

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, A., Ni'mah, I., Maini, N., Suryani, Y., Irma, Y., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Pemberian Hypnosis dalam Implementasi Keperawatan. *Stikes Mitra Keluarga, August 2021*.

Amalia, N., Rahmawati, D., & Handayani, S. (2023). *The correlation between emotional support and severity of nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 23–30.

Amir, N., et al. (2022). Short-term versus long-term relaxation techniques in reducing pregnancy-related discomforts. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 97.

Anggasari, Y., Nisa, F., Andriani, R. A. D., & Windarti, Y. (2023). The effectiveness of the application of self-hypnosis and prenatal gentle yoga on emesis gravidarum in the first-trimester pregnant women. *Bali Medical Journal*, 12(2), 1222–1226.

Anggraini, N., & Rahmawati, F. (2022). Edukasi kehamilan dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi trimester pertama. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(1), 12–19.

Aprillia, Y. (2023). *Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (edisi revisi, hlm. 161). Jakarta: Rineka Cipta. ISBN 978-979-081-299-6.

Creswell, J. W, (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed., pp. 157–158). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. ISBN 978-1-5063-8670-6.

Dewi, K. A., & Sari, N. P. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(1), 33–40.

Dinda Fitrianingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.

Erlin Novitasari, Ketut Eka Larasati Wardana, Mega Silvian Natalia, & Dhewi Nurahmawati. (2024). Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir. In *Perubahan Anatomis Dan Fisiologis* (Issue ibu nifas).

Fatimah, R., & Sari, D. A. (2022). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan dan self hypnosis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 134–140.

Fibriansari, R. D., & Hayati, N. (2023). Effect of Lemon Aromatherapy in Pregnant

Women on Emesis Gravidarum: a Literature Review. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 13–20.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2019). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.

Hani, U., & Rosida, I. (2018). Pentingnya usia dan status ekonomi ibu terhadap kehamilan sehat. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(1), 55–63.

Hanifah, N. (2022). Pengaruh tingkat pendidikan terhadap penerimaan terapi self hypnosis pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(3), 211–218.

Harianto, M. (2020). *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan Persalinan*.

Hidayat, A. A. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (T. Utami (ed.)). Jakarta: Salemba Medika.

Indrianti, A., & Anjarwati. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil fisiologis trimester I. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2022), 1669–1673.

Khadijah, S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. . *Jurnal Health Sains*, 1(2), 79–86.

Kravits, MA, RN, K. G. (2021). Hypnosis for the Management of Anticipatory Nausea and Vomiting. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 6(3), 225–229.

Kundaryanti, R., Dinengsih, S., & Latifah, N. (2024). Effectiveness Of Ginger Drink On Emesis Gravidarum In First Trimester Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(1), 22–27.

Kusuma, Erwin, SPKJ, (K) Alm. (2023). *Hypno Birthing Modul Pelatihan 2023*.

Lestari, A., Fitriani, D., & Mulyani, E. (2022). Hubungan kepatuhan melakukan self hypnosis dengan penurunan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kesehatan Ibu*, 5(2), 77–84.

Lestari, Y., & Anjani, R. (2023). Hubungan tingkat mual muntah dengan status gizi ibu hamil pada trimester pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 55–61.

Maulida, A., Nursalam, N., & Devy, S. R. (2023). *Self-hypnosis reduces cortisol levels and improves physical symptoms in pregnant women with morning sickness*. *Nursing and Health Journal*, 7(1), 11–19.

Munisah, Sukarsih, R. I., Mudlikah, S., & Rachmawati, A. (2019). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum. *Indonesian Journal of*

Midwifery Today, 1(2), 9–25.

Neuman, W. L. (2020). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (8th ed.). Pearson Education. ISBN 9780136604918

Puspita, R. (2022). *Kehamilan Menyenangkan Kenali Maslah Dan Penanganan Dengan Pendekatan Terapi Komplementer.*

Putri, D. A., & Wulandari, S. (2021). Perubahan fisiologis selama kehamilan trimester pertama dan dampaknya pada aktivitas ibu. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia, 8(2), 65–72.*

Putri, N. K., & Sari, R. A. (2021). Efektivitas self hypnosis terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Terapi Komplementer Kesehatan, 4(1), 29–35.*

Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III Di PmbErnita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) 275 Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal, 2, 279.*

Rohmah, S. (2020). Efektivitas self hypnosis terhadap keluhan kehamilan trimester pertama. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, 2(3), 99–106.*

Safitri, M., & Rahayu, S. (2023). Pengaruh edukasi kehamilan terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(1), 22–29.*

Setyowati, D., & Kristiawan, S. A. (2020). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dan keluhan fisik ibu hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 8(2), 112–119.*

Sitorus, H. (2021). Emesis gravidarum dan faktor yang mempengaruhinya pada ibu usia reproduktif awal. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 8(1), 45–52.*

Sugura, Gian, MPD, K. (2023). *Terapi Self Hypnosis.*

Sulistiyowati, W. (2020). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar, 14(1), 15–31.*

Tania, A. A., Yudianti, I., Sendra, E., & Indriani, R. (2022). *The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum Pengaruh Terapi Herbal terhadap Emesis Gravidarum. 1(1), 11–38.*

Ujung, R. M., Hutabarat, N. I., Nainggolan, D. R., & Pelanjani, J. (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), 69–77.*

Wajdi, F., Seplyana, D., Juliastuti, Rumahlewang, E., Fatchiatuzahro, Halisa, N. N.,

Rusmalinda, S., Kristiana, R., Niam, M. F., Purwanti, E. W., Melinasari, S., & Kusumaningrum, R. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).

Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. (2019). Pengaruh Penerapan Self-Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 6(1), 15.

Widyaningrum, R., & Nuraini, T. (2022). *Factors associated with the severity of nausea and vomiting during pregnancy*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 145–152.

Wulandari, I., Pratiwi, R., & Nugroho, Y. (2021). Hubungan pekerjaan ibu hamil dengan kejadian emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 122–128.

Yanti, Juli S, D. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan*, Mi, 5–24.

Yusuf, N., Saidah, S., Amalia, V. R., Nada, N., & ... (2023). Efektivitas Younger Dalam Menurunkan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kota Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery*, 6.

Zahrah, Dheska, Ratnaningsih, & Ester. (2020). Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. In *Universitas Respati Yogyakarta*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Waktu Penelitian

NO	KEGIATAN	2024								2025																							
		September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Pengajuan Judul																																
2.	Survei Awal																																
3.	Penyusunan Proposal Skripsi																																
4.	Seminar Proposal																																
5.	Revisi proposal Skripsi																																
6.	Perizinan Penelitian																																
7.	Persiapan Penelitian																																
8.	Pelaksanaan Penelitian																																
9.	Pengolahan Data																																
10.	Laporan Skripsi																																
11.	Sidang Skripsi																																
12.	Revisi Laporan Skripsi																																

Lampiran 2. Surat Izin Survei Penelitian



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan. Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor :PP.03.04/F.XXII.10/9196/2024

22 Nopember 2024

Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

Yang terhormat,
Pimpinan Praktek Bidan Helena Kec.Sunggal
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Putri Rahmasari

NIM : P07524421033

Judul Penelitian : Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trismester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Medan

• Izin Penelitian Poltekkes KM 145
Medan, Sumatera Utara 2017
• (061) 8362833
• <http://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1989/2025
Perihal : Izin Penelitian

28 April 2025

Yang terhormat,
Pimpinan Praktek Bidan Helena Sinaga
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Putri Rahmasari

NIM : P07524421033

Judul Penelitian : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan lapor ke HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfotek.go.id/verifid/DE>.



Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian



Lampiran 5. Lembar Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Saya **Putri Rahmasari** adalah peneliti dari **Poltekkes Kemenkes Medan** dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025”** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025 dengan metode Intervensi non-farmakologi.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena merupakan ibu hamil trimester I. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 bulan dengan sampel sebanyak 24 orang yang di ambil menggunakan total sampling.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa bingkisan atas ketersediannya menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan per individu.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kejanggalan kriteria untuk menjadi responden selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan menggunakan metode total sampling yang tidak membahayakan pihak manapun.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah mendapat informasi terkait tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester I.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi ibu terutama ibu hamil dengan usia kandungan berada di trimester I yang mengalami emesis gravidarum.
13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi beresiko dalam penelitian ini.
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.

15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk yang aman dan terjaga kerahasiannya, baik dalam format digital maupun cetak selamanya.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi beresiko dan hanya pengisian kuisioner.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini intervensi non-farmakologi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari SIM EPK Poltekkes Kemenkes RI Medan
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan melakukan evaluasi serta mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memastikan kepatuhan terhadap protokol penelitian. Tindakan yang dapat diambil mencakup pemberian peringatan, peninjaun ulang prosedur, atau penghentian sementara penelitian jika diperlukan.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini intervensi non-farmakologi menggunakan instrument kuisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya intervensi non-farmakologi menggunakan instrument kuisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya intervensi non-farmakologi menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan

tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.

- 33. Penelitian ini hanya intervensi non-farmakologi menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui.
- 34. Penelitian ini hanya intervensi non-farmakologi menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
- 35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda tangan : _____

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat,

Saksi

Peneliti

.....

Putri Rahmasari

Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Standar Operasional Prosedur Self Hypnosis **-Emesis Gravidarum-**

PENGERTIAN	<p><i>Self-Hypnosis</i> adalah suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, dengan memberikan sugesti positif sehingga kita dapat melakukan “<i>pemrograman ulang</i>” terhadap pikiran bawah sadar kita, dan juga “<i>pembersihan data</i>”, sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “<i>menguntungkan</i>” diri kita</p>
TUJUAN	Melakukan induksi diri dan memfokuskan diri kemudian melakukan sugesti yang positif bagi diri sendiri.
PROSEDUR PELAKSANAN	<p>a. Silakan duduk bersandar atau berbaring di tempat yang nyaman (misalkan di sofa atau di atas tempat tidur anda).</p> <p>b. Lakukan hal ini secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang dan hening.</p> <p>c. Hindari segala hal yang menimbulkan kebisingan.</p> <p>d. Letakkan tangan secara bebas di atas paha (jika dalam kondisi duduk) atau luruskan kaki (jika dalam kondisi berbaring).</p> <p>e. Nyamankan diri anda, perhatikan nafas Anda, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Kemudian, ucapkan dalam hati :</p> <p>1) “<i>Saya berniat untuk memasuki relaksasi melepaskan segalanya mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya</i>”</p>

	<p>[Ulangi 5x sampai anda merasakan bahwa tubuh anda sudah sangat sangat santai dan siap memasuki kondisi rileks]</p> <p>2) Untuk relaksasi mata :</p> <p><i>“Mata aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian rileks sehingga aku merasa sangat nyaman dan tenang”</i></p> <p>[Ulangi 5x sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai]</p> <p>3) Relaksasi Leher :</p> <p><i>“Leher kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, dan rileks”</i></p> <p>[Ulangi 5x, sampai anda merasakan bahwa leher anda sudah sangat sangat santai]</p> <p>4) Relaksasi Tangan :</p> <p><i>“Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat santai, rileks dan nyaman.”</i></p> <p>[Ulangi 5x, sampai anda merasakan bahwa jari-jari tangan anda sudah sangat sangat santai dan nyaman]</p> <p>5) Relaksasi Kaki :</p> <p><i>“Wahai kedua belah kaki dan telapak kaki kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat santai, nyaman dan rileks”</i></p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>[Ulangi 5x, sampai anda merasakan bahwa kaki anda sudah sangat sangat santai dan nyaman]</p> <p>6) Relaksasi Seluruh Tubuh : <i>"Wahai seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki aku minta saat ini juga engkau untuk rileks, nyaman, senang dan bahagia"</i> [Ulangi 3x, sambil rasakan semakin tubuh anda rileks, maka anda menjadi sangat nyaman]</p> <p>7) Relaksasi Pikiran : Langkah selanjutnya, anda bisa melakukan relaksasi pikiran dengan berkata : <i>"Wahai pikiran aku perintahkan saat ini juga engkau untuk rileks dan memasuki relaksasi yang sempurna sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat tenang, nyaman, bahagia, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna"</i> [Ulangi 5x, sampai anda merasakan pikiran relaks, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]</p> <p>f. Pemrograman diri (Self Hipnosis) dengan <u>Afirmasi Positif Mengatasi Mual-Muntah Kehamilan TM 1 :</u> <i>"Tubuhku kuat, aku sedang berproses menuju kehamilan yang sehat dan nyaman. Aku menerima tubuh dan kehamilanku dengan kasih, aku percaya bahwa mual pada kehamilan ini akan berlalu. Besok hari, bahkan setiap hari, aku merasa lebih tenang, lebih sehat, dan lebih mampu menikmati momen kehamilan"</i></p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ini. Nafsu makanku tumbuh seiring keyakinanku akan kesehatan bayi ini. Aku dan bayiku berkembang bersama dalam cinta, kekuatan, dan ketenangan. Aku bahagia melewati ini, dan hari demi hari, aku merasa lebih baik. Ketika aku merasa ingin mual, maka aku semakin nafsu makan dan merasa semakin bersemangat. Kehamilanku adalah berkah, dan aku juga bayiku sangat sehat dan tumbuh dengan baik. merasa sangat nyaman dan esok hari ketika bangun saya merasa lebih sehat dan bahagia. ”

[Ulangi 5x, sampai anda merasakan sesuatu yang berbeda dan mungkin anda hafal terhadap sugesti tersebut]

* **Sugesti/afirmasi ini dilakukan sambil berimajinasi bahwa kita tengah berada di moment bahagia, dengan kondisi sehat serta melihat semua makanan sangat lezat dan enak.**

g. Melakukan Pengakhiran (Termination and Awakening).

Membangunkan kembali diri dalam kondisi yang sadar sepenuhnya.

“Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif”

[Mulai lakukan penghitungan mundur secara perlahan-lahan]

Lampiran 7. Kuisioner

KUESIONER PUQE – 24 (PREGNANCY-UNIQUE QUANTIFICATION of EMESIS/NAUSEA – 24)

Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trisemester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal 2025

Nama : _____

Tanggal pengisian : _____

Usia : _____

Pendidikan : _____

Pekerjaan : _____

Pendapatan : () <2.000.000 () 2 – 5.000.000 () >5.000.000

Diharapkan responden mengisi kuisioner ini dengan jujur, tanpa paksaan dan tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuisioner ini sangat diharapkan demi keberhasilan penulisan. Jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab penulis. Adapun cara pengisian kuisioner ini, yaitu :

1. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan seksama
2. Setiap pertanyaan mempunyai skor yang berbeda-beda
3. Berilah jawaban pada setiap pertanyaan berikut ini dengan cara mencentang salah satu kolom pada setiap pilihan dalam pertanyaan sesuai pengalaman yang anda alami.

Berilah tanda centang (✓) sesuai dengan jawaban pada kolom yang telah disediakan!

1. Dalam 24 jam terakhir, seberapa lama anda merasa mual atau tidak nyaman seperti lemas atau tidak nafsu makan?				
>6 jam ()	4-6 jam ()	2-3 jam ()	<1 jam ()	Tidak sama sekali ()
2. Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mual atau muntah-muntah?				
> 7 kali ()	5-6 kali ()	3-4 kali ()	1-2 kali ()	Tidak muntah ()
3. Dalam 24 jam terakhir, seberapa sering atau berapa kali anda mengalami <i>retching</i> (muntah kering) tanpa mengeluarkan apapun?				
> 7 kali ()	5-6 kali ()	3-4 kali ()	1-2 kali ()	Tidak ada ()

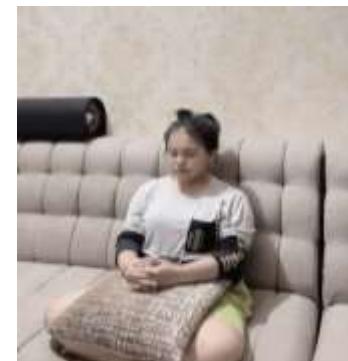
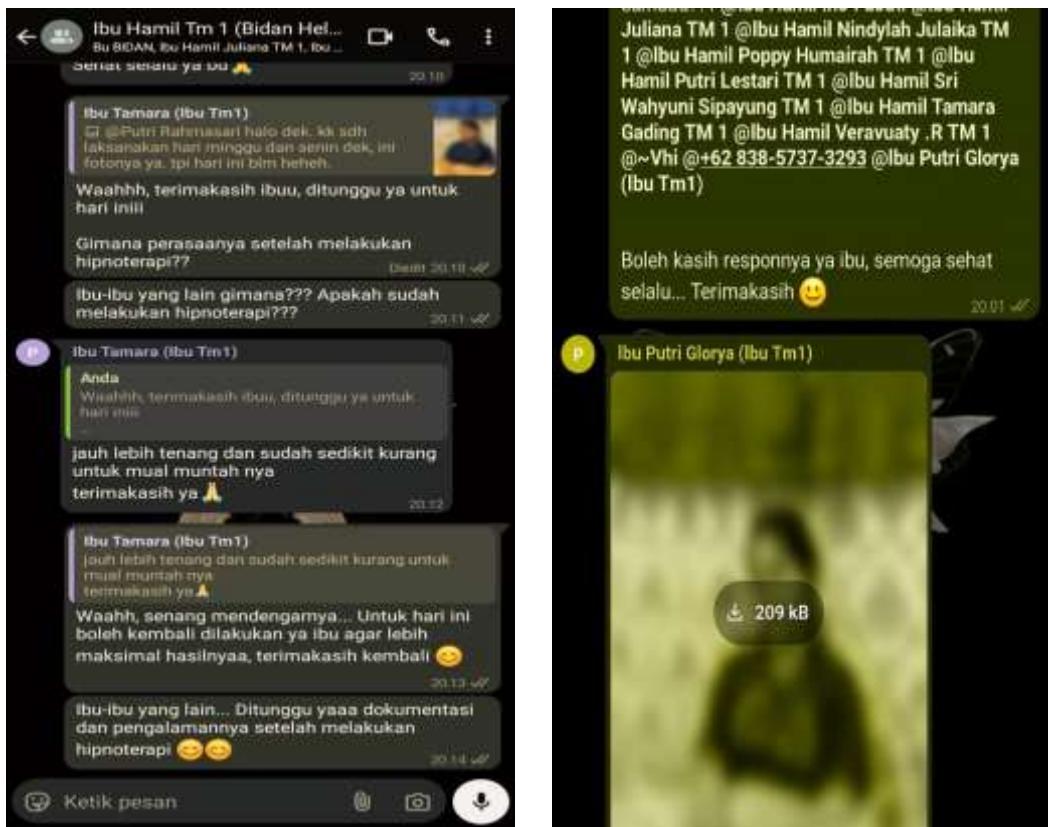
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Penelitian Pemberian Informed Consent, Kuisioner Pre-Test, Dan Demonstrasi Intervensi Self Hipnosis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama





Dokumentasi Sampel Saat Melakukan Intervensi



Dokumentasi Post-Test Hari Ke-8



Lampiran 9. Output SPSS

OUTPUT SPSS :

1. Analisis Univariat

Kategori_umur		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sehat	3	12,5	12,5	12,5
	Sehat	21	87,5	87,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Umur		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	4,2	4,2	4,2
	23	2	8,3	8,3	12,5
	24	1	4,2	4,2	16,7
	25	2	8,3	8,3	25,0
	26	2	8,3	8,3	33,3
	27	3	12,5	12,5	45,8
	28	5	20,8	20,8	66,7
	29	1	4,2	4,2	70,8
	30	2	8,3	8,3	79,2
	31	1	4,2	4,2	83,3
	35	1	4,2	4,2	87,5
	38	2	8,3	8,3	95,8
	44	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pendidikan		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dasar	1	4,2	4,2	4,2
	Menengah	16	66,7	66,7	70,8
	Tinggi	7	29,2	29,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pekerjaan		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	18	75,0	75,0	75,0
	PNS	2	8,3	8,3	83,3
	Karyawan Swasta	3	12,5	12,5	95,8
	Wirausaha	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pendapatan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	75,0	75,0	75,0
	Menengah	6	25,0	25,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Kepatuhan Self Hipnosis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Rutin	4	16,7	16,7	16,7
	Rutin	20	83,3	83,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	5	20,8	20,8	20,8
	Sedang	19	79,2	79,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Posttest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	20	83,3	83,3	83,3
	Sedang	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

2. Analisis Bivariat

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	9 ^c		
	Total	24		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics^a

PostTest - PreTest	
Z	-3.873 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 10. Rekap Tabel Kepatuhan Self Hipnosis

