

Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Tutus Anggi Prihartanti¹, Nana Diana²

¹ STIKes Pekanbaru Medical Center

² STIKes Tengku Maharatu

Email: ¹tutusanggi66@gmail.com, ²nanadiana@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: tutusanggi66@gmail.com

Article History:

Received Jun 24th, 2026

Accepted Aug 12th, 2026

Publish Aug 12th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan biomekanik selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri punggung melalui teknik relaksasi dan sugesti positif. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 15 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi menggunakan lembar observasi skala nyeri. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan hipnoterapi adalah 6,00 dan menurun menjadi 1,93 setelah intervensi. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri sebesar 4,07 poin dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan hipnoterapi terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

Kata Kunci : Hipnoterapi, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

Background: Back pain is one of the most common complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological, hormonal, and biomechanical changes during pregnancy. This condition may interfere with daily activities, sleep quality, and maternal comfort. Hypnotherapy is a non-pharmacological therapy that can help reduce back pain through relaxation techniques and positive suggestions. **Objective:** To determine the effectiveness of hypnotherapy in reducing back pain among third-trimester pregnant women at Pekanbaru Medical Center Hospital. **Methods:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 15 third-trimester pregnant women experiencing back pain, selected using purposive sampling. Pain intensity was measured before and after hypnotherapy intervention using a pain assessment observation sheet. Data were analyzed using the *Paired Sample t-Test* with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The mean pain score before hypnotherapy was 6.00 and decreased to 1.93 after the intervention. Statistical analysis showed a mean reduction of 4.07 points with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of hypnotherapy on reducing back pain among third-trimester pregnant women. **Conclusion:** Hypnotherapy is effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women. It can be recommended as a safe, effective, and easily implemented complementary non-pharmacological therapy in midwifery care to improve maternal comfort during pregnancy.

Keyword : *Hypnotherapy, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women.*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang berlangsung sejak terjadinya konsepsi hingga persalinan, dengan durasi sekitar 40 minggu yang terbagi dalam tiga trimester [1]. Trimester ketiga merupakan fase yang paling menantang bagi ibu hamil karena meningkatnya ketidaknyamanan fisik maupun psikologis, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. Seiring bertambahnya usia kehamilan, terjadi perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan pada tubuh ibu. Pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan sehingga ibu harus menyesuaikan postur tubuhnya [2]. Kondisi ini sering memicu terjadinya hiperlordosis pada tulang belakang yang berdampak pada ketegangan otot punggung dan menimbulkan nyeri. Selain itu, peningkatan berat badan dan pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen juga memperparah kondisi tersebut.

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan paling umum pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Bahkan, sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini dapat berkembang menjadi kronis, mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta berdampak pada kondisi psikologis ibu [3]. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis memiliki keterbatasan karena berisiko terhadap janin, terutama pada trimester ketiga. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan direkomendasikan, salah satunya adalah hipnoterapi [4].

Hipnoterapi merupakan metode terapi komplementer yang bekerja dengan memberikan sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar dalam kondisi relaksasi. Teknik ini mampu memengaruhi sistem limbik dan saraf otonom sehingga menciptakan kondisi tenang, nyaman, serta menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, hipnoterapi juga dapat merangsang pelepasan zat kimia seperti endorfin, enkephalin, dan GABA yang berperan sebagai analgesik alami dalam tubuh [5] .

Penerapan hipnoterapi pada ibu hamil tidak hanya membantu mengurangi nyeri punggung, tetapi juga meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, serta mempersiapkan kondisi psikologis ibu menjelang persalinan. Dengan demikian, hipnoterapi menjadi salah satu intervensi yang potensial dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil trimester III [2]. Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh hipnoterapi dalam mengurangi nyeri punggung pada pasien ibu hamil trimester III di rumah sakit, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dan aman dalam pelayanan kebidanan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center dari bulan November sampai Desember 2025. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, penelitian hanya melibatkan satu kelompok responden tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (*pretest*) dan setelah pemberian intervensi (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

Populasi penelitian terdiri dari ibu hamil trimester III yang menjalani pemeriksaan di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center. Sampel penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah serta bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang memiliki komplikasi atau penyakit penyerta selama kehamilan serta ibu hamil yang sedang mengonsumsi obat analgesik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan peneliti sesuai dengan karakteristik dan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang berisi petunjuk pengisian, identitas responden, serta penilaian tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan empat kategori, yaitu tidak nyeri (1), nyeri ringan (2), nyeri sedang (3), dan nyeri berat (4). Adapun interpretasi skor nyeri dikelompokkan menjadi: skor 0 menunjukkan tidak nyeri, skor 1–3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4–6 menunjukkan nyeri sedang, dan skor 7–10 menunjukkan nyeri berat. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan *Paired Sample t-Test* mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian intervensi Hipnoterapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (n= 15)

