

## PENELITIAN ASLI

# PERSIAPAN BERSALIN NORMAL SELAMA HAMIL DENGAN YOGA, PILATES HIPNOTERAPI ( YOPILANO) DI DESA BANGUN SARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG

Christina Roos Etty<sup>1</sup>, Julia Mahdalena Siahaan<sup>2</sup>, Elsarika Damanik<sup>3</sup>, Pinkan

Soraya<sup>4</sup>, Serly Pangaribuan<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

### Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 21 Desember 2025

Direvisi: 28 Desember 2025

Diterima: 09 Januari 2026

Diterbitkan: 28 Januari 2026

**Kata kunci:** Yoga Pilates  
Hipnoterapi, bersalin Normal

**Penulis**

Christina,Julia,Elsarika,Pinkan,Serly  
Email: [christinaroosetty@gmail.com](mailto:christinaroosetty@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Yopilano (Yoga Pilates dan Hipnoterapi ) merupakan satu kegiatan yang dirancang untuk ibu hamil dengan mengatur pose, teknik pernafasan, secara tiori latihan yoga pilates dan hipnoterapi dapat melenturkan otot jalan lahir, mengatur pernafasan dan membuat ibu lebih rileks, bersalin normal merupakan satu proses alami jika ibu dipersiapkan secara fisik maupun phisik dimana saat ini akibat kurangnya pemahaman dan persiapan ibu selama hamil , sehingga banyak kasus rujukan yang mengakibatkan tingginya angka melahirkan dengan tindakan operasi, seksiosesaria. Permasalahan yang sering timbul saat bersalin adalah prilaku ibu kurang sehingga saat bersalin ingin cepat bersalin, tidak kooperatif dan tidak tahan nyeri cepat putus asa, hal ini berkaitan dengan tidak adanya persiapan fisik dan psikhis sehingga saat bersalin mempunyai masalah.

**Tujuan:** Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pada ibu hamil tentang Yopilano di Desa Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang

**.Metode:** Penelitian deskriptif dengan pendekatan penyuluhan kesehatan kepada 24 ibu hamil trimester II-III di Kantor Lurah Bangun Sari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Data dikumpul melalui kuesioner pre-post, observasi praktik Yopilano, wawancara karakteristik responden (usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat persalinan), dan analisis distribusi frekuensi deskriptif menggunakan tabel persentase untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta persalinan normal.

**Hasil:** Dari 24 ibu hamil yang mengikuti penyuluhan Yopilano, 70,8% (17 responden) berhasil bersalin normal, sementara 29,2% (7 responden) tidak normal.

**Kesimpulan:** Penyuluhan Yopilano pada 24 ibu hamil trimester II-III meningkatkan kesiapan fisik-psikhis, mengurangi stres-kecemasan, dan memungkinkan 70,8% bersalin normal tanpa komplikasi signifikan; ibu dapat berlatih mandiri dibantu kader untuk

---

persalinan alami, bayi bugar, dan ASI eksklusif optimal.

---

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2772-7758

Vol. 7 No. 1, Maret, 2026 (P113-118)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6780>

**How To Cite:** Naingqolan, C. R., Julia Mahdalena Siahaan, Elsarika Damanik, Pinkan Soraya, & Serly Pangaribuan. (2026). PERSIAPAN BERSALIN NORMAL SELAMA HAMIL DENGAN YOGA, PILATES HIPNOTERAPI (YOPILANO) DI DESA BANGUN SARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 125–130. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6780>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

---

## 1. Pendahuluan

Persalinan normal merupakan proses fisiologis yang secara alami direncanakan oleh sebagian besar ibu hamil. Namun, dalam beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan persalinan dengan tindakan medis seperti induksi dan seksio sesarea, yang sebagian dipengaruhi oleh rendahnya toleransi terhadap nyeri, keinginan menentukan waktu persalinan, serta faktor psikologis, khususnya pada kelompok ibu muda. Kondisi ini berpotensi berdampak pada keterlambatan inisiasi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Peran bidan sangat penting dalam mempersiapkan ibu sejak masa kehamilan melalui edukasi dan pendampingan, baik kepada ibu maupun keluarga, untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah peningkatan pengetahuan dan praktik yoga, pilates, dan hipnoterapi (Yopilano) selama kehamilan.

