

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori

A.1. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional, kehamilan dimulai dari proses fertilisasi, yaitu penyatuan antara sperma dan ovum, yang kemudian dilanjutkan dengan implantasi di dinding rahim. Masa kehamilan normal berlangsung sekitar 40 minggu, yang dibagi menjadi tiga trimester: trimester pertama (minggu 1–12), trimester kedua (minggu 13–27), dan trimester ketiga (minggu 28–40) (Rizky Yulia Efendi et al., 2022).

Senada dengan itu, Anggraini & Rahmawati (2022) menjelaskan bahwa kehamilan merupakan proses biologis yang terjadi ketika sel telur yang telah dibuahi berhasil tertanam dan tumbuh di dalam rahim, dengan durasi kehamilan berkisar 280 hari sejak hari pertama haid terakhir (HPHT).

Kehamilan dapat juga dipahami sebagai kondisi yang ditandai oleh perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita, sebagai bentuk adaptasi terhadap keberadaan janin di dalam kandungan (Putri & Wulandari, 2021). Dalam proses ini, tubuh ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan, baik secara hormonal, metabolismik, maupun anatomi, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

Menurut penelitian oleh Safitri dan Rahayu (2023), kehamilan

adalah masa transisi penting bagi seorang wanita, baik secara fisik maupun emosional, yang membutuhkan perhatian khusus agar ibu dan janin tetap sehat selama masa gestasi.

2. Proses Kehamilan

Menurut (Yanti, Juli S, 2021), proses kehamilan merupakan rangkaian berkelanjutan yang terdiri dari beberapa tahapan, dimulai dari ovulasi, yaitu pelepasan ovum yang dikendalikan oleh sistem hormonal. Selanjutnya, terjadi pergerakan ovum dan spermatozoa menuju tuba falopi, di mana konsepsi atau pertemuan antara ovum matang dan sperma sehat terjadi. Proses ini dilanjutkan dengan fertilisasi, yakni penyatuan sel sperma dan ovum yang mengalami perubahan fisik serta kimiawi hingga membentuk bakal janin. Setelah itu, hasil konsepsi akan mengalami implantasi ke dalam lapisan endometrium, diikuti dengan pembentukan plasenta, dan pertumbuhan serta perkembangan janin hingga mencapai usia kehamilan cukup bulan (aterm).

3. Perubahan Fisiologi Ibu Hamil Trisemester Pertama

Adapun perubahan fisiologi pada ibu hamil trisemester 1, ialah sebagai berikut :

a. Perubahan fisiologis pada sistem reproduksi

Pasca konsepsi, rahim mengalami proses adaptasi dan pertumbuhan guna menunjang perkembangan janin dengan menyediakan nutrisi serta perlindungan yang optimal. Secara fisiologis, perubahan ini mencerminkan respons tubuh terhadap kehamilan yang sedang

berlangsung.

b. Perubahan pada sistem kardiovaskuler

Selama kehamilan, terjadi berbagai adaptasi fisiologis pada sistem kardiovaskular. Pemahaman terhadap perubahan ini sangat penting, terutama dalam membedakan kondisi normal kehamilan dengan gangguan kardiovaskular yang mungkin menyertai, karena keduanya memerlukan perhatian dan penatalaksanaan yang berbeda.

c. Perubahan pada sistem respirasi

Meskipun pengaruh kehamilan terhadap sistem respirasi tidak sebesar dampaknya pada sistem kardiovaskular, perubahan yang terjadi tetap dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Selain itu, kondisi kehamilan dapat memperburuk gangguan pernapasan yang sudah ada sebelumnya.

d. Perubahan pada sistem urinaria

Pada trimester kedua aliran darah ginjal meningkat dan tetap terjadi sampai kehamilan 30 minggu. Setelah itu menurun secara perlahan. Meskipun fungsi ginjal tetap berada di atas tingkat normal wanita tidak hamil, kehamilan menyebabkan terjadinya pembesaran ginjal dan peningkatan laju filtrasi glomerulus. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kadar klistrens kreatinin hingga sekitar 45% pada usia kehamilan delapan minggu.

e. Perubahan pada sistem gastrointestinal

Selama kehamilan, gusi cenderung mengalami pembengkakan,

pelunakan, dan bahkan dapat berlubang, yang kemungkinan disebabkan oleh pengaruh hormon estrogen. Kondisi ini dapat memicu perdarahan akibat trauma ringan atau keluhan gigi lainnya. Meskipun demikian, tidak terdapat bukti kuat bahwa kehamilan secara langsung menyebabkan kerusakan gigi; gangguan dental yang terjadi umumnya berkaitan dengan gingivitis.

f. Perubahan pada metabolisme

Selama kehamilan, terjadi peningkatan kebutuhan energi sekitar 200–300 kkal per hari, yang menyebabkan perubahan pada sistem gastrointestinal serta metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Perubahan ini dipengaruhi oleh hormon *Human Placental Lactogen* (HPL) yang berperan dalam memfasilitasi penyerapan glukosa sebagai sumber energi utama bagi perkembangan otak janin, sekaligus membantu melindungi ibu dari kekurangan nutrisi.

g. Perubahan muskuloskeletal

Hormon estrogen dan relaksin memberikan efek maksimal terhadap relaksasi otot serta ligamen panggul menjelang akhir kehamilan. Proses relaksasi ini memungkinkan panggul beradaptasi untuk memfasilitasi penempatan posisi janin secara optimal menjelang persalinan dan selama proses kelahiran.

h. Perubahan kulit

Mulai akhir bulan kedua hingga menjelang persalinan (aterm), terjadi peningkatan produksi hormon *melanocyte-stimulating hormone*

(MSH) dari kelenjar hipofisis, yang memicu berbagai tingkat perubahan pigmentasi kulit. Kondisi ini umum dialami oleh sebagian besar wanita hamil, meskipun tingkat pigmentasinya dapat bervariasi tergantung pada warna kulit dan ras. Pada beberapa individu, sensasi seperti terbakar pada kulit selama kehamilan dapat berlangsung lebih lama dibandingkan yang lain.

i. Perubahan payudara

Peningkatan suplai darah akibat aktivitas hormonal menyebabkan jaringan kelenjar payudara mengalami pembesaran, disertai perubahan pada puting yang menjadi lebih sensitif. Meskipun pembesaran payudara paling nyata terjadi menjelang persalinan, perubahan fisiologis ini telah dimulai sejak awal kehamilan. Hormon estrogen berperan dalam penyimpanan lemak di payudara, sementara progesteron merangsang pertumbuhan lobus dan alveoli, meningkatkan vaskularisasi, serta mempersiapkan jaringan payudara untuk sekresi.

j. Perubahan pada sistem endokrin

Sekresi hormon plasenta, termasuk human chorionic gonadotropin (HCG), berperan langsung dalam memodifikasi fungsi organ endokrin selama kehamilan. Peningkatan kadar estrogen merangsang produksi globulin pengikat hormon, yang kemudian menekan sintesis tiroksin, kortikosteroid, dan steroid lainnya. Akibatnya, konsentrasi hormon total dalam plasma meningkat, namun kadar hormon bebas dalam

sirkulasi tetap relatif stabil dan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan (Zahrah et al., 2020).