REKAP KEPATUHAN IBU HAMIL TRIMESTER 1 DALAM MELAKUKAN SELF HIPNOSIS

No	Nama Responden	Jumlah Hari Patuh	Jumlah Hari Tidak Patuh	Tingkat Kepatuhan
1.	Ayu Lestari Wulandari	7	0	100%
2.	Bacarita Sitapea	7	0	100%
3.	Desi Natalia	7	0	100%
4.	Enda Riana	7	0	100%
5.	Evi Haryani	7	0	100%
6.	Fitri Ayu	7	0	100%
7.	Hairiana	7	0	100%
8.	Ike Pasuti	7	0	100%
9.	Intan Maharani	7	0	100%
10.	Juliana	4	3	57,1%
11.	Khailiana	7	0	100%
12.	Melinda Sari	7	0	100%
13.	Nadya Permata Siregar	6	1	85,7%
14.	Nindylah Zulaika	7	0	100%
15.	Poppy Humairah	4	3	57,1%
16.	Putri Glorya Tambunan	3	4	42,8%
17.	Putri Lestari	2	5	28,5%
18.	Rizka Anindita Manurung	7	0	100%
19.	Sri Dewi Astuti	6	1	85,7%
20.	Sri Wahyuni Sipayung	6	1	85,7%
21.	Tamara Gading	7	0	100%
22.	Tika Simajuntak	7	0	100%
23.	Varavuaty R	7	0	100%
24.	Vina Marlina Sitompul	7	0	100%

Lampiran 11. Master Tabel

MASTER TABEL

Kode Responden	Usia Ibu	Kategori Usia Reproduksi	Pendidikan	Pekerjaan	Pendapatan	Pre-test				Post test				Kepatuhan		
						P1	P2	P3	skor	kategori	P1	P2	P3	skor		
R001	35	1	2	0	1	2	2	2	6	1	1	1	1	3	1	1
R002	25	1	3	0	1	3	2	1	6	1	2	1	1	4	1	1
R003	23	1	2	0	1	4	4	2	10	2	2	1	1	4	1	1
R004	28	1	1	0	1	2	2	3	7	2	2	1	2	5	1	1
R005	26	1	2	0	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1
R006	30	1	2	0	1	3	3	3	9	2	1	1	1	3	1	1
R007	28	1	3	0	1	2	3	4	9	2	1	1	1	3	1	1
R008	44	0	2	1	2	3	3	2	8	2	2	1	1	4	1	1
R009	31	1	2	0	1	4	3	1	8	2	2	1	1	4	1	1
R010	22	1	2	1	2	3	2	3	8	2	3	3	1	7	2	0
R011	38	0	2	0	1	4	4	3	11	2	3	1	1	5	1	1
R012	27	1	3	0	1	3	1	2	6	1	1	1	1	3	1	1
R013	23	1	2	0	1	5	3	3	11	2	2	2	2	6	1	1
R014	29	1	2	0	1	2	2	2	6	1	1	1	1	3	1	1
R015	25	1	3	2	2	4	4	4	12	2	3	3	3	9	2	0

R016	30	1	2	3	2	5	4	2	11	2	3	2	2	7	2	0
R017	24	1	3	2	2	4	4	1	9	2	4	3	1	8	2	0
R018	27	1	2	0	1	2	2	3	7	2	1	1	1	3	1	1
R019	27	1	3	2	2	3	3	2	8	2	3	1	1	5	1	1
R020	26	1	3	0	1	4	3	2	9	2	1	1	1	3	1	1
R021	28	1	2	0	1	3	2	2	7	2	1	1	1	3	1	1
R022	28	1	2	0	1	3	3	2	8	2	2	2	1	5	1	1
R023	28	1	2	0	1	5	4	1	10	2	2	2	1	5	1	1
R024	38	0	2	0	1	3	2	1	8	2	1	1	1	3	1	1

Keterangan :

Kategori Usia Reproduksi :	Pendidikan :	Pekerjaan :	Pendapatan :	Tingkat Emesis :	Kepatuhan :
----------------------------	--------------	-------------	--------------	------------------	-------------

0 = Tidak Sehat	1 = Dasar	0 = Tidak Bekerja	1 = Rendah	1 = Ringan	0 = Tidak Rutin
1 = Sehat	2 = Menengah	1 = PNS	2 = Menengah	2 = Sedang	1 = Rutin
3 = Tinggi	3 = Wirausaha	2 = Karyawan Swasta	3 = Tinggi	3 = Berat	

Lampiran 12. Etical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1895/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Putri Rahmasari
Principal Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Pratek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025"

"The Effect of Self-Hypnosis on the Level of Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women at Pratek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 12 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 12, 2025 until August 12, 2026.

August 12, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 13. Draft Jurnal

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

Putri Rahmasari
Poltekkes Kemenkes Medan
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

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 komprehensif 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

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum atau yang dikenal sebagai mual muntah selama kehamilan, 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.⁽¹⁾

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.⁽²⁾

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.⁽³⁾

Berdasarkan data cakupan K1 dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, 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.⁽⁴⁾

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. 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.⁽⁵⁾

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.⁽⁴⁾ 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.⁽⁶⁾

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".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental jenis *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah Seluruh Ibu Hamil Trimester 1 yang datang memeriksakan diri ke Praktik Bidan Helen Suka Maju Sunggal pada bulan Februari sampai April 2025, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu berjumlah 24 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat emesis gravidarum adalah "Pregnancy Unique Quantification of Emesis 24 Hours (PUQE-24)". Data dianalisis dengan uji statistik wilcoxon signed rank test menggunakan software SPSS.

HASIL

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama

Karakteristik Ibu Hamil	n	%
Usia (th) :		
<20	0	0,0
20-35	21	87,5
> 35	3	12,5
Pendidikan :		
Dasar	1	4,2
Menengah	16	66,7
Perguruan Tinggi (PT)	7	29,2
Pekerjaan :		
Tidak bekerja	18	75,0
PNS	2	8,3
Karyawan Swasta	3	12,5
Wirausaha	1	4,2
Penghasilan :		
Rendah	18	75,0
Menengah	6	25,0
Tinggi	0	0,0
Total	24	100,0

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan karakteristik responden pada Ibu Hamil di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025 di dominasi oleh ibu hamil yang berkategori usia reproduksi sehat pada dengan jumlah 21 (87,5%), pendidikan Tingkat menengah (SMA/SMK) berjumlah 16 orang (66,7%), latar belakang tidak bekerja berjumlah 18 orang (75%) dan memiliki pendapatan rendah berjumlah 18 orang (75%).

Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum dan Sesudah Melakukan Self Hipnosis

Tingkat Emesis Gravidarum	Perlakuan Self Hipnosis			
	Pre-test		Post-test	
n	%	n	%	
Ringan	5	20,8	20	83,3
Sedang	19	79,2	4	16,7
Berat	0	0	0	0
Total	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 1.2 di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi self hipnosis (*pretest*) terdapat 19 orang (79,2%) ibu hamil mengalami emesis gravidarum tingkat sedang. Kemudian setelah melakukan self hypnosis terjadi penurunan menjadi emesis gravidarum tingkat ringan sebanyak 20 orang (83,3%).

