

Artikel Penelitian

## Dampak Hipnoterapi terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Rika Hairusyah<sup>1\*</sup>, Merani Hurdita<sup>2</sup>, Nesi Novita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

\*Corresponding author: rika.hairunisyah20@gmail.com

### ABSTRACT

**Background:** Nausea and vomiting are common symptoms during the first trimester of pregnancy, often affecting the quality of life of expectant mothers. This study investigates the effectiveness of hypnotherapy as a non-pharmacological intervention to reduce the intensity of these symptoms. **Purposes:** To evaluate the impact of hypnotherapy on the intensity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at the Independent Midwife Practice of Semiyati in Muara Enim. **Methods:** This quasi-experimental study utilized a one-group pretest-posttest design without control. Conducted from April to May 2024, the study involved 31 pregnant women experiencing grade I nausea and vomiting. Participants underwent hypnotherapy sessions, and their nausea and vomiting intensity was measured before and after the intervention using the PUQE-24 scoring system. The Wilcoxon signed-rank test was employed for statistical analysis. **Result:** Pre-intervention, 87.1% of participants experienced moderate nausea and vomiting, and 12.9% reported mild symptoms. Post-intervention, 80.6% of participants reported no symptoms, and 19.4% experienced mild symptoms. The Wilcoxon test indicated a statistically significant reduction in symptom intensity ( $P$  value = 0.001). Hypnotherapy significantly reduces the intensity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. **Conclusion:** This non-pharmacological treatment can enhance maternal well-being and should be considered as a complementary therapy in prenatal care. Further research with larger, diverse populations and control groups is recommended to validate these findings and explore long-term benefits.

**Keywords:** first trimester, hypnotherapy, nausea and vomiting, pregnancy

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mual dan muntah merupakan gejala umum pada trimester pertama kehamilan yang seringkali mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Penelitian ini menyelidiki efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi intensitas gejala tersebut, **Tujuan:** Untuk mengevaluasi dampak hipnoterapi terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Mandiri Semiyati di Muara Enim. **Metode:** Penelitian quasi eksperimental ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kontrol. Dilakukan pada April hingga Mei 2024, penelitian ini melibatkan 31 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah tingkat satu. Peserta menjalani sesi hipnoterapi, dan intensitas mual dan muntah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sistem penilaian PUQE-24. Tes peringkat bertanda Wilcoxon digunakan untuk analisis statistik. Pra hipnoterapi, 87,1% peserta mengalami mual dan muntah tingkat sedang, dan 12,9%

melaporkan gejala tingkat ringan. Post hipnoterapi, 80,6% peserta melaporkan tidak ada gejala, dan 19,4% mengalami gejala tingkat ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan intensitas gejala yang signifikan secara statistik (nilai  $P = 0,001$ ). **Simpulan:** Hipnoterapi secara signifikan mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Perawatan non-farmakologis ini dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan dapat dipertimbangkan sebagai terapi pelengkap dalam perawatan prenatal.

**Kata kunci:** hipnoterapi, kehamilan, mual dan muntah, trimester pertama

## PENDAHULUAN

Mual dan muntah saat hamil atau yang biasa disebut dengan mual di pagi hari merupakan gejala yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama (1). Gejala-gejala ini, meskipun sering dianggap sebagai bagian normal dari kehamilan, intensitasnya dapat bervariasi secara signifikan dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari ibu hamil (2).

Mual di pagi hari dapat menyebabkan dehidrasi parah, malnutrisi, dan penurunan berat badan jika tidak ditangani dengan benar. Pada-kasus yang parah, gejala-ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, suatu kondisi yang memerlukan intervensi medis dan rawat inap. (3). Dampak dari gejala-gejala ini terhadap kesehatan ibu menggarisbawahi perlunya strategi manajemen yang efektif (4).

