

SKRIPSI

**PENGARUH SELF HIPNOSIS TERHADAP TINGKAT EMESIS
GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA
DI PRAKTEK BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU SUNGGAL
TAHUN 2025**



OLEH :

PUTRI RAHMASARI
NIM : P07524421033

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH SELF HIPNOSIS TERHADAP TINGKAT EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PRAKTEK BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU SUNGGAL TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan



OLEH :

PUTRI RAHMASARI
NIM : P07524421033

Pembimbing :

Pembimbing I : Ardiana Batubara, SST, M.Keb

Pembimbing II : Yusniar Siregar, SST, M.Kes

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Putri Rahmasari

NIM : P07524421033

Tanggal : Mei 2025

Yang Menyatakan,

(Putri Rahmasari)

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Putri Rahmasari
NIM : P07524421033
Judul : Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada
Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka
Maju Sunggal 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ardiana Batubara, SST, M.Keb
NIP. 196605231986012001

Pembimbing Pendamping



Yusniar Siregar, SST, M.Kes
NIP. 196707081990032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Putri Rahmasari
NIM : P07524421033
Judul : Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada
Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka
Maju Sunggal 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Pada tanggal, Mei 2025

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji,
Ardiana Batubara, SST, M.Keb
NIP. 196605231986012001

(.....)

Penguji Utama,
Dr. Bebaskita Br Ginting, S.SiT, MPH
NIP. 197307291993032001

(.....)

Penguji Pendamping,
Yusniar Siregar, SST, M.Kes
NIP. 196707081990032001

(.....)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Arihta Br Sembiring, SST M.Kes)
NIP. 197002121998032001

**PENGARUH SELF HIPNOSIS TERHADAP TINGKAT EMESIS
GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA
DI PRAKTEK BIDAN HELENA DESA SUKA MAJU
SUNGGAJ TAHUN 2025**

Putri Rahmasari

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
email : putrirhmasari710@gmail.com

ABSTRAK

Emesis gravidarum (mual muntah kehamilan) ialah kondisi umum yang dialami oleh sekitar 60–80% ibu hamil di seluruh dunia, hanya bila tidak ditangani dengan baik dapat beresiko menyebabkan komplikasi serius bagi ibu dan janin. Selain farmakologi, salah satu alternatif non-farmakologi seperti self hypnosis dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest* dengan total sampling sebanyak 24 ibu hamil trimester pertama. Instrumen menggunakan kuisioner PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea-24 hours*). Data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menemukan terdapat perubahan signifikan terhadap tingkat emesis sebelum dan sesudah melakukan intervensi dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa intervensi self hypnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Disarankan peneliti selanjutnya mengembangkan pemahaman yang lebih komperhensif serta dapat mengikutsertakan peran keluarga dalam intervensi self hipnosis, mengingat teknik ini juga dipengaruhi oleh lingkungan psikososial ibu hamil.

Kata Kunci : Terapi non-farmakologi, self hipnosis, emesis gravidarum, ibu hamil, trimester pertama

**THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON THE LEVEL OF EMESIS
GRAVIDARUM IN FIRST TRIMESTER PREGNANT MOTHER AT
HELENA MIDWIFERY PRACTICE, SUKA MAJU VILLAGE,
SUNGGAJ, 2025**

PUTRI RAHMASARI

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
email: putrirhmasari710@gmail.com**

ABSTRACT

Emesis gravidarum (nausea and vomiting in pregnancy) is a common condition experienced by approximately 60–80% of pregnant women worldwide. If not managed properly, it can risk causing serious complications for both mother and fetus. Besides pharmacology, non-pharmacological alternatives such as self-hypnosis can be used to reduce nausea and vomiting during pregnancy. This study aimed to determine the effect of self-hypnosis on the level of emesis gravidarum in first-trimester pregnant mother at Helena Midwifery Practice, Suka Maju Village, Sunggal in 2025. This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design with a total sampling of 24 first-trimester pregnant mother. The instrument used was the PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea-24 hours*) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Test. The results found a significant change in the level of emesis before and after the intervention, with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). It is concluded that the self-hypnosis intervention has an effect on reducing the level of emesis gravidarum in first-trimester pregnant mother. It is suggested that future researchers develop a more comprehensive understanding and can include the role of the family in self-hypnosis interventions, considering that this technique is also influenced by the psychosocial environment of pregnant mother.