Hasil Uji Wilcoxon Self Hipnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

	N	Mean	Sum of Rank
		Rank	Rank
Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
Positive Ranks	0 ^b	0.00	0.00
Ties	9 ^c		
Total	24		
Z		-3.873	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	

Berdasarkan data pada tabel di atas mendapatkan bahwa tingkat emesis gravidarum pada 24 ibu hamil yang menjalani pemeriksaan di Praktik Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025, Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 pada tingkat emesis gravidarum sesudah melakukan self hipnosis. Oleh sebab itu, dihasilkan bahwa ada pengaruh self hipnosis secara signifikan terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi self hipnosis (*pretest*) terdapat 19 orang (79,2%) ibu hamil mengalami emesis gravidarum tingkat sedang. Kemudian setelah melakukan self hypnosis terjadi penurunan menjadi emesis gravidarum tingkat ringan sebanyak 20 orang (83,3%). Kemudian, hasil analisis menggunakan

Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden mengalami penurunan tingkat emesis gravidarum setelah mendapatkan intervensi self hypnosis, yang ditunjukkan oleh nilai *negative ranks*. Tidak terdapat responden yang mengalami kondisi tetap (stagnan) maupun peningkatan tingkat emesis gravidarum pasca intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, yang berarti *p-value* < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self hypnosis memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Praktik Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025.

Setelah ibu hamil trimester pertama melakukan self hipnosis, hal ini menunjukkan efektivitas self hypnosis dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Self hypnosis merupakan teknik relaksasi berbasis sugesti yang membantu menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan ketenangan mental, sehingga berdampak pada berkurangnya gejala fisik seperti mual. Proses ini juga mendorong ibu hamil untuk fokus pada pikiran positif, sehingga membantu mengurangi kecemasan yang sering kali memperparah gejala emesis.⁽⁷⁾

Studi dari Maulida et al. (2023) memperkuat temuan ini, menyatakan bahwa self hypnosis meningkatkan keseimbangan otonom sistem saraf dan menurunkan hormon stres seperti kortisol. Efek fisiologis inilah yang secara ilmiah dapat menjelaskan penurunan gejala mual dan muntah yang dialami oleh responden.⁽⁸⁾

Hasil serupa juga diperoleh dalam studi Rohmah (2020), yang menunjukkan bahwa kelompok ibu hamil yang mengikuti self hypnosis mengalami penurunan emesis gravidarum secara lebih signifikan dibanding kelompok yang tidak menerima intervensi. Hasil ini menegaskan bahwa self hypnosis sebagai terapi non-farmakologis

mampu memberikan efek positif terhadap kenyamanan dan kondisi psikologis ibu selama masa kehamilan. Secara fisiologis, emesis gravidarum disebabkan oleh peningkatan hormon HCG dan sensitivitas sistem pencernaan. Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan memperparah gejala tersebut. Self hypnosis bekerja melalui mekanisme menenangkan pikiran dan tubuh, menurunkan hormon stres seperti kortisol, sehingga berdampak pada pengurangan keluhan mual muntah.⁽⁹⁾

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 prinsip Konsistensi Psikofisiologis dan Proses Pembiasaan (*Habituation*), perubahan *Neuroplastisitas* memerlukan waktu — yaitu kemampuan otak beradaptasi secara struktural dan fungsional, serta kebutuhan adaptasi emosional dan psikologis ibu hamil. 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.⁽¹⁰⁾

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Lestari et al. (2022), yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingkat kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan self hypnosis dengan penurunan frekuensi serta intensitas emesis gravidarum. Penelitian yang melibatkan 30 ibu hamil trimester pertama tersebut menunjukkan bahwa partisipan dengan tingkat kepatuhan tinggi mengalami penurunan gejala mual muntah yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kepatuhan rendah.⁽¹¹⁾

Penelitian lain oleh Putri dan Sari (2021) juga mendukung temuan ini. Dalam studi eksperimental mereka, ibu hamil yang

melakukan self hypnosis minimal 1 kali sehari selama satu minggu mengalami perbaikan gejala mual muntah hingga 70%. Mereka menekankan bahwa konsistensi pelaksanaan teknik sangat memengaruhi keberhasilan intervensi, terutama bila dibarengi dengan pemahaman yang baik dan dukungan keluarga.⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu hamil trimester pertama menunjukkan tingkat kepatuhan yang tinggi dalam menjalankan teknik self hypnosis. Hal ini mencerminkan adanya kesadaran ibu hamil terhadap manfaat relaksasi dalam mengurangi keluhan kehamilan, khususnya emesis gravidarum. Tingkat kepatuhan yang tinggi biasanya ditandai dengan pelaksanaan self hypnosis secara rutin sesuai jadwal, mengikuti instruksi dengan baik, serta menunjukkan sikap positif terhadap metode tersebut.

Kepatuhan terhadap terapi nonfarmakologis seperti self hypnosis sangat dipengaruhi oleh motivasi, pemahaman, dukungan dari tenaga kesehatan, dan kemudahan akses terhadap media bimbingan relaksasi (misalnya audio atau video panduan). Selanjutnya, Rohmah (2020) meneliti efektivitas self hypnosis terhadap keluhan kehamilan pada 40 ibu hamil dan menyimpulkan bahwa kepatuhan menjadi variabel penting yang memediasi efektivitas terapi relaksasi. Dalam penelitiannya, kelompok yang melakukan self hypnosis dengan rutin menunjukkan penurunan signifikan gejala emesis dibanding kelompok kontrol.⁽¹⁰⁾

Hasil ini konsisten dengan penelitian Lestari et al. (2023) yang menyebutkan bahwa self hypnosis dapat menurunkan gejala emesis gravidarum secara signifikan ketika dilakukan secara rutin dan sesuai panduan. Penurunan ini terjadi karena self hypnosis membantu ibu hamil untuk lebih rileks, mengurangi stres dan kecemasan yang berkontribusi terhadap mual muntah selama kehamilan.⁽¹³⁾

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ujung et al. (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan self hypnosis dua kali

sehari selama dua minggu terbukti efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah, khususnya pada ibu hamil yang memiliki tingkat kepatuhan tinggi terhadap instruksi teknik relaksasi yang diberikan.⁽¹⁴⁾

Menurut opini peneliti berdasarkan hasil yang didapatkan self hypnosis terbukti memiliki dampak signifikan dalam menurunkan emesis gravidarum. Intervensi ini efektif tidak hanya berdasarkan persepsi subjektif ibu hamil, tetapi juga melalui efek fisiologis dan psikologis yang nyata. Oleh karena itu, self hypnosis direkomendasikan sebagai terapi tambahan non-farmakologis dalam penatalaksanaan mual muntah selama trimester pertama kehamilan, dengan syarat dilakukan secara konsisten dan disupervisi oleh tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa sebelum (*pretest*) dilakukan self hipnosis tingkat emesis gravidarum dalam kategori sedang sebanyak 19 orang (79,2%). Tingkat emesis sesudah (*posttest*) terjadi penurunan ke dalam kategori ringan sebanyak 20 orang (83,3%).