Secara global, sekitar 70 - 80% wanita hamil mengalami mual dan muntah pada tingkat tertentu, dengan hiperemesis gravidarum mempengaruhi sekitar 0,5 - 2% dari seluruh kehamilan. Prevalensi mual pagi hari di Asia masih tinggi. Perbedaan budaya dalam pola makan dan akses layanan kesehatan yang mempengaruhi penanganan dan persepsi terhadap kondisi ini (5). Jumlah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Indonesia pada tahun 2019 adalah 543 dari total dari 2.203 ibu hamil yang diperiksa. Total ibu hamil per tahun 4-5 juta. Dengan demikian, rata-rata kejadian muntah saat hamil pada tahun 2019 adalah 67,9%. Dari kasus tersebut, 60-80% terjadi pada wanita primigravida, dan 40-60% terjadi pada wanita multigravida. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, 228 dari setiap 100.000 ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum atau sebesar 26%. Pada tahun 2019, jumlah ibu hamil meningkat menjadi 359 dari setiap 100.000 ibu, dengan 32% mengalami hiperemesis gravidarum (6). Terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan dan kepercayaan tradisional dapat berdampak pada pengelolaan dan pengobatan gejala-gejala ini (7).

Perawatan terkini untuk mual di pagi hari meliputi perubahan pola makan, modifikasi gaya hidup, dan obat-obatan seperti antihistamin dan antiemetik. Namun, pengobatan ini mungkin tidak efektif untuk semua wanita dan dapat menimbulkan efek samping (8). Pendekatan non-farmakologis seperti akupresur dan suplemen jahe telah menunjukkan hasil yang menjanjikan tetapi tidak diterapkan secara universal (9). Terdapat kebutuhan akan pengobatan alternatif yang efektif dan dapat diterima oleh wanita hamil.

Hipnoterapi, sebagai terapi komplementer, telah mendapat perhatian karena potensinya dalam mengatasi mual dan muntah selama kehamilan (10). Ini melibatkan relaksasi yang dipandu dan perhatian terfokus untuk mengubah persepsi mual dan meningkatkan rasa

sejahtera. Bukti menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi frekuensi dan intensitas mual dan muntah, memberikan alternatif non-invasif dan bebas obat bagi wanita hamil (11).

Terlepas dari potensi manfaatnya, penelitian mengenai efektivitas hipnoterapi untuk mengatasi mual di pagi hari masih terbatas dalam konteks budaya yang berbeda, termasuk Indonesia. Sebagian besar penelitian telah dilakukan di negara-negara Barat, sehingga meninggalkan kesenjangan dalam memahami penerapan dan efektivitasnya di Indonesia (12–14). Kesenjangan penelitian ini menyoroti perlunya penelitian yang mengeksplorasi penggunaan hipnoterapi pada beragam populasi. Kemajuan terkini dalam hipnoterapi berfokus pada pengembangan protokol standar dan mengintegrasikan teknologi, seperti aplikasi seluler, untuk menyampaikan sesi hipnoterapi. Inovasi ini bertujuan untuk membuat hipnoterapi lebih mudah diakses dan nyaman bagi wanita hamil (15). Memahami bagaimana kemajuan ini dapat diterapkan di Indonesia sangat penting untuk mengembangkan strategi pengobatan yang efektif.

Berdasarkan data Provinsi Sumsel, dari total 174.325 kehamilan pada tahun 2022, terdapat 163.388 ibu hamil yang melakukan kunjungan kehamilan pertama (K1). Rekam medis dari RSUP Dr. HM Rabain Muara Enim menunjukkan angka kejadian hiperemesis gravidarum sebanyak 48 kasus pada tahun 2021, 52 kasus pada tahun 2022, dan 45 kasus pada tahun 2023 (Dinkes Sumsel, 2023). Berdasarkan data Praktek Bidan Mandiri Semiyati di Muara Enim, pada tahun 2023, dari 472 ibu hamil, 219 orang melakukan kunjungan trimester pertama, dan 128 orang mengalami mual dan muntah. Sejak Januari hingga Maret 2024, dari 115 ibu hamil, 45 orang melakukan kunjungan trimester pertama, dan 31 orang mengalami mual dan muntah.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti berbasis Pengaruh Hipnoterapi terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Rumah Sakit Semiyati. Muara Praktek Mandiri Bidan Enim Tahun 2024.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kontrol. Dilaksanakan pada bulan April- Mei 2024 di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Semiyati di Muara Enim, bertujuan untuk menilai efektivitas hipnoterapi terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Praktek Bidan Mandiri Semiyati pada periode tersebut yang berjumlah 60 orang. Sampel dengan perbedaan proporsi pada *pretest* dan *posttest* yang didapatkan minimum sampel 30 orang (16). Sampel penelitian berjumlah 33 orang ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah tingkat (ringan, sedang, berat) bersedia menjalani hipnoterapi, bersedia menjadi responden, dan tidak mengalami komplikasi selama penelitian. Kriteria eksklusinya adalah ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden atau mengalami komplikasi selama penelitian. Hipnoterapi untuk mengurangi mual pada ibu hamil dilakukan secara individual untuk memastikan sugesti yang diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing ibu, meskipun sesi edukasi atau relaksasi umum dapat dilakukan bersama-sama sebagai pendukung. Setiap sesi berlangsung selama 20-30 menit dan dilakukan 2-3 kali per minggu selama 2-4 minggu, tergantung pada tingkat keparahan mual dan respons terhadap terapi. Waktu pelaksanaan disarankan pada pagi atau sore hari, saat ibu lebih rileks dan dapat berkonsentrasi. *Posttest* untuk menilai efektivitas

