BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Senam Pilates

1. Defenisi Senam Pilates

Pilates merupakan latihan untuk membentuk tubuh yang berfokus pada penguatan otot inti, terutama otot perut depan dan belakang. Kekuatan otot perut dianggap penting untuk koordinasi, stabilitas, dan keseimbangan gerakan seluruh tubuh..(Indriyani *et al*., 2023)

2. Tujuan senam pilates

Latihan Pilates membantu mengoreksi postur tubuh yang buruk dan mengatasi masalah kesehatan tulang belakang. Teknik Pilates menekankan keseimbangan antara kekuatan dan relaksasi, serta harmonisasi antara kekuatan dan kelenturan otot. Pilates juga sangat bermanfaat bagi kebugaran ibu hamil, terutama dalam mengurangi nyeri punggung dan memperlancar persalinan. (Agustina & Paryono, 2024)

3. Manfaat senam pilates

Latihan Pilates dapat membantu mengurangi atau menyembuhkan sakit punggung bawah dengan melatih kembali otot-otot yang tidak berfungsi dengan baik, dan metode ini cocok untuk semua orang yang mengalami nyeri di bagian bawah punggung. Latihan Pilates dapat meredakan kelelahan pada ibu hamil dengan meningkatkan dan menjaga stamina. Hal ini penting karena selama kehamilan, tubuh wanita mengalami peningkatan beban kerja organ-organ internal yang dapat menyebabkan rasa lelah. (Rahmaini *et al.,* 2021)

Menurut Jurnal Internasional Kesehatan Wanita melaporkan bahwa latihan pilates berpotensi memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan kontrol kandung kemih pada ibu hamil di trimester ketiga, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemungkinan terjadinya inkontinensia urin. (Ertekin, 2020)

Menurut Jurnal Obstetri dan Sastra; Latihan pilates berpotensi memperkuat otot perut dan punggung wanita hamil pada trimester ketiga, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemungkinan persalinan prematur. (Bae, Y, 2021).

4. Jenis-Jenis pilates

Dengan semakin populernya pilates, variasi latihan dan teknik yang ditawarkan juga semakin banyak. Banyak orang mungkin bertanya-tanya jenis pilates mana yang paling sesuai untuk mereka. Setiap jenis pilates memiliki fokus dan keuntungan tersendiri, dan secara umum terdapat enam variasi utama dengan pendekatan pelatihan yang unik.(Christine Piton, 2019)

a) *Classical Pilates:*Pilates tradisional menekankan posisi panggul yang dimiringkan ke belakang. Metode Pilates klasik merupakan pendekatan rehabilitasi yang efektif untuk mengatasi nyeri leher dan punggung yang berlangsung lama.

b) *Reformer Pilates* : Pilates jenis ini umumnya lebih menantang dibandingkan pilates mat, dan karenanya lebih sering dipilih oleh praktisi yang sudah mahir.

c) *Contemporary Pilates* :Pilates kontemporer umumnya mengajarkan bagaimana posisi panggul netral atau posisi ketika seseorang berdiri tegak dengan postur yang benar.

d) *Stott Pilates***:**. Jenis Pilates ini masih berpegang pada prinsip-prinsip dasar Pilates tradisional, tetapi mengintegrasikan lebih banyak alat bantu seperti : *reformer, foam roller,* dan bola stabilitas.ball.

e) *Winsor Pilates***:** Pilates jenis ini memadukan gerakan pilates tradisional dengan sentuhan modern yang disusun secara khusus untuk membantu menurunkan berat badan dan membentuk tubuh.

5. Prinsip Pilates

Menurut Rahmaini (2021) perancang 34 fundamental gerakan senam berdasarkan asas-asas utamanya, yaitu:

a) Terpusat: Memusatkan semua gerakan pada pusat tubuh atau *"powerhouse"* lalu disalurkan keseluruhan ekstrimitas tubuh.