Self hipnosis didapatkan berpengaruh terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal Tahun 2025, dengan nilai *p*-value < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tania, A. A., Yudianti, I., Sendra, E., & Indriani, R. (2022). *The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum Pengaruh Terapi Herbal terhadap Emesis Gravidarum*. 1(1), 11–38.
2. Kravits, MA, RN, K. G. (2021). Hypnosis for the Management of Anticipatory Nausea and Vomiting. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 6(3), 225–229.
3. Indrianti, A., & Anjarwati. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil fisiologis trimester I. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2022), 1669–1673.
4. Yusuf, N., Saidah, S., Amalia, V. R., Nada, N., (2023). Efektivitas Younger Dalam Menurunkan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kota Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery*, 6.
5. Khadijah, S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(2), 79–86.
6. Dinda Fitrianingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
7. Amalia, N., Rahmawati, D., & Handayani, S. (2023). *The correlation between emotional support and severity of nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 23–30.
8. Maulida, A., Nursalam, N., & Devy, S. R. (2023). *Self-hypnosis reduces cortisol levels and improves physical symptoms in pregnant women with morning sickness*. *Nursing and Health Journal*, 7(1), 11–19.
9. Rohmah, S. (2020). Efektivitas self hypnosis terhadap keluhan kehamilan trimester pertama. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 2(3), 99–106.
10. Sugura, Gian, MPD, K. (2023). *Terapi Self Hypnosis*.
11. Lestari, A., Fitriani, D., & Mulyani, E. (2022). Hubungan kepatuhan melakukan self hypnosis dengan penurunan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kesehatan Ibu*, 5(2), 77–84.
12. Putri, N. K., & Sari, R. A. (2021). Efektivitas self hypnosis terhadap mual

muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Terapi Komplementer Kesehatan*, 4(1), 29–35.

13. Lestari, Y., & Anjani, R. (2023). Hubungan tingkat mual muntah dengan status gizi ibu hamil pada trimester pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 55–61.

14. Ujung, R. M., Hutabarat, N. I., Nainggolan, D. R., & Pelanjani, J. (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), 69–77.

Lampiran 14.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Rahmasari

NIM : P07524421033

Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan/Jurusan Kebidanan

Judul Tugas akhir : Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis

Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal 2025

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul: Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Sunggal 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan pada Tanggal:

Mei 2025

Yang menyatakan

(Putri Rahmasari)

Lampiran 15. Hasil Cek Turnitin

Putri Rahmasari

SKRIPSI PUTRI RAHMASARI

 Skripsi 2025
 SKRIPSI 2025
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID	73 Pages
	In-std:13296726588
Submission Date	12,600 Words
Jul 16, 2025, 1:45 PM GMT+7	82,172 Characters
Download Date	
Jul 16, 2025, 1:49 PM GMT+7	
File Name	
SKRIPSI_BAB_1-5.pdf	
File Size	
346.9 KB	

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 10%  Publications
- 6%  Submitted works (Student Papers)

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 10%  Publications
- 6%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

Rank	Source	Similarity (%)
1	Internet	
	repo.poltekkes-medan.ac.id	2%
2	Internet	
	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	<1%
3	Internet	
	journal.budimulia.ac.id	<1%
4	Student papers	
	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
5	Internet	
	123dok.com	<1%
6	Internet	
	jurnal.unprimdn.ac.id	<1%
7	Internet	
	balimedicaljournal.org	<1%
8	Internet	
	repository.radenfatah.ac.id	<1%
9	Internet	
	www.coursehero.com	<1%
10	Internet	
	jak.stikba.ac.id	<1%
11	Internet	
	sehati.pelantarpress.co.id	<1%

12	Internet	
pt.scribd.com		<1%
13	Internet	
repository.poltekkes-denpasar.ac.id		<1%
14	Internet	
www.scribd.com		<1%
15	Internet	
docplayer.info		<1%
16	Internet	
ejournal.upi.edu		<1%
17	Internet	
qdoc.tips		<1%
18	Student papers	
Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura		<1%
19	Publication	
Helda Fitriani, Sismeri Dona, Yayuk Puji Lestari, Laurensia Yunita, "Identifikasi ...		<1%
20	Internet	
iainbukittinggi.ac.id		<1%
21	Internet	
journal.ppnijateng.org		<1%
22	Student papers	
UM Surabaya		<1%
23	Internet	
core.ac.uk		<1%
24	Student papers	
University of South Australia		<1%
25	Internet	
es.scribd.com		<1%

26	Internet	
	repository.stitmadani.ac.id	<1%
27	Publication	
	Della Shindya Putri, Ria Yulianti Tri wahyuningih, Wiwin Widayanti, Nurwinda Sa...	<1%
28	Publication	
	Dini Marlina, Yeni Rosyeni, Agustami Indriyana Sanj. "PENGARUH PEMBERIAN SE...	<1%
29	Internet	
	www.chem.uaic.ro	<1%
30	Internet	
	eprints.ukh.ac.id	<1%
31	Internet	
	repository.unej.ac.id	<1%
32	Internet	
	text-id.123dok.com	<1%
33	Internet	
	akbid-alikhlas.e-journal.id	<1%
34	Internet	
	repo.stikesicme-jbg.ac.id	<1%
35	Student papers	
	Padjadjaran University	<1%
36	Student papers	
	Universitas Jambi	<1%
37	Student papers	
	Universitas Negeri Makassar	<1%
38	Internet	
	repository.belvetia.ac.id	<1%
39	Internet	
	ejournal.nisfokomtek.org	<1%

40	Internet	
	eprints3.upgris.ac.id	<1%
41	Internet	
	midwifery.umsida.ac.id	<1%
42	Internet	
	repository.poltekkeskupang.ac.id	<1%
43	Publication	
	Silva Febriyana, Eni Suhaeni, Wibri Pratiwi. "HUBUNGAN USIA IBU HAMIL DAN RI...	<1%
44	Internet	
	jurnalfkip.unram.ac.id	<1%
45	Internet	
	pdfcoffee.com	<1%
46	Internet	
	repository.upi.edu	<1%
47	Publication	
	Jamila Jamila, Rika Hairuniyah, Surti Anggraini. "Akupresure Titik P6 Efektif dala...	<1%
48	Internet	
	jurnal.ensiklopediaku.org	<1%
49	Internet	
	repo.poltekkesbandung.ac.id	<1%
50	Student papers	
	Universitas Muslim Indonesia	<1%
51	Student papers	
	Universitas Riau	<1%
52	Internet	
	anyflip.com	<1%
53	Internet	
	media.neliti.com	<1%

