PENELITIAN ASLI

HUBUNGAN PILATES DAN HIPNOTERAPY DENGAN PROSES PERSALINAN PADA DI DESA PASAR VI KUALANAMU DELI SERDANG

Friska Sitorus[1], Surya Anita[1], Yuni Fadillah[1], Rut Enjelika[1]

[1]*Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia , Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Tanggal Dikirim: 11 Februari 2026
Tanggal Diterima: 13 Februari 2026
Tanggal Dipublish: 14 Februari 2026

Kata kunci: Pilates; Hipnoterapi; Persalinan

Penulis Korespondensi:
Friska Sitorus
Email: friskasukadono@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Terapi komplementer yang diberikan pada ibu hamil dalam penelitian ini yaitu gabungan dari Pilates dan Hipnoterapi, penggunaan terapi komplementer ini sebagai upaya untuk ibu -ibu hamil malaui proses persalinan normal

Tujuan: Untuk mengetahui adakah hubungan pilates dan hipnoterapi dengan proses persalinan

Metode: Penelitian ini penelitian dengan desain kasus kontrol dengan jumlah sampel penelitian 24 orang Data dianalisis dengan Univariat dan Bivariat, untuk Bivariat menggunakan uji Chi Square dan membaca Odd Ratio

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan metode Pilates, dan Hipnoterapi memiliki peluang 6 kali lebih besar untuk mengalami persalinan normal dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan metode tersebut (OR = 6, $p < 0,05$). Hal ini berarti intervensi Pilates dan Hipnoterapi efektif dalam meningkatkan kemungkinan persalinan normal. Odds Ratio yang tinggi mencerminkan adanya hubungan kuat antara penerapan Pilates dan Hipnoterapi dengan keberhasilan persalinan normal

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Pilates dan Hipnoterapi secara signifikan meningkatkan kemungkinan persalinan normal hingga enam kali lipat. Temuan ini sejalan dengan teori-teori yang ada dan penelitian sebelumnya, serta menawarkan intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk mendukung persalinan normal.

Jurnal Health Reproductive
E.ISSN: 2528-1585
Vol. 10 No. 2 Desember 2025 (Hal 86-90)

Homepage: https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JRH/about
DOI: https://doi.org/10.51544/jrh.v10i2.6882

Cara Mengutip: Sitorus, Friska, Surya Anita, Yuni Fadillah, and Rut Enjelika. 2025. "Hubungan Pilates Dan Hipnoterapy Dengan Proses Persalinan Pada Di Desa Pasar VI Kualanamu Deli Serdang." *Jurnal Health Reproductive* 10 (2): 86–90. https://doi.org/https://doi.org/10.51544/jrh.v10i2.6882.

Hak Cipta © 2025 oleh Penulis, Diterbitkan oleh Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Sari Mutiara Indonesia. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah Lisensi CC BY-SA 4.0 (**Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**

1. Pendahuluan

Pilates dan Hipnoterapi untuk ibu hamil merupakan bagian dari terapi komplementer non farmakologis dalam asuhan kebidanan (1) Terapi komplementer adalah jenis pengobatan yang memanfaatkan ilmu kesehatan dengan pendekatan tradisional untuk menangani berbagai penyakit. Terapi ini tidak menggunakan obat-obatan komersial, melainkan mengandalkan ramuan herbal serta berbagai metode terapi tradisional. Sebagai salah satu bentuk upaya penyembuhan, terapi komplementer digunakan untuk melengkapi dan mendukung pengobatan medis konvensional(2)

Terapi ini digunakan sejak lama secara turun temurun sebagai pengobatan tradisional. Dalam pelayanan asuhan kebidanan terapi komplementer ini terapi tambahan untuk asuhan kebidanan dengan fokus pada pencegahan dan promotif. Pelayanan kebidanan komplementer dengan pendekatan holistik meyakini bahwa penyakit seseorang tidak masalah fisik saja yang dapat disembuhkan dengan pemberian obat semata adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis atau konvensional sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis konvensional (3).

