

## Edukasi dan Pelatihan pada Ibu Nifas untuk Melakukan *Pilates Exercise* di Puskesmas Pulo Bandring Kisaran

Maidina Putri<sup>1</sup>, Khairani<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Bidan, STIKES As Syifa Kisaran<sup>1</sup>  
Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan<sup>2</sup>  
e-mail: [khairanif409@gmail.com](mailto:khairanif409@gmail.com)

### Abstrak

Masa nifas dapat diartikan sebagai masa pulihnya setelah masa persalinan sampai dengan alat reproduksi berfungsi kembali seperti semula saat sebelum hamil, Senam pilates merupakan program latihan yang fokuskan untuk kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh. Tujuan kegiatan PkM ini yaitu memberikan edukasi dan pelatihan Pada Ibu Nifas Untuk Melakukan *Pilates Exercise* di Puskesmas Pulo Bandring Kisaran. Metode pelaksanaan pada kegiatan PkM ini yaitu berupa edukasi, penyuluhan serta pelatihan tentang gerakan senam pilates. Pelaksanaan PkM ini terbaggi menjadi 3 bagian yaitu, persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan PkM ini pada tingkat pengetahuan atau pemahaman para peserta dilihat dari hasil setelah diberi pengetahuan pilates pada hasil post test. setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan pilates yaitu pada kategori baik sebanyak 14 responden (82,4%). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang *pilates* setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi yang dapat dilihat dari nilai post test lebih tinggi setelah diberikan perlakuan.

**Kata Kunci:** *Edukasi, Pelatihan, Ibu Nifas, Latihan Pilates.*

### Abstract

The postpartum period can be interpreted as a period of recovery after childbirth until the reproductive organs function again as before pregnancy, Pilates gymnastics is a training program that focuses on flexibility and flexibility of all parts of the body. The purpose of this PkM activity is to provide education and training for postpartum mothers to do Pilates Exercise at the Pulo Bandring Kisaran Health Center. The implementation method for this PkM activity is in the form of education, counseling and training on pilates gymnastics movements. The implementation of this PkM is divided into 3 parts, namely, preparation of activities, implementation of activities and evaluation. The results of this PkM activity on the level of knowledge or understanding of the participants can be seen from the results after being given pilates knowledge in the post-test results. After being given counseling and re-measured, the post-test results showed that most of them understood about pilates knowledge, namely in the good category as many as 14 respondents (82.4%). It was concluded that there was an increase in postpartum mothers' knowledge about pilates after being given health counseling and demonstrations which can be seen from the higher post-test scores after being given treatment.

**Kata Kunci:** *Education, Training, Postpartum Mother, Pilates Exercise.*

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau *post partum* atau *puerperium* yaitu masa yang dimulai saat 1 jam kelahiran sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran. Masa nifas dapat diartikan sebagai masa pulihnya setelah masa persalinan sampai dengan alat reproduksi berfungsi kembali seperti semula saat sebelum hamil (Khumaira, 2013).

Ibu *postpartum* mengalami berbagai perubahan fisik. Perubahan yang terjadi diantaranya pembesaran rongga abdomen sehingga terjadinya perubahan pada proyeksi garis gravitasi yang bergeser dan condong kearah posterior. Perubahan ini menyebabkan lordosis lumbal. Lordosis lumbal yang berlebih akan menyebabkan otot-otot abdominal melemah. Otot abdominal berfungsi dalam memberikan stabilitas lumbal sehingga mampu memberikan postur berdiri tegak. Jika terlalu bisa penurunan fleksibilitas lumbal (Aras et al., 2017).