hipnoterapi dilakukan sekitar 1 minggu setelah sesi terakhir, menggunakan wawancara, kuesioner, atau skala mual untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah terapi.

Alat observasi dalam penelitian menggunakan kuesioner sistem skoring *PUQE-24* (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*), yang dirancang untuk mengukur tingkat mual dan muntah selama 24 jam terakhir (17). Kuesioner ini memberikan penilaian kuantitatif berdasarkan tiga komponen utama: durasi mual, frekuensi muntah, dan jumlah episode muntah kering, dengan skala yang mempermudah pengukuran perubahan kondisi sebelum dan sesudah hipnoterapi (18). Subjek dapat mengisi kuesioner secara mandiri, baik melalui formulir online untuk efisiensi atau menggunakan form kertas jika sesi dilakukan secara langsung. Data dari kuesioner ini memungkinkan peneliti menganalisis tingkat keparahan gejala dan menilai efektivitas terapi secara objektif (19). Intensitas mual dan muntah dinilai sebelum dan sesudah pengobatan hipnoterapi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas intervensi hipnoterapi secara kuantitatif dan objektif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini menganut prinsip penelitian yang etis, antara lain Menghormati Martabat Manusia, Menghormati Privasi dan Kerahasiaan, Menghormati Keadilan dan Inklusivitas, serta Menyeimbangkan Kerugian dan Manfaat. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor : 0718/KEPK/Adm2/V/2024.

## HASIL

Jumlah responden yang menyelesaikan penelitian ini sebanyak 31 orang. Dua responden keluar karena tidak hadir.

**Tabel 1.** Karakteristik subjek penelitian

Variabel	Jumlah n = 31	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
18 – 25	21	67,7
26 – 35	10	32,3
<b>Paritas</b>		
1	19	61,3
2	8	25,8
3	4	12,9
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu rumah tangga	10	32,3
Pengusaha	8	25,8
Pegawai Negeri Sipil	4	12,9
Sektor Swasta	9	29,0
<b>Usia kehamilan (minggu)</b>		
1 – 4	3	9,7
5 – 8	19	61,3
9 – 12	9	29,0
Total	31	100

Tabel 1 menyajikan karakteristik subjek penelitian berupa gambaran umum distribusi frekuensi umur, paritas, pekerjaan, dan usia kehamilan pada ibu hamil trimester I di praktek bidan mandiri Semiyati di Muara Enimnya. Sebaran usia menunjukkan mayoritas responden yaitu 67,7% berusia 18 – 25 tahun. Pada paritas satu sebanyak 61,3%, pekerjaan, 32,3% adalah ibu rumah tangga. Pada usia kehamilan, sebagian besar 61,3% berada pada usia kehamilan antara 5 – 8 minggu.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Hipnoterapi

Intensitas mual dan muntah	Jumlah n = 31	Persentase (%)
<b>Pra hipnoterapi</b>		
Tidak ada mual dan muntah	0	0
Lembut	4	12,9
Sedang	27	87,1
Berat	0	0
Total	31	100
<b>Post hipnoterapi</b>		
Tidak ada mual dan muntah	25	80,6
Lembut	6	19,4
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	31	100

Tabel 2 menggambarkan distribusi frekuensi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi. Pada pra hipnoterapi, sebagian besar yaitu 87,1% melaporkan gejala sedang. Hasil post hipnoterapi sebanyak 80,6% responden melaporkan tidak ada gejala mual dan muntah.

