

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

Putri Rahmasari,¹ Ardiana Batubara², Nilda Yulita Siregar³

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: ¹putrihmasai710@gmail.com, ²ardianabatubara@gmail.com

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

ABSTRACT

Introduction: *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.*

Methods: *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.*

Results and Discussion: *The results found a significant change in the level of emesis before and after the intervention, with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$).*

Conclusion: *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

Latar Belakang: 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.

Metode: 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/Diskusi: Hasil penelitian menemukan terdapat perubahan signifikan terhadap tingkat emesis sebelum dan sesudah melakukan intervensi dengan nilai **p -value 0,000 ($p < 0,05$)**.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa intervensi self hypnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Disarankan peneliti selanjutnya mengembangkan pemahaman yang lebih komperhensif serta dapat mengikutsertakan peran keluarga dalam intervensi self hipnosis, mengingat teknik ini juga dipengaruhi oleh lingkungan psikososial ibu hamil.

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

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 PENELITIAN

Tabel 1. 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%).

Tabel 2. 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 hipnois (*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%).

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Self Hipnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

	N	Mean Rank	Sum of 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 ^b
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 $p\text{-value} < 0,05$ pada tingkat emesis gravidarum sesudah melakukan self hipnosis. Oleh sebab itu, dihsilkan 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

Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama

Usia ibu hamil dikategorikan menjadi dua, yaitu usia berisiko dan tidak berisiko. Usia berisiko adalah ibu hamil yang berusia <20 tahun atau >35 tahun karena berpotensi mengalami komplikasi selama kehamilan. Sedangkan usia tidak berisiko adalah ibu hamil dalam rentang usia 20–35 tahun yang dianggap sebagai usia reproduksi sehat. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori usia tidak berisiko, yaitu sebanyak 23 orang (95,8%). Sementara itu, hanya 1 orang (4,2%) yang berada dalam kategori usia berisiko (>35 tahun).

Ibu hamil dengan usia muda (<20 tahun) maupun usia tua (>35 tahun) memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan, termasuk mual dan muntah yang berlebihan. Emesis gravidarum dilaporkan lebih sering terjadi pada wanita usia reproduktif awal (20–30 tahun), yang diduga berkaitan dengan perubahan hormonal yang lebih signifikan serta belum optimalnya adaptasi fisiologis tubuh terhadap kehamilan.⁷

Kehamilan yang sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah usia ibu hamil. Ibu hamil dengan usia terlalu muda (<20 tahun) membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis yang optimal, karena selain harus menjaga kesehatannya sendiri, ia juga bertanggung jawab atas tumbuh kembang janin dalam kandungannya. Sementara itu, ibu hamil dengan usia >35 tahun memerlukan pengendalian fisik dan emosional yang lebih besar untuk mengatasi kekhawatiran selama kehamilan, sehingga diperlukan kondisi tubuh dan pikiran yang tenang dan stabil untuk mendukung kehamilan tersebut.⁸

Tingkat pendidikan memiliki hubungan erat dengan status kesehatan individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk dalam menerima informasi terkait hipnoterapi. Dalam penelitian ini, mayoritas responden merupakan ibu hamil dengan pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 15 orang (62,5%), diikuti pendidikan tinggi (D3/S1) sebanyak 8 orang (33,3%), dan satu orang (4,2%) dengan pendidikan dasar. Tingkat pendidikan turut memengaruhi pengetahuan ibu tentang kehamilan serta kemampuan dalam mengelola keluhan seperti emesis gravidarum. Ibu dengan pendidikan tinggi umumnya memiliki akses informasi yang lebih baik dan strategi coping yang lebih adaptif, termasuk dalam upaya pencarian bantuan medis.⁹

Temuan ini sejalan dengan studi Hanifah (2022) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi faktor risiko terhadap kurangnya perhatian ibu hamil terhadap kesehatan emosional maupun kondisi janin. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam menerima dan memahami informasi, termasuk mengenai intervensi nonfarmakologis seperti self hypnosis.¹⁰

Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil yang bekerja cenderung dipengaruhi oleh luasnya pengalaman, interaksi sosial, dan lingkungan kerja. Pengetahuan yang meningkat dapat memengaruhi sikap, perilaku, pola konsumsi, serta upaya pemenuhan kebutuhan selama kehamilan. Wulandari et al. (2021) menyatakan bahwa status pekerjaan ibu hamil berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologisnya; pekerjaan dengan beban berat atau tekanan tinggi dapat memperburuk gejala emesis, sedangkan ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah pun berisiko mengalami kejenuhan dan stres psikososial yang dapat memperparah keluhan mual muntah.¹¹

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.⁸

Self Hypnosis Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi self hipnois (*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 $p\text{-value} < 0,05$. 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. 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.¹²

Hasil serupa juga diperoleh dalam studi pitriani, dkk (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.¹³

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.¹⁴

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).

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.¹⁵

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 DAN SARAN

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 $p\text{-value} < 0,05$.

Disarankan peneliti selanjutnya mengembangkan pemhaman yang lebih komperhensif serta dapat mengikutsertakan peran keluarga dalam intervensi self hipnosis, mengingat teknik ini juga dipengaruhi oleh lingkungan psikososial ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tania AA, Yudianti I, Sendra E, Indriani R. The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum Pengaruh Terapi Herbal terhadap Emesis Gravidarum. 2022;1(1):11–38.
2. Kravits, MA, RN KG. Hypnosis for the Management of Anticipatory Nausea and Vomiting. Jurnal Adv Pract Oncol. 2021;6(3):225–229.
3. Indrianti A, Anjarwati. Asuhan kebidanan pada ibu hamil fisiologis trimester III. Pros Semin Nasional Kesehatan. 2021;1(2022):1669–1673.
4. Yusuf N, Saidah S, Amalia VR, Nada N. Efektivitas Younger Dalam Menurunkan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kota Samarinda. Bunda Edu-Midwifery.2023;6(2):198-204. <https://bemj.enjournal.id/BEMJ/article/download/118/104>
5. Khadijah SR. 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 Heal Sains. 2020;1(2):79–86.
6. Dinda Fitrianingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, Shieva Nur Azizah Ahmad. Editorial Team Jurnal JKFT. Jkft. 2022;7(2):108–112.
7. Sitorus H. Emesis gravidarum dan faktor yang mempengaruhinya pada ibu usia reproduktif awal. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. 2021;8 No.1:45–52.
8. Hani U, Rosida L. Gambaran Umur dan Paritas pada Kejadian KEK. JHeS (Journal Heal Studi. 2018;2(1):103–109.
9. Fatimah R, Sari DA. Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan dan self hypnosis. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2022;10(2):1340-1349
10. Hanifah R. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Provinsi Nusa Tenggara Timur (Analisis Data Riskesdas 2018). Fak Ilmu Kesehatan Univ Muhammadiyah Surakarta. 2022;1–9.
11. Wulandari I, Pratiwi R, Nugroho Y. Hubungan pekerjaan ibu hamil dengan kejadian emesis gravidarum. Jurnal Kebidanan. 2023;9(2):122–128.
12. Fadilah M. Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. 2018;1(1):8–15.

13. Pitriani P, Patimah S, Kurnia H. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *Midwife J.* 2019;5(02):1–10. www.jurnal.ibijabar.org51
14. Dr. Gian Sugiana Sugura, MPD K. *Terapi Self Hypnosis*. Bandung : Edupotensia 2023.
15. Ujung RM, Hutabarat NI, Nainggolan DR, Pelanjani J. Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022. *J Matern Kebidanan.* 2023;8(1):69–77.