Yoga bermanfaat dalam menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan relaksasi melalui pengaturan pernapasan dan stimulasi hormon endorfin. Pilates berfokus pada penguatan otot inti dan dasar panggul, peningkatan fleksibilitas, keseimbangan, serta pernapasan, sehingga membantu mengurangi keluhan selama kehamilan dan mempermudah proses persalinan. Sementara itu, hipnoterapi membantu meningkatkan kesiapan mental, mengurangi persepsi nyeri, mempercepat proses persalinan, serta mendukung pemulihan pascapersalinan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam praktik Yopilano yang dapat dilakukan secara mandiri dan rutin di rumah berpotensi meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis, menurunkan kecemasan, meningkatkan toleransi terhadap nyeri, serta mendukung terjadinya persalinan normal yang aman dan nyaman. Solusi Permasalahan Mitra

Masalah yang terdapat adanya rasa malu dan takut untuk diperiksa, dan minimnya pendampingan dari keluarga, terutama suami dan beberapa peserta batal hadir karena kegiatan rumah tangga. Dari hal permasalahan yang dihadapi maka penulis melibatkan tokoh agama atau tokoh masyarakat dalam kegiatan berikutnya, serta memberikan

pelatihan kader kesehatan sebagai duta edukasi, dan menyusun program pemeriksaan IVA berkala per 6 bulan.

## 2. Metode

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan normal menjadi salah satu faktor meningkatnya kecenderungan persalinan dengan tindakan medis. Banyak ibu datang ke fasilitas kesehatan dalam kondisi cemas, takut, dan tidak siap menghadapi nyeri persalinan, serta berharap proses persalinan berlangsung cepat, padahal secara fisiologis persalinan dapat berlangsung 12–24 jam pada primipara dan 8–12 jam pada multipara. Rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan, kunjungan antenatal yang tidak rutin, serta kurangnya partisipasi dalam kelas ibu hamil menyebabkan ibu lebih banyak menerima informasi dari lingkungan yang belum tentu tepat.

Akibat kurangnya pemahaman tersebut, rencana persalinan normal sering berubah menjadi persalinan dengan intervensi seperti induksi atau seksio sesarea. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan normal melalui edukasi dan latihan Yopilano (yoga, pilates, dan hipnoterapi).

Intervensi ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis, serta mendorong ibu melakukan latihan secara mandiri dan rutin dengan pendampingan kader. Dengan demikian, ibu hamil di Desa Bangun Sari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, diharapkan mampu menjalani persalinan normal tanpa komplikasi dan menurunkan angka persalinan patologis.

### Metode pelaksanaan kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai Persiapan Bersalin Normal Selama Hamil Dengan Yoga, Pilates Hipnoterapi (Yopilano) Di Desa Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya Yopilano.

## 3. Hasil

Penyuluhan dan demonstrasi persiapan persalinan normal dengan metode Yopilano (yoga, pilates, dan hipnoterapi) dilakukan pada 24 ibu hamil di Desa Bangun Sari. Mayoritas responden berusia 25–35 tahun (62,5%), berpendidikan sarjana (37,5%), dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (62,5%).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami persalinan normal, yaitu sebanyak 17 orang (70,8%), sedangkan 7 responden (29,2%) mengalami persalinan tidak normal. Wawancara menunjukkan bahwa ibu yang tidak mengikuti latihan secara rutin atau memiliki pengetahuan rendah tentang persiapan persalinan, cenderung memiliki kunjungan antenatal yang rendah, belum mengikuti kelas ibu hamil, serta memiliki keterbatasan akses informasi dari tenaga kesehatan maupun media digital.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan latihan Yopilano berkontribusi dalam

meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil sehingga mendukung terjadinya persalinan normal. Yoga membantu menurunkan kecemasan dan stres, meningkatkan relaksasi, memperbaiki teknik pernapasan, serta meningkatkan fleksibilitas otot panggul yang berperan dalam kelancaran proses persalinan dan memperpendek durasi kala II.

Pilates berperan dalam memperkuat otot inti dan dasar panggul, meningkatkan keseimbangan serta kontrol pernapasan, sehingga membantu proses mengejan dan mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Latihan yang dilakukan secara rutin juga membantu menjaga kebugaran ibu menjelang persalinan.

Hipnoterapi berperan dalam menurunkan persepsi nyeri, kecemasan, dan ketegangan otot selama persalinan, khususnya pada fase aktif kala I, serta meningkatkan relaksasi dan respons fisiologis yang mendukung kontraksi efektif. Secara keseluruhan, kombinasi yoga, pilates, dan hipnoterapi merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu, mempercepat proses persalinan, serta menurunkan risiko persalinan patologis.