4. Ketidaknyamanan Kehamilan Trisemester Pertama

Menurut (Yanti, Juli S, 2021), Beberapa ketidaknyamanan umum yang sering dialami oleh ibu hamil meliputi:

- a. Emesis gravidarum, yaitu rasa mual dan muntah yang umumnya muncul pada awal kehamilan, terutama di pagi hari.
- b. Perubahan suasana hati dan emosi, akibat fluktuasi hormonal yang memengaruhi stabilitas emosional ibu.
- c. Frekuensi buang air kecil meningkat, disebabkan oleh tekanan uterus yang membesar terhadap kandung kemih.
- d. Kram perut bagian bawah, sebagai respons terhadap peregangan ligamen dan perubahan pada organ reproduksi.
- e. Pembengkakan dan nyeri pada payudara, akibat peningkatan aliran darah dan aktivitas hormonal yang mempersiapkan kelenjar susu untuk menyusui.

Berdasarkan tinjauan literatur oleh Amalia et al. (2023), menyatakan bahwa ketidaknyamanan trimester pertama yang paling sering dialami ialah emesis gravidarum dimulai sekitar usia kehamilan 4–8 minggu dan biasanya mereda setelah minggu ke-14 yang erat kaitannya dengan lonjakan hormon kehamilan seperti hCG dan progesteron. Selain itu, perubahan suasana hati (mood swings) yang sering dilaporkan selama trimester awal kehamilan juga bersumber dari fluktuasi hormon esterogen

dan progesteron yang memengaruhi neurotransmitter seperti serotonin, menjadikan ibu hamil lebih rentan terhadap kondisi depresi perinatal jika tidak ditangani dengan baik.

5. Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama

Karakteristik adalah sesuatu yang terkait dengan karakter dan gaya hidup seseorang serta nilai-nilai yang berkembang secara teratur sehingga tingkah laku dapat lebih konsisten dan mudah untuk diperhatikan. Selain itu, karakteristik dapat diartikan sebagai atribut atau ciri yang secara alami dimiliki oleh individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan faktor-faktor lainnya (Sitorus, 2021).

Karakteristik juga diartikan sebagai ciri khas atau sifat yang membedakan suatu individu, kelompok, atau benda dari yang lain. Karakteristik dapat merujuk pada berbagai aspek yang mencakup fisik, psikologis, sosial, dan budaya, dan mereka membantu menjelaskan perilaku, keputusan, atau pola yang dapat diamati dari seseorang atau kelompok. Secara umum, karakteristik digunakan untuk mengidentifikasi atau mendeskripsikan atribut atau sifat yang dimiliki oleh individu atau entitas. Jenis-Jenis Karakteristik, antara lain:

- a. Karakteristik Fisik yaitu ciri-ciri atau sifat yang tampak secara fisik atau biologis, yang bisa diukur atau diamati secara langsung. Contoh:
 - 1) Usia: Seperti usia muda atau tua.
 - 2) Jenis Kelamin: Perbedaan antara laki-laki dan perempuan dapat dilihat dari aspek fisik dan biologis, yang mencakup struktur

anatomi, fungsi hormon, serta sistem reproduksi yang secara alami membedakan kedua jenis kelamin tersebut.

- 3) Tinggi dan Berat Badan: Ukuran tubuh yang dapat diukur.
 - 4) Kesehatan: Status kesehatan tubuh seseorang (misalnya, sehat atau memiliki kondisi medis tertentu).
- b. Karakteristik Psikologis yaitu karakteristik yang berhubungan dengan aspek mental, emosional, dan kognitif individu. Contoh:
- 1) Kepribadian: Sifat-sifat psikologis seseorang, seperti ekstroversi, introversi, optimisme, atau neurotisme.
 - 2) Kecerdasan Emosional: Kemampuan untuk mengelola perasaan sendiri dan orang lain.
 - 3) Motivasi: Faktor-faktor yang mendorong individu untuk melakukan tindakan atau mencapai tujuan tertentu.
 - 4) Persepsi dan Pola Pikir: Bagaimana individu melihat dan menginterpretasi dunia di sekitar mereka.
- c. Karakteristik Sosial yaitu merujuk pada aspek yang berkaitan dengan posisi atau peran seseorang dalam struktur sosial, serta hubungan sosial mereka dengan orang lain. Contoh:
- 1) Status Sosial: Posisi individu dalam masyarakat yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan.
 - 2) Peran Sosial: Fungsi atau tugas yang diemban seseorang dalam suatu kelompok atau masyarakat (misalnya, sebagai orang tua, pekerja, teman).

- 3) Hubungan Sosial: Interaksi antara individu dengan keluarga, teman, dan kelompok sosial lainnya.
- d. Karakteristik Budaya ialah ciri-ciri yang berkaitan dengan nilai, norma, dan tradisi yang dianut oleh individu atau kelompok dalam konteks budaya tertentu. Contoh:
- 1) Nilai dan Kepercayaan: Apa yang dianggap penting dalam suatu budaya, seperti nilai-nilai kekeluargaan, agama, atau pekerjaan.
 - 2) Norma Sosial: Aturan atau kebiasaan yang diikuti oleh anggota masyarakat dalam budaya tertentu.
 - 3) Bahasa dan Komunikasi: Cara berkomunikasi dalam masyarakat, termasuk bahasa lisan dan non-lisan.
- e. Karakteristik Ekonomi ialah aspek yang berkaitan dengan kondisi atau status ekonomi individu atau kelompok. Contoh:
- 1) Pendapatan: Jumlah uang yang diperoleh dari pekerjaan atau sumber lainnya.
 - 2) Pekerjaan: Jenis pekerjaan atau profesi yang dilakukan oleh individu atau kelompok.
 - 3) Kelas Sosial Ekonomi: Klasifikasi berdasarkan tingkat pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan.
- f. Karakteristik Lingkungan ialah faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik dan sosial di sekitar individu atau kelompok. Contoh:

- 1) Tempat Tinggal: Area atau lingkungan tempat tinggal yang bisa memengaruhi kualitas hidup, seperti pedesaan, perkotaan, atau kawasan industri.
 - 2) Kondisi Alam: Faktor lingkungan seperti iklim, geografi, atau kebersihan yang mempengaruhi gaya hidup seseorang.
 - 3) Fasilitas dan Infrastruktur: Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan fasilitas umum lainnya.
- g. Karakteristik Pendidikan yaitu aspek yang berkaitan dengan tingkat pendidikan yang diperoleh individu. Contoh:
- 1) Tingkat Pendidikan: Merujuk pada jenjang pendidikan yang pernah ditempuh, seperti pendidikan dasar, menengah, maupun perguruan tinggi, yang berperan dalam membentuk pola pikir serta memengaruhi kemampuan individu dalam mengakses dan memahami informasi.
 - 2) Jenis Pendidikan: Pendidikan formal dan informal yang diterima individu dalam kehidupan mereka.
- h. Karakteristik Moral dan Etika ialah ciri-ciri yang berkaitan dengan sistem nilai moral dan etika yang dianut oleh individu atau kelompok. Contoh:
- 1) Nilai Moral: Apa yang dianggap benar atau salah oleh individu berdasarkan norma-norma yang ada di masyarakat.

