

## PENERAPAN KONSELING HIPNOTERAPI PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH TRIMESTER 1 DAN 2 TAPANULI UTARA

Naomi Isabella Hutabarat<sup>1</sup>, Dimpu Rismawaty Nainggolan<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi D-III Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

[dimpunainggolan@gmail.com](mailto:dimpunainggolan@gmail.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Ibu hamil merasakan perubahan kehamilan seperti perubahan fisik, hormonal, maupun suasana hati dan berdampak pada kenaikan kadar estrogen, progesteron dan pengeluaran produksi HCG yang disebabkan asam lambung sehingga memicu munculnya rasanya mual. Dilaksanakan agar mual muntah yang dialami tidak mengganggu ibu hamil. Metode pelaksanaan adalah pre dan post test, kemudian melakukan penyuluhan untuk penerapan konseling hipnoterapi. Hasil pre dan post test dapat dilihat ada peningkatan pengetahuan ibu hamil, dimana berpengetahuan baik 5 orang (25%) saat pre test menjadi 12 orang (60%), cukup saat pre test 15 orang (75%) menjadi 8 orang (40%) saat post test. Pre dan post test mual muntah dengan hasil berpengetahuan baik meningkat dari 4 orang (20%) menjadi 14 orang (70%) dan berpengetahuan cukup menurun dari 16 orang (80%) menjadi 6 orang (30%). Kegiatan diskusi dan tanya jawab berlangsung dengan antusias, karena banyak ibu hamil yang memberikan pertanyaan pada saat pelaksanaan penyuluhan. Diharapkan ibu hamil melakukan self hypnosis untuk mengatasi mual muntah yang dihadapinya.

**Kata kunci:** Hipnoterapi; Mual Muntah; Ibu Hamil.

**Abstract:** Pregnant women experience changes during pregnancy, such as physical, hormonal, and mood changes, which can lead to increased levels of estrogen and progesterone, and the production of HCG, which is caused by stomach acid, which can trigger nausea. This is done to prevent nausea and vomiting from bothering pregnant women. The implementation method is a pre- and post-test, followed by counseling on the application of hypnotherapy counseling. The results of the pre- and post-test show an increase in the knowledge of pregnant women, with 5 (25%) having good knowledge during the pre-test, becoming 12 (60%), and 15 (75%) having sufficient knowledge during the pre-test, becoming 8 (40%) at the post-test. The pre- and post-test nausea and vomiting scores with good knowledge increased from 4 (20%) to 14 (70%), and those with sufficient knowledge decreased from 16 (80%) to 6 (30%). The discussion and question and answer session were enthusiastic, as many pregnant women asked questions during the counseling session. It is hoped that pregnant women will use self-hypnosis to overcome the nausea and vomiting they face.

**Keywords:** Hypnotherapy; Nausea and Vomiting; Pregnant Women.



#### Article History:

Received: 28-01-2026

Revised : 20-02-2026

Accepted: 23-02-2026

Online : 09-04-2026



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Pelayanan antenatal merupakan pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan, pelayanan ini dilaksanakan sesuai dengan standar antenatal sangat penting untuk menjamin agar proses alamiah kehamilan tetap berjalan normal. Kehamilan dapat berkembang menjadi masalah ataupun komplikasi yang dapat terjadi setiap saat. Kehamilan adalah kondisi mengandung janin di dalam tubuh manusia, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan (penyatuan *spermatozoa* dan *ovum*) dan kemudian diakhiri dengan proses persalinan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi atas 3 trimester, dimana pada trimester pertama berlangsung selama 12 minggu pertama, trimester kedua selama 13 minggu dan trimester ketiga selama 13 minggu (Wahyuni, 2019). Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium (Utari et al., 2025). Kehamilan dibagi menjadi 3 Trimester yaitu Trimester 1 dimulai dari 0-12 minggu, Trimester 2 sejak 13-27 minggu, dan Trimester 3 dari usia 28-40 minggu atau waktu persalinan (Hidayati & Hasibuan, 2020). Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Sofian, 2016). Ibu hamil pasti merasakan terjadinya perubahan kehamilan antara lain perubahan fisik, perubahan hormonal, maupun perubahan suasana hati atau mood.

AKI di negara maju seperti di Amerika Serikat yaitu sejumlah 14 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Yuwinten et al., 2018). Hiperemesis gravidarum dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi wanita hamil karena segala yang dimakan dan diminum dimuntahkan semua sehingga dapat menimbulkan anemia yang dapat memicu perdarahan sehingga syok dapat terjadi dan berakhir dengan kematian pada ibu (Indrayani et al., 2018).

Hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan dapat sangat terbuka serta reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis (Suryati, 2018). Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Dalam praktek di lapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik, misalnya menghilangkan kebiasaan buruk merokok, menghilangkan phobia (Triana & Afni, 2020).

Gejala yang umum terjadi pada awal kehamilan yang paling sering dirasakan ibu hamil yaitu mual muntah. Ketidaknyamanan mual muntah yang umumnya dialami oleh 50% wanita hamil dan terjadi pada Trimester I.

Salah satu komplikasi kehamilan adalah hiperemesis gravidarum (Rahmatia et al., 2023). Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah (Nurnila & Nislawaty, 2024). Hiperemesis gravidarum merupakan mual muntah yang berlebihan yang dimulai antara usia kehamilan 4-10 minggu pada trimester pertama dan akan hilang sebelum kehamilan 20 minggu pada trimester kedua. Mual muntah biasanya dialami pada Trimester I kehamilan dan biasanya terjadi di pagi hari. *WHO* mengatakan jumlah kejadian mual muntah mencapai 12,5 % dari jumlah kehamilan yang terjadi di dunia (Nitiasih et al., 2025). Prevalensi mual muntah di dunia juga berbeda-beda di setiap daerah. Kejadian mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di Boyolali sebesar 42,80%, selanjutnya sebagian besar 60% ibu hamil di Sidoharjo mengalami mual dan muntah dan sebanyak 71,1% ibu hamil di Pekan Baru mengalami mual dan muntah (S et al., 2023). Penyebab mual muntah yang berlebih (*Hiperemesis Gravidarum*) belum diketahui secara pasti. Hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi dan jika dehidrasi tidak mendapat penanganan yang baik maka akan membahayakan nyawa ibu dan bayinya. Selain dampak fisiologis pada kehidupan wanita, hiperemesis juga dapat memberikan dampak secara psikologis, sosial dan spiritual. Dampak dari hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan wanita, tapi juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir (Putri et al., 2025). Apabila tidak segera diobati menyebabkan gejala mual muntah yang lebih berat dan apabila terjadi terus menerus saat awal kehamilan dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan elektrolit, defisiensi nutrient atau malnutrisi (Rofi'ah et al., 2017). Penanganan mual muntah selama kehamilan dapat dilakukan melalui pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian obat-obatan secara medis, tetapi bila dipakai dengan dosis yang tinggi dan dalam jangka waktu yang panjang dapat memberikan efek samping (Pratami, 2018). Ibu hamil tidak semuanya dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan, ada beberapa ibu yang tidak suka apabila harus mengkonsumsi obat sehingga pemberian terapi non farmakologi diperlukan. Terapi non farmakologi bersifat non instruktif, non invasif, murah, sederhana, sefektif dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan bagi ibu hamil. Terapi non farmakologi dengan cara makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap 2 jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba cemilan krekes setelah bangun pagi, makan makanan berkarbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, mengurangi stres, dan melakukan komplementer seperti aroma terapi dan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar,

melakukan pendidikan ulang dan menyembuhkan pikiran yang sakit, sehingga penanganan mual dan muntah juga dapat dilakukan hipnoterapi. Mual muntah yang sering dapat disebabkan oleh masalah emosional atau psikologis yang tidak terselesaikan yang dapat dengan cepat di selesaikan dengan hipnoterapi (Rahayu & Sari, 2022).