Terapi komplementer pada ibu hamil yaitu gabungan dari Pilates dan Hipnoterapi, penggunaan terapi komplementer ini sebagai upaya untuk ibu -ibu hamil malaui proses persalinan normal (4) Pilates dapat memperkuat otot perut dan panggul, mengurangi nyeri punggung, dan mempercepat persalinan, hipnoterapi bermanfaat untuk mengelola nyeri dan meningkatkan kontrol ibu terhadap proses persalinan. Teknik hipnosis pada ibu hamil dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai relaksasi yang dalam, mengubah persepsi nyeri, dan menjaga fokus serta energi selama persalinan (5)

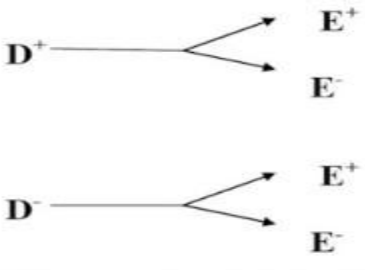
Kondisi saat ini menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tindakan operasi caesar terus meningkat secara global, mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari semua kelahiran (6) berdasarkan data dari Laporan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 di Sumatera Utara angka persalinan dengan metode sectio caesarea 29,6% (7) dengan alasan inilah peneliti membuat sebuah penelitian yang memodifikasi antara pilates dan hipno atau dengan exercise untuk dilaksanakan ibu hamil trimester 3 agar persalinannya melalui proses normal tidak dengan metode sectio caesarea (8)

2. Metode

Metode harus disusun sebagai berikut:

2.1 Desain penelitian

Penelitian ini menggunkan pendekatan case control yang tujuannya penelitian ini mau menguji seberapa besar manfaat pilates dan hipnoterapi exercise dengan peroses persalinan, dimana Exercise ini merupakan modifikasi gabungan dari senam pilates dan hipnoterapi



2.2 Pengaturan dan sampel/peserta

Penelitian dimulai pada bulan Juni – Oktober tahun 2025, di Desa Pasar VI Kualanamu Deli Serdang, Ibu-ibu hamil primigravida trimester 3 dan tanpa indikasi medis pada saat hamil ini, sejumlah 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok 1 kelompok kasus 12 orang dan 1 kelompok control 12 orang

2.3 Pengukuran dan pengumpulan data

Data dikumpulkan dengan menggunkan : SOP Pilates dan Hipnoterapi Exercise, lembar Cheklist, dan Kuesioner. Data yang telah terkumpul diolah dengan cara checking, coding, editing dan tabulating

2.4 Analisis data

Data didapat dengan mengunakan Univariat dan Bivariat, untuk Bivariat menggunakan uji Chi Square dan membaca Odd Ratio

3. Hasil

Desain penelitian: kasus-kontrol. Total sampel = 24 (kasus = 12, kontrol = 12), semua peserta kehamilan usia 28–36 minggu saat rekruitmen, Definisi kasus: ibu hamil yang mengalami persalinan normal (spontan, tanpa tindakan operasi utama/komplikasi besar). (n = 12) Definisi kontrol: ibu hamil yang mengalami persalinan tidak normal (seksio sesarea) (n = 12).

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan

Karakteristik	Kasus (n=12)	Kontrol (n=12)	Total (n=24)
Usia (tahun)			
< 25	2 (16.7%)	3 (25.0%)	5 (20.8%)
25–34	8 (66.7%)	7 (58.3%)	15 (62.5%)
≥ 35	2 (16.7%)	2 (16.7%)	4 (16.7%)
Pendidikan			
SMA atau kurang	3 (25.0%)	5 (41.7%)	8 (33.3%)
Diploma / D3	4 (33.3%)	3 (25.0%)	7 (29.2%)
Sarjana (S1) atau lebih	5 (41.7%)	4 (33.3%)	9 (37.5%)
Pekerjaan			
Ibu rumah tangga	7 (58.3%)	8 (66.7%)	15 (62.5%)
Bekerja	5 (41.7%)	3 (25.0%)	8 (33.3%)
Pelajar / Mahasiswa	0 (0.0%)	1 (8.3%)	1 (4.2%)