#### **4. Pembahasan**

Penyuluhan dan demonstrasi pada ibu hamil di Desa Bangun Sari mengenai persiapan persalinan normal melalui yoga, pilates, dan hipnoterapi bertujuan membantu ibu mempersiapkan diri secara fisik dan psikologis sehingga persalinan dapat berlangsung normal dan minim komplikasi. Yoga selama kehamilan terbukti memiliki hubungan erat dengan persalinan normal. Praktik yoga secara teratur dapat menurunkan kecemasan dan stres, memperkuat serta melenturkan otot—terutama otot panggul—and melatih teknik pernapasan yang efektif, sehingga mempermudah proses persalinan. Penelitian Lestari dkk. (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga memiliki durasi persalinan kala II lebih singkat dibandingkan yang tidak melakukan yoga. Hasil penelitian tahun 2024 juga menunjukkan bahwa rata-rata durasi kala II pada ibu hamil yang melakukan yoga adalah 24,6 menit, sedangkan pada ibu yang tidak melakukan yoga mencapai 63,4 menit.

Pilates selama kehamilan juga memiliki hubungan positif dengan persalinan normal. Pilates berperan dalam meningkatkan kekuatan fisik, terutama otot dasar panggul dan otot perut yang penting untuk menopang janin dan membantu proses mengejan saat persalinan. Selain itu, pilates yang dilakukan secara rutin 2–3 kali per minggu dengan durasi 20–40 menit dapat mengurangi nyeri punggung, melatih teknik pernapasan yang benar, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung kelancaran persalinan.

Hipnoterapi pada masa kehamilan berperan dalam menurunkan nyeri persalinan, khususnya pada fase aktif kala I, serta mengurangi kecemasan dan ketakutan ibu. Hipnoterapi membantu relaksasi otot, menurunkan produksi adrenalin, dan meningkatkan produksi oksitosin sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif dan durasi persalinan dapat lebih singkat. Selain itu, hipnoterapi dapat mengurangi keluhan fisik dan emosional selama kehamilan, seperti sakit kepala, ketegangan, dan ketakutan, sehingga ibu lebih siap dan rileks dalam menghadapi persalinan.

Secara keseluruhan, kombinasi yoga, pilates, dan hipnoterapi merupakan metode

nonfarmakologis yang efektif dalam mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan psikologis, menurunkan nyeri dan kecemasan, serta mendukung kelancaran proses persalinan dari kala I hingga kala IV.

Gambar kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Bangun Sari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang antara lain :



## 5. Kesimpulan

Program “Persiapan Bersalin Normal Selama Hamil Dengan Yoga, Pilates Hipnoterapi (Yopilano)” berhasil meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan Yopilano dan meningkatkan pemahaman seputar topik tersebut.

## **6. Saran**

Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala dan menyeluruh, perlu dukungan lintas sektor (puskesmas, tokoh masyarakat, RT/RW).

## **7. Ucapan Terimakasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Bangun Sari, bidan praktik mandiri, kader posyandu, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi pendidikan yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kesadaran dan kesehatan ibu hamil dalam menuju persalinan normal, serta menjadi inspirasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

## **8. Referensi**

1. Aulya.Anggraeni,L.,muzayyana,Agustini,dkk., Pelayanan Kebidanan Komplementer/<https://links/651cd9b4b0df20a20e841>.
2. Lestari.F.,Lubis, H.,& Yusnaeni.(2023) Implementasi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan di klinik pratama salbiana Medan.,Jurnal Abdimas Multidisiplin2(3) 8-16.<https://doi.org/10.58705/jam.v2i3.175>
3. Pratiwi, D.,Hadi,S.P.I.,Sari, N.,& Okinarum, G.Y. (2021)Asuhan Kebidanan Komplementer Dalam Mengtasi Nyeri Persalinan. Inpuatka Aksara (p.53)
4. Islami, T., &ismarwati. (2025), The Efektivness of Pregnancy Exercises for a Smooth 0 Chillbert Propcess Majalah obstetri&ginecologi,33(1) 74 -72<https://doi.org/10.204373/mog.v33i12025.74-82>
5. Setyowati,A.,Suhartono, S.,Ngadiono, N.,EndangPujiastuti,R,S.,Dyah,D.9 2017) Efeect of yogaon Duration of thesecond stage uf labor and perineal rupturein primi gravida Mothers , Belitung NursingJournal.<http://doi.org/10.33546/bnj.295>
6. Setyaningsih D.,, Novika, A.G.,&safety,H, (2020). Pemanfaatanterapi Komplementer pada Asuhan Antenatal : studi kualitatif Utilization ofcomplementary Antenatal Care : Qualitative Study. Seminar nasional UNRYO, 172-179.