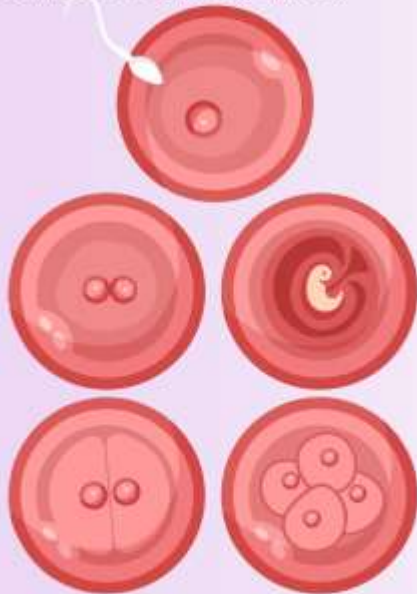


SISWIYANTI, SKP., M.Kes



Pendidikan Kesehatan

pada ibu hamil

PILATES EXERCISE

UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU HAMIL

PENDIDIKAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL :
PILATES EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI
PADA IBU HAMIL

Siswiyanti, SKP., M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**PENDIDIKAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL : *PILATES EXERCISE*
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU HAMIL**

Penulis:
Siswiyanti, SKP., M.Kes

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Tahta Media

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
v, 60, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-147-666-1

Cetakan Pertama:
Desember 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku monograf dengan judul “Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil : Pilates Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Hamil ”. Buku ini disusun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu kami menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan Buku Monograf ini. Kami menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu dengan tangan terbuka kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki buku ini. Akhir kata kami berharap semoga Buku Monograf berjudul “Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil : Pilates Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Hamil” ini dapat memberikan manfaat terhadap pembaca.

Klaten, Desember 2024
Penulis

DAFTAR ISI

<i>KATA PENGANTAR</i>	<i>iv</i>
<i>DAFTAR ISI</i>	<i>v</i>
<i>BAB I KEHAMILAN</i>	<i>1</i>
1.1 Pengertian	1
1.2 Perubahan selama kehamilan	1
<i>BAB II NYERI PUNGGUNG BAWAH</i>	<i>10</i>
2.1 Pengertian	10
2.2 Anatomi Punggung Bawah	13
2.3 Nyeri	15
2.4 Patofisiologi nyeri punggung bawah	19
2.5 Klasifikasi nyeri punggung bawah	25
2.6 Faktor resiko nyeri punggung bawah	26
2.7 Faktor predisposisi	27
2.8 Evidence based nyeri punggung	31
<i>BAB III PILATES EXERCISE</i>	<i>34</i>
3.1 Pengertian Pilates Exercise	34
3.2 Macam-macam bentuk Pilates Exercise	35
3.3 Fisiologi Pilates Exercise	36
3.4 Prinsip dalam Pilates Exercise	36
3.5 Manfaat Pilates Exercise	39
3.6 Indikasi dan kontra indikasi	40
3.7 Gerakan Pilates Exercise	42
3.8 Gerakan Pilates	45
<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	<i>57</i>
<i>BIOGRAFI PENULIS</i>	<i>60</i>

BAB I

KEHAMILAN

1.1 PENGERTIAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma dan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir Last Menstrual Period (LMP) (Wagiyo & Putranto,2016)

Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Terbagi menjadi 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke 27), dan trimester ke tiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke-40) (Wiknjosastro, 2013).

1.2 PERUBAHAN SELAMA KEHAMILAN

Dalam proses kehamilan, ibu mengalami perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik tersebut tidak hanya terbatas pada sistem reproduksi, melainkan juga melibatkan sistem kardiovaskular, pernapasan, organ urinasi, kulit, sistem muskuloskeletal, saraf, pencernaan, dan sistem endokrin. (Mediarti devi et al., 2014). Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi

BAB II

NYERI PUNGGUNG

BAWAH

2.1 PENGERTIAN

Nyeri Punggung Bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain, atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (referred pain). Nyeri Punggung Bawah pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik (Meliala, 2009).

