



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

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASYILA AYUNING RAUDHATUL JANNAH**

**2420721122**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**



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

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ners**

**ASYILA AYUNING RAUDHATUL JANNAH**

**2420721122**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Asyila Ayuning Raudhatul Jannah

NIM : 2420721122

Tanggal : 19 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 19 November 2025

Yang Menyatakan,



(Asyila Ayuning Raudhatul Jannah)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asyila Ayuning Raudhatul Jannah

NIM : 2420721122

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Latihan Pilates dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Postpartum”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan hasil KIAN saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 19 November 2025

Yang Menyatakan,



(Asyila Ayuning Raudhatul Jannah)

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Asyila Ayuning Raudhatul Jannah  
NIM : 2420721122  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan dengan Interensi Latihan Pilates dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Postpartum

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 19 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)




Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD (HE), Ph.D.  
NIP. 197810262005012004

Penguji II

  
Ns. Eny Dewi Pamungkas, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M  
NIP. 199105032024062003  
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta  
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005

Penguji III

  
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005  
Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 198901262022032006

# **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*

## KATA PENGANTAR

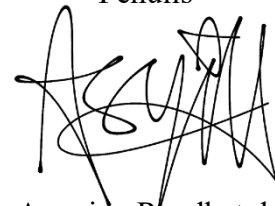
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan September 2025 ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Latihan Pilates dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Postpartum”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Mami, Abi, Umi, Reiner Braun, Misato, Asuka, Kaworu, Bumblebee serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis doa dan semangat. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan (waras) yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Penulis sadar bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 17 Oktober 2025

Penulis



(Asyila Ayuning Raudhatul Jannah)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I. 1 Latar Belakang .....	1
I. 2 Rumusan Masalah .....	3
I. 3 Tujuan .....	3
I. 4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II. 1 Konsep Postpartum .....	5
II. 2 Konsep Nyeri Punggung Bawah Post Partum .....	11
II. 3 Konsep Pilates .....	17
II. 4 Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	23
II. 5 Prosedur Latihan Pilates dan Relaksasi Otot Progresif .....	26
BAB III GAMBARAN KASUS .....	31
III.1 Asuhan Keperawatan Ibu <i>Postpartum</i> .....	31
III.2 Asuhan Keperawatan Kasus Resume .....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	86
IV. 1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait .....	86
IV. 2 Analisis Penerapan Intervensi Berdasarkan Hasil Kajian Praktik Berbasis Bukti ....	87
IV. 3 Implikasi .....	92
BAB V PENUTUP .....	94
V. 1 Kesimpulan .....	94
V. 2 Saran .....	94
DAFTAR PUSTAKA .....	95
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	SOP Latihan Pilates Postpartum .....	26
Tabel 2	SOP Relaksasi Otot Progresif .....	28
Tabel 3	Data Fokus Pasien Kelolaan .....	36
Tabel 4	Analisa Data Pasien Kelolaan .....	37
Tabel 5	Rencana Tindakan Keperawatan Pasien Kelolaan.....	40
Tabel 6	Implementasi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	41
Tabel 7	Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	52
Tabel 8	Intervensi Keperawatan Pasien Resume .....	63
Tabel 9	Implementasi Keperawatan Pasien Resume .....	64
Tabel 10	Evaluasi Keperawatan Pasien Resume .....	75
Tabel 11	Hasil Skor NRS Intervensi Latihan Pilates.....	88
Tabel 12	Hasil Skor NRS Relaksasi Otot Progresif.....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Judul
Lampiran 2	Persetujuan Sidang
Lampiran 3	Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Hasil Uji Turnitin