Senam pilates merupakan perogram latihan yang fokuskan untuk kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh (Ayu dkk, 2018). *Pilates* merupakan metode yang dirancang sebagai peregangan dan penguatan otot yang komprehensif dengan tujuan membangun tubuh yang kuat yang biasa dikenal dengan *mind-body exercise*. Senam *pilates* dilakukan secara progresif sesuai dengan kondisi pasien (de Alvarenga, et al., 2018). Senam pilates memberikan manfaat secara fisiologis berupa ketahanan, kekuatan, kekuatan otot serta berperan dalam fungsi motorik seperti keseimbangan, postur statis dan dinamis, dan koordinasi umum (Aladro-Gonzalvo, et al., 2012).

Manfaat latihan fisik pilates akan meningkatkan motivasi ibu dan kepercayaan diri, latihan nifas meningkatkan asuhan dalam mengasuh bayi dan membantu ibu dalam meningkatkan peran mereka lebih efektif dan efisien (Ashrafinia, 2015). Latihan rumah menghasilkan perubahan yang dapat membantu ibu lebih mudah melakukan tugas-tugas fisik dan mental yang terlibat dalam pengasuhan bayi; latihan di rumah juga dapat meningkatkan kemampuan ibu untuk mengasuh bayi tanpa keluar rumah serta mengurangi keparahan kelelahan *postpartum* yang berdampak pada depresi *postpartum*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan intensitas rendah ini dapat membantu mengurangi kelelahan pada wanita *postpartum*.

Latihan pilates telah terbukti secara bermakna mempunyai efek menguntungkan untuk meningkatkan kualitas tidur *postpartum* pada ibu primipara. Selain itu latihan *pilates* di rumah adalah metode yang efektif, sehat dan layak untuk mengurangi kelelahan *postpartum*. Latihan pilates baik dilakukan karena ekonomis, dapat dilakukan di rumah dan tidak mengganggu dalam merawat bayi. Mengurangi kelelahan yang berarti mengurangi risiko depresi, merupakan langkah yang efektif dalam mempromosikan kesehatan ibu dan bayi (Larun, 2019).

Pemberian senam pilates yang terdiri gerakan *Swan*, *leg circles*, *single leg stretch*, dan *pelvic lift on the ball* dilakukan 3 repetisi setiap gerakan dengan intensitas 3x/minggu dan durasi 45 menit. Menurut Joseph Pilates dalam Husin, terdapat 6 prinsip utama gerakan pilates: 1. Terpusat: memusatkan semua gerakan pada tubuh lalu disalurkan ke seluruh ekstremitas tubuh, gerakan ini bisa dengan gerakan menggenggam dan dalam keadaan diam. 2. Konsentrasi: Fokuskan pikiran pada sikap tubuh dan pada bagian yang dirasakan tidak nyaman, dengan demikian bagian yang dirasa mengalami ketidaknyamanan dapat dikurangi secara perlahan. 3. Kontrol: Ketika melakukan latihan dengan konsentrasi penuh pada pusat tubuh, maka kita akan dapat mengontrol atau membatasi gerakan pada bagian yang dirasa tidak nyaman saja sehingga hal ini dapat mengurangi terjadinya cedera. 4. Nafas: pernafasan yang teratur yaitu berfokus pada satu titik nafas dan mengeluarkannya secara teratur. 5. Presisi: Fokuskan melakukan satu gerakan yang tepat, sempurna dan dilakukan dengan sepenuh hati. 6. Fluiditas: Setiap gerakan dilakukan dengan anggun dan mengalir tanpa dipaksakan sehingga ibu merasa rileks.

Untuk kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan memberikan pelatihan contoh gerakan pilates dan edukasi tentang manfaat latihan pilates serta efek jangka panjang yang diperoleh ibu nifas. Pelatihan dan Edukasi ini dilakukan di Puskesmas Pulo Bandring Kisaran. Kegiatan Pelatihan dan Edukasi ini diharapkan agar seluruh peserta dapat memahami dan mempraktikkan latihan pilates ini dan mampu mengembangkan secara berkelanjutan baik secara perorangan maupun secara berkelompok dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan pada ibu nifas.