Menurut The International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri pada daerah superior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung prosesus spinosus dari vertebra thorakal terakhir, daerah inferior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung processus spinosus dari vertebra sakralis pertama dan lateral oleh garis vertikal yang ditarik dari batas lateral spina lumbalis. Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Lumy et al. 2023)

BAB III

PILATES EXERCISE

3.1 PENGERTIAN PILATES EXERCISE

Pilates pertama kali dikembangkan oleh Joseph Humbertus Pilates pada tahun 1920an. Pilates merupakan salah satu latihan low impact menggunakan metode peregangan dan penguatan pada daerah core yaitu daerah antara pelvis, perut dan punggung yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya otot, fleksibilitas sehingga kestabilan tubuh dapat terjaga melalui kontrol tubuh, postur dan pernafasan (Bryden, 2009, dalam Shah, 2013).

Pilates merupakan metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Pilates bermanfaat untuk mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi (Harahap dan Silitonga 2021)

Pilates dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan kelenturan dan kekuatan tubuh, pernapasan dan relaksasi. Pilates mempunyai pola gerakan dasar yang menitikberatkan pada gerakan-gerakan otot panggul dan otot perut. Dalam metode Pilates, gerakan dasar ini sering kali dikenal sebagai “stable core”, karena otot panggul dan perut dianggap sebagai otot-otot yang memiliki kestabilan yang paling tinggi.

Selama kehamilan, otot-otot perut akan meregang seiring dengan pertumbuhan bayi di dalam Rahim. Begitu juga dengan otot bagian

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Aryunani & Wiliyanarti, P.F. (2019). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 4, Issue 2).
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak- mrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1– 10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Emilia, O & Freitag, H. 2010. Tetap bugar dan energik selama hamil. Jakarta: AgromediaPustaka
- Ernawati et al. 2022. *Tidak Nyaman Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. rena cipta mandiri.
- Güder, D. S. (2018). Pregnancy Pilates And Benefits Of Pregnancy Pilates During Childbirth. *Journal Of Yoga And Physiotherapy*, 5(1), 15 17. <https://doi.org/10.19080/Jyp.2018.05.555652>
- Harahap, R. F. (2021). Monograf Senam Pilates Untuk Ibu Hamil. Unpri Press
- Indriyani, N., Fitri, N. L., Sari, S. A., & Dharma, A. K. (2023). Penerapan Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Ke rja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022
- Kemenkes RI. (2020). Low back pain (lbp exercise). *BKOM Bandung*.

<https://bkombandung.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2021/04/Brosur-BKOM-Low-Back-Pain-LBP-Exercise.pdf>

- Lestari, adela dwi et al. 2022. *Akupresur Dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. PT. Nasya Expanding Management.
- Low Back Pain (LBP) Is a Common Musculoskeletal Problem That Can Affect Approximately Two-Thirds of Pregnant Women , with a Frequency of up to 76 % , and Is a Major Cause of Disability . during the Second and Thi.” 6(1).
- Namuri, Lisa. 2011. *Pilates Untuk Kehamilan*. Dian Rakyat.
- Lumy, Freike S. N et al. 2023. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Pustaka Indo.
- Mediarti devi, Sulaiman, Rosnaini, & Jawiah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III.
- Miftakhul Mu'alimah. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Nindya, Mayangsari. Rr., and Siti Noorbaya. 2023. *Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT. Pena Persada Kerta Utama
- Picavet HSJ, Vlaeyen JWS, Schouten JSAG. 2002. Pain catastrophizing and kinesiophobia: predictors Epidemiologi; 156: 1028–1034.
- Pravikasari, Nila Analisa et al. 2014. Perbedaan Senam Hamil dan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Diponegoro Thesis. Semarang: Program Pascasarjan Universitas
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*.

