

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI LATIHAN PILATES DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU POSTPARTUM**

**Asyila Ayuning Raudhatul Jannah**

## **Abstrak**

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada ibu postpartum, terutama pasca persalinan SC, yang dapat mengganggu kualitas tidur, menimbulkan kelelahan, dan membatasi aktivitas harian. Intervensi non-farmakologis seperti Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan Pilates terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kesejahteraan ibu. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *Evidence Based Practice* berupa intervensi Latihan Pilates dan Relaksasi Otot Progresif pada pasien dengan masalah nyeri punggung bawah. Studi kasus dilakukan kepada dua ibu post *sectio caesarea* tanpa adanya indikasi cedera tulang belakang atau cedera otot, dan tidak memiliki penyakit seperti asma, dan penyakit jantung. Implementasi menunjukkan penurunan nyeri punggung bawah. Kedua intervensi juga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pasien, meskipun Pilates lebih efektif menurunkan nyeri secara cepat, sementara ROP efektif untuk relaksasi otot dan adaptasi aktivitas secara bertahap.

**Kata Kunci:** Pilates, Relaksasi Otot Progresif, *Post Sectio Caesarea*, Nyeri Punggung Bawah

# ANALYSIS OF NURSING CARE WITH PILATES AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTIONS ON THE REDUCTION OF LOW BACK PAIN IN POSTPARTUM MOTHERS

Asyila Ayuning Raudhatul Jannah

## *Abstract*

*Low back pain is a common complaint among postpartum mothers, especially following cesarean section, which can interfere with sleep quality, cause fatigue, and limit daily activities. Non-pharmacological interventions, such as Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Pilates, have been proven effective in reducing pain and improving maternal well-being. This case study aims to analyze the implementation of Evidence-Based Practice (EBP) through Pilates and Progressive Muscle Relaxation interventions in patients experiencing low back pain. The case study was conducted on two postpartum mothers following cesarean section, without any indication of spinal or muscular injury, and with no history of conditions such as asthma or heart disease. The implementation of these interventions demonstrated a reduction in low back pain. Both interventions also improved sleep quality and reduced fatigue, although Pilates was more effective in rapidly reducing pain, whereas PMR effectively promoted muscle relaxation and gradual adaptation to daily activities.*

**Keywords:** *Pilates, Progressive Muscle Relaxation, Post-Cesarean Section, Low Back Pain*