

ASUHAN KEBIDANAN IBU HAMIL DENGAN PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU Y TRIMESTER III KECAMATAN MEUREBOH KABUPATEN ACEH BARAT

Ajiera Sakila¹ ,Evi Zahara² ,Asmanidar³ ,Yushida⁴

^{1,2,3,4}Prodi Kebidanan Meulaboh Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: ajierazakila122iii@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :18-05-2025

Revised :12-06-2025

Accepted :17-06-2025

Keywords: Teknik hypnosis, self hypnosis.

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Lack of sleep quality is one of the common forms of discomfort felt by pregnant women, especially those who have entered the third trimester of pregnancy. There are 66.7% of third trimester pregnant women who have poor sleep quality because they feel discomfort in their pregnancy. The impact of the lack of sleep quality in third trimester pregnant women affects the condition of the mother or baby during pregnancy or in childbirth later. Pregnant women with poor sleep quality can cause complications in pregnancy such as premature birth, increased maternal blood pressure and can make the labor process longer and at greater risk for cesarean section. In dealing with this, efforts can be made to handle non-pharmacological therapies such as self hypnosis. Self hypnosis is a technique to hypnotize oneself followed by the acceptance of a certain suggestion or thought. Objective: To analyze the effect of self hypnosis on sleep quality of third trimester pregnant women. Methods: Using a pre experimental one group pre test post test design which was carried out in March-April 2023 at TPMB Midwife Yulis Aktriani, S.Tr.Keb. The sampling technique was purposive sampling and used the Wilcoxon analysis test. Results: The results of the statistical analysis test using the Wilcoxon test with a p-value of 0,180 (>0,05) show that there is no significant effect between self hypnosis on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester. Conclusion: There is no effect of self hypnosis on sleep quality of third trimester pregnant women.

ABSTRAK

Kurangnya kualitas tidur merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terutama yang telah memasuki trimester ketiga kehamilan. Sebanyak 66,7% ibu hamil trimester ketiga memiliki kualitas tidur yang buruk karena merasakan ketidaknyamanan dalam kehamilannya. Dampak dari kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga mempengaruhi kondisi ibu atau bayi selama masa kehamilan atau saat melahirkan nanti. Ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan seperti kelahiran prematur, tekanan darah ibu meningkat dan dapat membuat proses persalinan menjadi lebih lama serta berisiko lebih besar untuk dilakukan operasi caesar. Dalam mengatasi hal tersebut dapat dilakukan upaya penanganan dengan terapi nonfarmakologi seperti self hypnosis. Self hypnosis merupakan suatu teknik menghipnotis diri sendiri yang diikuti dengan penerimaan sugesti atau pikiran tertentu. Tujuan: Menganalisis pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga. Metode: Menggunakan desain penelitian pre eksperimental one group pre test post test yang dilaksanakan pada bulan januari-februari 2025 di TPMB Bidan Nur Asma, S.Tr.Keb. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dan menggunakan uji analisis Wilcoxon. Hasil: Hasil uji analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai p sebesar 0,180 ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