2) Etika Kerja: Prinsip-prinsip yang memandu perilaku seseorang dalam lingkungan kerja, seperti tanggung jawab, kejujuran, dan kerja keras (Sugiharti et al., 2020)

Dalam penelitian ini, karakteristik ibu hamil trimester pertama yang dikaji merupakan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi kehamilan, khususnya terkait kejadian emesis gravidarum. Adapun karakteristik yang dianalisis mencakup usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan pendapatan. Meskipun bersifat deskriptif, karakteristik ini turut berperan dalam memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu selama kehamilan, terutama pada trimester pertama.

1) Usia

Umur ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko kehamilan yang berpengaruh terhadap adaptasi fisiologis dan psikologis. Ibu hamil usia muda (<20 tahun) atau usia tua (>35 tahun) cenderung memiliki risiko komplikasi lebih tinggi, termasuk mual muntah berlebihan. Kondisi ini lebih didominasi terjadi pada wanita usia reproduktif awal (20–30 tahun), kemungkinan karena perubahan hormonal yang lebih drastis dan belum matangnya adaptasi tubuh terhadap kehamilan (Sitorus, 2021).

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai kehamilan serta cara mengelola keluhan yang muncul, baik pendidikan rendah (SD-SMP), pendidikan sedang (SMA/SMK) dan

pendidikan tinggi (Diploma/S1/S2/S3). Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung lebih mampu mengakses informasi kesehatan dan menerapkan strategi coping terhadap mual muntah kehamilan. Pendidikan juga dapat memengaruhi perilaku pencarian pertolongan medis (Fatimah & Sari, 2022).

3) Pekerjaan

Pekerjaan ibu hamil dapat berdampak langsung terhadap kondisi fisik dan stres psikologis. Aktivitas pekerjaan yang berat atau tekanan kerja yang tinggi dapat memperparah gejala emesis. Sebaliknya, ibu rumah tangga yang tidak memiliki aktivitas kerja di luar rumah berisiko mengalami kejemuhan serta stres psikososial, yang dapat menjadi faktor pemicu atau memperburuk gejala emesis gravidarum (Wulandari et al., 2021).

4) Pendapatan

Pendapatan keluarga atau ekonomi rumah tangga berpengaruh terhadap kemampuan ibu hamil dalam mengakses makanan bergizi, vitamin, perawatan prenatal, serta layanan kesehatan lainnya. Pendapatan rendah dapat menyebabkan keterbatasan konsumsi makanan bergizi atau vitamin prenatal yang berfungsi mengurangi gejala mual dan muntah.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa ibu hamil dengan tingkat ekonomi rendah cenderung lebih rentan mengalami emesis gravidarum yang berat. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan dalam

mengelola stres, meningkatnya kelelahan, serta pola makan yang kurang teratur. Selain itu, tingkat pendapatan juga berkaitan dengan kualitas lingkungan tempat tinggal dan dukungan sosial, yang turut memengaruhi kondisi kesehatan selama kehamilan (Nurjanah et al., 2020).

A.2. *Emesis Gravidarum*

1. Pengertian Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada awal kehamilan. Keadaan ini dipicu oleh perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan, terutama akibat peningkatan kadar hormon estrogen, progesteron, serta sekresi hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dari plasenta, yang diduga berperan dalam memunculkan gejala tersebut (Aprillia, 2023).

Kondisi pada trimester pertama ini memang merupakan kondisi yang umum terjadi akibat perubahan hormonal yang signifikan, terutama peningkatan kadar hormon HCG dan estrogen yang memicu gangguan pada pusat mual di otak serta mempengaruhi aktivitas lambung. Hal ini diperparah oleh kondisi psikologis seperti kecemasan dan stres karena proses adaptasi terhadap kehamilan yang masih berlangsung.

Sesuai dengan hasil penelitian Dewi & Sari (2022), emesis gravidarum didefinisikan sebagai kondisi mual dan muntah yang umum terjadi selama kehamilan, khususnya pada trimester pertama, sebagai respons terhadap perubahan hormon, terutama meningkatnya kadar human

chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen. Gejala ini umumnya mulai muncul pada usia kehamilan 4 hingga 9 minggu, dengan intensitas tertinggi sekitar minggu ke-9, dan secara bertahap mereda antara minggu ke-12 hingga ke-16 kehamilan.

Meskipun emesis gravidarum umumnya terjadi pada trimester awal, beberapa ibu hamil tetap bisa mengalami keluhan ini hingga trimester kedua. Namun, emesis pada trimester pertama lebih dikhawatirkan karena terjadi pada fase awal perkembangan janin yang krusial, saat pembentukan organ (organogenesis) sedang berlangsung, dan dapat berdampak pada status gizi ibu dan pertumbuhan janin jika tidak ditangani dengan baik (Lestari & Anjani, 2023).

Penelitian oleh Amalia et al. (2023) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa sekitar 70% ibu hamil trimester pertama mengalami mual muntah dengan intensitas sedang, yang berkorelasi kuat dengan perubahan hormonal dan ketidakstabilan emosional.

Selain itu, Widyaningrum dan Nuraini (2022) menambahkan bahwa faktor psikologis seperti stres dan kurangnya dukungan sosial memperberat gejala emesis pada awal kehamilan. Oleh karena itu, secara teoritis dan empiris, trimester pertama dipandang sebagai periode yang paling kritis dalam kemunculan gejala emesis gravidarum.

2. Tanda dan gejala emesis gravidarum

Tanda dan gejala umum kondisi emesis gravidarum, adalah:

- a. Pusing, terutama dipagi hari.

- b. Mual dan muntah, yang biasanya berlangsung hingga usia kehamilan mencapai sekitar empat bulan.
- c. Penurunan nafsu makan, akibat rasa mual yang mengganggu keinginan untuk makan.
- d. Mudah lelah, karena kekurangan serta kehilangan cairan dan nutrisi.
- e. Emosi yang cenderung tidak stabil.
- f. Penurunan berat badan.
- g. Mengalami dehidrasi, dengan ditandai mulut kering, urin berwarna gelap, dan merasa lemas.

3. Pengaruh emesis gravidarum pada ibu hamil

Kondisi ini memiliki pengaruh pada kehamilan, diantaranya yaitu :

- a. Mual muntah yang terjadi secara berlebihan dapat menyebabkan kehilangan cairan tubuh, sehingga memicu kondisi hemokonsentrasi, yakni pengentalan darah akibat berkurangnya volume plasma (*hemokonsentrasi*).
- b. Sirkulasi darah ke jaringan terhambat.
- c. Tubuh terasa lemas, disertai perubahan pada kondisi kulit yang tampak kurang sehat, serta lidah yang terlihat kering dan dilapisi oleh lapisan kotor.
- d. Rentan mengalami dehidrasi, yang berpotensi menimbulkan gangguan pada keberlangsungan kehamilan.
- e. Terjadi penurunan cadangan energi dalam tubuh akibat kekurangan

karbohidrat dan lemak.