- Silalahi, Rini Debora et al. 2023. “Delitua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023
- Wagiyo & Putrono. (2016). Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Andi.
- Wulandari, Rizky, and Siti Nur Fatimah. 2023. “Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III.” *Physio Move Jo*

BIOGRAFI PENULIS



Siswiyanti, SKp.,M.Kes. Lahir di Jakarta, DKI Jakarta. Pendidikan S2 diselesaikan pada tahun 2006 di Program Pasca Sarjana Ilmu Kedokteran Dasar dan Biomedis Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta.. Penulis aktif sebagai staf pengajar di Program Studi DIII Kebidanan, Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Surakarta. Selain sebagai staff pengajar, penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian serta kegiatan lainnya yang bersifat akademik.

Pendidikan Kesehatan

pada ibu hamil **PILATES EXERCISE**

UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU HAMIL



Bab.I. Kehamilan adalah peristiwa yang didahului bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma dan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir Last Menstrual Period (LMP). Dalam proses kehamilan, ibu mengalami perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik tersebut tidak hanya terbatas pada sistem reproduksi, melainkan juga melibatkan sistem kardiovaskular, pernapasan, organ urinasi, kulit, sistem muskuloskeletal, saraf, pencernaan, dan sistem endokrin. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidakyakinan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan, sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki.

ab.II. Nyeri Punggung Bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain, atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (referred pain). Nyeri Punggung Bawah pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik. Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) adalah nyeri pada daerah superior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung prosesus spinosus dari vertebra thorakal terakhir, daerah inferior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung processus spinosus dari vertebra sakralis pertama dan lateral oleh garis vertikal yang ditarik dari batas lateral spina kumbalis. Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengonkkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. Penyebab nyeri punggung bawah dari sudut pandang biomedik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan, tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan. Kelonggaran sendi yang diakibatkan peningkatan hormon relaksin yang secara bertahap meningkat dan menetap di akhir kehamilan dipertimbangkan salah satu etiologi nyeri punggung bawah dan nyeri pinggul pada ibu hamil.

Bab III. Pilates merupakan metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Pilates bermanfaat untuk mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi. Selama kehamilan, otot-otot akan meregang seiring dengan pertumbuhan bayi di dalam Rahim. Begitu juga dengan otot bagian panggul, akan tertekan dan meregang serta bergerak ke bawah sampai ke bagian otot panggul bawah seiring dengan perkembangan berat janin di dalam perut. Akibatnya, wanita hamil akan mengalami kesulitan dalam menanggulangi kontraksi terhadap otot-otot ini. Dan jika otot perut yang lemah, akan nyeri pada bagian panggul atau punggung. Kesehatan fisik dan mental yang optimal untuk melahirkan. Metode senam kehamilan saat ini bervariasi. Yaitu, metode yoga senam kehamilan, metode Pilates senam kehamilan, metode kelas ibu senam kehamilan, dan beberapa metode senam kehamilan yang dimodifikasi, pilates exercise dilakukan dua sampai tiga kali dalam seminggu. Metode pemapasan latihan Pilates adalah metode diafragma. Elemen kunci dari Pilates adalah kekuatan dan postur. Ketika gerakan Pilates diharapkan berfokus pada kekuatan otot-otot pemapasan sehingga pikiran dan jiwa dapat diintegrasikan untuk melakukan gerakan Pilates, gerakan ini sering disebut Contrology oleh Joseph Pilates. Gerakan dalam pilates ini lebih mudah dan ringan namun membutuhkan ketelitian dalam melakukannya termasuk dalam merantur pernafasan. Kondisi seperti ini yang sangat memerlukan konsentrasi dalam melakukan pilates.



IKAPI

CV. Tahta Media Group

Surakarta, Jawa Tengah

Web : www.tahtamedia.com

Ig : tahtamedigroup

Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-466-1



9 786231 476661