Karakteristik		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur	19-25 tahun	10	66,7
	26-29 tahun	5	33,3
Pendidikan	SMP	3	20,0
	SMA	7	46,7
	PT	5	33,3
Pekerjaan	IRT	10	66,7
	Wiraswasta	1	6,7
	Swasta	1	6,7
	Karyawan	1	6,7
	PNS	2	13,3
Paritas	Primigravida	9	60,0
	Multigravida	6	40,0

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar ibu hamil berusia 19–25 tahun sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan usia 26–29 tahun sebanyak 5 orang (33,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 7 orang (46,7%), diikuti Perguruan Tinggi (33,3%) dan SMP (20,0%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan responden yang bekerja sebagai wiraswasta, swasta, dan karyawan masing-masing sebanyak 1 orang (6,7%), serta PNS sebanyak 2 orang (13,3%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan primigravida sebanyak 9 orang (60,0%), sedangkan multigravida sebanyak 6 orang (40,0%).

Tabel 2. Skala Nyeri Responden Sebelum Perlakuan (pretes) (n=15)

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	-	0
2	-	0
3	1	6,7
4	1	6,7
5	3	20,0
6	2	13,3
7	8	53,3
8	-	0

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden mengalami skala nyeri 7 sebelum perlakuan (pretest), yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Selanjutnya, responden dengan skala nyeri 5 sebanyak 3 orang (20,0%), skala nyeri 6 sebanyak 2 orang (13,3%), sedangkan responden dengan skala nyeri 3 dan skala nyeri 4 masing-masing sebanyak 1 orang (6,7%). Tidak terdapat responden yang memiliki skala nyeri 1, 2, dan 8 (0,0%) sebelum diberikan perlakuan.

Pengumpulan data berikutnya dilakukan setelah memberikan perlakuan yaitu hipnoterapi data ini merupakan data post test yang ditampilkan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Skala Nyeri Responden Setelah Perlakuan (Posttest) (n=15)

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	1	6,7
2	14	93,3
3	-	0
4	-	0
5	-	0
6	-	0
7	-	0
8	-	0

Berdasarkan hasil pengukuran setelah perlakuan (posttest), sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (93,3%), sedangkan 1 orang (6,7%) tidak mengalami nyeri. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri sedang maupun nyeri berat (0,0%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi.

Tabel 4. Pengaruh Hipnoterapi terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III

Skala Nyeri	Mean	N	Sig. (2-tailed)	95% CI
Sebelum Hipnoterapi	6,00	15	0,000	3,42–4,71
Setelah Hipnoterapi	1,93	15		
Selisih Mean	4,07			

Berdasarkan hasil penelitian pada 15 responden, diperoleh rata-rata skala nyeri sebelum diberikan hipnoterapi sebesar $6,00 \pm 1,25$, sedangkan setelah diberikan hipnoterapi menurun menjadi $1,93 \pm 0,26$. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-

rata penurunan nyeri yang terjadi adalah **4,07 poin** dengan **95% CI 3,42–4,71**. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pembahasan

a. Skala Nyeri Responden Ibu Hamil Sebelum dan Setelah diberi Hipnoterapi

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Pertumbuhan janin yang semakin besar menyebabkan peningkatan beban pada tulang belakang bagian lumbal sehingga memicu ketegangan otot dan rasa nyeri. Selain itu, perubahan hormonal terutama peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamen dan sendi panggul menjadi lebih longgar sehingga kestabilan tubuh berkurang. Kondisi tersebut mengakibatkan ibu hamil lebih rentan mengalami nyeri punggung, terutama pada usia kehamilan memasuki trimester III [6].