Dari tabel diatas mayoritas responden berada dalam rentang usia 25–34 tahun (62,5%), menunjukkan bahwa sampel tersebut didominasi oleh wanita yang berada pada usia reproduksi optimal. Tingkat pendidikan relatif seimbang antara lulusan sekolah menengah atas dan pendidikan tinggi, dengan 37,5% memiliki gelar sarjana atau lebih tinggi. Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (62,5%)

b. Keterpaparan Pilates dan Hipnoterapi berdasarkan persalinan

Tabel 2. Keterpaparan Pilates dan Hipnoterapi berdasarkan persalinan

Keterangan	Pilates dan Hipnoterapi (Ya)	Pilates dan Hipnoterapi (Tidak)	Total	P (Value)	OR
Kasus (Bersalin Normal)	9	3	12	0.04	6
Kontrol (Sectio Caesarea)	4	8	12		
Total	**13**	**11**	**24**		

Dari tabel diatas 12 wanita yang mengalami persalinan normal, 75% (n = 9) menerapkan metode Pilates dan Hipnoterapi, sedangkan hanya 33,3% (n = 4) dari mereka yang mengalami persalinan abnormal yang melakukannya. Tren deskriptif ini menunjukkan adanya hubungan positif potensial antara partisipasi dalam Pilates dan Hipnoterapi dan hasil persalinan normal.

Hasil Chi-square (p = 0.0405) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara praktik Pilates dan Hipnoterapi dan persalinan normal pada tingkat signifikansi 5%. Wanita yang mengikuti Pilates dan Hipnoterapi memiliki kemungkinan yang signifikan lebih besar untuk mengalami persalinan normal dibandingkan dengan yang tidak. Rasio peluang kasar sebesar 6,0 menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengikuti Pilates dan Hipnoterapi enam kali lebih mungkin mengalami persalinan normal

4. Diskusi

Ibu hamil yang melakukan metode Pilates, dan Hipnoterapi memiliki peluang 6 kali lebih besar untuk mengalami persalinan normal dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan metode tersebut (OR = 6, p < 0,05). Hal ini berarti intervensi Pilates dan Hipnoterapi efektif dalam meningkatkan kemungkinan persalinan normal. Odds Ratio yang tinggi mencerminkan adanya hubungan kuat antara penerapan Pilates dan Hipnoterapi dengan keberhasilan persalinan normal.

Secara Teori, latihan Pilates dan Hipnoterapi selama kehamilan dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperkuat otot dasar panggul, dan mengurangi stres, sehingga mempersiapkan tubuh ibu untuk persalinan normal. Hipnoterapi membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan sebelum persalinan, yang merupakan faktor utama peningkatan tingkat persalinan caesar. Teori ini sejalan dengan konsep koneksi pikiran-tubuh, di mana relaksasi mental dapat mempengaruhi respons fisiologis secara positif selama persalinan (1)

Terapi ini digunakan sejak lama dari generasi ke generasi sebagai pengobatan tradisional. Dalam ilmu kebidanan, terapi komplementer merupakan terapi tambahan dalam kebidanan yang berfokus pada pencegahan dan promosi kesehatan. Perawatan kebidanan komplementer ini dikenal sebagai pendekatan holistik, bahwa penyakit seseorang bukan hanya masalah fisik yang dapat disembuhkan dengan obat saja. Ini adalah metode pengelolaan penyakit yang berfungsi sebagai pelengkap pengobatan medis atau konvensional, atau sebagai pengobatan alternatif di luar perawatan medis konvensional (2)

Terapi komplementer yang diberikan kepada wanita hamil dalam studi ini adalah kombinasi dari yoga, Pilates, dan hipnoterapi. Penggunaan terapi komplementer ini merupakan upaya untuk membantu wanita hamil menjalani proses persalinan normal (3)