54	Internet	
	nonawoman.com	<1%
55	Internet	
	pdfs.semanticscholar.org	<1%
56	Publication	
	Bunga Tiara Carolin. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (Zingiber officinalis) terhadap Kelelahan pada Wanita Pada Usia Menopause" (2018)	<1%
57	Publication	
	Emiliaha Emiliana, Mufidah Muddilah, Farida Kartini. "Efektivitas Jahe dalam Mengatasi Kelelahan pada Wanita" (2018)	<1%
58	Publication	
	Fauziah Itsnaini Shofiana, Denok Widari, Sri Sumarmi. "Pengaruh Usia, Pendidikan, dan Kelelahan pada Wanita" (2018)	<1%
59	Student papers	
	Sriwijaya University	<1%
60	Internet	
	jpkur.ejournal.unri.ac.id	<1%
61	Internet	
	repository.atikeselisabethmedan.ac.id	<1%
62	Internet	
	repository.unair.ac.id	<1%
63	Internet	
	scholar.unand.ac.id	<1%
64	Student papers	
	Brigham Young University	<1%
65	Publication	
	Ibu Meta Indrayani, Rialike Burhan, Desi Widayanti. "EFEKTIVITAS PEMBERIAN HERBAL BAWANG PUTIH PADA WANITA" (2018)	<1%
66	Publication	
	Ni Kadek Siska Wernita Putri, Mais Maikel Yaroseray, Rohman Rohman. "FAKTO... (2018)	<1%
67	Internet	
	baitulherbal2.wordpress.com	<1%

66	Internet	
	bluesteam47.blogspot.com	<1%
68	Internet	
	ejournal.stikesmajapahit.ac.id	<1%
70	Internet	
	ejournal.stikesnh.ac.id	<1%
71	Internet	
	eprints.ums.ac.id	<1%
72	Internet	
	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%
73	Internet	
	haihenry.blogspot.com	<1%
74	Internet	
	jurnal.erajiterasi.com	<1%
75	Internet	
	ojshafshawaty.ac.id	<1%
76	Internet	
	perpusnwu.web.id	<1%
77	Internet	
	repository.fdk.ac.id	<1%
78	Publication	
	Alexandria Firdaus Al-Parisy. "ANAEMIA IN PREGNANCY: THE IMPACT ON MATERN...	<1%
79	Publication	
	Ana Zakiyah, Emryk Windarik, Heri Tri Wibowo. "EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE DAL...	<1%
80	Publication	
	Lola Pebrianthy, Nefonavratilonga Sitonga. "Efektivitas Seduhan Zingiber Officin...	<1%
81	Publication	
	Nur Pratiwi Pasaeono, Asnis Zainuddin, Juminten Salmin. "Faktor Risiko Terjadinya...	<1%

82	Publication	
	Putri Suriastyawati, Sang Ayu Made Yuliani, Ida Bagus Putra Suta. "MEDITASI UNT...	<1%
83	Internet	
	carandietcepat.net	<1%
84	Internet	
	ejournal.uin-suska.ac.id	<1%
85	Internet	
	ficheterrain.com	<1%
86	Internet	
	id.123dok.com	<1%
87	Internet	
	jonedu.org	<1%
88	Internet	
	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id	<1%
89	Internet	
	kresnawirama.blogspot.com	<1%
90	Internet	
	repositori.unsii.ac.id	<1%
91	Internet	
	repository.uib.ac.id	<1%
92	Internet	
	repository.umkia.ac.id	<1%
93	Internet	
	www.obatsakitkelamin.com	<1%
94	Internet	
	www.researchgate.net	<1%
95	Internet	
	www.uf.ua	<1%

94 Publication

Dede Kurniasari, Shinta Mona Liosa, Agus Santi Br. Ginting, De Asiah Rahayu et ... <1%

97 Publication

Desy Sujantari, Anissa Ermasari, Fijri Rachmawati, Ike Ate Yuviska. "Efektivitas T... <1%

98 Publication

Muhammad Hatta, Nurliyani .. "MANFAAT AROMA TERAPI PEPPERMINT UNTUK M... <1%

99 Publication

Rindasari Munir, Nina Yusnia. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hiper... <1%

100 Publication

Suryagustina Suryagustina, Lensi Natalia Tambunan, Retu Vogan Awan. "Efektifit... <1%

101 Publication

Veryudha Eka P, Lutfi Wahyuni, Yunitia Fitria. "EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHA... <1%

102 Publication

Wahid Tri Wahyudi, Riska Wandini, Eka Novitasari. "Pemberian Aromaterapi Lave... <1%

103 Publication

Yusmahirani Yusmahirani, Nurmala Nurmala, Rini Hariani Ratih. "PEMBERIA... <1%

104 Publication

Zummatal Atika, Nur Fajriah. "PERBEDAAN KEJADIAN ENESIS GRAVIDARUM ANTA... <1%

105 Internet

dspace.umkt.ac.id <1%

106 Internet

fr.scribd.com <1%

107 Internet

jipim.ypsalmabanten.com <1%

108 Internet

journal.stikespermakabjombang.ac.id <1%

109 Internet

kopijrenk.com <1%

110	Internet	
	repository.radenintan.ac.id	<1%
111	Internet	
	repository.uhamka.ac.id	<1%
112	Internet	
	www.ibubayi.com	<1%
113	Internet	
	www.slideshare.net	<1%
114	Internet	
	yokeandi-book.blogspot.com	<1%
115	Publication	
	Cindy Eka Prastika, Risa Pitriani. "PEMBERIAN REBUSAN JAHE UNTUK MENGATASI ...	<1%
116	Publication	
	Sinda Mercy Safitri, Kuswati Kuswati, Siti Hodijah. "HUBUNGAN ANTARA STRESS, J... ...	<1%
117	Internet	
	moiti.wordpress.com	<1%
118	Publication	
	Laeli Chaerina, Hernayanti NurmalaSari, Lienji Amelia, Della Afrilliani Sutaryo et a..	<1%
119	Publication	
	Nicky Danur Jayanti. "The Effect of Massage Relaxation to Decrease Headaches in... ...	<1%
120	Publication	
	Sarni Rante Allo Bela, Genoveva Chatleen Copenhagenia Mollet. "Kajian karakteri...	<1%
121	Publication	
	Sri Maharani. "Manfaat Hipnoterapi pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota	<1%
122	Internet	
	docobook.com	<1%

Lampiran 16. Kartu Bimbingan



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

• Jl. Jalan Sisingin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
• (061) 81669113
• <https://poltekkes-medan.ac.id>

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Rahmasari
NIM : P07524421033
Judul Skripsi : Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trisemester Pertama Di Praktek Bidan Helena Suka Maju Sunggal Tahun 2025
Pembimbing Utama : Ardianan Batubara, SST, M.Keb
Pembimbing Pendamping : Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
1)	Senin, 23/ 09 -2024	Melakukan pertemuan untuk perkenalan dan konsultasi yang membahas tentang pengajuan judul skripsi.	Arahan untuk mengajukan 3 judul skripsi dik lengkap dengan data-data dan sumber pustaka oleh dosen pembimbing pertama.	ay
2)	Rabu, 02/ 10 -2024	Melakukan pertemuan untuk membahas dan mengajukan judul skripsi yang akan dipilih untuk melakukan penelitian.	Mendapatkan arahan dalam tata cara penulisan dan apa saja yang perlu dicari dan dilakukan selanjutnya. judul sudah di acc dosen pembimbing pertama.	ay
3)	Jum'at, 04/ 10 -2024	-Menjumpai dosen pembimbing kedua tentang judul yg dipilih/acc . -Dosen pembimbing kedua memberikan arahan .	Dosen pembimbing kedua menyetujui/meng-acc judul penelitian tersebut.	