## **METODE**

Metode Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi latihan dan evaluasi. Metode yang digunakan tersebut bertujuan agar peserta sosialisasi berperan aktif dalam mendengarkan dan memahami topik yang dibawakan serta mampu mempraktikkan latihan yang telah didemosntrasikan oleh tim. Pelaksanaan PkM ini terbagi menjadi 3 bagian yaitu:

### **Persiapan Kegiatan**

#### **Persiapan Materi Sosialisasi**

Persiapan materi merupakan langkah awal sebelum turun ke lokasi kegiatan. Persiapan yang dilakukan berupa studi literatur atau referensi serta berdiskusi dengan mereka yang memiliki kompeten terhadap latihan yang akan diberikan dengan tujuan agar latihan yang diberikan benarbenar berdasarkan *evidence based practice* serta pengalaman klinis sehingga informasi yang akan disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta. Topik disusun secara terstruktur mulai dari pengenalan latihan, indikasi dan kontraindikasi, efek latihan serta prosedur pelaksanaan latihan.

**Koordinasi dengan Mitra terkait**

Pelaksanaan PKM Koordinasi kegiatan ini dilakukan melalui langsung datang ke Puskesmas dan surat izin terkait perihal pelaksanaan kegiatan di Puskesmas Pulo Bandring Kisaran dan tujuan pelaksanaan kegiatan tersebut.

**Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim sosialisasi kepada seluruh peserta. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu menyampaikan materi sosialisasi dengan metode ceramah, topik yang dibawakan adalah mengenai pengertian latihan pilates, jenis-jenis latihan pilates, efek serta indikasi dan kontra indikasi latihan pilates. Pada Tahap ini pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa metode yaitu:

**Metode Ceramah**

Penyampaian topik sosialisasi menggunakan metode ceramah dimana tim akan menyampaikan sosialisasi dan peserta berusaha mendengarkan apa yang disampaikan. Peserta diajak untuk fokus dan memperhatikan terhadap informasi yang disampaikan dengan waktu penyampaian selama 45 menit

**a. Diskusi**

Setelah tim menyampaikan topik melalui metode ceramah ini, selanjutnya peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan bilamana ada topik yang disampaikan belum paham sehingga perlu didiskusikan. Melalui sesi diskusi ini peserta diharapkan semakin memahami memperjelas topik/materi yang dibawakan melalui ceramah.

**b. Demonstrasi Latihan**

Pada tahap ini penerapan teknik latihan pilates dilakukan melalui demonstrasi langsung kepada peserta mengenai tahapan latihan serta prosedur pelaksanaannya. Demonstrasi dilakukan terlebih dahulu oleh tim dan peserta mengikuti sesuai latihan yang di demonstrasikan oleh tim. Melalui tahapan ini peserta diharapkan mampu mempratekan latihan pilates dengan memperhatikan indikasi dan kontraindikasi latihan yang diberikan.

**Proses Evaluasi**

Evaluasi sangat perlu dilakukan kepada tim dan peserta sosialisasi untuk mengetahui sampai mana pemahaman dan kemampuan peserta terhadap manfaat latihan pilates ini. Evaluasi yang dilakukan dapat berupa pemberian kuesioner yang nantinya dapat digunakan sebagai sumber data untuk kegiatan sosialisasi selanjutnya. Pada tahap ini tim sosialisasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan tanggapan dan respon terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Pada tahap ini diharapkan masukan, saran dan kritikan peserta untuk perbaikan kegiatan yang sama dihari selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menentukan apakah kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta sangat tergantung dari hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan ini dilakukan baik sebelum, selama maupun sesaat setelah sosialisasi. Berikut beberapa hasil yang dapat diperoleh:

### Tingkat Pemahaman Peserta

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan. Untuk dapat memahami tentang pemanfaatan latihan pilates kepada ibu nifas yang bertujuan dalam menambah pengetahuan tentang pilates. Pemahaman peserta sosialisasi terhadap latihan pilates sebelum sosialisasi sangat kurang. Mereka bahkan belum pernah mengenal dan melakukan apa itu latihan pilates manfaatnya bagi kesehatan. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini mereka baru mengetahui latihan tersebut dan manfaatnya bagi kesehatan khususnya bagi ibu Nifas. Selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan ibu nifas tentang pilates. Hasil pengukuran terhadap pengetahuan nifas tentang pilates sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pelatihan Pilates di Puskesmas Pulo Bandring Kisaran

Pretest				Post test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
15	88,23%	2	11,7%	3	17,6%	14	82,4%

Dilihat dari hasil *pre test* responden sebagian besar ibu nifas tidak mengetahui tentang pilates yaitu dalam kategori kurang sebanyak 15 responden (88,23%), setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan pilates yaitu pada kategori baik sebanyak 14 responden (82,4%). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pilates setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi yang dapat dilihat dari nilai *post test* lebih tinggi setelah diberikan perlakuan.

### Respon Peserta

Peserta dalam kegiatan ini adalah rata-rata usia pra lansia dan lansia, namun respon mereka terhadap kegiatan ini sangat baik. Ini terlihat dari antusias mereka dalam mengikuti kegiatan ini sangat tinggi. Selain itu mereka terlihat penuh semangat mengikuti kegiatan ini sampai selesai bahkan banyaknya dari peserta yang ingin berdiskusi dan mencari tau lebih banyak dengan tim terkait kondisi mereka dan bagaimana cara mengatasinya.

### Praktek Latihan Pilates

Setelah peserta mendengarkan dan memahami topik yang biawakan saat ceramah pada saat latihan pilates didemonstrasikan hasil yang dapat dilihat dari peserta adalah mereka mampu melakukan praktik latihan pilates dengan baik walaupun latihan pilates ini tidak mudah dan membutuhkan energi yang tinggi. Padahal ada banyak jenis latihan pilates ini namun mereka mampu mengikuti semuanya dengan baik.



Gambar 1. Latihan Pilates

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* untuk pengetahuan peserta terlihat angka yang signifikan dari setelah dilakukan edukasi. Untuk itu ibu nifas yang sudah dibekali pelatihan oleh tim pengabdian masyarakat dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan fleksibilitas sendi-sendi juga otot-otot, fleksibilitas dapat mempengaruhi bentuk tubuh, memudahkan untuk bergerak an mengurangi rasa kaku serta mengurangi resiko untuk dapat terjadinya cedera.

Pilates pertama kali dikembangkan oleh Joseph H Pilates seorang pelatih fisik dari The New York Pilates Studio pada Tahun 1920. Pilates adalah metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Latihan pada pilates difokuskan untuk membangun atau meningkatkan kekuatan tanpa usaha berlebihan, meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, serta membantu cedera. Senam metode Pilates dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan kelenturan dan kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi. Pilates mempunyai pola gerakan dasar yang menitikberatkan pada gerakan-gerakan otot panggul dan otot perut. Dalam metode pilates, gerakan dasar ini seringkali dikenal sebagai "*stable core*", karena otot panggul dan perut dianggap sebagai otot-otot yang memiliki kestabilan yang paling tinggi.

Latihan pilates yang rutin dilakukan dalam periode waktu tertentu bisa menimbulkan perubahan endokrin ditubuh yang mungkin mempengaruhi efek positif fungsi otak. Perubahan pada masa nifas dengan kadar progesteron yang mengalami penurunan, wanita bisa mengalami kualitas tidur yang buruk yang mempengaruhi kualitas hidup mereka selama periode postpartum. Latihan ini perlu diperkenalkan kepada Masyarakat karena latihan Pilates ini adalah jenis latihan pikiran-tubuh yang dikenal untuk memulihkan postur tubuh, memperbaiki kesejajaran, meningkatkan fungsi pernapasan, meningkatkan sirkulasi, menenangkan pikiran, dan menenangkan pikiran. Berlatih pilates secara teratur dapat meningkatkan kekuatan inti, meningkatkan fungsi dasar panggul, mengurangi nyeri, meningkatkan energi harian, mengurangi stres dan kecemasan, dan meningkatkan mobilitas (Abasiyanik, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Vitalistyawati et al (2018) menyebutkan bahwa pilates exercise lebih efektif meningkatkan fleksibilitas lumbal dibandingkan senam yoga pada wanita dewasa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa gerakan pada pilates exercisetidak hanya berfokus untuk mengulur otot-

otot penggerak sendi saja, namun juga mengaktivasi otot-otot stabilisator sendi yang mengalami kelemahan dan inactive. Ketika adanya keseimbangan antara penguluran dan penguatan pada otot penggerak sendi disekitar lumbal disertai dengan aktivasi dari otot stabilisator lumbal, maka stabilitas lumbal akan meningkat sehingga kemampuan fleksibilitas lumbal juga ikut meningkat serta dapat memperbaiki postur tubuh menjadi lebih baik.

Manfaat Pilates tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja. Fokus pada pernapasan dan gerakan yang terkontrol dalam latihan Pilates dapat membantu untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Teknik pernapasan yang diajarkan di dalam Pilates juga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi pernapasan (Trisnowiyanto, 2017).

## SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan para peserta tentang latihan pilates serta selama kegiatan berlangsung seluruh peserta memiliki antusias yang tinggi dan penuh semangat. Latihan pilates ini sangat dibutuhkan oleh ibu nifas pada masa penyembuhan serta mengurangi nyeri, meningkatkan energi harian, mengurangi stres dan kecemasan, dan meningkatkan mobilitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abasiyanik, Z., Ertekin, Ö., Kahraman, T., Yigit, P., & Özakbaş, S. (2020). The effects of Clinical Pilates training on walking, balance, fall risk, respiratory, and cognitive functions in persons with multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *Explore*, 16(1), 12–20.
- Aladro-Gonzalvo, A. R., Machado-Díaz, M., Moncada-Jiménez, J., Hernández-Elizondo, J., & Araya-Vargas, G. (2012). The effect of Pilates exercises on body composition: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(1), 109–114.
- Aras, D., Rauf, F., Nasaruddin, F., & Saadiyah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Perubahan Fleksibilitas Lumbal Pada Ibu Post Partum ( the Effect of Granting Pilates Exercise To Lumbal Flexibility Changes of Post Partum Mother). 44–47.
- Ashrafinia F, Mirmohammadali M, Rajabi H, Kazemnejad A, Sadeghniaat Haghighi K, Amelvalizadeh M. Effect of Pilates exercises on postpartum maternal fatigue. *Singapore Med J*. 2015;56(3):169-173.
- Ayu Vitalistyawati, L. P., Weta, I. W., Munawaroh, M., Ngurah, I. B., Griadhi, I. P A., & Imron, M. A. (2018). Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Senam Yoga Pada Wanita Dewasa. *Sport and Fitness Journal*.
- De Alvarenga, G. M., Charkovski, S. A., dos Santos, L. K., da Silva, M. A. B., Tomaz, G. O., & Gamba, H. R. (2018). The influence of inspiratory muscle training combined with the pilates method on lung function in elderly women: A randomized controlled trial. *Clinics*.
- Khumaira, M. (2012). Ilmu Kebidanan. Citra Pustaka.

- Larun L, Brurberg KG, Odgaard-Jensen J, Price JR. Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019.
- Trisnowiyanto, B. (2017). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *JurnalKesehatan*, 9(2), 40.
- Vitalistyawati, L. P. A., Weta, I. W., Munawaroh, M., Ngurah, I. B., Griadhi, I. P. A., & Imron, M. A. (2018). Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Senam Yoga Pada Wanita Dewasa. *Sport and Fitness Journal*, 6(2), 23-30.