4. Klasifikasi Emesis Gravidarum (Mual Muntah)

Klasifikasi dari emesis gravidarum (mual muntah) memiliki tingkat yang berbeda, sebagai berikut :

a. Emesis tingkat ringan

Mual ringan, yang terkadang disertai muntah, dialami oleh sekitar 45% ibu hamil dan merupakan bentuk paling umum dari emesis gravidarum. Kondisi ini umumnya tidak membahayakan dan tidak memengaruhi kesehatan ibu secara signifikan. Gejala sering muncul pada pagi hari (*morning sickness*), namun juga dapat dipicu oleh aktivitas seperti perjalanan atau tekanan emosional. Frekuensi mual atau muntah biasanya hanya 1–2 kali per hari, dengan durasi mual kurang dari satu jam dan volume muntah relatif sedikit (kurang dari satu cangkir).

b. Emesis tingkat sedang

Mual muntah derajat sedang dialami oleh sekitar 5% ibu hamil, dengan 10% di antaranya mengeluhkan gangguan yang cukup mengganggu aktivitas harian. Gejala dapat muncul kapan saja sepanjang hari dan sering disertai dehidrasi ringan. Frekuensi muntah terjadi sekitar 3–4 kali per hari, dengan durasi mual berlangsung antara 2 hingga 3 jam. Volume muntah yang dikeluarkan setiap kali episode mencapai sekitar 1–2 cangkir.

c. Emesis tingkat berat (hiperemesis gravidarum)

Kondisi ini dialami oleh sekitar 1 dari 1.000 ibu hamil dan memerlukan penanganan medis segera untuk mencegah komplikasi serius, termasuk kerusakan hati. Penderita biasanya mengalami dehidrasi berat serta risiko ketoasidosis akibat kehilangan cairan dan nutrisi yang berlebihan. Frekuensi muntah dapat mencapai 5–6 kali per hari, dengan durasi mual berkisar antara 4 hingga 5 jam. Setiap episode muntah mengeluarkan isi lambung dalam jumlah cukup besar, yaitu sekitar 2–3 cangkir (Aprillia, 2023).

A.3. *Hypnosis*

1. Pengertian

Hipnoterapi merupakan suatu pendekatan terapi di mana individu dibimbing menuju kondisi relaksasi yang mendalam. Dalam keadaan ini, pikiran bawah sadar menjadi lebih reseptif terhadap sugesti positif, sehingga lebih efektif dalam proses penyembuhan. Hipnoterapi mencakup berbagai teknik, salah satunya adalah metode hipnosis. Istilah "hipnosis" berasal dari nama dewa tidur dalam mitologi Yunani, *Hypnos*, dan pertama kali dikenalkan oleh dokter asal Skotlandia, James Braid. Awalnya, hipnosis banyak dimanfaatkan di bidang medis, terutama sebagai metode untuk mengurangi rasa nyeri saat prosedur bedah (Kusuma, 2023).

Secara etimologis, hipnosis berasal dari bahasa Yunani yang berarti "tidur", meskipun dalam praktiknya kondisi ini bukan merupakan

tidur yang sesungguhnya. Saat berada dalam keadaan hipnosis, individu memasuki fase kesadaran bawah sadar, di mana tubuh tampak rileks seperti sedang tidur, namun pikiran tetap aktif dan mampu mendengar serta merespons rangsangan atau sugesti dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Kamus Encarta, hipnosis merupakan suatu keadaan yang menyerupai tidur dan dapat diinduksi secara sengaja pada seseorang, di mana individu tersebut tetap mampu merespons pertanyaan yang diajukan dan menunjukkan tingkat keterbukaan serta penerimaan yang tinggi terhadap sugesti yang diberikan selama proses hipnosis (Afriyanti et al., 2022).

Definisi lain menyebutkan bahwa hipnosis merupakan metode komunikasi yang efektif untuk menyampaikan informasi atau gagasan baru ke dalam alam bawah sadar, baik pada orang lain maupun diri sendiri. Hipnosis dilakukan ketika otak berada dalam kondisi relaksasi, namun individu tetap sadar dan tidak dalam keadaan tidur.

Pada dasarnya, hipnosis merupakan bagian dari *Human Mind Control System*, yaitu kemampuan untuk mengakses dan mengatur alam bawah sadar seseorang melalui pengendalian gelombang otak. Proses ini terjadi dengan membuka gelombang alfa otak, baik dalam bentuk self hypnosis maupun saat diaplikasikan oleh praktisi medis dan nonmedis terhadap klien. Saat ini, hipnosis juga mulai banyak dimanfaatkan di bidang kesehatan sebagai salah satu pendekatan terapi non-farmakologis.

2. Dasar Dasar Hipnosis

Pikiran bawah sadar manusia menyimpan potensi luar biasa yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya berkaitan dengan perilaku dan kondisi mental, pikiran bawah sadar juga memiliki peran dalam mengatur fungsi tubuh, seperti memengaruhi metabolisme, mempercepat proses penyembuhan, atau bahkan memperburuk kondisi suatu penyakit.

Dalam praktiknya, hipnoterapi dapat diterapkan secara konvensional kepada individu yang memenuhi syarat dasar hipnosis, yaitu memiliki kemauan sukarela, kemampuan untuk berkonsentrasi, serta mampu memahami komunikasi verbal. Untuk memahami konsep hipnosis dengan benar dan mudah, penting terlebih dahulu untuk memahami bahwa aktivitas mental manusia secara umum terbagi menjadi empat jenis gelombang otak (*brainwave*), yaitu:

- a. Gelombang beta mencerminkan aktivitas mental saat seseorang berada dalam keadaan sangat aktif dan penuh kewaspadaan. Kondisi ini biasanya terjadi ketika individu menjalani aktivitas sehari-hari dalam keadaan sadar penuh. Frekuensi gelombang beta berkisar antara 14 hingga 24 siklus per detik (Hz), sebagaimana diukur melalui elektroensefalogram (EEG). Gelombang ini berhubungan erat dengan konsentrasi, kewaspadaan tinggi, gairah mental, fungsi kognitif tingkat lanjut, serta respons emosional seperti kecemasan, ketegangan, dan kemarahan.

Gelombang otak beta biasanya muncul dominan saat individu berada dalam keadaan sadar aktif, khususnya ketika menjalani kegiatan yang membutuhkan penalaran atau analisis yang kompleks. Dalam kondisi ini, seseorang mampu memusatkan perhatian pada berbagai hal secara simultan, dengan kapasitas pemrosesan hingga sembilan objek sekaligus. Tingkat kesadaran yang tinggi pada fase beta memungkinkan pelaksanaan tugas secara logis, sistematis, dan penuh kesadaran.