Pilates dalam persiapan mental untuk persalinan dan peran baru sebagai ibu. Hal ini melibatkan latihan visualisasi positif dan afirmasi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mempersiapkan pikiran ibu untuk pengalaman persalinan yang positif. Selama proses persalinan, Pilates dapat menguatkan otot perut dan panggul, mengurangi nyeri punggung, dan mempercepat proses persalinan. Hipnoterapi digunakan untuk mengelola rasa sakit dan meningkatkan kontrol ibu atas proses persalinan. Teknik hipnosis pada wanita hamil dapat mencapai relaksasi yang dalam, mengubah persepsi mereka terhadap rasa sakit, dan mempertahankan fokus serta energi selama persalinan (4)

Latihan prenatal memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan perubahan postur tubuh selama kehamilan. Namun, untuk mendapatkan manfaat optimal, latihan prenatal harus dilakukan dengan pendekatan yang terstruktur dan sistematis. Latihan prenatal yang teratur dan terkontrol dengan baik sangat penting untuk menjaga sirkulasi darah yang lancar, yang krusial bagi kesehatan ibu dan janin. Bidan dan tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan olahraga prenatal ke dalam perawatan prenatal rutin dengan mendidik ibu hamil tentang manfaatnya dan membimbing mereka melalui rutinitas olahraga yang aman dan efektif. Olahraga prenatal secara teratur membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik untuk persalinan sambil juga meredakan nyeri persalinan (5)

Hasil ini sesuai dengan (6) penelitian tersebut menyatakan bahwa latihan yoga prenatal dapat mengurangi risiko persalinan yang berkepanjangan dan meningkatkan tingkat persalinan pervaginam. Selain itu, hipnoterapi telah terbukti dapat mengurangi rasa sakit dan stres selama persalinan (7) membuat ibu-ibu lebih kooperatif selama persalinan.

Penerapan metode Pilates dalam perawatan kehamilan dapat menjadi strategi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk mengurangi tingkat persalinan caesar yang terus meningkat. Tenaga kesehatan dapat memasukkan latihan-latihan ini ke dalam kelas antenatal untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan normal (8)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Pilates dan Hipnoterapi secara signifikan meningkatkan kemungkinan persalinan normal hingga enam kali lipat. Temuan ini sejalan dengan teori-teori yang ada dan penelitian sebelumnya, serta menawarkan intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk mendukung persalinan normal (9)

5. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Pilates dan Hipnoterapi secara signifikan meningkatkan kemungkinan persalinan normal hingga enam kali lipat. Temuan ini sejalan dengan teori-teori yang ada dan penelitian sebelumnya, serta menawarkan intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk mendukung persalinan normal

6. Ucapan terima kasih

1. Kepala Desa Pasar VI Kuala Namu yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di wilayh kerjanya
2. Rektor USM Indonesia yang telah memberikan dukungan kepada dosen untuk melaksanakan penelitian
3. Ketua LPPM USM Indonesia yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada dosen dan mahasiswa

7. Referensi

1. Andarwulan, S., 2021. Terapi Komplementer Kebidanan. Surabaya Guepedia. Guepedia.https://www.researchgate.net/publication/353762989_TERAPI_KOMPLEMENTER_KEBIDANAN
2. Rahayu Widaryanti & Herliana Riska., 2019. Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris. Deepublish
3. Lestari, F., Lubis, H., & Yusnaini., 2023. Implementasi Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidaan Di Klinik Pratama Salbiyana Medan. Jurnal Abdimas Multidisiplin, https://journal.pbnsurabaya.co.id/index.php/jpkm/article/view/175
4. Setyaningsih, et aL., 2021. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif Utilization of Complementary Therapies in Antenatal Care : Qualitative Study. Seminar Nasional UNRIYO, 2(Pemanfaatan terapi komplementer padaasuhan antenatal), 172–179. https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/279
5. Anggraeni L, Dkk., 2023. Pelayanan Kebidanan Komplementer. Media Sains Indonesia Bandung
6. WHO 2021. Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access
7. Kemenkes RI, 2023. Laporan Survey Kesehatan Indonesia Dalam Angka https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view
8. Kemendiktisaintek., 2025. Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
9. Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity and women's health care* (12th ed.). Elsevier.
10. Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill.