfingter esofagus bagian bawah. Selain itu, hormon steroid juga turut berkontribusi terhadap terjadinya emesis gravidarum karena kemampuannya memperlambat pengosongan lambung (Tania et al., 2022).

Kondisi emesis gravidarum juga dipengaruhi oleh berbagai faktor individual, seperti usia ibu, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Penelitian menunjukkan adanya korelasi antara status kehamilan serta usia ibu dengan tingkat kejadian emesis gravidarum (Munisah et al., 2022). Selain itu, interaksi yang rumit antara sistem endokrin, fungsi pencernaan, sistem vestibular,

sensitivitas penciuman, faktor genetik, serta kondisi psikologis turut memainkan peran penting dalam memengaruhi munculnya gejala ini. Mengingat setiap wanita hamil memiliki respons hormonal yang berbeda, maka tidak semua ibu hamil akan mengalami emesis gravidarum (Kundaryanti et al., 2024).

Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester pertama sering merasakan sejumlah ketidaknyamanan, seperti rasa pusing, kembung, tubuh terasa lemas, serta muntah yang terjadi kurang dari lima kali dalam sehari. Meskipun tampak ringan, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (suatu bentuk gangguan yang lebih berat), apabila tidak ditangani secara tepat, dan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan, dehidrasi (kekurangan cairan), hipokalemia (kekurangan kalium), dan hemokonsentrasi (peningkatan sel darah merah berlebih). Sementara pada janin dapat terjadi kekurangan nutrisi dan cairan yang berisiko menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin akibat ketidaktersediaan nutrisi yang memadai (Indrianti & Anjarwati, 2023).

Berdasarkan data cakupan K1 dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 yang dikutip oleh Yusuf et al. (2023), terdapat sekitar 4.873.441 ibu hamil trimester pertama di Indonesia. Dari jumlah tersebut, diperkirakan sekitar 50% atau sekitar 2.436.721 ibu hamil mengalami emesis gravidarum. Dalam batas tertentu, kondisi ini masih dianggap fisiologis. Namun, apabila frekuensi muntah meningkat secara berlebihan hingga mengganggu keseimbangan

nutrisi dan cairan tubuh, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang memerlukan perhatian medis lebih lanjut.

Meskipun emesis gravidarum bukan merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia, sekitar 4 dari setiap 1.000 kehamilan mengalami bentuk yang lebih berat setiap tahunnya akibat penanganan yang kurang optimal. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (mual dan muntah berlebihan) yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin, bahkan dalam situasi ekstrem dapat menyebabkan kematian (Fibriansari & Hayati, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Khadijah et al. (2020) menunjukkan bahwa emesis gravidarum umumnya tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap kehamilan maupun perkembangan janin. Namun, apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, maka dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan serta berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin.

Emesis gravidarum yang berlangsung dalam jangka waktu lama berisiko berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, suatu kondisi yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi selama kehamilan. Komplikasi tersebut meliputi syok, dehidrasi berat, ketidakseimbangan elektrolit dan cairan tubuh, serta kemungkinan terjadinya robekan pada lambung dan esofagus akibat muntah yang terus-menerus. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap janin, antara lain peningkatan risiko kelahiran

prematur, gangguan pertumbuhan intrauterin, berat badan lahir rendah, dan skor Apgar bayi yang rendah, yaitu di bawah tujuh (Khadijah, 2020).

Salah satu sasaran utama dalam agenda global *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah penurunan angka kematian ibu (AKI) sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan perempuan secara menyeluruh. Maka dari itu untuk mendukung target global, pencegahan dan pendekatan pada penanganan kondisi ini sangat penting dilakukan. Penggunaan obat-obatan pada ibu hamil sering kali disertai dengan risiko efek samping yang dapat berdampak negatif bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologi dapat menjadi alternatif, terutama pada tahap awal kehamilan, mengingat terapi ini memiliki karakteristik yang lebih aman, non-invasif, sederhana, dan efektif, serta minim risiko efek samping yang merugikan.

Berbagai intervensi non-farmakologi, seperti aromaterapi, hipnoterapi, dan terapi pijat semakin berkembang dan banyak digunakan dalam praktik klinis untuk mengurangi dampak negatif dari emesis gravidarum (Yusuf et al., 2023). Dalam ilmu kesehatan hipnoterapi menjadi perhatian saat ini, dikarenakan mudah dan juga minim terhadap timbulnya efek samping. Self hipnosis merupakan salah satu metode hipnoterapi yang praktis dan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh ibu hamil sebagai alternatif penanganan emesis gravidarum (Dinda Fitrianingsih et al., 2022).

Self hypnosis merupakan teknik sederhana yang digunakan untuk membawa individu ke dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus, dengan tujuan tertentu seperti meredakan mual, stres, maupun rasa panik. Melalui

pendekatan ini, ibu hamil yang mengalami gejala mual dan muntah dapat mencapai relaksasi secara menyeluruh baik secara fisik, pernapasan, maupun mental sehingga membantu menciptakan rasa nyaman selama menjalani proses kehamilan (Widiastini & Karuniadi, 2019).

Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa penggunaan teknik self hypnosis pada ibu hamil berkontribusi terhadap penurunan frekuensi maupun intensitas mual dan muntah (emesis gravidarum). Temuan ini menunjukkan bahwa self hypnosis merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam menangani gejala tersebut, sekaligus meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan (Anggasari et al., 2023).

Sejalan dengan temuan sebelumnya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa self hypnosis mampu menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil. Metode ini tergolong sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Mengingat manfaatnya yang bebas dari risiko penggunaan obat, self hypnosis dapat dijadikan sebagai alternatif efektif dalam menangani mual dan muntah selama kehamilan (Ujung et al., 2023).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal, didapatkan data dari bulan Februari sampai April 2025 yaitu sebanyak 24 ibu hamil trimester pertama yang berkunjung ke Praktek Bidan Helena. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melaksanakan sebuah studi dengan judul ‘Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil

Trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh self hipnosis terhadap tingkat emesis gravidarum pada trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Indah Kecamatan Sunggal Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

C.1. Tujuan Umum

Mengetahui sejauh mana pengaruh self hipnosis terhadap tingkat emesis gravidarum pada trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Indah Kecamatan Sunggal Tahun 2025.

C.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum (usia, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan).
2. Mengetahui tingkat emesis gravidarum sebelum dilakukan self hipnosis pada ibu hamil trimester pertama.
3. Mengetahui tingkat emesis gravidarum sesudah dilakukan self hipnosis pada ibu hamil trimester pertama.
4. Menganalisis sejauh mana pengaruh self hipnosis terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

D.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi mahasiswa yang berminat melakukan studi lanjutan, serta menjadi landasan teoritis dalam memperkuat pemahaman mengenai manfaat self hypnosis terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

D.2. Manfaat Praktisi

1. Bagi Institusi

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah serta menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan pemahaman terkait pengaruh self hypnosis terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

2. Bagi Responden dan Lahan Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sekaligus alternatif bagi ibu hamil dalam mengatasi emesis gravidarum melalui metode non-farmakologis, khususnya dengan penerapan self hypnosis yang dapat dilakukan secara mandiri dan aman.

3. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti terkait pengaruh self hypnosis terhadap emesis gravidarum pada trimester pertama.

E. Keaslian Skripsi

No	Judul, Peneliti	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	<i>The effectiveness of the application of self-hypnosis and prenatal gentle yoga on emesis gravidarum in the first-trimester pregnant women</i> (Anggasari, dkk, 2023)	Quasi experimental design with a Two group pretest-posttest design without control using purposive sampling.	Self Hypnosis treatment group is greater (1.77) than in the Prenatal Gentle Yoga group (1.25), which means that Self Hypnosis is more effective in reducing the intensity in emesis gravidarum.	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Metode penelitian 4. Sampel penelitian 5. Lokasi dan waktu penelitian.
2.	Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022 (Riance, dkk, 2023)	Eksperimen semu atau quasi experiment dengan desain pre-test dan post-test group. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol).	Perlakuan hypnoterapi memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I dan II.	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Metode penelitian 4. Populasi dan Sampel 5. Lokasi dan waktu penelitian.
3.	Hipnoterapi Dapat Mengurangi Derajat Emesis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama (Bram Burmanajaya, 2020)	Penelitian kuantitatif dengan desain "Quasi eksperimental pre-post test dengan kelompok kontrol. kontrol).	Diperoleh bahwa hipnoterapi memiliki efek yang signifikan pada penurunan tingkat emesis ibu hamil pada trimester pertama	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Metode penelitian 4. Sampel penelitian 5. Lokasi dan waktu penelitian.
4.	Manfaat Hipnosis pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi (Sri Maharani, 2022)	Kualitatif dengan melakukan studi kasus untuk mengetahui manfaat hipnosis pada ibu hamil.	Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil mampu memahami tentang manfaat hipnosis pada ibu hamil.	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Metode penelitian 4. Populasi dan sampel 5. Lokasi dan waktu penelitian.

Tabel 1.1 Keaslian Skripsi