- b. Gelombang otak alpha muncul ketika seseorang berada dalam kondisi relaksasi ringan atau sedang fokus pada aktivitas tertentu, seperti belajar, mengerjakan tugas teknis, atau menonton televisi. Frekuensi gelombang ini berada dalam kisaran 7 hingga 14 siklus per detik (Hz). Keadaan alpha berkaitan erat dengan rasa tenang, rileks, dan trance ringan, serta dihubungkan dengan peningkatan produksi hormon serotonin yang memberikan efek menenangkan. Kondisi ini juga dapat menimbulkan rasa kantuk ringan dan sering muncul selama praktik meditasi. Dalam fase ini, pikiran bawah sadar menjadi lebih mudah diakses, sehingga gelombang alpha sering dimanfaatkan dalam proses hipnosis atau self hypnosis.
- c. Gelombang otak theta muncul saat individu berada dalam kondisi relaksasi yang sangat dalam, menyerupai keadaan tidur. Kondisi ini umum terjadi selama fase meditasi mendalam atau saat seseorang mengalami tidur bermimpi, dikenal sebagai fase *Rapid Eye Movement* (REM). Frekuensinya berada dalam rentang sekitar 3,5 hingga 7 siklus

per detik (Hz). Theta merupakan gelombang yang lebih lambat dibandingkan alpha dan berhubungan erat dengan peningkatan produksi katekolamin, pemunculan kreativitas, pendalaman emosi, serta potensi perubahan perilaku. Selain itu, gelombang ini juga mendukung proses pembelajaran bawah sadar, memperkuat daya ingat, dan memfasilitasi akses terhadap pikiran bawah sadar pada level trance.

Gelombang theta biasanya dominan saat individu tertidur, dalam kondisi hipnosis, menjelang tidur, atau saat bermimpi — kondisi-kondisi yang menandakan aktivitas pikiran bawah sadar sedang berlangsung secara aktif.

- d. Gelombang delta merupakan gelombang otak dengan frekuensi paling rendah, berkisar antara 0,5 hingga 3,5 siklus per detik (Hz), dan dominan saat individu berada dalam tidur nyenyak tanpa mimpi. Keadaan ini ditandai dengan hilangnya kesadaran terhadap lingkungan sekitar dan aktivitas tubuh secara keseluruhan.

Gelombang delta berkaitan erat dengan proses penyembuhan dan regenerasi, karena selama fase ini terjadi pelepasan hormon pertumbuhan manusia (*Human Growth Hormone*) yang penting bagi pemulihan fisik. Dalam beberapa kondisi, gelombang delta dapat dihasilkan meskipun individu dalam keadaan sadar. Hal ini memungkinkan akses yang lebih dalam terhadap pikiran bawah sadar dan memperkuat hubungan antara alam bawah sadar dan sadar. Delta

juga sering dikaitkan dengan kemampuan intuitif dan empati yang tinggi.

Jadi, gelombang otak tersebut bisa dilatih agar mampu berada pada salah satu kondisi seperti yang kita inginkan. Kita harus melakukan latihan tersebut semua tidak lain adalah untuk menghubungkan kekuatan pikiran kita terhadap alam bawah sadar yang melakukan sesuatu hal secara konsisten sehingga berdampak tercapainya berbagai tujuan yang kita inginkan terutama tujuan untuk terlepas dari segala permasalahan yang melanda dan segala keburukan yang cenderung kita katakana sebagai takdir atau nasib buruk (Kusuma, 2023).

Kondisi hipnosis memiliki kemiripan dengan keadaan gelombang otak alpha dan theta, di mana individu berada dalam relaksasi mendalam dan peningkatan akses terhadap pikiran bawah sadar. Menariknya, gelombang otak beta, alpha, dan theta sebenarnya merupakan bagian dari siklus alami aktivitas otak manusia yang terjadi secara bergantian dalam kehidupan sehari-hari. Dalam waktu tertentu, seseorang dapat berada dalam fase beta (sadar penuh), kemudian bergeser ke alpha (relaksasi ringan), lalu ke theta (relaksasi mendalam), dan kembali lagi ke beta, membentuk pola yang dinamis dan terus berlangsung (Aprillia, 2023).

3. Jenis-Jenis Hipnosis

Menurut (Sugura, 2023), Hipnosis secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu:

- a. Hipnosis Formal

Hipnosis formal merupakan bentuk hipnosis yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Dalam praktik ini, seorang terapis atau praktisi hipnosis membimbing individu melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk membawa subjek ke dalam kondisi hipnosis yang mendalam. Prosedur ini biasanya melibatkan teknik visualisasi, pernapasan, relaksasi progresif, atau gerakan tertentu seperti mengayunkan benda atau isyarat tangan untuk mengarahkan fokus dan menciptakan kondisi trance. Bentuk ini juga dikenal sebagai *direct hypnosis* atau *genuine hypnosis*.

b. Hipnosis Informal

Sebaliknya, hipnosis informal—juga dikenal sebagai *indirect hypnosis*—lebih banyak diterapkan dalam konteks komunikasi sehari-hari. Meskipun tidak dilakukan secara eksplisit sebagai proses hipnosis, teknik ini mampu memengaruhi alam bawah sadar seseorang melalui pola bahasa yang persuasif dan sugestif. Contoh penerapannya dapat ditemukan dalam interaksi seperti penjualan, pendidikan, atau pengasuhan, di mana seseorang dapat diarahkan untuk berubah sikap atau mengambil keputusan tanpa merasa dipaksa. Saat ini, hipnosis informal mulai banyak dikembangkan di luar konteks terapeutik, seperti pada *hypnosis for selling* dan *hypnosis for parenting*.

4. Penggunaan Hipnosis dalam Bidang Kesehatan

Berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku di Indonesia dalam bidang kesehatan, hipnoterapi termasuk ke dalam

kategori Pengobatan Komplementer dan Alternatif. Jenis pengobatan ini merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang menggunakan metode, alat, atau bahan yang tidak termasuk dalam standar pelayanan medis konvensional, dan berfungsi sebagai pelengkap atau alternatif terhadap pengobatan kedokteran modern. Dalam ensiklopedia pengobatan alternatif, terapi komplementer ini diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok utama, yaitu:

- a. Terapi Berbasis Energi, meliputi metode seperti akupunktur, akupresur, shiatsu, do-in, shaolin, qigong, tai chi ch'uan, yoga, meditasi, terapi polaritas, refleksologi, teknik metamorfik, reiki, metode Bowen, Ayurveda, dan penyembuhan dengan teknik tumpangan tangan.
- b. Terapi Fisik, mencakup praktik seperti pijat (massage), aromaterapi, osteopati, chiropractic, kinesiologi, rolfing, hellework, metode Feldenkrais, teknik Alexander, trager work, zero balancing, teknik relaksasi, hidroterapi, terapi flotasi, dan metode Bates.
- c. Terapi Psikologis dan Spiritual, yang terdiri atas psikoterapi, psikoanalisis, terapi kognitif, terapi humanistik, terapi keluarga dan kelompok, terapi autogenik, biofeedback, visualisasi, hipnoterapi, terapi mimpi, terapi gerak (dance movement), terapi musik dan suara, terapi seni rupa, terapi cahaya, terapi warna, serta pemanfaatan bioritme.

