

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum
  - a. Letak Geografis

Lokasi penelitian dilakukan di PMB Sutirah di Desa Karangnangka RT 04 RW 02, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

Sebelah Timur : Kompleks warga RT 04 RW 02  
Sebelah Selatan : Kompleks warga RT 03 RW 02  
Sebelah Barat : Lapangan Sepak Bola Desa Karangnangka  
Sebelah Utara : Puskesmas Pembantu Karangnangka

- b. Letak Demografis

Luas wilayah kerja di Praktek PMB Sutirah sebesar luas wilayah 80 meter, dengan jumlah penduduk 3983 jiwa dan jumlah penduduk berjenis laki-laki sebanyak 11951 jiwa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 2032 jiwa dengan mata pencaharian mayoritas sebagai petani. Fasilitas yang tersedia di Praktek PMB Sutirah antara lain yaitu 1 ruang pemeriksaan, 1 ruang VK, 1 ruang tunggu, 1 ruang rawat jalan, 1 kamar mandi luar, 1 ruangan mushola, 1 ruangan aula/studio yoga dan 1 apotik. Dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan teknik total sampling. Sehingga dalam penelitian yang dilakukan di PMB Sutirah, jumlah sampel yang digunakan yaitu seluruh ibu hamil trisemester 1 yang mengikuti kelas hipnoterapi sebanyak 33 jiwa.

## 2. Hasil Analisis

### a. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I

**Tabel 4.1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022 (N=33)**

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	25-35 Tahun	33	100.00
Pekerjaan	IRT	18	54.5
	Karyawan swasta	6	18.2
	pedagang	7	21.2
	PNS	1	3.0
	Wiraswasta	1	3.0
Pendidikan	Diploma	4	12.1
	Sarjana	4	12.1
	SD	1	3.0
	SMA	14	42.4
	SMP	10	30.3
Paritas	Primipara	15	45.5
	Multipara	18	54.5

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan mayoritas ibu hamil trimester I berusia 20-35 tahun (100.0%), pekerjaan IRT (54.5%), pendidikan SMA (42.4%), paritas multipara (54.5%).

### b. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I Sebelum Hipnoterapi

**Tabel 4.2. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I Sebelum Hipnoterapi di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022 (N=33)**

Observasi	n	Mean	Kategori
SGCQ	33	72.97	Tidak Nyaman

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebelum hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 72.97 atau dalam kategori tidak nyaman

- c. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I Sesudah Hipnoterapi

**Tabel 4.3. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I Sesudah Hipnoterapi di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022 (N=33)**

Observasi	n	Mean	Kategori
SGCQ	33	87.97	Nyaman

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sesudah hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 87.97 atau dalam kategori nyaman.

- d. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester

**Tabel 4.4. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022 (N=33)**

Ketidknyamanan	n	Mean	Beda mean	p
Sebelum	33	72.97	15.00	0.000
Sesudah		87.97		

Berdasarkan tabel 4.4. menunjukkan hasil uji statistik Paired T- Test, sebelum hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 72.97 atau dalam kategori tidak nyaman dan sesudah hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 87.97 atau dalam kategori nyaman. Penurunan skor SGCQ atau peningkatan kenyamanan yaitu 15. Ada pengaruh hipnoterapi terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga dengan signifikansi hasil uji statistik Paired T-Test p-value: 0.000 (<0.05).

## B. Pembahasan

1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil trimester I berusia 20-35 tahun. Kelompok umur tersebut merupakan kelompok umur dengan reproduksi sehat dan aman untuk hamil dan melahirkan. Semakin