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifPDF>.



No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
4).	Senin, 30/ 10 - 2024	Konsultasi mengenai BAB I kepada dosen pembimbing pertama.	Mendapat arahan untuk melakukan revisi di beberapa kalimat dan harus melengkapi latar belakang dengan data dan jurnal, serta menyertakan hasil penelitian terdahulu.	awf
5).	Selasa, 12/ 11 - 2024	Konsultasi mengenai revisi BAB I kepada dosen pembimbing pertama.	Dosen pembimbing pertama menyurvei revisi BAB I dan melanjutkan BAB II serta diberikan arahan dalam penulisan proposal yang benar.	awf
6).	Senin, 25/ 11 - 2024	Konsultasi BAB II dan mendiskusikan penulisan mengenai landasan Teori BAB II pada dosen pembimbing pertama.	Mendapatkan arahan untuk memperbaiki BAB II dengan mencari referensi dari berbagai buku, serta jurnal nasional maupun internasional oleh dosen pertama.	awf
7).	Selasa, 26/ 11 - 2024	Konsultasi tentang revisi BAB II kepada dosen pembimbing pertama.	Mendapatkan arahan untuk memperbaiki kerangka teori oleh dosen pembimbing pertama.	awf
8).	Jumat 29/ 11 - 2024	Konsultasi mengenai revisi BAB II tentang kerangka teori kepada dosen pembimbing pertama.	Mendapatkan persetujuan BAB II oleh dosen pembimbing pertama dan diberikan arahan untuk melanjutkan BAB III.	awf

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
9)	Selasa/ 03/12 -2024	Konsultasi mengenai BAB III dengan dosen pembimbing pertama.	<ul style="list-style-type: none"> - Mendapat arahan untuk memperbaiki beberapa bagian pada BAB III. - Arahan selanjutnya untuk konsultasi pada dosen ke-2. 	ay
10)	Senin, 09/12 -2024	Konsultasi mengenai Revisi BAB III ke dosen pembimbing pertama.	Mendapatkan persetujuan/ acc mengenai proposal skripsi oleh pembimbing pertama.	ay
11)	Senin, 09/12 -2024	Melakukan konsultasi mengenai penulisan proposal penelitian oleh dosen pembimbing kedua.	Mendapatkan persetujuan/ Acc mengenai penulisan pdz proposal penelitian oleh dosen pembimbing kedua.	Y
12)	Jumat, 11/04 -2025	Melakukan revisi proposal bersama ibu pengujii utama.	<ul style="list-style-type: none"> - Arahan untuk memperbaiki tujuan khusus - Memperbaiki populasi & sampel penelitian - Memperbaiki definisi operasional - Memperbaiki procedur penelitian - Analisis data & SOP 	Yintegi
13).	Selasa, 15/04 -2025	Mengonfirmasi hasil revisi yang telah diperbaiki oleh pengujii utama.	All Revisi	Yintegi
14).	Rabu, 23/04 -2025	Melakukan revisi proposal skripsi dengan dosen pengujii kedua.	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki tujuan umum & khusus - Memperbaiki DO proposal - Memperbaiki Judul & definisi 	YBS

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
15)	Kamis, 24/04 - 2025	Melakukan bimbingan dengan dosen Penguji kedua	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki kerangka teori dan konsep. - Meminta saran pada pembimbing utama . 	
16)	Kamis, 24/04 - 2025	Melakukan bimbingan dengan dosen penguji kedua dan pembimbing utama .	Perbaiki kerangka teori dan konsep .	
17)	Jum'at, 25/04 - 2025	Melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing utama .	ACC Perbaikan	
18)	Senin, 28/04 - 2025	Melakukan konsultasi Perbaikan / revisi kepada dosen penguji kedua .	Perbaikan Teori dan definisi operasional	
19)	Rabu, 30/04 - 2025	Melakukan bimbingan Perbaikan / revisi kepada dosen penguji kedua .	all perbaikan	

No.	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf Pembimbing
20)	Kamis 15 Mei 2025	Melakukan bimbingan hasil penelitian kepada dosen Pembimbing utama.	- Perbaiki kalimat pada tabel - Perbaiki tabel	<i>anf</i>
21)	Senin 19 Mei 2025	Melakukan konsultasi revisi kepada dosen Pembimbing utama.	Tambahkan materi pembahasan dan Perbaiki kalimat.	<i>anf.</i>
22)	Selasa 20 Mei 2025	Melakukan bimbingan revisi mengenai hasil Penelitian BAB V dengan Pembimbing utama.	Memperbaiki kalimat pada bagian kesimpulan.	<i>anf</i>
23)	Rabu 21 Mei 2025	Melakukan konsultasi Perbaikan/revisi kepada dosen Pembimbing utama.	ACC BAB IV & V	<i>anf</i>
24)	Senin 2 Juni 2025	Melakukan bimbingan hasil Penelitian dengan dosen pembimbing kedua.	ACC BAB IV & V	<i>y</i>
25)	Rabu 18 Juni 2025	Konsultasi revisi Seminar hasil kepada dosen penguji Utama.	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki abstrak • Perbaiki penulisan tabel dan pembahasan. • Perbaiki Bab V. 	<i>Dr. Muntazir</i>

No.	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf Pembimbing
26)	Kamis/ 26 Juni 2025	Konsultasi hasil revisi kepada dosen pengaji utama	ACC Hasil Revisi & Jilid Lux	
27)	Kamis/ 26 Juni 2025	Konsultasi hasil revisi kepada dosen pembimbing utama	ACC Hasil Revisi & Hasil draft jurnal	
28)	Senin/ 21 Juli 2025	Konsultasi hasil revisi kepada dosen pembimbing kedua/pemandering.	Acc Hasil Revisi & Jilid Lux	
29)	Rabu/ 30 Juli 2025	Konsultasi terkait draft jurnal skripsi	Acc Jilid LUX	

Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup



A. Data Pribadi

Nama : Putri Rahmasari
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 07 Oktober 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Kapten Moh Ilyas No. 25 Lingk XVII
Kelurahan Sei Mati Kecamatan Medan
Labuhan
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Nama Orang Tua :
 Ayah : Hamdan
 Ibu : Heriani
Anak ke : 4 dari 4 bersaudara
No. Hp : 082176456249
Email : putrirhmasari710@gmail.com

B. Pendidikan Formal

No.	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SDN 060952 Medan	2009	2015
2.	MTS. AL-Washliyah Pajak Rambai	2015	2018
3.	MAN 4 Martubung	2018	2021
4.	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2025