Dalam konteks kebidanan, hipnosis dikenal luas melalui pendekatan *hypnobirthing*, yaitu teknik relaksasi mendalam untuk membantu ibu

menghadapi persalinan dengan lebih tenang. Selain itu, hipnosis juga diakui sebagai salah satu bentuk psikoterapi dalam praktik psikiatri (Kusuma, 2023).

5. Hipnosis Dalam Praktik Kebidanan

Salah satu keunggulan penerapan hipnosis pada masa kehamilan adalah kemampuannya dalam meningkatkan ketenangan emosional, yang berdampak positif terhadap kesehatan sel-sel tubuh ibu maupun janin. Selain itu, teknik ini juga efektif dalam meredakan keluhan umum seperti mual, muntah, dan pusing. Meskipun efek tersebut tidak bersifat universal bagi seluruh ibu hamil, penerapannya tetap dapat disesuaikan dengan kondisi individu serta gejala yang dialami saat itu. Hipnosis dikategorikan sebagai pendekatan nonfarmakologis karena tidak melibatkan penggunaan obat-obatan. Oleh karena itu, metode ini semakin diminati oleh masyarakat, seiring dengan meningkatnya kesadaran akan kerentanan janin terhadap paparan zat-zat sintetis atau bahan kimia buatan dari lingkungan (Erlin Novitasari et al., 2023).

Selain menjadi metode nonfarmakologis, hipnosis juga memberikan peluang bagi ibu untuk memiliki kontrol yang lebih besar terhadap proses kehamilannya. Dalam lingkup pelayanan kebidanan yang mencakup masa remaja, kehamilan, persalinan, masa nifas, hingga perawatan bayi dan balita, setiap tahapan sangat menentukan keberlangsungan tahapan berikutnya. Hipnosis berperan dalam meminimalkan gangguan serta menciptakan kenyamanan emosional dan fisik sepanjang fase-fase

tersebut. Dalam praktik kebidanan, penting untuk meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan mengenai manfaat dari persalinan normal serta cara mendampingi pasangan yang memilih pendekatan tersebut. Hal ini juga mencakup pentingnya menghormati keputusan setiap ibu hamil dalam proses pemeriksaan kehamilan dan saat mendapatkan bantuan pada saat persalinan (Erlin Novitasari et al., 2023).

6. Teknik Hipnosis

Menurut Carles Tebbetts dalam karya tulisnya *Miracles on Demand*, proses hipnosis terdiri dari empat tahapan utama yang bertujuan memfasilitasi terjadinya perubahan psikologis dan emosional pada individu, termasuk pada ibu hamil. Adapun keempat langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Sugesti pascahipnosis dan visualisasi (*Posthypnotic Suggestion and Imagery*). Langkah ini dilakukan dengan memberikan sugesti positif yang diperkuat melalui imajinasi atau visualisasi yang konstruktif. Jika diterapkan secara tepat, teknik ini mampu menimbulkan perubahan persepsi dan respons emosional pada ibu hamil, sehingga membantu meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan sebelumnya.
- b. Mengidentifikasi akar permasalahan (*Discovering the Root Cause*). Jika keluhan yang dialami ibu hamil saat ini berkaitan dengan pengalaman atau persepsi negatif dari masa kanak-kanak, maka penting untuk menggali dan menemukan penyebab utama tersebut. Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk memahami dan menyelesaikan konflik

emosional yang masih tersimpan dalam alam bawah sadar.

- c. Pelepasan emosi (*Emotional Release*). Tahapan ini merupakan proses untuk membebaskan individu dari emosi, trauma, atau tekanan mental yang selama ini terpendam. Dengan membersihkan pikiran dari beban emosional negatif, ibu hamil dapat mengalami peningkatan dalam stabilitas psikologis dan kesejahteraan fisiknya.
- d. Pembentukan pemahaman baru (*New Understanding/Re-learning*). Langkah akhir ini bertujuan untuk membantu ibu hamil membentuk perspektif yang lebih dewasa dan rasional terhadap permasalahan yang dihadapi. Dengan merestrukturisasi pola pikir dan menyusun makna baru berdasarkan wawasan orang dewasa, ibu hamil dapat menemukan solusi dan menyikapi pengalaman masa lalu dengan lebih bijaksana.

7. Hubungan *Hypnosis* Dengan *Emesis Gravidarum*

Hipnosis merupakan salah satu metode dalam dunia kesehatan jiwa yang digunakan untuk memengaruhi pikiran dan perilaku seseorang. Dalam praktiknya, hipnosis telah digunakan secara luas untuk menangani berbagai kondisi, termasuk mual pada kehamilan (emesis gravidarum), gangguan kecemasan, depresi, fobia, bahkan untuk membantu proses penyembuhan dari kecanduan. Efektivitas hipnosis dalam menciptakan rasa tenang dan mengubah persepsi terhadap rasa tidak nyaman menjadikannya salah satu intervensi non-farmakologis yang cukup diminati (Puspita, 2022).

Emesis gravidarum pada trimester pertama sering kali menimbulkan mual dan muntah berlebih yang dapat berdampak pada keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini bisa berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang membahayakan kesehatan ibu dan janin karena berkurangnya asupan nutrisi, dehidrasi, dan gangguan sirkulasi darah. Hipnosis dapat menjadi solusi alternatif, terutama dengan pendekatan Hypno Emotional Freedom Technique (HEFT), yang bertujuan menciptakan kondisi rileks dan mengurangi kecemasan ibu selama kehamilan.

Hipnosis juga berdampak pada kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Terapi hipnosis tidak hanya membantu mengurangi gejala mual muntah, tetapi juga meningkatkan energi positif dan adaptasi emosional terhadap kehamilan. Dengan demikian, hipnosis menjadi metode aman dan efektif untuk mengatasi emesis gravidarum tanpa efek samping, serta mendukung kesejahteraan ibu dan janin secara menyeluruh (Kravits, 2021).

A.4. Self Hypnosis

1. Pengertian Self Hipnosis

Self hipnosis adalah suatu bentuk hipnosis yang dilakukan secara mandiri oleh individu untuk mencapai kondisi relaksasi mendalam dengan tujuan tertentu (Sugura, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2020), Self-hypnosis adalah suatu teknik relaksasi mandiri yang melibatkan

penggunaan sugesti verbal untuk mengarahkan pikiran ke dalam kondisi fokus dan tenang, yang bertujuan mengurangi ketegangan fisik maupun emosional pada individu, termasuk dalam meredakan gejala mual muntah pada ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian oleh Lestari et al. (2022), menyatakan bahwa self-hypnosis merupakan proses penggunaan hipnosis oleh individu secara sadar dan terarah untuk memodifikasi persepsi, sensasi, atau respons psikologisnya, dengan menanamkan sugesti positif yang dilakukan tanpa bantuan hipnoterapis.