cukup umur maka tingkat kedewasaan dan kematangan seseorang dalam berpikir dan bertindak akan semakin baik. Semakin cukup tingkat kematangan dan kedewasaan ibu, maka diharapkan sikap ibu dalam menghadapi ketidaknyamanan kehamilan juga semakin positif (Nursalam, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester I dengan pekerjaan IRT (54.5%). Karena tidak memiliki kesibukan lain di luar rumah dan tidak memiliki tanggungjawab di luar rumah, ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu luang untuk mendapatkan informasi secara mandiri. Informasi ini akan menambah pengetahuan yang dimiliki sehingga sikap ibu dalam menghadapi ketidaknyamanan kehamilan diharapkan semakin positif (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester I dengan pendidikan SMA (42.4%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting karena dengan pendidikan yang baik ibu hamil dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara menyikapi perubahan dan ketidaknyamanan selama kehamilan (Eniyati, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester I dengan paritas multipara (54.5%). Seorang ibu yang telah hamil dan melahirkan lebih dari satu kali akan memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang kehamilan yang lebih banyak jika dibanding ibu yang pertama kali hamil sehingga ibu multipara diharapkan lebih positif dalam menyikapi perubahan dan ketidaknyamanan selama kehamilan (Wahyuningsih, 2018).

## 2. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I Sebelum Hipnoterapi

Hasil penelitian menunjukkan sebelum hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 72.97 atau dalam kategori tidak nyaman. Ketidaknyamanan yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual. Mual (Nausea) pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Sekitar 75% dari semua wanita

mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan. Ibu hamil seringkali mengabaikan mual dan muntah yang dirasakan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan tanpa mengetahui dampak hebat yang ditimbulkan (Aritonang, 2018).

Menurut penelitian Chan, et. Al (2015), mual dan muntah di awal kehamilan adalah umum di antara ibu hamil namun tidak semua wanita yang hamil mengalami gejala-gejala yang sama. Sebanyak 2407 ibu hamil yang berpartisipasi dalam studi cohort pada kesehatan awal kehamilan antara tahun 2014 dan 2015 ditiga kota di Amerika Serikat, 89 % ibu yang mengalami gejala mual dan muntah dari 99 %, gejala itu muncul pada trimester pertama. Menurut penelitian Bai et al. (2016), di daerah Rotterdam, Belanda, sebanyak 5.079 wanita di awal kehamilan terutama pada trimester pertama mengalami mual dan muntah.

Dampak dari mual dan muntah jika tidak segera ditangani dengan baik maka dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari dan keadaan umum ibu hamil menjadi buruk sehingga menyebabkan mual dan muntah yang berlebihan (Hyperemesis Gravidarum) (Tiran, 2018). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual agar tidak terjadi hal yang berbahaya bagi ibu dan janinnya yaitu, dapat dilakukan penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi seperti pemberian vitamin B6, dan vitamin B kompleks (Marunung, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Fuchs pada 201 ibu hamil trimester pertama menggunakan terapi farmakologis hanya 63 pasien (20,4%) pulih, sisanya 138 pasien (79,6%) gagal. Selanjutnya, sebanyak 138 pasien yang gagal terapi farmakologi melakukan hipnoterapi dan hasilnya sebanyak 70% sangat baik, 19% baik, 11% buruk (Fuchs, 2012). Pengobatan muntah mual melalui hipnoterapi pada ibu hamil dapat secara signifikan mengurangi kerusakan janin (Paliakov, 2016).

### 3. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I Sesudah Hipnoterapi

Hasil penelitian menunjukkan sesudah hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 87.97 atau dalam kategori nyaman. Ibu hamil beradaptasi terhadap perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron, sistem sirkulasi, dan pembesaran uterus. Ibu hamil seringkali mengalami kepanasan, kelelahan, nyeri atau bengkak pada payudara, peningkatan frekuensi berkemih. Peningkatan volume darah serta relaksasi pada otot menyebabkan berbagai adaptasi lainnya seperti penurunan motilitas usus, konstipasi, nyeri serta tekanan pada vena panggul penyebab hemoroid atau verises (Demain and Sa-Couto, 2015).

Sedangkan, perubahan psikologis dapat bermanifestasi terhadap penurunan harga diri, stres, peningkatan kecemasan, penurunan motivasi, penurunan citra tubuh dan konsep diri (Lancaster et al., 2016). Hal tersebut akan dialami mulai awal kehamilan hingga trimester ketiga. Apabila hal tersebut terabaikan dapat berpengaruh pada kesehatan bayi dan ibu. Keluhan yang tidak tertangani dengan baik akan berisiko pada masalah yang berat atau memicu komplikasi kehamilan (Nayak, Poddar and Jahan, 2015).