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan hipnoterapi adalah **6,00**, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat. Sebagian besar responden berada pada skala nyeri 7 sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan sisanya berada pada skala nyeri 3, 4, 5, dan 6. Tingginya tingkat nyeri yang dialami responden menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah yang nyata dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Keluhan ini dapat menyebabkan kesulitan berjalan, gangguan tidur, keterbatasan aktivitas fisik, serta menurunkan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan. Setelah diberikan hipnoterapi, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 1,93. Sebanyak 14 responden (93,3%) mengalami nyeri ringan dengan skala 2 dan 1 responden (6,7%) tidak merasakan nyeri dengan skala 1. Tidak ditemukan lagi responden yang mengalami nyeri sedang maupun nyeri berat. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri sebesar 4,07 poin, yang menggambarkan bahwa hipnoterapi memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penurunan nyeri yang terjadi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja hipnoterapi yang berfokus pada relaksasi dan pemberian sugesti positif kepada pikiran bawah sadar. Saat individu berada dalam kondisi hipnosis, tubuh mengalami keadaan relaksasi yang mendalam sehingga ketegangan otot berkurang dan sistem saraf menjadi lebih tenang. Kondisi ini dapat mengurangi persepsi nyeri yang diterima oleh otak. Selain itu, hipnoterapi juga membantu mengalihkan fokus perhatian dari rasa nyeri menuju sensasi nyaman dan tenang sehingga intensitas nyeri yang dirasakan menjadi lebih rendah [2].

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wahyuni, Sari, dan Kurniyati (2024) yang menemukan bahwa terapi nonfarmakologis berupa relaksasi dan massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami nyeri ringan dengan nilai $p=0,000$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki kenyamanan fisik ibu hamil. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pendekatan relaksasi memberikan kontribusi besar terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan [7].

Penelitian lain oleh Hasanah, Qomariyah, dan Angio (2024) mengenai efektivitas senam hamil dan aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung yang signifikan setelah intervensi diberikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi nonfarmakologis mampu memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan ketegangan otot yang menjadi penyebab utama nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian tersebut karena sama-sama menunjukkan bahwa metode nonfarmakologis efektif dalam mengurangi intensitas nyeri selama kehamilan [6].

Penelitian oleh Nengsih, Maulana, dan Khairah (2023) mengenai prenatal yoga juga menemukan adanya penurunan nyeri punggung yang signifikan pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p=0,000$. Setelah dilakukan prenatal yoga, mayoritas responden mengalami perubahan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi, pengaturan pernapasan, dan peningkatan fleksibilitas otot berperan dalam mengurangi nyeri punggung. Mekanisme tersebut memiliki kemiripan dengan hipnoterapi yang sama-sama menimbulkan efek relaksasi sehingga persepsi nyeri dapat berkurang [8].

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan rata-rata nyeri dari 6,00 menjadi 1,93 menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu mengurangi intensitas nyeri secara bermakna. Hipnoterapi bekerja melalui mekanisme relaksasi, pengurangan kecemasan, peningkatan produksi endorfin, serta perubahan persepsi terhadap nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

b. Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunann Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden, diperoleh rata-rata skala nyeri sebelum diberikan hipnoterapi sebesar 6,00 dan menurun menjadi 1,93 setelah diberikan hipnoterapi. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri sebesar 4,07 poin dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri tersebut juga terlihat dari perubahan distribusi skala nyeri, di mana sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori nyeri berat, sedangkan setelah intervensi mayoritas berada pada kategori nyeri ringan.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode terapi komplementer yang bekerja melalui proses relaksasi mendalam dan pemberian sugesti positif kepada pikiran bawah sadar. Pada kondisi hipnosis, tubuh mengalami penurunan aktivitas saraf simpatis yang berhubungan dengan stres dan ketegangan. Keadaan relaksasi tersebut membantu mengurangi ketegangan otot punggung yang selama kehamilan sering mengalami tekanan akibat perubahan postur tubuh dan pembesaran uterus. Selain itu, hipnoterapi dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil [5].

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis berbasis relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian oleh Suwandi et al. (2023) menemukan bahwa pemberian endorphin massage dan kompres hangat memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,001$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stimulasi relaksasi mampu meningkatkan pelepasan endorfin sehingga menurunkan sensasi nyeri yang diterima oleh sistem saraf pusat. Mekanisme ini serupa dengan hipnoterapi yang juga memanfaatkan relaksasi dan peningkatan hormon endorfin dalam mengendalikan nyeri [9].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Prihayati et al. (2022) mengenai massage effleurage pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terapi relaksasi mampu menurunkan intensitas nyeri punggung secara bermakna. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat perubahan biomekanik tubuh yang menyebabkan peningkatan tekanan pada daerah lumbal. Ketika ibu memperoleh terapi yang menghasilkan relaksasi, ketegangan otot berkurang dan aliran darah menjadi lebih baik sehingga nyeri yang dirasakan menurun. Hipnoterapi memiliki mekanisme yang serupa karena membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang mendalam dan mengurangi fokus perhatian terhadap rasa nyeri [10].

Efektivitas hipnoterapi juga dapat dijelaskan melalui teori Gate Control of Pain yang menyatakan bahwa persepsi nyeri dapat dimodifikasi oleh faktor psikologis dan emosional. Pada ibu hamil trimester III, kecemasan menjelang persalinan sering kali memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan. Hipnoterapi membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa tenang, dan membangun sugesti positif mengenai kondisi kehamilan yang sedang dijalani. Ketika tingkat kecemasan menurun, ambang nyeri meningkat sehingga sensasi nyeri yang diterima otak menjadi lebih rendah. Oleh karena itu, hipnoterapi tidak hanya bekerja pada aspek fisik tetapi juga pada aspek psikologis yang berperan dalam pembentukan persepsi nyeri [11].

Penelitian Novidha et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi pijat dan kompres hangat efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,001$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan dibandingkan sebelum perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai metode terapi nonfarmakologis yang berfokus pada relaksasi mampu memberikan hasil yang baik dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan. Hipnoterapi sebagai salah satu terapi relaksasi memiliki kelebihan karena tidak memerlukan alat khusus, mudah dilakukan, dan dapat dipelajari oleh ibu hamil untuk digunakan secara mandiri [12].

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendasari, serta dukungan dari berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir, dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan rata-rata skala nyeri dari 6,00 menjadi 1,93 menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu mengurangi intensitas nyeri secara nyata. Hipnoterapi bekerja melalui mekanisme relaksasi, penurunan kecemasan, peningkatan produksi endorfin, serta perubahan persepsi terhadap nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi sebesar 6,00 menurun menjadi 1,93 setelah pemberian hipnoterapi, dengan rata-rata penurunan sebesar 4,07 poin. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian hipnoterapi dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hipnoterapi bekerja melalui mekanisme relaksasi, penurunan kecemasan, peningkatan pelepasan endorfin, serta perubahan persepsi terhadap nyeri sehingga mampu meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Lestari Abubakar *et al.*, *ASUHAN KEBIDANAN ESENSIAL KEHAMILAN*. Cilacap: PT MEDIA PUSTAKA INDO, 2023. [Online]. Available: www.mediapustakaindo.com
- [2] D. Andayani, *Prenatal Yoga dan Hipnoterapi Sebagai Metode*. 2025. [Online]. Available: <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/592928-prenatal-yoga-dan->

hipnoterapi-sebagai-me-da876c9c.pdf

- [3] L. Yenny Armayanti, K. Eka Larasati Wardana, P. Pinahyu Pratiwi, and G. Kade Adi Widyas Pranata, “Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 7, no. 2, pp. 116–122, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/505>
- [4] T. R. Handayani, “Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III : Tinjauan Literatur Terbaru tentang Intervensi Non-Farmakologis dan Peran Perawatan Kebidanan,” vol. 3, 2025.
- [5] Y. Firdaus Irawan, D. Rahmadhani, S. A. Samsudin, S. Keperawatan, I. Kesehatan, and U. M. Ponorogo, “Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Literatur Review,” vol. 4, no. 2, pp. 187–192, 2025.
- [6] L. Hasanah and M. C. A. S, “Efektivitas Senam Hamil dan Aromatherapy Lavender Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III The Effectiveness of Pregnancy Exercise and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women,” vol. 8, pp. 89–96, 2025.
- [7] N. M. Nopiyantini, N. Made, D. Mahayati, N. N. Budiani, P. Kebidanan, and P. K. Denpasar, “LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU,” vol. 13, pp. 405–413, 2025.
- [8] Y. Nengsih, E. M. N, and I. Khairah, “PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB D KECAMATAN SUKMAJAYA KOTA DEPOK TAHUN 2023 THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN III TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN TPMB D SUKMAJAYA DISTRICT , DEPOK CITY ,” vol. 13, no. 2, pp. 225–232, 2024.
- [9] L. Putu *et al.*, “Jurnal Kesehatan Al-Irsyad Volume 16, Nomor 2, September 202335 PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III,” *J. Kesehat. Al-Irsyad*, vol. 16, no. 2.
- [10] M. I. Prihayati, Ismarina, “PENGARUH EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK AZ-ZAHRA TANGERANG TAHUN 2022,” *Int. J. Soc. Manag. Stud.*, no. 01, pp. 351–357, 2022.
- [11] W. S. I. Lisnawati, “Efektifitas hypnotherapy sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil,” vol. 4, no. 6, pp. 452–458, 2025, doi: 10.56922/mchc.v4i6.1173.
- [12] D. H. Novidha, A. Purwati, and D. Rahmawati, “Pengaruh Kombinasi Pijat dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko,” *J. Kesehat. Ibu dan Anak*, vol. 2, no. 2, pp. 70–75, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.unaja.ac.id/index.php/KIA/article/view/873/660>