Pada dasarnya, semua bentuk hipnosis sebenarnya merupakan *self hypnosis*. Meskipun dalam praktiknya mungkin ada orang lain yang membimbing seseorang untuk masuk ke kondisi relaksasi melalui pemberian sugesti, namun keputusan untuk menerima atau menolaknya tetap berada pada individu itu sendiri. Seseorang hanya dapat mencapai kondisi bawah sadar apabila ia mengizinkan dirinya untuk masuk dalam keadaan tersebut. Hal inilah yang membedakan hipnosis dari pandangan keliru sebagian masyarakat yang mengaitkannya dengan ilmu mistik atau pelet. Padahal, hipnosis adalah sesuatu yang ilmiah, dapat dipelajari, dan dimanfaatkan secara positif (Sugura, 2023).

2. Prinsip Kerja Self Hipnosis

Pikiran bawah sadar manusia itu dapat dikatakan bertindak seperti program komputer yang dengan mudahnya melakukan segala sesuatu demi mencapai tujuan yang telah direncanakan. Contohnya, ketika pagi

hari sewaktu bangun tidur, umumnya kita akan memulai keseharian dengan minum segelas air putih, pergi ke toilet untuk buang air kecil, mengambil air wudu dan melakukan salat Subuh (Muslim), memasak makanan untuk sarapan, kita mandi, berpakaian rapi, kemudian jika seorang ibu yang memiliki anak/balita pasti memiliki rutinitas memandikan anak-anak, menuapi, dan mengantarkan anak sekolah, lalu menuju ke kantor untuk bekerja, serta berbagai kegiatan lain yang rutin dilakukan setiap hari.

Diri kita begitu hafal dengan segala urutan kegiatan yang harus dilakukan tersebut karna hal itu tidak lain karena diri kita menjadikan kegiatan keseharian itu ke dalam pikiran bawah sadar sehingga dengan atau tidak konsentrasi, kita tetap dapat melakukan segala kegiatan tersebut dengan baik dan sesuai tujuan yang diinginkan. Lalu terdapat pertanyaan, bisakah semua kegiatan tersebut begitu saja diubah sesuai dengan tujuan baru yang ingin dicapai? Mendapatkan jawaban bisa atau tidak, tergantung pada diri kita sendiri. Bisa, kalau memiliki keinginan kuat untuk berubah. Tidak bisa kalau memang tidak ada keinginan untuk berubah, karena sudah nyaman dengan kegiatan tersebut.

Bagi seseorang yang cerdas, kreatif, dan bebas mengekspresikan emosi mereka, maka keadaan *trance* untuk menerima masukan baru berupa sugesti yang dapat lebih meningkatkan kebaikan dan pencapaian tujuan lebih mudah terjadi. Berbeda dengan yang terlalu logis, apatis, memiliki kemampuan visual lemah, kurang konsentrasi, terlalu kritis, dan

memiliki intelegensi rendah biasanya sulit untuk mengalami keadaan *trance* tersebut.

Tanpa disadari selama ini, pikiran bawah sadar kita lah yang sangat mempengaruhi perilaku, bukan pikiran sadar. Kalau saja semua perilaku kita harus dipikirkan dengan keadaan sadar terlebih dahulu, niscaya kita bisa runtut melakukan hal-hal penting dalam keseharian dengan melihat jadwal, melihat jam, dan merencanakan harus bertindak apa selanjutnya, dapat dikatakan sungguh membuang waktu. Namun penting untuk digaris bawahi bahwa sugesti yang diberikan terhadap pikiran bawah sadar ternyata dirasakan sebagai sesuatu yang disadari oleh pikiran sadar kita. Jadi, untuk melakukan *self hypnosis* untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil dapat dilakukan jika ibu hamil ingin melakukan hal tersebut (Harianto, 2020).

Dalam melakukan self hipnosis terdapat waktu dan durasi yang ditentukan yaitu selama tujuh hari pada malam hari (Anggasari, 2023). Durasi intervensi self-hypnosis selama tujuh hari berturut-turut dipilih berdasarkan prinsip neurofisiologis dan teori pembelajaran sugestif yang menyatakan bahwa perubahan perilaku serta respon fisiologis memerlukan pengulangan dan konsistensi, sebagai berikut:

- a. Prinsip Konsistensi Psikofisiologis dan Proses Pembiasaan (*Habituation*)

Menurut teori pembelajaran kognitif-behavioral, perubahan perilaku dan respons fisiologis tidak terjadi secara instan, melainkan

membutuhkan pengulangan agar tubuh dan pikiran terbiasa terhadap stimulus baru (dalam hal ini: self-hypnosis). Proses habituasi ini membutuhkan waktu minimal 7 hari agar efek relaksasi benar-benar tertanam dan bekerja secara optimal dalam sistem saraf otonom. Semakin sering teknik relaksasi diulang secara konsisten, semakin cepat tercapai regulasi sistem saraf simpatik dan parasimpatik, yang berperan dalam mengendalikan pikiran.

b. Perubahan Neuroplastisitas Memerlukan Waktu

Dalam literatur neuroscience, perubahan pola pikir dan pengaturan emosi melalui sugesti atau teknik meditatif (termasuk self-hypnosis) terjadi melalui mekanisme neuroplastisitas — yaitu kemampuan otak beradaptasi secara struktural dan fungsional. Proses ini memerlukan waktu beberapa hari latihan berulang agar terbentuk jalur saraf yang baru. Studi oleh Sugura (2023) menyebut bahwa latihan mindfulness atau self-regulation minimal 5–7 hari berturut-turut mulai menunjukkan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan fokus.

Sejalan dengan penelitian oleh Putri & Sari (2021) menyatakan bahwa melakukan intervensi self-hypnosis pada ibu hamil selama 7 hari berturut-turut dan menemukan penurunan signifikan pada skala mual dan muntah.

Penelitian oleh Amir et al. (2022) mengatakan bahwa pelatihan self-hypnosis dalam durasi 1–3 hari belum cukup menimbulkan efek

stabil, karena peserta belum memahami teknik dengan optimal dan belum terbentuk respons relaksasi otomatis.

c. Kebutuhan Adaptasi Emosional dan Psikologis Ibu Hamil

Ibu hamil, terutama trimester pertama sedang mengalami perubahan hormonal dan emosional yang cepat. Oleh karena itu, dibutuhkan waktu berminggu-minggu untuk mengkondisikan mental mereka agar mampu mengelola pikiran dan rasa tidak nyaman secara mandiri. Intervensi dalam 1–3 hari seringkali hanya memberi efek sesaat (*short-term*), bukan perubahan perilaku atau fisiologi yang bertahan lama (*long-term adaptation*) (Goyal et al., 2019).

3. *Guide Self Hipnosis dengan Audio*

Menurut teori relaksasi dan hipnoterapi modern, self hypnosis bisa dilakukan dengan bantuan media seperti audio, video, atau skrip tertulis. Penggunaan audio justru membantu menciptakan standarisasi intervensi, memastikan setiap responden mendapatkan instruksi yang sama, yang sangat penting dalam penelitian kuantitatif. Penggunaan audio dalam self hypnosis dikenal sebagai *guided self-hypnosis*, yaitu suatu pendekatan di mana peserta menerima panduan hipnosis melalui suara dari media rekaman, namun tetap dilakukan secara mandiri tanpa bantuan langsung dari terapis. Metode ini bertujuan untuk membantu peserta/responden, terutama yang belum berpengalaman, agar lebih mudah memasuki kondisi relaksasi dan hipnosis secara efektif (Goyal et al., 2019).

Berdasarkan literatur yang dilakukan oleh Rohmah (2020), menyatakan berdasarkan pendapat Hammond (1990), penggunaan audio dalam hipnosis merupakan teknik yang valid dan sering digunakan untuk membantu individu mencapai trance ringan hingga sedang.

Selain itu, penelitian oleh Putri & Sari (2020), menunjukkan bahwa intervensi self hypnosis berbasis audio efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala seperti nyeri, stres, serta ketidaknyamanan fisik lainnya. Penggunaan media audio juga memberikan keunggulan dalam hal konsistensi dan standarisasi instruksi, sehingga semua responden mendapatkan pengalaman intervensi yang seragam, yang penting dalam penelitian kuantitatif untuk menjaga validitas internal.

A.5. Grand Theory : Teori Relaksasi

Penelitian ini berpijak pada teori relaksasi otot progresif yang pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938. Teori ini menjelaskan bahwa ketegangan otot memiliki keterkaitan langsung dengan keadaan emosional dan psikologis individu. Dengan kata lain, ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, maka ketegangan emosional dan mental pun cenderung menurun. Jacobson berpendapat bahwa stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan fisik dapat diatasi melalui teknik relaksasi yang dilakukan secara sadar dan sistematis, dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatik.

Teori ini merupakan pendekatan fisiologis dan psikologis yang menyatakan bahwa tubuh dan pikiran manusia merespons secara positif

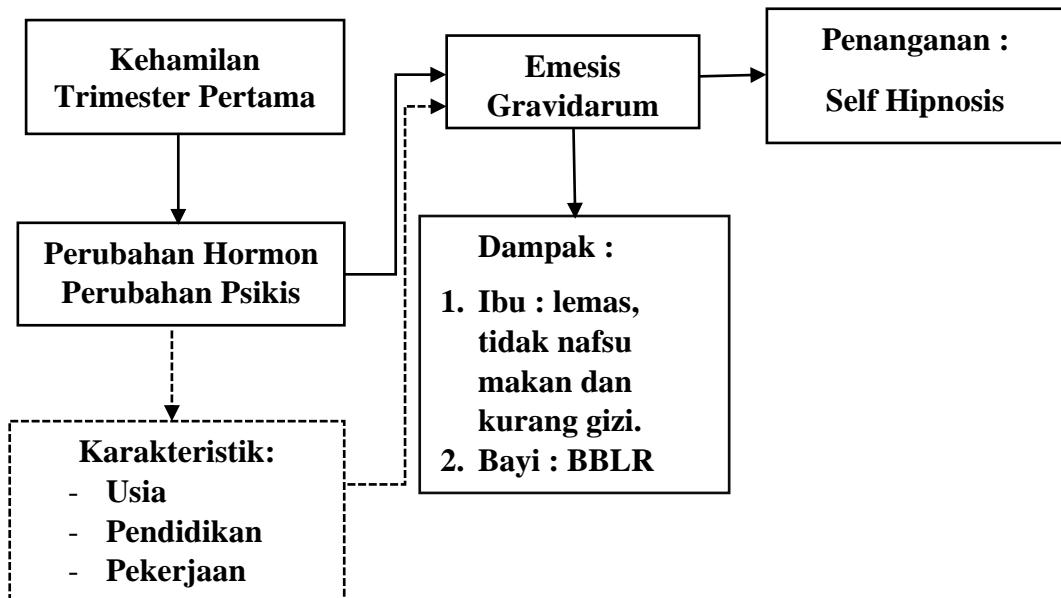
terhadap kondisi tenang dan rileks, yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik serta meningkatkan keseimbangan emosional. Relaksasi diyakini mampu menurunkan respons stres tubuh, seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan pernapasan cepat, serta mengurangi gejala psikosomatis, termasuk mual dan muntah.

Relaksasi, dalam konteks ini didefinisikan sebagai suatu kondisi fisiologis yang ditandai dengan penurunan frekuensi denyut jantung, pernapasan yang lebih dalam dan lambat, serta penurunan ketegangan otot. Proses ini berperan penting dalam menurunkan gejala psikosomatik seperti mual dan muntah, termasuk pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

Studi ini, teknik self-hypnosis yang bertujuan untuk menginduksi kondisi rileks melalui sugesti positif dan konsentrasi terarah. Teknik ini dianggap sebagai salah satu bentuk intervensi relaksasi terfokus yang memiliki tujuan serupa dengan prinsip dalam teori Jacobson, yaitu menurunkan ketegangan fisik dan emosional melalui sugesti positif dan konsentrasi mental.

Dengan demikian, teori relaksasi menjadi landasan utama untuk menjelaskan bagaimana self-hypnosis dapat menurunkan intensitas emesis gravidarum melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berinteraksi (Setyowati & Kristiawan, 2020).

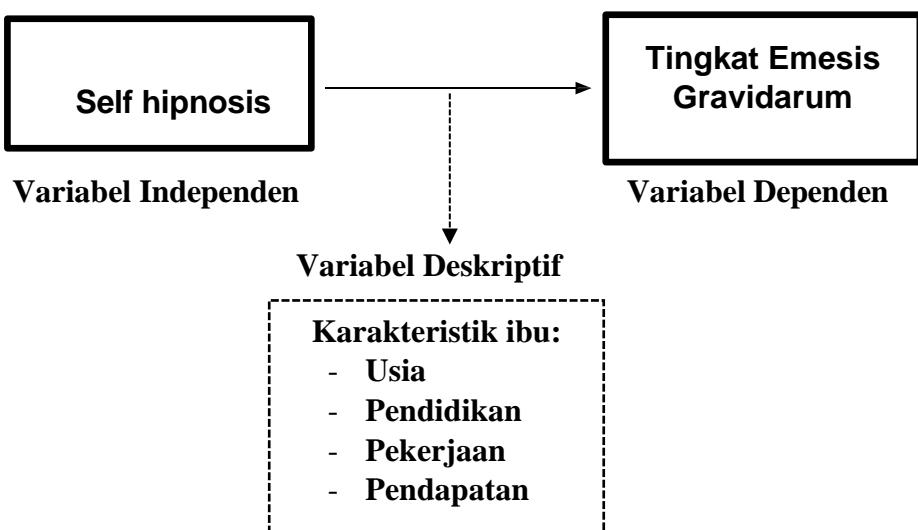
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Merujuk pada penjelasan di atas, maka dapat dibuat kerangka konsep penelitian mengenai ‘‘Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Indah Kecamatan Sunggal 2025’’. Gambar 2.2 Kerangka Konsep :



D. Hipotesis

Ha : Terdapat Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum
Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju
Indah Kecamatan Sunggal 2025.