

**PENGARUH SELFHYPNOPREGNANCY TERHADAP  
TINGKAT KELELAHAN PADA IBU HAMIL  
DI PMB AMBARWATI**

**Ismawati<sup>1</sup>, \*Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, \*Ernawati<sup>3</sup>**

Program Studi Kebidanan

Fakultas Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jalan Jaya Wijaya No. 11

Banjarsari No 11 Surakarta

**Email:** [ismawt32@gmail.com](mailto:ismawt32@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kelelahan merupakan keluhan umum pada wanita selama kehamilan dan selama periode postpartum. Faktor fisik, psikologis, situasional dan adanya ketidak seimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan menyebabkan wanita mengalami kelelahan selama kehamilan. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat kelelahan adalah dengan melakukan terapi *selfhypnopregnancy* merupakan terapi hypnosis dengan cara merelaksasi tubuh dengan menggunakan audio visual seperti musik dan gambar yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyaman pada ibu hamil. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada ibu hamil di PMB Ambarwati.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Quasi eksperimental* dengan *one-group pretest posttest* design. Sampel berjumlah 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelelahan ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 36,83 dan standar deviasi 5,778. Rata-rata tingkat kelelahan ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 17,83 dan standar deviasi 5,879. Ada pengaruh sebelum dan setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada ibu hamil di PMB Ambarwati ( $P\ value=0,000$ ).

Penelitian ini diharapkan bagi PMB Ambarwati dapat memberikan konseling mengenai *selfhypnopregnancy* dalam penurunan tingkat kelelahan kepada setiap ibu hamil yang datang melakukan pemeriksaan khususnya ibu hamil trimester II dan III untuk menambah pengetahuan dan sikap ibu sehingga kejadian kelelahan selama kehamilan dapat berkurang.

**Kata Kunci : Tingkat Kelelahan, Terapi *Selfhypnopregnancy*, Ibu Hamil**

## ABSTRACT

Fatigue is a common complaint in women during pregnancy and during the postpartum period. Physical, psychological, situational factors and the imbalance between the hormone progesterone and the hormone estrogen, namely the female hormone that is in the mother's body since the occurrence of the pregnancy process, causes women to experience fatigue during pregnancy. One way to reduce fatigue levels is to do self-hypnopregnancy therapy, which is hypnosis therapy by relaxing the body using audio-visuals such as music and pictures that can be done to reduce discomfort in pregnant women. Research Objectives: To determine the effect of self-hypnopregnancy on reducing fatigue levels in pregnant women at PMB Ambarwati.

This type of research uses quantitative research with a quasi-experimental research design with a one-group pretest posttest design. The sample is 30 pregnant women. The sampling technique used in this research is Non Probability Sampling with Purposive Sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average level of fatigue of pregnant women before receiving self-hypnopregnancy therapy was 36.83 and the standard deviation was 5.778. The average level of fatigue of pregnant women after receiving self-hypnopregnancy therapy is 17.83 and the standard deviation is 5.879. There is an effect before and after receiving self-hypnopregnancy therapy on decreasing fatigue levels in pregnant women at PMB Ambarwati (P value = 0.000).

This research is expected for PMB Ambarwati to be able to provide counseling about self-hypnopregnancy in reducing fatigue levels to every pregnant woman who comes to do an examination, especially pregnant women in the second and third trimesters to increase the knowledge and attitudes of the mother so that the incidence of fatigue during pregnancy can be reduced.

**Keywords: Fatigue Level, Selfhypnopregnancy Therapy, Pregnant Women**

## 1. PENDAHULUAN

Relaksasi untuk kehamilan saat ini telah dikenal dengan nama hypnopregnancy. *Selfhypnopregnancy* merupakan praktik hipnosis terhadap diri sendiri/autohipnosis (selfhipnosis) yang digunakan menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dannyaman, serta menyiapkan kesehatan jiwa dari janin. (Puspitasari & Kumorojati, 2019).

*Selfhypnopregnancy* merupakan terapi musik, gambar, dan visualisasi yang menghilangkan pikiran irasional, membuat pikiran menjadi lebih rileks supaya ibu hamil menjadi lebih mudah dalam menerima sugesti dan afirmasi positif guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Gangera & Kothari, 2018).

*Selfhypnopregnancy* terdiri atas relaksasi yang progresif dengan cara membayangkan berada di lingkungan yang aman, nyaman, tenang, dan memberikan sugesti positif untuk mengendalikan atau mengubah persepsi rasanyeri secara individual. *Hypnopregnancy* membantu ibu untuk dapat rileks (Dian, 2019).

Kehamilan yang disertai dengan perubahan psikologis, emosional dan fisik dapat menyebabkan kelelahan, baik itu kelelahan ringan hingga parah. Kelelahan merupakan keluhan umum pada wanita selama kehamilan dan selama periode postpartum. Faktor fisik, psikologis, situasional dan adanya ketidak seimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan menyebabkan wanita mengalami kelelahan selama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami kelelahan sangat berbahaya bagi dirinya

maupun bagi janin yang ada didalam kandungan. Risiko kesehatan yang akan dialami jika ibu hamil mengalami kelelahan yaitu dapat muncul flek atau bercak darah, kontraksi dini, dan stress (Jkl & Kunci, 2021).

Status gizi yang kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia. Anemia saat kehamilan mempunyai dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Dampak anemia pada ibu hamil diantaranya dapat menyebabkan kelelahan. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml. Pada wanita usia subur Hb <12,0 g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia bila Hb < 11,0 g/dl. Anemia kehamilan merupakan peningkatan kadar cairan plasma selama kehamilan mengencerkan darah (hemodilusi) yang dapat tercermin sebagai anemia. Anemia kehamilan yang paling sering dijumpai adalah anemia gizi besi (Putri & Hastina, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 11 Desember 2021 dengan berdasarkan hasil data pengambilan data sekunder dari buku pencatatan ibu hamil di BPM Ambarwati, A.Md.Keb Jl. Lintas Kalimantan Poros Tengah Kecamatan Sungai Tebelian Kabupaten Sintang Provinsi Kalimantan Barat terdapat 41 ibu hamil. Pada saat studi pendahuluan bidan yang bersangkutan mengatakan 19 ibu hamil yang mengalami keluhan merasa kelelahan. Cara yang biasanya dilakukan oleh ibu hamil dalam mengatasi kelelahan yaitu dengan cara dipijat

dan beristirahat.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kelelahan Ibu Hamil.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *experimental* dengan pendekatan metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu kuesioner yang diberikan kepada setiap ibu hamil yang datang melakukan pemeriksaan kemudian diberikan terapi *selfhypnopregnancy* dan memberitahukan kepada ibu hamil langkah-langkah dalam melakukan terapi. Terapi *selfhypnopregnancy* ini dilakukan penerapannya selama 1 minggu kemudian ibu hamil akan diminta kembali untuk mengisi kuesioner tingkat kelelahan. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah diterapkan. Peneliti menggunakan metode penelitian *experimental kuantitatif* ini karna peneliti ingin mengetahui pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap tingkat kelelahan pada ibu hamil di PMB Ambarwati.

Penelitian ini akan dilakukan di BPM Ambarwati Jl. Lintas Kalimantan Poros Tengah Kecamatan Sungai Tebelian Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III yang datang melakukan pemeriksaan ke PMB Ambarwati sebanyak 41 ibu hamil, dengan jumlah sampel 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria sampel (kriteria inklusi) menggunakan tekni *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan audio visual dan pengumpulan data dengan kuesioner terhadap tingkat kelelahan ibu hamil. Penelitian ini

menggunakan 2 variabel, variabel independen yaitu *selfhypnopregnancy* dan variabel dependen yaitu tingkat kelelahan.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk menguji perbedaan kedua variabel yang berpasangan dengan data tidak berdistribusi secara normal, dalam hal ini untuk mengetahui pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada ibu hamil.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.1 Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
<20 Tahun	11	36,67
20 – 35 Tahun	17	56,67
>35 Tahun	2	6,67
<b>Usia Kehamilan</b>		
TM II	11	36,67
TM III	19	63,33
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	5	16,67
SMP	11	36,67
SMA	14	46,67
Perguruan Tinggi	0	0
<b>Tingkat Kelelahan (Pretest)</b>		
Ada Kelelahan	30	100
Tidak Ada Kelelahan	0	0
<b>Tingkat Kelelahan (Posttest)</b>		
Ada Kelelahan	5	16,67
Tidak Ada Kelelahan	25	83,33
30	100	