PENDAHULUAN

Kurangnya kualitas tidur merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, khususnya mereka yang telah memasuki trimester III kehamilan, di mana sekitar 66,7% dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk akibat ketidaknyamanan yang dialami selama masa kehamilan tersebut; kondisi ini dapat berdampak signifikan tidak hanya pada kesehatan ibu tetapi juga pada kesehatan bayi, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur dan tekanan darah tinggi pada ibu, serta meningkatkan risiko proses persalinan yang lebih lama dan kemungkinan untuk melakukan operasi caesar; untuk mengatasi masalah ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui terapi non-farmakologis seperti self hypnosis, yang merupakan teknik menghipnotis diri sendiri yang disertai dengan penerimaan sugesti atau pemikiran tertentu untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safriansyah et al (2018) ada sekitar 56,5% ibu hamil trimester III yang merasa tidurnya menjadi kurang berkualitas. Pada penelitian Palfiana dan Wulandari (2018) terdapat 66,7% ibu hamil trimester III yang mempunyai kualitas tidur buruk karena merasakan ketidaknyamanan pada kehamilannya. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, semakin banyak perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi perubahan pada fisik, hormon, dan juga psikis. Ketidaknyamanan yang kerap dirasakan ibu hamil ditrimester III antara lain frekuensi buang air kecil yang meningkat, insomnia, keringat bertambah, sembelit, napas sesak, nyeri pada ulu hati, nyeri punggung, dan masih banyak lagi (Tyastuti et al., 2016). Semakin banyaknya perubahan yang terjadi pada ibu hamil, semakin besar pula rasa tidak nyaman yang ibu rasakan. Mengutip hasil penelitian Fauziah et al (2021) dimana didapati hasil 3 dari 30 ibu hamil ditrimester III merasa tidurnya menjadi tidak nyaman karena rasa sakit pada pinggang yang sering dirasakan pada waktu ibu akan tidur di malam hari, dimana hal tersebut memengaruhi aktivitas ibu di sore hari seperti menurunnya konsentrasi, merasa mengantuk yang berlebihan serta merasa pusing. Menurut Lubis (2021) dari 50 ibu hamil, 36% mengalami kecemasan ringan dan 2% mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa banyak ibu hamil yang memasuki trimester III sering merasakan cemas dan mengalami rasa nyeri yang mengganggu kualitas tidur mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu agar kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi semakin membaik adalah dengan menggunakan teknik self hypnosis. Pada penelitian yang dilakukan Fadila et al (2022) didapati bahwa terapi selfhypnopregnancy dapat memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Akan tetapi pada penelitian tersebut belum diketahui apa saja yang memengaruhi kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Pada penelitian kali ini, peneliti memilih Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bidan Yulis Aktriani S.Tr.Keb sebagai tempat penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di TPMB Bidan Yulis, ditemukan bahwa 6 dari 10 ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk dan mereka sering mengalami kesulitan tidur terutama pada malam hari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah ada Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental one group pre-test-post-test, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil, dengan melibatkan responden sebanyak 30 ibu hamil yang berada pada trimester III di wilayah kerja TPMB Bidan Nur Asma, teknik pengambilan sampel yang diterapkan pada penelitian ini adalah purposive sampling, sehingga responden yang terlibat dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan selama periode Maret hingga Januari-Februari 2025, dengan instrumen yang digunakan untuk mengkaji kualitas tidur ibu

hamil adalah kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), yang mana sebelum diberikan intervensi self hypnosis, dilakukan terlebih dahulu pengkajian terhadap kualitas tidur ibu hamil untuk mendapatkan data dasar yang akurat. Intervensi self hypnosis yang diberikan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan selang waktu satu minggu, di mana selama proses ini para responden juga diminta untuk melaksanakan self hypnosis secara mandiri di rumah masing-masing; untuk memastikan bahwa self hypnosis yang dilakukan secara mandiri ini tetap terlaksana dengan baik, para responden dibekali dengan modul serta file audio sebagai panduan. Setelah tiga kali pertemuan, evaluasi penilaian kualitas tidur ibu hamil dilakukan kembali untuk menilai perubahan yang terjadi, dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon untuk menentukan signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu hamil Di Gampong peniaga rayek Kecamatan meurebo kabupaten Aceh barat.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia Ibu			
	17 - 25 tahun	1 orang	33,3 %
	26 - 35 tahun	1 orang	33,3 %
	36 - 45 tahun	1 orang	33,3 %
Pendidikan			
	SD	1 orang	33,3 %
	SMP	1 orang	33,3%
	SMA	1 orang	33,3 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat usia 17 -25 tahun berjumlah 1 orang atau sebanyak 33,3 %. Usia ibu 26 - 35 tahun berjumlah 1 orang atau sebanyak 33,3% dan usia 36 - 45 tahun berjumlah 1 orang atau sebanyak 33,3%. Pendidikan terakhir ibu yaitu Sekolah Menengah Pertama berjumlah 1 orang atau setara 33,3%, Sekolah Menengah Atas sebanyak 1 orang.