Pengabdian ini memiliki kerjasama dengan pihak Puskesmas Paniaran untuk mendata ibu hamil dan memantau dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penerapan konseling hipnoterapi terhadap mual muntah pada ibu hamil; bidan desa bermitra untuk mengundang ibu hamil dan melaksanakan pengabdian bersama dengan tim dosen serta mahasiswa; kader ikut serta dalam melaksanakan pengabdian ini dan ibu hamil turut aktif dalam melaksanakan pengabdian. Berdasarkan data diatas tim pengabdi dari Prodi D III Kebidanan Tapanuli Utara Kemenkes Poltekkes Medan 4 mahasiswa melakukan pengabdian dengan implementasi konseling dengan leaflet tentang hipnoterapi pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2.

Penelitian yang dilakukan oleh Pitriyani et al., 2022 tentang “Pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya” didapatkan pada kelompok kasus diperoleh nilai  $\rho$ Value sebesar 0,000 artinya ada korelasi yang bermakna sebelum dan sesudah perlakuan, dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi yang sangat kuat. Dengan demikian terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I, sehingga diharapkan hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif non farmakologis yang dapat membantu menurunkan emesis gravidarum (Pitriyani et al., 2019).

Solusi untuk itu adalah melakukan penerapan konseling hipnoterapi pada ibu hamil terhadap mual muntah trimester 1 dan 2, peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan media leaflet, peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang hipnoterapi dalam mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 dengan melaksanakan pre test sebelum konseling dan post test dilaksanakan setelah konseling dan hipnoterapi terhadap mual muntah trimester 1 dan 2 dari hasil penelitian yang dilakukan pengabdi. Adapun tujuan dari pengabdian ini untuk mewujudkan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan memberikan penyuluhan pada ibu hamil dalam mengurangi mual muntah Trimester 1 dan 2.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kabupaten Tapanuli Utara yang datang ke posyandu berjumlah sekitar 20 orang. Ibu hamil sebagai mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki partisipasi dalam menyetujui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh

Prodi Kebidanan Tapanuli Utara; menyediakan waktu dan tempat peserta; dan memberikan masukan atau evaluasi terhadap kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan. Lokasi Pengabdian dilaksanakan di Poskesdes Bahal Batu dan Poskesdes Sitabotabo yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Paniaran. Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai Jadwal Posyandu di Poskesdes. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari kuesioner untuk pre test dan berakhir pada pelaksanaan post test. Beberapa tahapan sebagai berikut:

### **1. Pra Persiapan**

Tim pengabdian mengurus surat izin ke Puskesmas Paniaran Kabupaten Tapanuli Utara untuk melakukan penggalan informasi permasalahan dan kebutuhan mitra di lapangan melalui observasi keadaan lapangan dan wawancara. Untuk penentuan waktu dan kegiatan ditetapkan antara tim pengabdian, pihak Puskesmas dan Poskesdes Bahal Batu dan Sitabotabo.

### **2. Persiapan**

Tim pengabdian akan mengumpulkan data-data temuan di lapangan melalui wawancara dan observasi sehingga ditentukan disepakati tema pengabdian yang akan diberikan kepada masyarakat "Penerapan konseling hipnoterapi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dan 2 di Tapanuli Utara". Tim pengabdian mencari studi pustaka dari berbagai sumber keilmuan dan mempersiapkan diri dari masing-masing tim pengabdian. Tim pengabdian membuat materi kegiatan dengan mempersiapkan kesiapan alat dan bahan, kesiapan tempat dan kesiapan sasaran.

### **3. Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan dengan mengisi daftar hadir peserta, dilanjutkan dengan menggali pengetahuan ibu hamil tentang hipnoterapi dan mual muntah melalui kuesioner pre test. Kemudian melaksanakan penyuluhan melalui ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi menggunakan manuskrip hipnoterapi kepada ibu oleh pematani dari tim pengabdian. Diakhiri 1 bulan kemudian dengan membagi kuesioner post test.

### **4. Penutup**

Kegiatan diakhiri dengan mempraktekkan teknik hipnoterapi dengan manuskrip yang telah diberikan. Masing-masing ibu akan dievaluasi oleh fasilitator berdasarkan tahap-tahap hipnoterapi. Evaluasi akan dilaksanakan berdasarkan indikator komunikasi teraupetik, kesesuaian tahapan hipnoterapi dan sikap. Pemberian kenang-kenangan pada ibu hamil atau sasaran kegiatan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan sebagai penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 9 bulan menurut kalender internasional (Wahyuni, 2019). Kehamilan biasanya berdampak pada perubahan 3 hormon yaitu menaikkan kadar estrogen, progesteron dan pengeluaran produksi hormon HCG yang disebabkan keasaman lambung sehingga memicu munculnya rasanya mual muntah (Zuraida & Sari, 2018).

Mual muntah yang berlebih (*hiperemesis gravidarum*) meliputi anemia, *primi gravida*, kecemasan, depresi, stres, riwayat keturunan, faktor HCG, metabolik, alergi, infeksi dan pola makan. Dampak dari *hiperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kehidupan wanita, tapi juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir (Putri et al., 2025).

Mual dan muntah secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental dan dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang di kandungnya (Rofi'ah et al., 2017).

Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran yaitu Poskesdes Bahal Batu dan Sitabotabo adalah tempat mitra dan tim pengabdian untuk melakukan *dharma pengabdian* kepada masyarakat, yang dilaksanakan kepada 20 ibu hamil sebagai sasaran yang terdiri dari Poskesdes Bahal Batu 9 orang dengan waktu dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2025 dan Sitabotabo 11 orang dengan tanggal 5 Agustus 2025 dengan pukul 10.00 sampai dengan selesai. Kegiatan pengabdian dimulai dengan melaksanakan *pre test* untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang penerapan konseling hipnoterapi untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 dengan membagi kuesioner kepada sasaran, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pembagian Kuesioner pada ibu hamil Trimester 1 dan 2 di Poskesdes Bahal Batu dan Sitabotabo

Alat dan bahan yang digunakan untuk mendukung proses pelaksanaan penyuluhan menggunakan leaflet mengenai penerapan konseling hipnoterapi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dan lembar manuskrip sebagai panduan melakukan hipnoterapi. Pengaturan peserta ditempatkan pada ruangan kelas ibu hamil di seluruh area yang dapat dijangkau dan membantu sasaran. Kegiatan mempertimbangkan pada prosedur, media dan metode, pengorganisasian tim pengabdian dan tahap pelaksanaan kegiatan.

Indikator pengukuran pengetahuan yaitu pengetahuan baik (bila skor atau nilai 76-100 %) dan pengetahuan cukup (bila skor atau nilai dibawah 76 %). Hasil pengukuran pre test pengetahuan ibu hamil tentang hipnoterapi didapatkan hasil berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (25%), dan berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang (75%). Untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 didapatkan bahwa pengetahuan baik berjumlah 4 orang (20%), dan pengetahuan cukup berjumlah 16 orang (80%).

Tahap pelaksanaan yaitu mengisi daftar hadir peserta sebagai data distribusi peserta yang dilaksanakan oleh mahasiswa, moderator sekaligus observer oleh Dimpu Rismawaty Nainggolan, SST, M.Kes menggali pengetahuan peserta dengan cara menanyakan bagaimana keluhan ibu hamil mengenai mual muntah secara lisan. Setelah mengetahui karakteristik pengetahuan ibu dan rasa mual muntah yang dialami dilanjutkan dengan kegiatan pemberian materi oleh Naomi Isabella Hutabarat, SST, M.kes dengan menggunakan leaflet sedangkan bidan penanggungjawab Poskesdes yaitu Terulin Barus dan Anita Sianturi bertindak sebagai fasilitator pada saat pemberian materi penerapan konseling hipnoterapi untuk mengurangi mual muntah.