Gerakan ini bias dengan gerakan menggenggam dawn dalam keadaan diam.

b) KonsentrasiAlihkan perhatian pada postur tubuh dan area yang terasa tidak nyaman, sehingga rasa tidak nyaman tersebut dapat berkurang secara bertahap.
c) Kontrol: Berlatih dengan fokus pada kekuatan inti tubuh memungkinkan kita untuk mengendalikan atau meminimalkan gerakan pada area yang terasa sakit, sehingga risiko cedera dapat berkurang.
d) Nafas: Pernapasan adalah elemen terpenting dalam latihan Pilates, karena menjadi inti dari proses inhalasi. Pelaksanaan latihan harus tepat dan disertai pernapasan yang konsisten, dengan memusatkan perhatian pada setiap tarikan napas dan menghembuskannya secara teratur.
e) Presisi : Utamakanlah satu tindakan yang terfokus, tuntas, dan dilakukan dengan penuh dedikasi, daripada sekadar memperbanyak jumlahnya demi mencapai hasil yang optimal.
f) *Fluiditas*: Setiap gerakan dilakukan dengan lembut dan alami, tanpa ada kesan kaku, sehingga ibu dapat merasakan ketenangan.

6. Indikasi Pilates

Pilates aman dipraktikkan oleh ibu hamil dari awal kehamilan hingga setelah melahirkan, Latihan ini berguna untuk meningkatkan kekuatan otot dan sendi, terutama otot perut dan punggung.Bagi ibu hamil yang baru pertama kali mencoba atau belum memahami pilates, disarankan untuk meminta bimbingan dan berkonsultasi dengan tenaga medis seperti dokter atau bidan. (Rahmaini *et al.,* 2021)

7. Kontraindikasi Pilates

Pilates sebaiknya tidak dijalani saat kehamilan apabila kondisi kesehatan dan fisik ibu tidak mendukung, begitu pula bagi mereka yang memiliki riwayat kelahiran prematur.. (Rahmaini *et al.,* 2021)

8. Efek samping senam pilates

Menurut Kuswardani (2022). beberapa efek samping yang perlu diperhatikan, antara lain:

a. Ketidaknyamanan otot : ibu hamil mungkin mengalami ketidaknyamanan atau nyeri otot setelah melakukan latihan Pilates, terutama jika mereka tidak terbiasa dengan aktivitas fisik.
b. Risiko Cedera: Gerakan yang dilakukan dengan tidak benar atau tanpa pengawasan yang tepat dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada area punggung dan panggul yang rentan selama kehamilan.
c. Pusing atau Mual: Beberapa ibu hamil mungkin mengalami pusing atau mual selama atau setelah latihan, terutama jika melakukan gerakan yang melibatkan perubahan posisi yang cepat.
d. Kelelahan: Latihan yang terlalu intens atau dilakukan tanpa istirahat yang cukup dapat menimbulkan rasa lelah, yang berbahaya bagi kondisi kesehatan ibu hamil dan bayi dalam kandungan..
e. Kontraksi Rahim: Pada beberapa kasus, gerakan tertentu dapat memicu kontraksi rahim, terutama jika dilakukan pada trimester akhir kehamilan.
f. Keterbatasan Gerakan: Seiring dengan perkembangan kehamilan, beberapa gerakan mungkin menjadi tidak nyaman atau tidak aman, sehingga penting untuk memodifikasi latihan sesuai dengan tahap kehamilan.

9. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Selama Pilates menurut (Rahmaini *et al.,* 2021)

a. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum memulai pilates, mengingat ada kondisi kehamilan tertentu yang tidak disarankan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.
b. Lakukan 1-2 kali dalam seminggu
c. Durasi 15-20 menit dan lakukan setiap gerakan 3 sampai 4 kali
d. Jika merasa letih sebaiknya segera berhenti
e. Pakaian yang dikenakan sebaiknya sopan dan tidak membentuk tubuh.
f. Hindari berbaring telentang pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Posisi ini dapat menghambat aliran oksigen ke bayi.
g. Letakkan tubuh pada posisi yang nyaman sehingga otot dan ligamen dapat relaks
h. Hindari gerakan yang terlalu berat
i. Ketika mengubah posisi lengan dan kaki ke berbagai arah, lakukan dengan hati-hati dan bertahap untuk menghindari hilangnya keseimbangan.
j. Jangan menahan napas
k. Hindari aktivitas fisik yang menimbulkan rasa pusing, mual, sesak di dada, atau rasa sakit.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan. Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368644
Webs ite : www.poltekkes-medan.ac.id