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden memiliki umur 20–25 tahun sebanyak 17 orang (56,67%), karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan sebagian besar responden dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 19 orang (63%), tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 orang (46,67), tingkat kelelahan responden (*pretest*) seluruh responden dengan adanya kelelahan sebanyak 30 orang (100%), tingkat kelelahan responden (*posttest*) sebagian besar responden dengan tingkat kelelahan tidak ada kelelahan sebanyak 25 orang (83,33%).

**Tabel 3.2 Tingkat kelelahan ibu hamil sebelum mendapatkan terapi selfhypnopregnancy di PMB Ambarwati**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Tingkat Kelelahan Ibu Hamil Sebelum Mendapatkan Terapi <i>Selfhypnopregnancy</i>	30	36,8	5,77	23-49	34,68 - 38,99

Berdasarkan tabel 3.2 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, rata-rata tingkat kelelahan pada ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 36,83 dan standar deviasi 5,778. Skor tingkat kelelahan ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 23 dan skor tertinggi adalah 49. Rentang nilai 95 % confidence interval yaitu 34,68-38,99.

**Tabel 4.3 Tingkat Kelelahan Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi *Selfhypnopregnancy* Di PMB Ambarwati**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Tingkat Kelelahan Ibu Hamil Setelah Mendapatkan Terapi <i>Selfhypnopregnancy</i>	30	17,8	5,87	10-36	15,64-20,03

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, rata-rata tingkat kelelahan pada ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 17,83 dan standar deviasi 5,879. Skor tingkat kelelahan ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 10 dan skor tertinggi adalah 36. Rentang nilai 95 % confidence interval yaitu 15,64-20,03.

**Tabel 4.5 Pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap tingkat kelelahan ibu hamil di pmb ambarwati**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-Maks	p value
Tingkat Kelelahan Ibu Hamil Sebelum Intervensi	36,83	5,778	23-49	0,000
Tingkat Kelelahan Ibu Hamil Setelah Intervensi	17,83	5,879	10-36	

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan didapatkan  $p$  value = 0,000, dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnopregnancy* terhadap penurunan tingkat kelelahan ibu hamil di BPM Ambarwati Kabupaten Sintang tahun 2022.

#### 4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh *selfhypnopregnancy* terhadap tingkat kelelahan pada ibu hamil di PMB Ambarwati didapatkan bahwa:

a. Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden memiliki umur 20–25 tahun sebanyak 17 orang (56,67%), karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan sebagian besar responden dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 19 orang (63%), tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 orang (46,67), tingkat kelelahan responden (*pretest*) seluruh responden dengan adanya kelelahan sebanyak 30 orang (100%), tingkat kelelahan responden (*posttest*) sebagian besar responden dengan tingkat kelelahan tidak ada kelelahan sebanyak 25 orang (83,33%).

b. Berdasarkan tabel 3.2 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, rata-rata tingkat kelelahan pada ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 36,83 dan standar deviasi 5,778. Skor tingkat kelelahan ibu hamil sebelum mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 23 dan skor tertinggi adalah 49. Rentang nilai 95 % confidence interval yaitu 34,68-38,99.

c. Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 30 responden, rata-rata tingkat kelelahan pada ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* sebesar 17,83 dan standar deviasi 5,879. Skor tingkat kelelahan ibu hamil setelah mendapatkan terapi *selfhypnopregnancy* terendah adalah 10 dan skor tertinggi adalah 36. Rentang nilai 95 % confidence interval yaitu 15,64-20,03.

d. Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

didapatkan didapatkan  $p$  value = 0,000, dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi *Selfhypnopregnancy* terhadap penurunan tingkat kelelahan ibu hamil di BPM Ambarwati Kabupaten Sintang tahun 2022.

#### SARAN

a. Bagi Peneliti

diharapkan dapat meningkat wawasan dan upaya tentang pengembangan media promosi kesehatan serta dapat memberikan informasi tentang pentingnya *selfhypnopregnancy* terhadap penurunan tingkat kelelahan.

b. Bagi PMB

Diharapkan bagi pihak BPM dapat memaksimalkan perannya sebagai pendidik dan penyuluh kesehatan dengan menggunakan metode *selfhypnopregnancy* dalam program penurunan tingkat kelelahan pada ibu hamil, serta diharapkan kepada ibu hamil semakin giat dalam menerapkan *selfhypnopregnancy* tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andarwati, S., & Aini, I. (2020). Pengaruh Senam Hamil terhadap Sikap Ibu Hamil dalam Mengatasi Kelelahan Fisik. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 180–190.
- Anantasari, R., Dwi, N. wayan, & Gunawan. (2014). Hipnosis dalam Mengurangi Rasa Cemas dan Nyeri Antenatal. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 189–196.
- Ariani, H. (2019). *Manfaat Jeruk Manis (Citrus sinensis) untuk Menurunkan Kelelahan Kerja* di PT. Aseli Dagadu Djogja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., Wijayanti, K., Studi, P., Keperawatan, I., & Magelang, U. M. (2017). *Efektifitas Hipnoterapi dan*

- Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. Urecol*, 329–334.
- Dian P, Ratih K., 2019 *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta: Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta*
- Fatmawati, H.S. (2018). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Menggunakan Media Circle Rotate Terhadap Kecemasan Pre Operatif Dengan Spinal Anestesi Di Rsud ...*
- Fauzi, M. N. R. (2019). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Puskesmas Randublatung Kabupaten Blora. *Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 9(1), 148–162.
- Fitria. (2013). Jenis Fatigue. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gangera, U. G., & Kothari, S. (2018). *Hypnotherapy in Pregnancy and Childbirth. Bbses*, 9(1), 10–15.
- Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta :Platinum
- Ii, B., Pustaka, T., & Pustaka, A. T. (2016). *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 1–235.
- Jannah, A. W., & Widaja, W. (2012). *Enjoy Your Pregnancy, Moms! “Panduan Calon Ibu Untuk Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Menyenangkan*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka
- Jkl, L., & Kunci, K. (2021). *JK3L*. 02(1), 46–54.
- Notoatmodjo. (2013). *Variabel Independen Dan Variabel Dependen. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Nursalam, 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- NPuspitasari, D., & Kumorojati, R. (2019). *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 32–36.
- Payadnya, I. P. A. A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Deepublish
- Prawirohardjo, Sarwono, 2014. *Ilmu Kebidanan* (4ed). Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Putri, S. S. (2019). *Pengaruh Kombinasi Endorphine Massage dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anestesi Di RSUD Kabupaten Temanggung. Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). *Influence of*

*Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148–152.

<https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>

Saleh, L. M. (2021). *Epidemiologi K3*. Deepublish

Sefrina, L. R. (2021). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2(1), 1–7. Ulfa, E. H. (2020). No Title. *SELL Journal*, 5(1), 55.

Wirdah, M. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Trimester III) di wilayah Kerja Kecamatan Pontianak Tenggara tahun 2017. Pelayanan Kesehatan*, 2016(2014), 1–6.

Sefrina, L. R. (2021). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2(1), 1–7.

Ulfa, E. H. (2020). No Title. *SELL Journal*, 5(1), 55.

Wirdah, M. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Trimester III) di wilayah Kerja Kecamatan Pontianak Tenggara tahun 2017. Pelayanan Kesehatan*, 2016(2014), 1–6. [http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter\\_1.pdf](http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf)

Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. (2019). *Pengaruh Penerapan Self Hypnosis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 15–19. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v6i1.152>

Zuraida, R., & Chie, H. H. (2014). *PADA RESPONDEN DI INDONESIA Rida Zuraida ; Ho Hwi Chie*. 5(9), 1012–1020.