Adapun materi yang disampaikan kepada sasaran mengenai hipnoterapi pada kehamilan sebagai solusi alami atasi mual yang terdiri dari masa kehamilan, hipnoterapi pada masa kehamilan trimester 1 dan 2. Peserta menjadi lebih tertarik dengan kegiatan karena adanya pengantar dasar dan dilanjutkan dengan melakukan hipnosis diri sendiri (*self hypnosis*) sebagai contoh bagaimana membuat diri ibu menjadi lebih nyaman dan aman, misalnya dengan mengatakan ibu akan mengalami kehamilan normal....., kehamilan ini akan bertambah dengan rasa nyaman....., ibu akan merasakan nyaman pada saat makan....., ibu akan merasakan senang pada saat melakukan aktivitas..... Yang diberikan meliputi tahapan hipnoterapi yang dilakukan peserta dirumah secara mandiri terdiri dari pre induksi, induksi, *deepening* (memperdalam), depth level test (test kedalaman relaksasi) terminasi dan post hypnosis (kondisi setelah hypnosis). Praktek ini dilaksanakan sederhana mungkin dengan menggunakan komunikasi dan bahasa yang mudah diingat dan dikembangkan oleh sasaran secara mandiri, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Memberikan penyuluhan pada saat dilaksanakannya kelas ibu hamil di Poskesdes Bahal Batu dan Sitabotabo

Responden sangat antusias mengikutinya, kegiatan diskusi berlangsung sangat menarik, dimana ada responden yang memberi pertanyaan terkait mual muntah yang dialami sering terjadi pada trimester 1, mual muntah terjadi sampai saat ini yaitu trimester ke 2 dan bagaimana cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Ibu dengan hiperemesis gravidarum dapat melakukan hipnoterapi dengan self hipnosis yang lebih sering dan mengatakan bahwa mual muntah tidak ada pada diri ibu. Untuk memperlancar komunikasi antara pengabdian dan sasaran, disepakati dibuatkan grup Whatts App. Selain memberi materi melalui leaflet, tim pengabdian juga memotivasi ibu hamil bahwa ibu tersebut dapat mendengarkan music klasik dengan cara menghipno diri sendiri atau self hypnosis untuk mengurangi mual dan muntah yang dialaminya.

Setelah 1 bulan kemudian tim pengabdian datang kembali untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat untuk melaksanakan post test dengan membagi kuesioner dan didapatkan hasil yaitu tingkat mual dan muntah dalam kehamilan ini adalah seberapa sering mengalami muntah dalam seminggu terakhir, responden menjawab kurang dari 1 kali sebanyak 13 orang (65%), 1-3 kali sebanyak 3 orang (15%), 4-6 kali sebanyak 1 orang (5%) dan lebih dari 6 kali sebanyak 3 orang (15%). Mendeskripsikan perasaan mual yaitu tidak nyaman sebanyak 9 orang (45%), sedikit sebanyak 6 orang (30%) dan sedang sebanyak 5 orang (25%). Mengalami muntah-muntah yang ekstrem atau hiperemesis gravidarum yaitu sebanyak 4 orang (20%) dan tidak sebanyak 16 orang (80%). Mengalami mual dan muntah yang mengganggu aktivitas sehari-hari yaitu sebanyak 7 orang (35%) dan yang tidak mengalami sebanyak 13 orang. Merasakan efek mual dan muntah terhadap suasana hati yaitu cemas sebanyak 4 orang dan tidak mengalami sebanyak 16 orang (65%).

Hasil pengukuran post test pengetahuan ibu hamil tentang hipnoterapi didapatkan hasil berpengetahuan baik sebanyak 12 orang (60%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (40%). Untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 didapatkan bahwa pengetahuan baik berjumlah 14 orang (70%), dan pengetahuan cukup berjumlah 6 orang (30%), seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Melaksanakan Post Test dikelas ibu hamil di Poskesdes Bahal Batu dan Sitabotabo

Uraian kegiatan yang dilaksanakan tim pengabdian tergambar sebagaimana Tabel 1.

**Tabel 1.** Pelaksanaan kegiatan pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran

No	Kegiatan	Tgl/Waktu	Pelaksana	Metode
1	Mengisi Daftar Hadir pre test di Poskesdes Bahal Batu	17 Juli 2025 /10.00-10.15	Mahasiswa	-
2	Melakukan pre test kepada sasaran ibu hamil dengan membagikan kuesioner di Poskesdes Bahal Batu	17 Juli 2025 /10.15-10.35	Tim Pengabdian	-
3	Memberikan materi hipnoterapi pada masa kehamilan sebagai solusi atasi mual muntah di Poskesdes Bahal Batu	17 Juli 2025 /10.35-11.10	Tim Pengabdian	Ceramah
4	Memberikan dan mengumpulkan pertanyaan kepada sasaran di Poskesdes Bahal Batu	17 Juli 2025 /11.10-11.30	Tim Pengabdian	-
5	Memberikan contoh self hypnosis di Poskesdes Bahal Batu	17 Juli 2025 /11.30-12.00	Tim Pengabdian	Manuscrip
6	Mengisi Daftar Hadir pre test di Poskesdes Sitabotabo	5 Agust 2025 / 10.00-10.15	Tim Pengabdian	-
7	Melakukan pre test kepada sasaran ibu hamil dengan membagikan kuesioner di Poskesdes Sitabotabo	5 Agust 2025 / 10.15-10.35	Tim Pengabdian	-
8	Memberikan materi hipnoterapi pada masa kehamilan sebagai solusi atasi mual muntah di Poskesdes Sitabotabo	5 Agust 2025 / 10.35-11.10	Tim Pengabdian	Ceramah
9	Memberikan dan mengumpulkan pertanyaan kepada sasaran di Poskesdes Sitabotabo	5 Agust 2025 / 11.10-11.30	Tim Pengabdian	-

No	Kegiatan	Tgl/Waktu	Pelaksana	Metode
10	Memberikan contoh self hypnosis di Poskesdes Sitabotabo	5 Agust 2025 / 11.30-12.00	Tim Pengabdi	Manuscrip
11	Mengisi Daftar Hadir post test di Poskesdes Bahal Batu	15 Agust 2025 / 10.00-10.30	Tim Pengabdi	-
12	Melakukan post test kepada sasaran ibu hamil dengan membagikan kuesioner di Poskesdes Bahal Batu	15 Agust 2025 / 10.30-12.00	Tim Pengabdi	-
13	Mengisi Daftar Hadir post test di Poskesdes Sitabotabo	4 Sept 2025 /10.00-10.30	Tim Pengabdi	-
14	Melakukan post test kepada sasaran ibu hamil dengan membagikan kuesioner di Poskesdes Sitabotabo	4 Sept 2025 /10.30-12.00	Tim Pengabdi	-

Hasil pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan tim pengabdi, hasil penelitian pada tahun 2022 bahwa penerapan konseling hipnoterapi dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dan 2 (Ujung et al., 2023). Penyuluhan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Orang akan semakin tahu terhadap suatu hal karena adanya penginderaan terhadap suatu objek. Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dan 2, sehingga diharapkan hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif non farmakologis yang dapat membantu mengurangi emesis gravidarum (Pitriani et al., 2019).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan yang didapat adalah Peserta kegiatan penerapan konseling hipnoterapi pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 berjumlah 20 orang ibu hamil; Hasil pre dan post test tentang hipnoterapi menunjukkan hasil yang baik dimana persentase ibu yang berpengetahuan baik pada saat pre test meningkat dari 25% menjadi 60%. Begitu juga persentase ibu yang berpengetahuan cukup turun dan 75% pada saat pre test menjadi 40% pada saat post test; Begitu juga pre dan post test tentang mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dan 2 menunjukkan hasil yang baik dimana persentase ibu berpengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 70% dan berpengetahuan cukup menurun dari 80% menjadi 30%; Kegiatan penerapan konseling hipnoterapi pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 berjalan sangat antusias dimana peserta banyak bertanya dan semangat mengikuti setiap kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat.