Keywords: Non-pharmacological therapy, self-hypnosis, emesis gravidarum, pregnant mother, first trimester



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025” sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan program studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, dukungan dan bantuan dari banyak pihak yang membantu, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku PLt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan.
4. Ardiana Batubara, SST, M.Keb selaku Pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi.
6. Dr. Bebaskita Br Ginting, S.SiT, MPH selaku Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
8. Helena Astuti Sinaga, S.Keb, Bdn selaku Bidan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal.
9. Kepada Ibu-ibu hamil trimester pertama yang telah bersedia menjadi responden.

10. Teristimewa superhero ku bapak Hamdan, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Beliau panutanku yang mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
11. Malaikat tak bersayapku, pintu surgaku, dan guru pertama dalam hidupku, ibu Heriani, yang tidak henti-hentinya memberikan do'a dan kasih sayang dengan penuh cinta serta selalu memberikan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
12. Abang-abang tersayangku, Hardiansyah, Fahri Husaini, dan Imam Setiawan yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
13. Teruntuk teman-teman dekatku Ayu Syahfitri, Sintia Ananda, Anggi, Dita, dan Echi yang setia menemani dan memberikan dukungan sepenuh hati selama penyusunan skripsi ini berlangsung.
14. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selama penyusunan skripsi ini berlangsung.
15. *Lastly, I extend my gratitude to myself for having the strength to strive and persevere this far, for being able to withstand countless pressures beyond my control and never choosing to give up. Perhaps I am not as great as others, but I am proud that I keep trying. Maybe I am the only one who truly knows how hard I have fought for my life, no matter how challenging the process of writing this has been, it has finally reached completion with the best effort I could give. This is an achievement worth being proud of.*

Akhir kata Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga laporan tugas akhir ini berguna bagi semua pihak.

Medan, Mei 2025

Putri Rahmasari

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
C.1 Tujuan Umum.....	6
C.2 Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
D.1 Manfaat Teoritis	7
D.2 Manfaat Praktisi	7
E. Keaslian Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori	9
A.1 Kehamilan	9
1. Pengertian Kehamilan	9
2. Proses Kehamilan.....	10
3. Perubahan Fisiologi Pada Kehamilan Trimester Pertama.....	10
4. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Pertama	14
5. Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama	15
A.2 Emesis Gravidarum	21
1. Pengertian Emesis Gravidarum.....	21
2. Tanda Dan Gejala Mesis Gravidarum.....	22
3. Pengaruh Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil.....	23
4. Klasifikasi Emesis Gravidarum.....	24
A.3 Hypnosis	25
1. Pengertian Hipnosis	25
2. Dasar-Dasar Hipnosis	27
3. Jenis-Jenis Hipnosis	30
4. Penggunaan Hipnosis Dalam Bidang Kesehatan	31
5. Hipnosis Dalam Praktek Kebidanan	33
6. Teknik Hipnosis	34
7. Hubungan Hipnosis Dengan Emesis Gravidarum	35
A.4 Self Hipnosis	36
1. Pengertian Self Hipnosis	36

2. Prinsip Kerja Self Hipnosis.....	37
3. Guide Self Hipnosis Dengan Audio.....	41
4. Grand Teori: Teori Relaksasi	42
B. Kerangka Teori	44
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis	45
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C.1 Tempat Penelitian.....	47
C.2 Waktu Penelitian	47
D. Variabel Penelitian.....	49
E. Definisi Operasional.....	49
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	51
G. Uji Validitas	51
H. Jenis dan Cara pengumpulan Data	52
H.1 Jenis Data	52
H.2 Cara Pengumpulan Data.....	53
I. Prosedur Penelitian.....	54
J. Manajemen Data	56
J.1 Teknik Pengolahan Data.....	56
J.2 Analisis Data	57
K. Etika Penelitian	58
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
A.1 Analisis Univariat.....	60
A.2 Analisis Bivariat	61
B. Pembahasan	62
B.1 Analisis Univariat	62
B.2 Analisis Bivariat	66
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
 DAFTAR PUSTAKA	 74
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	46
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	52
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama	63
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum Dan Sesudah Melakukan Self Hipnosis.....	65
Tabel 4.3 Tabel Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Waktu Penelitian	79
Lampiran 2. Surat Survei Penelitian.....	80
Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian	81
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	82
Lampiran 5. Lembar Informed Consent	83
Lampiran 6. Standard Operasional Prosedur (SOP)	86
Lampiran 7. Kuesioner	90
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 9. Output SPSS.....	95
Lampiran 10. Rekap Kepatuhan Melakukan Self Hipnosis	97
Lampiran 11. Master Tabel	98
Lampiran 12. Etical Clearance.....	100
Lampiran 13. Draft Jurnal.....	101
Lampiran 14. Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	110
Lampiran 15. Hasil Cek Turnitin.....	111
Lampiran 16. Kartu Bimbingan	122
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup	128