SOP SENAM PILATES PADA IBU PRIMIGRAVIDA

NAMA MAHASISWA : Nursakinah Hasibuan
NIM : P07520122110
KELAS/SEMESTER : 3C / VI
PRODI : DIII Keperawatan

Pengertian : Senam Pilates pada ibu primigravida (ibu yang sedang hamil pertama kali) adalah latihan fisik yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil pertama dalam menjaga kebugaran, memperkuat otot inti, dan meningkatkan fleksibilitas, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan.

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot perut, punggung, dan panggul untuk mendukung postur tubuh dan Mengurangi risiko nyeri punggung dan perubahan postural akibat kehamilan pertama.

ASPEK YANG DINILAI	0	1	2
A. TAHAP PRA INTERAKSI 1. Persiapan perawat a. Cek nama, trimester dan alamat pasien. b. Cek tindakan yang harus dilakukan. c. Mengetahui kekurangan dan kelebihan dari diri sendiri. 2. Persiapan pasien a. Memakai pakaian yang nyaman			

3. Persiapaan alat a. Matras (1) b. Handuk kecil (1)			
B. TAHAP ORIENTASI 1. Memberikan salam/menyapa klien.. 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan tujuan tindakan. 4. Menjelaskan langkah langkah prosedur 5. Menanyakan kepada pasien.			
C. TAHAP KERJA 1. Mempersiapkan alat dan bahan media yang diperlukan 2. Mempersiapkan ibu hamil saat melakukan senam pilates a. Pemanasan 1) Peregangan leher: Miringkan kepala ke kanan, kiri, depan, dan belakang secara perlahan, hindari gerakan mendadak (sebanyak 8x) 2) Gerakan bahu: Angkat bahu ke arah telinga, putar ke depan dan belakang. Fokuskan pada melemaskan otot leher dan bahu (sebanyak 8x) 3) Peregangan lengan: Rentangkan kedua tangan ke samping, lakukan peregangan ringan. (sebanyak 8x) 4) Peregangan panggul: Gerakkan panggul memutar searah dan berlawanan arah jarum jam. Membantu mengurangi ketegangan di panggul. (sebanyak 8x) b. Sesi utama 1) *Pelvic Tilt*: Berbaring di matras dengan lutut ditekuk, tekan punggung bawah ke			

	matras.Membantu memperkuat otot perut dan punggung bawah. 2) *Side-Lying Leg Lift*: Berbaring menyamping, angkat kaki atas secara perlahan. memperkuat otot-otot dasar panggul dan kaki tanpa membebani perut. 3) *Cat-Cow Stretch*: Posisi merangkak, lengkungkan punggung ke atas (*cat*) dan ke bawah (*cow*). guna meredakan tekanan pada punggung dan meningkatkan kelenturan tulang belakang.			

 c. Pendinginan 1) *Butterfly Stretch*: Duduk, kedua telapak kaki saling bertemu, tarik lutut ke bawah. Lakukan dengan santai untuk merilekskan otot panggul dan paha (selama 15 detik) 2) *Child's Pose*: Turunkan pinggul ke arah tumit sambil merangkak, rentangkan tangan kedepan. Fokuskan pada peregangan punggung bawah dan pinggul (selama 15 detik) 3) Nafas Relaksasi: Duduk rileks, tarik napas dalam-dalam, lalu embuskan perlahan. (5 detik)			
D. TAHAP TERMINASI 1. Catat tindakan yang telah dilakukan, tanggal dan jam pelaksanaan. 2. Catat hasil tindakan (respon subjektif dan objektif) di dalam catatan 3. Mendokumentasikan tindakan Rasional: Sebagai bukti bahwa tindakan kita sesuai dengan 4. Mendokumentasikan tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada klien (di ners station)			