Diharapkan kepada bidan yang bertanggungjawab di Poskesdes untuk tetap mensosialisasikan secara rutin dalam kegiatan posyandu tentang

penerapan konseling hipnoterapi pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah trimester 1 dan 2 dan memotivasi ibu hamil serta memberi dukungan untuk semangat dalam melakukan hipnoterapi sendiri serta diharapkan kepada ibu hamil untuk sering melakukan hipnoterapi atau self hypnosis untuk mengatasi mual muntah yang dihadapinya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan kegiatan penyuluhan dan menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Penerapan Konseling Hipnoterapi Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Mual Muntah Trimester 1 dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2025”. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun untuk memenuhi Tridharma dosen di Prodi D III Kebidanan Tapanuli Utara Kemenkes Poltekkes Medan. Dalam menyelesaikan kegiatan pengabdian ini, Penulis banyak mendapat masukan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada : Plt Direktur Kemenkes Poltekkes Medan yang telah memberi kesempatan pada dosen untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat; Ketua Program Studi D III Kebidanan Tapanuli Utara yang telah memberikan kesempatan pada dosen untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat; Kepala Puskesmas Paniaran yang telah bersedia bekerja sama dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penyusunan pengabdian; Bidan Koordinator Puskesmas Paniaran yang telah bersedia bekerja sama dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penyusunan pengabdian kepada masyarakat ini. Akhirnya kami sampaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ini, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hidayati, R., & Hasibuan, E. R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Payung Sekaki. *Bidan Komunitas*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4595>
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–210.
- Nitiasih, N. W., Mastiningsih, P., & Sumawati, N. M. R. (2025). Pengaruh Self Hipnosis Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di UPTD Puskesmas Baturiti 1. *Sakti Bidadari (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 8(2), 70–77. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2025.8.2.70-77>
- Nurnila, & Nislawaty. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di PMB Asnidar Wilayah Kerja Puskesmas XIII Koto Kampar 2 Tahun 2024. *Evidance Midwifery Journal*, 3(4), 27–32.
- Pitriani, P., Patimah, S., & Kurnia, H. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *Jurnal Bidan Midwife Journal*,

- 5(2), 51–60.
- Pratami, E. (2018). *Evidence-Based Dalam Kebidanan : Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. EGC.
- Putri, D. R., Arsi, R., Afdhal, F., & Alkhusari, A. (2025). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 20(1), 30-38.
- Rahayu, & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(2), 112–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>
- Rahmatia, S., Syarif, K. R., Basri, M., & Ramadhani, P. S. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hiperemesis Gravidarum Di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 22–27.
- Rofi'ah, S., Handayani, E., & Rahmawati, T. (2017). Efektivitas Konsumsi Jahe Dan Sere Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Ilmiah Bidan*, II(2), 57–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.61720/jib.v2i2.35>
- S, H. Z., Silvia, E., & Halawa, D. F. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi. *Journal on Education*, 06(01), 3730–3745.
- Sofian. (2016). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Suryati. (2018). *Asuhan Kehamilan 1*. Nuha Medika.
- Triana, & Afni. (2020). *Buku Ajar Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Deepublish.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kementerian Kesehatan Pusdik SDM Kesehatan.
- Ujung, R. M., Hutabarat, N. I., Nainggolan, D. R., & Simamora, J. P. (2023). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022.pdf. *Maternitas Kebidanan*, 8(1), 9. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/3557>
- Utari, M. D., Suheimi, I., & Suheimi, I. (2025). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 dan 2 di RS. PMC. *Pendidikan Kesehatan*, 5(1), 119–125.
- Wahyuni. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Perpustakaan Nasional.
- Yuwinten, Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2018). Pengaruh Komunikasi Afirmasi Terhadap Durasi Dan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(2), 237–248. <https://doi.org/https://doi.org/10.364665/ckbth.v18i2.408>
- Zuraida, & Sari, E. D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Menara Ilmu*, XI(4), 142–151.