**Tabel 3.** Pengaruh Hipnoterapi terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Praktek Bidan Mandiri Semiyati di Muara Enim pada tahun 2024

Intensitas mual	Post hipnoterapi						Total n	Nilai P*
	Tidak ada masalah		Lembut		Sedang			
	n	%	n	%	n	%		
<b>Pra hipnoterapi</b>								
Tidak ada Nausea	4	12,9	0	0	0	0	4	0,001
Lembut	21	67,7	6	19,4	0	0	27	
Sedang	25	80,6	6	19,4	0	0	31	

Keterangan uji: \*) Uji Wilcoxon

Tabel 3 menyajikan pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Praktek Bidan Mandiri Semiyati Muara Enim pada tahun 2024. Pada pra hipnoterapi 67,7% mengalami mual ringan, dan 80,6% melaporkan mual sedang. Post Hipnoterapi, 80,6% peserta melaporkan tidak ada mual, dan 19,4% mengalami mual ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai P sebesar 0,001 yang menunjukkan efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada peserta penelitian.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap adanya penurunan signifikan pada intensitas mual dan muntah di antara ibu hamil trimester pertama setelah intervensi hipnoterapi. Sebelum intervensi, mayoritas peserta mengalami gejala sedang, tidak ada yang melaporkan mual dan muntah parah. Setelah hipnoterapi, 80,6% peserta melaporkan tidak ada mual dan muntah, sementara 19,4% mengalami gejala ringan. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon mengonfirmasi signifikansi perubahan ini dengan nilai P sebesar 0,001, yang menunjukkan efektivitas hipnoterapi dalam mengelola gejala ini.

Teori dasar yang mendukung efektivitas hipnoterapi dalam mengelola mual dan muntah selama kehamilan didasarkan pada hubungan pikiran-tubuh. Hipnoterapi menginduksi keadaan relaksasi mendalam dan perhatian terfokus, yang membantu individu mengubah persepsi dan respons mereka terhadap berbagai rangsangan (20). Dalam konteks mual dan muntah terkait kehamilan, hipnoterapi bekerja dengan mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan mengubah respons tubuh terhadap pemicu mual. Kerangka teoritis ini didukung oleh hasil yang diamati dalam penelitian ini, di mana hipnoterapi secara signifikan meringankan gejala (21).

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti manfaat hipnoterapi dalam mengelola mual dan muntah selama kehamilan. Hamidah dan Mudlikah menemukan bahwa hipnoterapi secara signifikan mengurangi gejala-gejala ini, yang menguatkan temuan penelitian saat ini (22). Demikian pula, diamati adanya peningkatan kualitas hidup ibu hamil yang menjalani hipnoterapi karena berkurangnya mual dan muntah (10). Catsaros dkk melakukan tinjauan sistematis dan menyimpulkan bahwa hipnoterapi merupakan pengobatan yang menjanjikan untuk hiperemesis gravidarum, yang menyediakan alternatif non-farmakologis untuk mengelola kasus mual dan muntah yang parah (23).

Arab *et al* (2021) menyoroti pentingnya konteks budaya dalam mengelola gejala terkait kehamilan. Penelitian mereka menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti hipnoterapi dapat secara efektif disesuaikan dengan berbagai latar budaya (24). Hal ini khususnya relevan dengan penelitian saat ini, yang berfokus pada populasi di Muara Enim, Indonesia. Keberhasilan penerapan hipnoterapi dalam konteks ini mendukung penerapannya yang lebih luas di berbagai latar belakang budaya.

Babbar *et al* (2021) memberikan tinjauan mendalam tentang manfaat hipnoterapi dalam menangani berbagai kondisi terkait kehamilan. Penelitian ini menyoroti fleksibilitas dan efektivitas hipnosis dalam meningkatkan kesejahteraan ibu. Studi terkini ini melengkapi kumpulan bukti ini, dengan menunjukkan hipnoterapi sebagai pilihan yang layak untuk mengelola mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, sehingga meningkatkan kualitas perawatan prenatal secara keseluruhan (25).