KETERANGAN:

0. Tidak dilakukan

1. Dilakukan tapi tidak sempurna

2. Dilakukan dengan sempurna

B. Nyeri Punggung Bawah

1. Defenisi nyeri punggung bawah

Menurut (Yıldırım *et al.,* 2023)Nyeri punggung bawah (NBB) merupakan Keluhan muskuloskeletal sering terjadi pada sekitar dua pertiga wanita hamil, bahkan mencapai 76%, dan menjadi penyebab utama disabilitas selama trimester kedua dan ketiga kehamilan.

Menurut (Yolandini *et al.,* 2024) Nyeri punggung bawah Sakit punggung bagian bawah merupakan sensasi tidak nyaman yang terlokalisasi di wilayah tulang belakang bagian bawah. Keluhan ini cenderung meningkat seiring dengan perkembangan kehamilan, sebagai akibat dari pergeseran titik keseimbangan dan perubahan postur tubuh yang dipicu oleh pertumbuhan rahim. Kondisi ini dapat semakin parah akibat aktivitas seperti membungkuk berlebihan, berjalan terlalu jauh, atau mengangkat benda berat, terutama jika ibu hamil sedang merasa lelah. Oleh karena itu, penerapan teknik yang tepat dalam menjaga postur tubuh sangat penting saat mengangkat beban guna menghindari ketegangan otot.

2. Penyebab nyeri punggung bawah

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil seringkali disebabkan oleh pelonggaran sendi panggul yang biasanya stabil selama masa kehamilan. Beberapa faktor memperburuk kondisi ini, termasuk pertambahan berat badan, perubahan postur tubuh, dan pergeseran pusat gravitasi ibu hamil. Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan lordosis dan rotasi panggul ke depan, yang selanjutnya memengaruhi ketegangan pada tulang belakang bagian bawah. Aktivitas selama kehamilan juga dapat menjadi faktor penyebab nyeri punggung (Risa Safitri, 2022)

Menurut Ella Khaerunnisa *et al*., (2022) Nyeri punggung saat hamil dapat menyebabkan perasaan takut dan cemas, yang pada gilirannya meningkatnya stres dan perubahan fisik yang lebih parah pada ibu hamil. Nyeri punggung dan kecemasan saling memperburuk satu sama lain yang bekerja secara sinergis

Menurut (Yıldırım *et al*., 2023) Nyeri punggung adalah faktor utama yang menyebabkan disabilitas pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Rasa sakit ini dapat sangat mengganggu, hingga menyulitkan aktivitas sehari-hari, meningkatkan tingkat disabilitas fungsional, menyebabkan peningkatan cuti sakit, serta berdampak buruk pada kesehatan ibu yang dapat disertai dengan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur.

3. Tanda dan gejala

Nyeri di daerah panggul, tulang belakang, atau antara anus dan vagina secara subjektif dikeluhkan oleh ibu hamil dengan nyeri punggung bawah. Nyeri terutama terjadi ketika tubuh membungkuk ke depan. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya rentang gerak tulang belakang lumbar, yang memperburuk perkembangan nyeri punggung. Rasa sakit bisa muncul saat berjalan, naik tangga, berdiri dengan satu kaki, atau saat bangkit dari posisi duduk atau berbaring. Nyeri punggung bagian bawah seringkali tidak hanya dirasakan di tulang belakang saja, melainkan bisa menjalar hingga ke area panggul, paha, dan tulang kemaluan. Keluhan nyeri punggung saat hamil dapat timbul sejak awal kehamilan, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda Dalam setiap masa kehamilan, peningkatan hormon relaksin pada trimester pertama dapat melonggarkan ligamen tulang belakang. menjadi lentur dan mengurangi stabilitas tulang belakang.. Perubahan rasa sakit meningkat pada tahap selanjutnya, yang disebabkan oleh peningkatan pusat gravitasi rahim dan tubuh, yang meningkatkan rasa sakit. Menjelang persalinan, ukuran rahim meningkat, memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan memperburuk rasa sakit punggung, bahkan hingga berlangsung sepanjang hari. (Risa Safitri, 2022)