Ibu hamil trimester I membutuhkan bantuan yang tepat untuk menjalani kehamilan dengan sehat dan beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan. Latihan atau olahraga terbukti signifikan membantu ibu hamil mengatasi keluhan seperti nyeri punggung, kecemasan dan istirahat tidur. Selain olahraga, teknik komplementer lain untuk ibu hamil salah satunya yaitu hypnosis (Connolly, Feltz, & Pivarnik, 2014; Gaston & Cramp, 2011; Hegaard et al., 2010).

Hipnoterapi merupakan upaya memengaruhi dan merubah aktivitas mental dasar yang mengarah ke pengalaman subjektif sebagai peningkatan perhatian terfokus. Hipnoterapi merupakan inovasi namun tanpa teknologi tinggi yang terbukti mengurangi kecemasan dan sebagai alat promosi

kesehatan. Hypnosis signifikan berhasil membuat individu lebih rileks khususnya pada perempuan (Vandevusse et al., 2010).

#### 4. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester I ( $p=0.000$ ). Penurunan skor SGCQ atau peningkatan kenyamanan yaitu 15. Setiap ibu hamil memiliki perubahan kehamilan dan motivasi yang berbeda satu dengan yang lain sehingga pedoman yang sama tidak akan berlaku untuk setiap individu. Latihan fisik atau olahraga membantu ibu hamil mempersiapkan dan melatih fisik terhadap berbagai perubahan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Ibu hamil yang berolahraga akan meningkat hormon relaxin untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi pada organ- organ tubuh yang menyokong kehamilan. Olahraga melatih sendi, otot dan ligamen di abdomen serta panggul lebih siap terhadap pertumbuhan janin. Manfaat yang diperoleh pada ibu yang berolahraga di antaranya berkurangnya ketidaknyamanan kehamilan, pemulihan terhadap keluhan fisik dan emosional lebih cepat, mengurangi nyeri persalinan serta meningkatkan energi juga stamina ibu hamil (Nitz, 2018).

Hipnoterapi menunjukkan efektif yang menguntungkan pada pasien dengan berbagai keluhan seperti nyeri, kecemasan, stres dan perubahan perilaku. Meskipun, masih belum didapat kepastian sesi, waktu atau durasi yang harus pasien lakukan terdapat berbagai keterangan dan sugesti yang digunakan selama sesi hypnosis. Namun, hypnosis dapat dimanfaatkan untuk mengubah sensasi rasa sakit, pengurangan nyeri, mengubah fokus perhatian, meningkatkan harga diri dan meningkatkan kenyamanan

Ibu hamil sering mengalami masalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung bawah. Secara prevalensi ketidaknyamanan tersebut antara 55% sampai 78%. Hal tersebut berdampak pada gangguan produktivitas dan kegiatan sehari- hari serta kualitas hidup ibu hamil. Intervensi fisioterapi

selama kehamilan terbukti lebih efektif mengurangi keluhan daripada perawatan akibat penundaan penanganan prenatal yang standar (Marques, Demian and Sa-Couto, 2015)

Hipnoterapi bermanfaat memperbaiki fungsi kerja sel T dan sel B. Selain itu, proses hipnoterapi yang baik akan meningkatkan daya lekat netrofil dan beberapa faktor imunologi lainnya. Pemberian hipnoterapi dan kenyamanan yang dicapai akan meningkatkan kebugaran seseorang yang mendapat tindakan hipnoterapi. Penurunan stres dan proses membayangkan (imajinasi) yang terjadi selama proses hipnoterapi sebagai salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan sugesti yang diberikan (Burrows, Stanley, & Bloom, 2017).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini masih memiliki keterbatasan antara lain pelaksanaan penelitian yang membutuhkan kemahiran dan waktu yang lebih lama untuk seseorang semakin mahir sehingga diperlukan waktu yang lebih lama dalam mengobservasi. Dalam keterbatasan penelitian ini sampel yang didapat lebih banyak ibu rumah tangga berpendidikan SMA yang banyak mengalami ketidaknyamanan dibandingkan ibu yang berpendidikan S1/S2 dikarenakan sampel dalam penelitian ini lebih banyak ibu rumah tangga yang berpendidikan SMA.