Para peneliti membuat beberapa asumsi selama penelitian. Diasumsikan bahwa semua peserta akan mematuhi sesi hipnoterapi dan melaporkan pengalaman mereka secara akurat. Selain itu, para peneliti berasumsi bahwa data yang dilaporkan sendiri tentang intensitas mual dan muntah akan dapat diandalkan dan mencerminkan dampak sebenarnya dari intervensi tersebut. Asumsi-asumsi ini diperlukan untuk menjaga integritas penelitian dan menafsirkan hasilnya secara akurat. Kekuatan penelitian ini termasuk memberikan bukti kuat tentang efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan dan menggunakan alat standar (sistem penilaian PUQE-24) untuk pengukuran yang konsisten. Namun, keterbatasannya termasuk sampel lokasi tunggal penelitian, yang dapat memengaruhi

generalisasi temuan, dan tidak adanya kelompok kontrol, yang berarti faktor-faktor lain yang memengaruhi tidak dapat sepenuhnya dikesampingkan. Tingkat putus sekolah yang kecil, meskipun tidak berdampak signifikan, masih dapat menimbulkan beberapa bias.

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi dapat dibuat. Mengintegrasikan hipnoterapi sebagai pilihan pengobatan komplementer dalam perawatan prenatal dapat memberikan manfaat signifikan untuk mengelola mual dan muntah. Penelitian di masa mendatang harus melibatkan populasi yang lebih besar dan lebih beragam serta mencakup kelompok kontrol untuk memvalidasi dan memperluas temuan ini. Selain itu, melatih praktisi kesehatan dalam teknik hipnoterapi dapat meningkatkan dukungan bagi wanita hamil yang mengalami gejala-gejala ini. Menjelajahi efek jangka panjang hipnoterapi pada hasil kehamilan dan kesehatan mental ibu juga akan bermanfaat.

Temuan studi ini mendukung penggunaan hipnoterapi sebagai pilihan pengobatan nonfarmakologis yang layak untuk mengatasi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan. Penurunan gejala yang signifikan yang diamati pada peserta studi menggarisbawahi potensi hipnoterapi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu. Penelitian lebih lanjut dan integrasi ke dalam praktik klinis dapat mengarah pada penerimaan dan pemanfaatan hipnoterapi yang lebih luas dalam perawatan prenatal, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam, serta penggunaan kelompok kontrol untuk memvalidasi temuan tersebut.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif bermakna intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Bidan Mandiri Semiyati Muara Enim dapat menjadi pilihan pengobatan nonfarmakologis yang bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil. Pelatihan penyedia layanan kesehatan dalam teknik hipnoterapi juga disarankan untuk meningkatkan dukungan bagi wanita hamil yang mengalami mual dan muntah.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang dan tempat penelitian yang memfasilitasi penelitian ini.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Peneliti mendeklarasikan tidak ada konflik kepentingan apapun.

## **REFERENSI**

1. King TL, Brucker MC, Osborne K, Jevitt C. *Varney's Midwifery*. Burlington: World Headquarters Jones & Bartlett Learning; 2019.
2. Boutib A, Chergaoui S, Marfak A, Hilali A, Youlyouz-Marfak I. Quality of Life During Pregnancy from 2011 to 2021: Systematic Review. *Int J Womens Health*. 2022;14(August):975–1005.
3. Varela P, Deltsidou A. Hyperemesis gravidarum and neonatal outcomes: A systematic review of observational studies. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2021;60(3):422–32.
4. Sumah DF, Madiuw D, Tasijawa FA, Leutualy V. Non-Pharmacologic Intervention for

- Nausea and Vomiting of Pregnancy: Systematic Review. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2021;6(4):663–72.
5. Fejzo MS, Trovik J, Grooten IJ, Sridharan K, Roseboom TJ, Vikanes Å, et al. Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nat Rev Dis Prim.* 2019;5(1):62.
  6. Kemenkes RI. Profil kesehatan indonesia 2022. Jakarta; 2023.
  7. Zhang H, Wu S, Feng J, Liu Z. Risk Factors of Prolonged Nausea and Vomiting Risk Factors of Prolonged Nausea and Vomiting During Pregnancy. *Risk Manag Healthc Policy.* 2020;13:2645–2654.
  8. Khorasani F, Aryan H, Sobhi A, Aryan R, Abavi-Sani A, Ghazanfarpour M, et al. A systematic review of the efficacy of alternative medicine in the treatment of nausea and vomiting of pregnancy. *J Obstet Gynaecol (Lahore).* 2020 Jan;40(1):10–9.
  9. Blackett DL. Perceptions of Using Complementary Alternative Medicine During Pregnancy for Nausea and Vomitin. *Master Philos Heal Educ Promot Walden Univ.* 2021;
  10. Catsaros S, Wendland J. Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women’s childbirth experience: A systematic review. *Midwifery.* 2020;84:102666.
  11. Nassif MS, Cristinne I, Costa P, Moura CDC, Oliveira PE De. Integrative and complementary practices to control nausea and vomiting in pregnant women : a systematic review \*. 2022;1–13.
  12. Hussain FA. Hypnotherapy as an Adjunct to Medical Treatment: Highlighting Effectiveness and Identifying Barriers to Further Integrative Treatment. *J Health Manag.* 2021 May;23(2):185–96.
  13. Burmanajaya B. Hipnoterapi Dapat Mengurangi Derajat Emesis Pada Ibu Hamil Hypnotherapy Can Reduce The Degree Of Emesis In First Trimester Pregnant Women. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2020;3(1):33–40.
  14. Pitriani P, Patimah S, Kurnia H. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *J Bidan.* 2019;5(02):51–60.
  15. Bottone-Post C. Chapter 11 - Nausea and vomiting of pregnancy. In: Mattison D, Halbert L-ABT-CPDP (Second E, editors. Boston: Academic Press; 2022. p. 155–76.
  16. Dahlan M. Besar Sampel dan Cara pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. 3rd ed. Jakarta: Penerbit Salemba Medika; 2013. 25–34 p.
  17. Hada A, Minatani M, Wakamatsu M, Koren G, Kitamura T. The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24): Configural, Measurement, and Structural Invariance between Nulliparas and Multiparas and across Two Measurement Time Points. Vol. 9, *Healthcare.* 2021.
  18. Koren G, Cohen R. Measuring the severity of nausea and vomiting of pregnancy; a 20-year perspective on the use of the pregnancy-unique quantification of emesis (PUQE). *J Obstet Gynaecol (Lahore).* 2021 Apr;41(3):335–9.
  19. Junandar CY, Wittiarika ID, Utomo B, Ernawati E. The Relationship Of Social Support With The Degree Of Nausea And Vomiting In Pregnancy. *Indones Midwifery Heal Sci J.* 2020 Sep;4(1):26–32.



20. Yilmaz E, Soysal Ç. Is hypnosis an effective alternative to medical therapy for hyperemesis gravidarum? *J Surg Med*. 2022;6(2):144–8.
21. Pritchard J. *Hypnotherapy for Pregnancy and Birthing: Scripts for Hypnotherapists* (1st ed.). London: Routledge; 2021.
22. Hamidah S, Mudlikah S. Hypnotherapy to Promote Weight Loss at First Trimester on Pregnant Women with Emesis Gravidarum at Muhammadiyah Gresik Hospital. *J Qual Public Heal*. 2020;4(1):53–8.
23. Catsaros S, Wendland J. Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract*. 2023;50:101713.
24. Arab R-K, PourAsghar Arabi mehdi, Khani S, Khademloo M, Rahmani zahra, Atarod Z, et al. Effect of Hypnosis on Pregnancy and Delivery Outcomes: A Systematic Review .  
سید ستمات یک مروری مطالعه یک: زایمان و بارداری هلی پ یامدی ر هدی پ نوت یزم ت اند یر - TT  
*J-Mazand-Univ-Med-Sci*. 2021 Feb;30(194):156–70.
25. Babbar S, Oyarzabal AJ. The Application of Hypnosis in Obstetrics. *Clin Obstet Gynecol*. 2021;64(3).