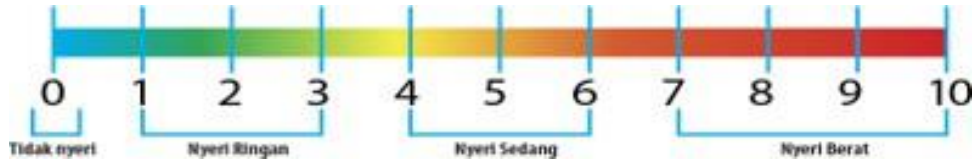
4. Faktor faktor nyeri punggung

Penyebab nyeri punggung dapat mencakup pembesaran rahim yang mengakibatkan perubahan pada postur tubuh. Penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas.Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu

lingkungan. Studi-studi terdahulu telah dilakukan baik di wilayah pedesaan yang kondusif dan tenang, maupun di perkotaan, khususnya Kota Surabaya yang dicirikan dengan keramaian, kepadatan penduduk, dan kebisingan. Kondisi lingkungan diketahui memengaruhi persepsi rasa sakit, di mana lingkungan yang bising dan bercahaya terang dapat memperburuk intensitas nyeri. (Laras *et al.,* 2022)

5. Skala pengukuran nyeri

Skala penilaian *numerik:* Pasien akan mengukur tingkat nyeri mereka menggunakan angka dari 1 hingga 10. Meskipun sederhana, metode ini tidak mampu mengidentifikasi jenis nyeri secara rinci. (Risa Safitri, 2022)



Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale* (NRS)

Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan (masih bisa ditahan, aktivitas tidak terganggu)

4-6 : Nyeri sedang (mengganggu aktivitas fisik)

7-10 : Nyeri berat (biasanya pasien tidak dapat melakukan aktvitas secara mandiri)

C. Konsep Dasar Ibu Primigravida

1. Defenisi ibu primigravida

Primigravida adalah Ibu hamil yang baru pertama kali mengandung seringkali menghadapi berbagai masalah kesehatan akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, terutama pada usia antara 20 hingga 35 tahun yang dianggap sebagai waktu terbaik untuk bereproduksi. (Wahyuni *et al.,* 2022)

Pengalaman kehamilan pertama bagi seorang wanita adalah fase baru yang disertai perubahan fisik dan emosional, yang seringkali memunculkan berbagai permasalahan psikologis. Calon ibu yang baru pertama kali hamil mungkin merasa tidak terbiasa dengan perubahan bentuk tubuh dan penambahan berat badan, sehingga merasa tidak nyaman, ditambah lagi dengan kurangnya pemahaman mengenai perawatan kehamilan yang seharusnya dilakukan.Yusnidar1(2021)

2. Perubahan Fisiologis pada ibu primigravida

Menurut " (Fatimah & Nuryaningsih, 2019). Ibu primigravida, atau ibu hamil yang sedang mengandung untuk pertama kalinya, mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan selama masa kehamilan. Perubahan ini meliputi aspek fisik, hormonal, dan psikologis yang bertujuan guna mendukung pertumbuhan janin dan membekali tubuh ibu menghadapi kelahiran. Berikut ini adalah beberapa perubahan tubuh normal yang sering terjadi:

a. Perubahan Hormonal: selama kehamilan, dengan peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi menunjang kehamilan dan mempersiapkan tubuh menghadapi proses kelahiran."Hormon-hormon ini membantu dalam pengembangan jaringan payudara dan meningkatkan aliran darah ke rahim"
b. Perubahan Sistem Kardiovaskular: Volume darah ibu meningkat sekitar 30-50% untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi janin. "Peningkatan ini dapat menyebabkan perubahan tekanan darah dan denyut jantung"

c. Perubahan Sistem Pernafasan:Ibu hamil mengalami peningkatan frekuensi pernapasan dan kapasitas paru-paru. "Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan rahim yang menekan diafragma"
d. Perubahan Sistem Pencernaan: Banyak ibu hamil mengalami mual dan muntah, terutama pada trimester pertama. "Perubahan ini disebabkan oleh fluktuasi hormon dan dapat mempengaruhi nafsu makan"
e. Perubahan Sistem Muskuloskeletal: Seiring dengan pertumbuhan janin, ibu hamil mengalami perubahan postur tubuh dan peningkatan kelenturan sendi. "Perubahan ini dapat menyebabkan nyeri punggung dan ketidaknyamanan"

3. Tanda kehamilan primigravida

Perubahan hormon kehamilan dapat memengaruhi gejala-gejala kehamilan di awal kehamilan, terutama bagi wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Mual dan muntah dialami oleh sekitar 60 hingga 80 persen wanita hamil pertama kali. Peningkatan kadar hormon pada kehamilan pertama cenderung lebih tinggi dibandingkan kehamilan berikutnya. Kondisi hiperemesis gravidarum dapat terjadi sebagai akibat dari ketidaksiapan fisik tubuh wanita hamil pertama kali dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan janin. (Annisa Karnesyia, 2022)

4. Tipe kehamilan primigravida

Menurut Annisa Karnesyia (2022) tipe primigravida dibagi menjadi dua yaitu:

a. Primigraviada muda

Sebuah penelitian yang muncul di *International Journal of Medical Research Professionals* (IJMRP) pada tahun 2017 mendefinisikan primigravida muda sebagai wanita yang sedang dalam kehamilan pertama mereka. kali pada usia antara 20 sampai 34 tahun. Namun, pada beberapa penelitian

kelompok usia di bawah 20 tahun juga termasuk primigravida muda.

Menurut (Ratih Prananingrum1, 2018) Waktu ideal bagi seorang wanita untuk hamil adalah antara usia 20 hingga 35 tahun. Kehamilan pertama yang terjadi pada wanita di bawah usia 20 tahun dikenal sebagai primigravida muda.

b. Primigravida lanjut usia

Kehamilan pertama pada usia 35 tahun atau lebih disebut sebagai primigravida usia lanjut, dan kondisi ini dikategorikan sebagai kehamilan berisiko tinggi dengan tingkat kejadian dan komplikasi yang lebih tinggi. Primigravida usia lanjut cenderung lebih berisiko mengalami preeklamsia akibat perubahan elastisitas dan fungsi sistem kardiovaskuler..

5. Risiko kehamilan primigravida

Kehamilan pertama seringkali berhubungan dengan sejumlah risiko, terutama pada ibu yang berusia di atas 35 tahun. Sebuah studi yang dipublikasikan di BMC *Pregnancy and Childbirth* pada tahun 2017 menunjukkan bahwa primigravida (ibu hamil pertama kali) merupakan faktor risiko untuk preeklampsia, berdasarkan analisis multivariabel. Wanita yang mengalami kehamilan pertama memiliki kemungkinan 2,68 kali lebih besar untuk terkena preeklampsia dibandingkan dengan wanita yang sudah pernah hamil (multigravida). (Annisa Karnesyia 2022)

Risiko kehamilan pada wanita yang baru pertama kali hamil di usia lanjut serupa dengan risiko kehamilan pada umumnya. 5 resiko hamil primigravida yaitu:

a. Berat bayi lahir rendah atau lahir prematur
b. Risiko mengalami keguguran
c. Kelainan genetik atau kromosom
d. Indikasi melahirkan dengan operasi caesar meningkat
e. Bayi meninggal dalam kandungan