Pembahasan

Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Dengan Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Y Trimester III Kecamatan Meureboh Kabupaten Aceh Barat

Dalam penelitian ini, didapati hasil bahwa self hypnosis tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji analisis statistik dengan p-value > 0,05, yang mengindikasikan bahwa perbedaan yang terjadi tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik;

meskipun demikian, terlihat adanya perubahan kualitas tidur ibu setelah intervensi self hypnosis, yang dapat dilihat dalam Tabel 3. Sebelum intervensi dilakukan, terdapat 23 orang ibu hamil (76,7%) yang mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 7 orang ibu hamil (23,3%) yang memiliki kualitas tidur baik; setelah intervensi dilaksanakan, jumlah ibu hamil dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan menjadi 20 orang (66,7%), sementara jumlah ibu hamil yang mengalami kualitas tidur baik meningkat menjadi 10 orang (33,3%). Hasil post-test menunjukkan bahwa 22 orang (73,3%) ibu hamil mengalami penurunan total skor tidur dibandingkan dengan skor pre-test, sementara 8 orang (26,7%) ibu hamil memiliki skor tidur yang tetap dari skor pre-test, di mana di antara mereka, 2 orang masih memiliki kualitas tidur yang baik, menandakan walaupun tidak signifikan, ada kecenderungan perbaikan kualitas tidur akibat intervensi yang diberikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadila et al. (2022), ditemukan bahwa sebelum diberikan intervensi self hypnopregnancy, kualitas tidur dari 33 ibu hamil trimester III berada dalam kategori buruk, namun setelah diberikan self hypnopregnancy, sebanyak 19 orang mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik, sementara 14 orang masih tetap memiliki kualitas tidur yang buruk, menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan pada sebagian responden. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Amelia (2022), di mana ibu hamil trimester III diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit setiap sesi, dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan nilai kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa metode hipnosis yang diterapkan dapat memberikan efek terapeutik. Selain itu, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu, terutama dalam hal metode yang diberikan dan durasi pemberian intervensi, yang dapat mempengaruhi hasil dan efektivitas dari setiap teknik yang digunakan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Lamanya waktu penelitian dapat mempengaruhi seberapa lama dan seberapa sering intervensi diberikan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi hasil akhir, yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester III; dalam penelitian yang dilakukan oleh Amelia et al. (2022), waktu yang dibutuhkan untuk satu kali intervensi adalah selama 3 hari berturut-turut, sedangkan pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, sehingga kemungkinan efektivitasnya berbeda. Meskipun intervensi yang diberikan hanya satu kali dalam seminggu, penelitian ini mengupayakan agar para responden dibekali dengan modul serta file audio yang dirancang untuk membantu mereka melakukan self hypnosis secara mandiri di rumah, yang diharapkan dapat membantu mereka mencapai kondisi rileks yang lebih baik. Namun, dalam pelaksanaan self hypnosis secara mandiri, tidak semua ibu hamil rutin melaksanakan teknik ini meskipun sudah diberikan himbauan untuk melakukannya secara mandiri selama satu minggu ke depan, dan peneliti pun tidak dapat menilai secara langsung apakah ibu hamil telah berhasil mencapai kondisi rileks yang diinginkan setelah melakukan self hypnosis,

sehingga dengan adanya perbedaan dalam jumlah sesi self hypnosis yang dilakukan serta bagaimana ketercapaian kondisi rileks setelah melakukan self hypnosis, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil akhir penelitian ini.

KESIMPULAN

Adanya efektifitas pemberian Hipnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu self hypnosis dan kompres dingin terhadap Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Dengan Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Y Trimester III Kecamatan Meureboh Kabupaten Aceh Barat.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dan ibu hamil dapat meningkatkan metode self hypnosis yang dilakukan ibu secara mandiri di rumah untuk menghindari adanya gangguan pada saat ibu melakukan self hypnosis dan agar kondisi rileks dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama. Bahiyatun. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Erna. (2023). *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Bendungan ASI di di BPM Al-firdaus Ngemplak Boyolali*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, H., & Kusumastuti, K. (2022). Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Proceeding of The10th University Research Colloquium 2022: Bidang MIPA Dan Kesehatan*.
- Noviyanti, & Istiqomah. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2022. *Jurnal AFIAT: Kesehatan Dan Anak*, 6(2).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2022). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Trans Info Media.
- Saifuddin, A. B. (2022). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Saleha, S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Salemba Medika.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC. Smith, S. F., Duell, D. J., & Martin, B. C. (2021). *Clinical Nursing Skills Basic to Advanced Skills*. Pearson Prentice Hall.

- Ulya, A. (2020). *Aplikasi Kompres Air Hangat pada Ny.S Dan Ny.A dengan Nyeri Akut*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2020). *Askeb Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2022). *world health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. 3.
- Wulandari, & Rahayu. (2022). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Daun Kol untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3).
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2022). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022). Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 1(2).
- Zubaidah. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish