

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN LATIHAN *PILATES* UNTUK MENGURANGI
KELELAHAN PADA IBU *POSTPARTUM*
DI TPMB HENI WINARTI A.Md.Keb**

**Disusun oleh:
Nurul Fauziah
(202204016)**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN LATIHAN *PILATES* UNTUK MENGURANGI
KELELAHAN PADA IBU *POSTPARTUM*
DI TPMB HENI WINARTI A.Md.Keb**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun oleh:

Nurul Fauziah

(202204016)

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN LATIHAN *PILATES* UNTUK MENGURANGI
KELELAHAN PADA IBU *POSTPARTUM*
DI TPMB HENI WINARTI A.Md.Keb

Disusun oleh:

Nurul Fauziah

(202204016)

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil KTI

Oleh

Pembimbing : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb

Tanggal : Selasa, 10 Juni 2025

Tanda tangan :

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN LATIHAN *PILATES* UNTUK MENGURANGI
KELELAHAN PADA IBU *POSTPARTUM*
DI PMB HENI WINARTI A.Md.Keb**

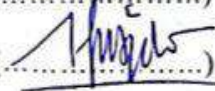
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nurul Fauziah

(202204016)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal: Kamis, 12 Juni 2025

Penguji:

1. Eka Novyriana, S.ST., MPH 
2. Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb 

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 8 Juli 2025


(Nurul Fauziah)



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Fauziah

NIM : 202204016

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksekutif** atas karya ilmiah saya yang berjudul "*Penerapan Latihan Pilates untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu Postpartum*" di Wilayah Tempat Praktik"

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 8 Juli 2025

Yang menyatakan



(Nurul Fauziah)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN LATIHAN PILATES UNTUK MENGURANGI KELELAHAN PADA IBU POSTPARTUM DI PMB HENI WINARTI, A. Md. Keb¹

Nurul Fauziah², Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb³

INTISARI

Latar Belakang: Masa nifas adalah periode kritis yang dimulai setelah melahirkan dan berlangsung selama 6 hingga 8 minggu, di mana banyak ibu mengalami kelelahan akibat perubahan *hormonal*, tanggung jawab baru, dan kurangnya dukungan. Oleh karena itu, dengan mencari cara *alternative* sendiri yang *efektif* untuk mengurangi kelelahan setelah melahirkan ini. Salah satu cara penanganan yang bisa mengurangi kelelahan ini adalah dengan latihan fisik, yaitu pada latihan *Pilates*. *Pilates* yaitu metode latihan yang bertujuan pada penguatan otot inti, kelenturan, keseimbangan, memperbaiki psikososial yang kurang baik, yang dapat membantu ibu dalam proses pemulihan setelah melahirkan.

Tujuan: Penerapan dilakukan untuk mengetahui karakteristik ibu *postpartum* yang terlibat dalam penelitian, termasuk umur, paritas, pendidikan, lama persalinan, dan untuk mengidentifikasi efektivitas latihan *Pilates* dalam mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*.

Metode: Penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) berupa melakukan penerapan latihan *pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*. Teknik pengumpulan data berupa sampel, wawancara, kepustakaan, dan dokumentasi. Dengan melibatkan 3 ibu *postpartum* sebagai responden. Latihan *Pilates* dilakukan selama 4 minggu, dengan sesi latihan berlangsung 2x seminggu, masing-masing selama 30 menit. Sebelum dan setelah *intervensi*, tingkat kelelahan diukur menggunakan kuesioner *Postpartum Fatigue Scale* (PFS).

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan tingkat kelelahan yang signifikan setelah penerapan latihan *Pilates*. Sebelum *intervensi*, 2 responden berada dalam kategori kelelahan sedang hingga 1 responden berada dalam kategori berat, sementara setelah *intervensi*, semua responden berada dalam kategori kelelahan sedang. Penurunan rata-rata skor kelelahan mencapai 48-59 poin. pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner PFS. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala tingkat kelelahan pada ibu *postpartum*.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa latihan *Pilates efektif* dalam mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*. Program ini tidak hanya membantu memperbaiki kondisi fisik tetapi juga berpotensi meningkatkan kesehatan mental ibu.

Kata Kunci: *Postpartum*, Kelelahan, Latihan *Pilates*

Kepustakaan: 19 pustaka (2019-2024)

Jumlah Halaman: xiv, 96, 14 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa DIII Kebidanan

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTATION OF PILATES EXERCISES TO REDUCE FATIGUE IN POSTPARTUM MOTHERS AT PMB HENI WINARTI, A. Md. Keb¹

Nurul Fauziah ², Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb ³

ABSTRACT

Background: The postpartum period is a critical phase lasting 6 to 8 weeks after childbirth, during which many mothers experience fatigue due to hormonal changes, new responsibilities, and lack of support. Therefore, it is essential to explore effective self-management strategies to alleviate this fatigue. One such approach is physical exercise, specifically Pilates. Pilates is a training method aimed at strengthening core muscles, enhancing flexibility and balance, and improving psychosocial well-being, which can assist mothers in their recovery post-delivery.

Objective: This study aimed to characterize postpartum mothers involved in the research, including age, parity, education, and duration of labor, and to identify the effectiveness of Pilates in reducing fatigue among postpartum mothers.

Methods: A descriptive case study approach was employed to implement Pilates training for reducing postpartum fatigue. Data collection techniques included sampling, interviews, literature review, and documentation, involving three postpartum mothers as respondents. Pilates sessions were conducted over four weeks, occurring twice a week for 30 minutes each. Fatigue levels were assessed before and after the intervention using the Postpartum Fatigue Scale (PFS) questionnaire.

Results: The results indicated that all respondents experienced a significant reduction in fatigue levels following the Pilates sessions. Prior to the intervention, two respondents were categorized as having moderate fatigue, while one respondent was classified as severely fatigued. After the intervention, all respondents moved to the moderate fatigue category. The average reduction in fatigue scores reached 48-59 points, as measured by the PFS questionnaire. Thus, it can be concluded that there was a notable decrease in fatigue levels among postpartum mothers.

Conclusion: Pilates training is effective in reducing fatigue in postpartum mothers. This program not only aids in improving physical condition but also has the potential to enhance the mental health of mothers.

Keywords: *Postpartum, Fatigue, Pilates Training*

References: 19 references (2019-2024)

Page Count: xiv, 96, 14 appendices

¹ Title

² DIII Midwifery Student

³ Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subahanallah Wa Taala (SWT) yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul **“Penerapan Latihan Pilates untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu Postpartum”**. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dorongan dari semua pihak, maka penulisan karya tulis ilmiah ini tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu pada kesempatan ini, izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

- 1) Dr.Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H, selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong
- 3) Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb, selaku Dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang telah memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
- 4) Eka Novyriana, S.ST., MPH, selaku dosen penguji yang sudah membimbing penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
- 5) Kepada cinta pertama dan panutanku Ayahanda Teguh Rahyuno dan pintu surgaku Ibunda Puji Astuti. Beliau orang tua yang sangat berperan penting. Beliau memang tidak dapat merasakan bangku perkuliahan namun beliau bekerja keras, memberi motivasi, memberi dukungan, memeberikan semangat, serta doa yang selalu mengiringi langkah penulis, Penulis yakin 100% bahwa doa orang tua telah banyak menyelamatkanaku dalam menjalani hidup yang sulit dijalani jika tidak bersamanya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
- 6) Kepada seseorang pemilik nama dari Fadli Khoiri Ardiansyah yang slalu menemani dan menjadi support system pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan karya tulis ini. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi dalam penulisan karya tulis ini, memberi dukungan, semangat, tenaga, pikiran maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi diri saya, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan karya tulis ini selesai.
- 7) Ridha Amanda Putri, Rista Anjarwati, Anggi Nurlita Wahyuningsih, Novy Dwi Astuti selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan tenang, memberikan dukungan serta motivasi, dan memberikan doa disetiap yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik.

- 8) Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi baik berupa sharing pendapat, motivasi dalam hal-hal lainnya dalam rangka pembuatan karya tulis ilmiah ini.
- 9) Terakhir, saya berterimakasih kepada perempuan yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan hati kecil tetapi dengan impiannya yang besar. Terima kasih kepada penulis Karya Tulis ini yaitu diri saya sendiri, Nurul Fauziah. Anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tidak dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan papun dalam dirimu dan jadikan dimanapun dirimu sebagai sosok yang bermanfaat untuk dirimu sendiri maupun orang terdekatmu. Aku berdoa semoga langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Amiiinnnn....

Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, 8 Juli 2025

(Nurul Fauziah)

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Intisari	vi
Abstrack	vii
Kata pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB 1 Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II Tinjauan Literatur.....	8
A. Tinjauan teori	8
1. Masa nifas	8
a. Definisi masa nifas	8
b. Periode masa nifas.....	9
c. Pembagian masa nifas	9
2. Kelelahan <i>postpartum</i>	10
a. Definisi kelelahan.....	10
b. <i>Etiologi</i> kelelahan.....	12
c. <i>Manifestasi klinis</i> kelelahan	13
d. <i>Pathway</i> kelelahan	14
e. Cara pengukuran kelelahan	14
f. Hubungan karakteristik ibu dengan kelelahan	16
3. Latihan <i>Pilates</i> pada masa nifas.....	17
a. Definisi latihan <i>pilates</i>	17
b. Manfaat latihan <i>pilates</i>	18
c. Waktu dilakukan latihan <i>pilates</i>	20
d. Langkah-langkah latihan <i>pilates</i>	20
e. Pengaruh latihan <i>Pilates</i>	31
B. Kerangka konsep	33
BAB III Metode Pengambilan Kasus	34
A. Desain Karya Tulis.....	34
B. Pengambilan subjek	34
C. Lokasi dan waktu pengambilan kasus.....	35
D. Definisi operasional	35
E. Instrumen	37
F. Langkah pengambilan data	37
G. Etika penelitian.....	39

BAB IV Manajemen Kasus, Hasil, dan Pembahasan	40
A. Manajemen Kasus	40
B. Hasil	80
C. Pembahasan.....	86
BAB V Kesimpulan dan Saran	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan <i>Warp Up</i>	20
Gambar 2. Gerakan <i>The roll-up</i>	21
Gambar 3. Gerakan <i>Single Straight Leg Stretch</i>	22
Gambar 4. Gerakan <i>The Hundred</i>	23
Gambar 5. Gerakan <i>Bridging</i>	24
Gambar 6. Gerakan <i>The One Leg Circle</i>	24
Gambar 7. Gerakan <i>Close Leg Rocker</i>	25
Gambar 8. Gerakan <i>Double Leg Stretch Exercises Abdominal Muscles</i>	26
Gambar 9. Gerakan <i>Spine Stretch Forward</i>	27
Gambar 10. Gerakan <i>Single Leg Kick</i>	27
Gambar 11. Gerakan <i>Side Kick</i>	28
Gambar 12. Gerakan <i>Resting Position</i>	29
Gambar 13. Gerakan <i>Curling</i>	30
Gambar 14. Kerangka Konsep	33



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	35
Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu <i>Postpartum</i>	80
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu <i>Postpartum</i>	81
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu <i>Postpartum</i>	82
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Persalinan Ibu <i>Postpartum</i>	82
Tabel 6. Waktu Penerapan Latihan <i>Pilates</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i>	83
Tabel 7. Tingkat kelelahan pada Ibu <i>Postpartum</i> Sebelum di Lakukan <i>Latihan Pilates</i>	84
Tabel 8. Tingkat kelelahan pada Ibu <i>Postpartum</i> Setelah di Lakukan <i>Latihan Pilates</i>	85
Tabel 9. Skor Rata-rata Penurunan Tingkat Kelelahan pada Ibu <i>Postpartum</i>	85

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. *Inform Consent*
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4. Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 5. SOP *Pilates*
- Lampiran 6. Kuesioner *Postpartum Fatigue Scale*
- Lampiran 7. Lembar Obsevasi Kelelahan
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan
- Lampiran 9. Dokumentasi *Inform Consent* Responden
- Lampiran 10. Dokumentasi Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 11. Dokumentasi Lembar *Kuesioner* (PFS) Sebelum Latihan *Pilates*
- Lampiran 12. Dokumentasi Lembar *Kuesioner* (PFS) Sesudah Latihan *Pilates*
- Lampiran 13. Dokumentasi Lembar *Observasi* Responden
- Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Postpartum biasa disebut dengan masa nifas yaitu masa yang sangat penting dan memiliki manfaat yang cukup besar terhadap kesehatan fisik dan mental seorang ibu. Selama ibu berada pada masa nifas ini, bermacam-macam perubahan pada hormon ibu yang sering terjadi, bersamaan dengan tanggung jawab ibu yang baru dalam merawat bayinya, yang dapat menyebabkan ibu menjadi stres atau kelelahan setelah melahirkan, sering terjadi pada ibu yang masih berada dalam fase masa nifas ini. Kelelahan pada ibu setelah melahirkan sering muncul secara langsung. Setelah ibu melahirkan dan dapat terjadi dalam waktu kurang lebih sekitar 36 jam setelah melahirkan. Meskipun kadang-kadang sering banyak yang beranggapan bahwa kelelahan setelah melahirkan ini sebagai pengalaman yang sementara, kelelahan ibu ini biasanya dapat bertahan lebih lama dari yang di targetkan atau difikirkan, dan banyak ibu yang mengalami kelelahan pada setelah melahirkan tersebut (Pascawati et al., 2021a)

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa tingkat kelelahan pada ibu setelah melahirkan secara global berkisar antara 3-8%. Dari jumlah tersebut, sekitar 50% kasus terjadi pada wanita di usia produktif, yaitu antara 20 dan 50 tahun. WHO juga menginformasikan bahwa gangguan kelelahan pasca melahirkan dapat dialami oleh hingga 20% ibu. Di beberapa negara di Asia, angka ini bahkan lebih tinggi, dengan

variasi antara 26-85% wanita mengalami kelelahan setelah melahirkan (Hutagaol, 2020)

Prevelensi kelelahan setelah melahirkan akan menunjukkan banyak berbeda dengan populasinya. Contohnya, di pembelajaran tentang wanita Amerika yang terdeteksi 63% diberitahu bahwa ibu setelah melahirkan akan sangat lelah mulai dari 1- 3 bulan, sedangkan dalam populasi belanda hanya 25% ibu baru mengalami kelelahan setelah melahirkan. Sedangkan hasil dari penelitian yang diteliti Groer bahwa sekitar lebih dari 80% ibu nifas yang mengeluhkan dirinya merasa lelah setelah melahirkan. (Henderson et al., 2019).

Kelelahan setelah melahirkan ini sering dimulai segera dan terjadi keparahan yang maksimum dalam waktu 36 jam. Kelelahan setelah melahirkan dijelaskan dalam keyakinan yaitu suatu pengalaman yang sifatnya tergolong hanya sebentar, namun kelelahan setelah melahirkan juga bisa terjadi berlangsung lama. Maka keluarga merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang utama dan merupakan faktor kunci saat individu mengalami masalah atau penyakit (Afrina & Rukiah, 2024)

Ada beberapa faktor yang membuat ibu merasa kelelahan setelah melahirkan selama periode *postpartum* ini. Faktor itu adalah usia ibu, pendidikan terakhir pada ibu, depresi, lamanya proses persalinan, perdarahan pascapersalinan, gejala depresi yang akan muncul, serta bayi

yang cenderung rewel. Selain itu, kurangnya dukungan sosial, termasuk dukungan dari suami dan keluarga, juga dapat memperparah kelelahan yang dialami. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi tersebut, antara lain meningkatnya kebutuhan *metabolisme*, pengaruh *hormon*, *anemia*, *hipertiroid*, serta *kardiomiopati*. Selain itu, status gizi ibu, mual dan muntah, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan metode persalinan juga turut berperan. Tak hanya itu, perubahan dalam keluarga, perawatan bayi, status tidur ibu, serta beban pekerjaan rumah tangga juga bisa menjadi penyebabnya (Baattaiah et al., 2023)

Kelelahan yang dialami oleh ibu *postpartum* dapat mempengaruhi perawatan individu, keluarga dan bayinya. Kelelahan pasca persalinan tidak hanya secara serius mempengaruhi kesehatan ibu tetapi juga membawa dampak buruk pada bayi dan dapat berdampak pada penurunan produksi ASI, terutama pada bulan pertama pasca persalinan. Selain itu, kelelahan ini juga dapat memengaruhi kualitas hidup ibu, yang berpotensi memicu terjadinya *baby blues* atau bahkan *depresi postpartum* (Oktafia & Deviana, 2021)

Kelelahan postpartum yang tidak cepat ditangani dapat memburuk dan menyebabkan berbagai masalah. Kelelahan postpartum bisa menyebabkan ibu merasa tidak konsentrasi, kewalahan dalam mengurus bayinya, dan bahkan dapat menyebabkan produksi ASI yang menurun. Jika tidak ditangani segera, kondisi ini bisa berkembang menjadi *baby blues* atau

bahkan depresi postpartum, yang dapat berdampak serius pada ibu, bayi, dan begitupun pada keluarga (Ningrum, 2019)

Upaya pemerintah dalam penanganan selama ini untuk mengurangi kelelahan pada ibu setelah melahirkan yaitu dengan identifikasi dan penilaian dini oleh bidan dengan proaktif menyaring ibu untuk melihat tanda-tanda kelelahannya, menanyakan tentang kualitas tidur, suasana hati, dan kemampuan dalam mengatasi aktivitas sehari-harinya. Mendukung untuk mengekspresikan kekhawatiran ibu dengan bebas tanpa harus di caci-maki. Melihat keadaan individual ibu, seperti riwayat medis, pola tidur, cara menyusui, makan makanan yang baik, melakukan olahraga ringan, mengajarkan teknik relaksasi seperti ambil napas dalam dan jaringan pendukung (Nastiti, 2024)

Banyak masyarakat, yang mendapat kesadaran lebih besar mengenai kelelahan pada ibu setelah melahirkan dalam beberapa tahun terakhir ini. Banyak ibu muda yang merasa lebih diterima untuk mengungkapkan kesulitan yang mereka alami setelah melahirkan. Dukungan dari suami, keluarga, teman, dan masyarakat sekitar dapat dijadikan sebagai suatu hal penting yang bisa meminimalisir kelelahan ini. Namun, terdapat di beberapa tempat banyak yang belum mengetahui cara penanganan untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum* ini, yang menyebabkan para ibu menjadi merasa malu atau sungkan dan canggung untuk berbicara tentang kelelahan yang mereka rasakan saat ini (Smith, M. 2023).

Oleh karena itu, penting bagi peneliti dengan mencari cara *alternative* sendiri yang *efektif* untuk mengurangi kelelahan setelah melahirkan ini. Salah satu cara penanganan yang bisa mengurangi kelelahan ini adalah dengan latihan fisik, yaitu pada latihan *Pilates*. *Pilates* yaitu metode latihan yang bertujuan pada penguatan otot inti, kelenturan, dan keseimbangan, yang dapat membantu ibu dalam proses pemulihan setelah melahirkan. Latihan *pilates* dimulai pada 7 hari setelah melahirkan dengan melakukan latihan 2x dalam seminggu dengan durasi 30 menit pada setiap sesi, dan lakukan ini secara konsisten selama empat minggu. Persyaratan yang bisa mengikuti *pilates* ini merupakan tidak terdapat masalah pada nifasnya. Ibu setelah melahirkan dianjurkan untuk melakukan sekali pengulangan dari 13 gerakan dan 2 kali pengulangan di setiap minggu sampai akhir langkah (Pascawati et al., 2021a)

Latihan *Pilates*, yang dikenalkan oleh Joseph *Pilates* pada awal abad ke-20, metode ini dianggap sebagai cara yang efektif untuk mempercepat proses pemulihan setelah melahirkan. Latihan *pilates* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang efektif dalam mengurangi kelelahan ibu pada setelah melahirkan. Dalam studi sebelumnya, kombinasi latihan *Pilates* terbukti menghasilkan pengurangan yang signifikan pada kelelahan ibu setelah melahirkan. Terdapat beberapa ibu *postpartum* yang ditemui di Kebumen, Jawa Tengah mengalami kelelahan setelah melahirkan (Pascawati et al., 2021)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah uraikan di atas, rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana Penerapan *Latihan Pilates* Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Ibu *Postpartum*”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum Menerapkan *Latihan pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (umur, *paritas*, pendidikan, lama persalinan) ibu *postpartum* yang akan dilakukan Latihan *pilates*.
- b. Mengetahui skor *Postpartum Fatigue Scale* ibu sebelum dan setelah diberikan latihan *pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*.
- c. Mengetahui perbedaan sebelum dan setelah dilakukan Latihan *pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu dan dapat dijadikan sumber pustaka yang berkaitan dengan terapi *non farmakologi* seperti Latihan *pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*

2. Manfaat Bagi Responden

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan ibu *postpartum* dapat merasakan efek positif (rileks) dan rasa kelelahan yang di derita dapat berkurang dan dapat pengetahuan pada pasien tentang cara mengurangi kelelahan yang dideritanya

3. Manfaat Bagi Instansi Tempat Penelitian

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat serta dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan kebidanan penerapan latihan *pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*

4. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah ketrampilan peneliti lain dalam menerapkan asuhan kebidanan pada ibu *postpartum* dalam mengurangi kelelahan *postpartum* atau setelah melahirkan

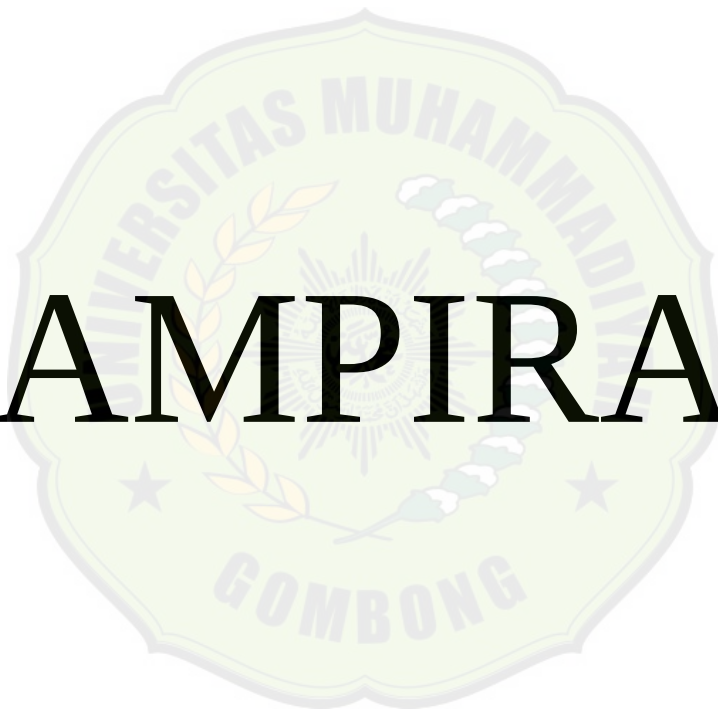
DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Tingkat Kelelahan dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Maternal pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 6(1), 148–157. <https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3346>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Baattaiah, B. A., Alharbi, M. D., Babteen, N. M., Al-Maqbool, H. M., Babgi, F. A., & Albatati, A. A. (2023). The relationship between fatigue, sleep quality, resilience, and the risk of postpartum depression: an emphasis on maternal mental health. *BMC Psychology*, 11(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01043-3>
- Bulguroglu, H. İ., Bulguroglu, M., & GEVREK, C. (2023). Effects of Pilates Exercises to Depression and Sleep Quality on the Postpartum Period: A Randomized Controlled Study. *Bati Karadeniz Tıp Dergisi*, 7(1), 66–74. <https://doi.org/10.29058/mjwbs.1248606>
- Henderson, J., Alderdice, F., & Redshaw, M. (2019). Factors associated with maternal postpartum fatigue: An observational study. *BMJ Open*, 9(7), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025927>
- Hutagaol, A. (2020). TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DI LINGKUNGAN IX DESA CINTA RAKYAT KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1). <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- Kim, H. Bin, & Hyun, A. H. (2022). Psychological and Biochemical Effects of an Online Pilates Intervention in Pregnant Women during COVID-19: A Randomized Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710931>
- Nastiti, A. A. (2024). Postpartum Fatigue: A Critical Challenge for New Mothers. *Pedimatern Nursing Journal*, 10(2), 48–50. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v10i2.62604>
- Ningrum, S. P. (2019). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Oktafia, R., & Deviana, R. (2021). Hubungan Kelelahan Postpartum Dengan Motivasi Pemberian Asi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 66–73. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.221>
- Pascawati, R., Yanti, Y., & Purwaningsih, D. (2021a). Pengaruh Latihan Pilates Terhadap Kelelahan Ibu Pada Masa Nifas. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 399–406.

<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1827>

- Pascawati, R., Yanti, Y., & Purwaningsih, D. (2021b). PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP KELELAHAN IBU PADA MASA NIFAS Effect of Pilates Exercises On Postpartum Maternal Fatigue. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2).
- Pratiwi, L. (2023). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIGRAVIDA DI KLINIK NMC TAHUN 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(1).
<https://doi.org/10.54100/bemj.v6i1.86>
- Rahmawati, N., Misrawati, & Arneliwati. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum terhadap Kelelahan. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 397–405.
- Rejeki, I. S., & Fajri, F. (2024). Edukasi Pendidikan Tanda Bahaya Dan Komplikasi Masa Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(1).
- Sinaga, E. L. S. (2017). Hubungan kelelahan ibu post partum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum 7-14 hari di posyandu wilayah kerja puskesmas Muara Enim. *Universitas Airlangga*, 19–24.
- Yasmini, K. A., Darmawijaya, I. P., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pemberian Latihan Pilates Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut pada Ibu-Ibu dalam Masa Post Partum. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2011–2018.
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/3479>
- Yılmaz, S., Calikoglu, E. O., & Kosan, Z. (2019). for an Uncommon Neurosurgical Emergency in a Developing Country. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 22, 1070–1077. <https://doi.org/10.4103/njcp.njcp>
- Zhu, X., & Xia, H. (2022). Trajectory patterns and factors influencing perinatal fatigue among Chinese women from late pregnancy to 6 months after delivery. *PeerJ*, 10. <https://doi.org/10.7717/peerj.13387>

LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan Judul/Tema	12 November – 6 Desember 2024
2	Studi Pendahuluan	6 Desember 2024 – 13 Januari 2025
3	Konsultasi Proposal (Bab 1,2 dan 3)	13 Januari – 7 Februari 205
4	Uji Turnitin Proposal	10 Februari 2025
3	Acc Proposal	11 Februari 2025
4	Ujian Proposal	14 Februari 2025
5	Revisi Proposal	15 – 27 Februari 2025
6	Acc Proposal	3 Maret 2025
7	Penerapan	5 – 28 Maret 2025
8	Penyusunan KTI bab IV-V	10 – 30 april 2025
9	Konsultasi Hasil dan Lampiran	5 mei – 10 juni 2025
10	Uji Turnitin Laporan Hasil	5 Juni 2025
11	Sidang Hasil	12 Juni 2025

Lampiran 2 Inform Consent

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Unniversitas Muhammadiyah Gombong Yaitu:

Nama : Nurul Fauziah

NIM : 202204016

Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian **"Penerapan Latihan *Pilates* Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Ibu *Postpartum*"**. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan *pilates* untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum*.

Gombong,

2025

Peneliti

Partisipan

(Nurul Fauziah)

()

Lampiran 3 Lembar Persetujuan responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

No Hp :

Setelah mendapatkan penjelasan, saya mnyetujui bahwa saya yang sedang dalam masa nifas dengan sukarela untuk menjadi subjek penelitian "Pengaruh Latihan *Pilates* untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu *Postpartum*"

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kebumen,

2025

Responden

()

Lampiran 4 Hasil Uji Plagiarisme



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Latihan *Pilates* Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Ibu *Postpartum*
Di TPMB Heni Winarti, A. Md. Keb

Nama : Nurul Fsuziah
NIM : 202204016
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 21%

Gombong, 10 Juni 2025

Pustakawan


(Dwi Sundariyati ...)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5 SOP Latihan Pilates

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) LATIHAN <i>PILATES POSTPARTUM</i>	
PENGERTIAN	Latihan <i>pilates</i> merupakan salah satu cara untuk mengurangi kelelahan pada ibu setelah melahirkan.
TUJUAN	Untuk meningkatkan suatu motivasi ibu dan kepercayaan diri ibu, penguatan otot di sekitar daerah pelvic, perut dan punggung dengan melibatkan gerakan dari otot dalam maupun luar, untuk mengatasi kelelahan pada ibu setelah melahirkan.
KEBIJAKAN	Dilakukan pada mahasiswa kepada ibu <i>postpartum</i>
PETUGAS	Instruktur <i>Pilates</i>
PERALATAN	Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP DAN PERILAKU 1. Menyambut klien dengan sopan dan ramah 2. Memperkenalkan diri pada klien 3. Menunjukkan rasa empati terhadap klien 4. Percaya diri 5. Menjaga privasi B. CONTENT/ISI 1. <i>Warm Up</i> Pemanasan: Latihan pemanasan ini sangat krusial untuk mempersiapkan otot-otot kita yang bergerak dan penegangan tanpa adanya cedera. Pada gerakan ini, mengambil sekitar 5 nafas yang rileksasikan sebelum dimulainya gerakan selanjutnya.



2. *The roll-up*

adalah tantangan bagi perut otot, dan dikenal sebagai salah satu *Pilates* "flat abs" exercise. Ini memperkuat otot-otot perut dan membawa tulang belakang sebagai posisi alaminya. Rentangkan lengan ke atas dengan telapak tangan menghadap ke atas, gulung tubuh ke depan, mulai dari leher, bahu, dan punggung, tahan posisi ini selama 1-2 detik, turunkan tangan ulangi gerakan ini 5-10x.



3. *Single Straight Leg Stretch*

Gerakan ini menggunakan kekuatan otot dasar, menuntut kekuatan dan daya tahan otot perut. Mulai dari berbaring dengan kaki lurus dan tangan di bawah bahu, angkat kaki kanan dan kakiri di tekuk dengan telapak kaki menempel lutut kaki sebelah kanan, sekitar 6-8 inci dari matras tahan posisi 3-5 detik, turunkan kaki dan bergantian kaki, ulangi gerakan ini 5-10x



4. *The hundred*

Latihan ini merupakan latihan dasar latihan untuk memperkuat otot-otot perut. Berbaring dengan sedikit menekuk lutut, meregangkan kaki dan mengangkat ke atas udara untuk posisi vertical, tahan dalam 5-10x napas.



5. *Bridging*

Latihan ini memperkuat perut dan otot punggung. Berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan kaki rata di atas matras, sehingga tulang belakang membentuk garis

lurus dari leher ke bawah, angkat pinggul 2-3 inci dari matras tahan selama 1-2 detik kemudian turunkan pinggul perlahan, ulangi gerakan ini 8-10 X.



6. *The One Leg Circle (clockwise and counter clockwise)*

Gerakan ini sangat berguna untuk memperkuat dan meregangkan otot-otot kaki dan dinding perut. Mulai dengan berbaring, kaki lurus, dan tangan di samping badan, angkat kaki mulai dari kanan lurus ke atas tahan 2-3 detik, ganti gerakan pada kaki kiri, ulangi gerakan 5-10x.



7. *Close Leg Rocker*

Gerakan ini untuk memperkuat otot perut, yang memberikan kesempatan untuk berlatih kontrol sekuensial dari perut bagian atas dan bawah. Duduk di atas matras dengan kaki rapat dan tangan di bawah bahu, angkat kaki dari matras dan

rapatkan lutut, tahan tubuh dengan otot perut dan punggung, tahan gerakan ini 5-10x napas



8. *Double Leg Stretch exercises abdominal muscles*

Gerakan ini menggunakan kekuatan otot dasar, menuntut kekuatan dan daya tahan otot perut. Mulai dari berbaring dengan kaki lurus dan tangan di bawah bahu, angkat kedua tangan ke atas, kepala dan leher di angkat dari mataras 1-2 inci, angkat kedua kaki kemudian tekuk lutut kaki menempel dengan dada dengan tangan memegang pergelangan kaki, tahan posisi ini 3-5 detik, dan ulangi gerakan ini 5-10x.



9. *Spine Stretch Forward*

Latihan ini untuk peregangan seluruh tulang, terutama leher dan punggung atas. Dengan cara duduk di atas matras dengan kaki lurus, telapak kaki menghadap ke atas, Tarik punggung ke depan dengan posisi kedua tangan juga berada di depan, kepala melihat ke lutut, tahan posisi ini 5-10 detik,



10. *Single Leg Kick*

Gerakan ini menggunakan lengan dan kaki untuk menguatkan otot kaki dan pinggul, dengan cara berbaring telungkup diatas matras, letakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama dengan jari kaki menghadap kebawah, Letakkan tangan dibawah bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah, angkat kaki kanan sekitar 2-3 inci dari matras, gerakkan kaki kanan ke atas ke bawah dengan gerakan menendang sambil menjaga lutut tetap lurus, ulangi gerakan ini 5-10 kali, kemudian bergantian pada kaki kiri.



11. *Side Kick*

Gerakan ini adalah latihan stabilitas sisi berbaring. Sisi menendang memperkuat pinggul, paha dan perut otot. Dengan cara berbaring dengan posisi miring ke kanan, salah satu tangan lurus di atas kepala, angkat salah satu kaki dan sedikit menekuk, majukan ksampai ke depan perut,

ayunkan kaki ke depan dan belakang, ulangi gerakan ini 5-10x.



12. *Resting Position (Stretch and Relaxation)*

Latihan peregangan yang menyenangkan untuk relaksasi otot tegang, terutama yang di punggung dan leher. Dengan cara duduk dengan lutut kaki di tekuk dan bokong menduduki kaki, tubuh tegap, telapak tangan di atas lutut, majukan punggung, bahu tangan, kepala ke depan, dengan posisi muka menempel matras, tahan posisi ini selama 5-10 menit.



13. *Curling*

Latihan ini memperkuat otot lengan dan perut dengan cara berdiri lurus dengan bahu dan leher santai. Dengan cara berbaring dengan kaki di tekuk dan tangan di bawah kepala, angkat kepala, dan bahu, jaga perut kencang dan stabil, lalu

gerakan menggulung ke atas ke bawah, ulangi gerakan ini 5-10x.



Sumber : Quinn, E. 2024



Lampiran 6 Lembar Kuesioner Karakteristik Responden

LEMBAR KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Postpartum Fatigue Scale (PFS)

Petunjuk Pengisian:

1. Tulislah jawaban pada lembar yang sudah disediakan!
2. Berilah tanda ceklis (✓) pada kotak (□) sesuai dengan jawaban anda!

Lembar kuesioner (Diisi oleh responde peneliti):

- 1) Nama Pasien :
- 2) Umur pasien :
- 3) Pendidikan ;
- 4) Paritas
☐ 1 Anak
☐ 2 anak
☐ >3 anak
- 5) Lama Persalinan :
☐ 6-12 jam
☐ 13-24 jam
☐ >24 jam

Baca pertanyaan dan ceklist (✓) nomor 1,2, 3 dan 4 yang menunjukkan kondisi anda saat ini. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab setiap pertanyaan.

Keterangan:

- 1: Tidak pernah
- 2: Sangat Jarang
- 3: Kadang-kadang
- 4: Sering

KUESIONER KELELAHAN IBU *POSTPARTUM*

Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital:

TD: mmHg

Nadi: x/Menit

RR: x/menit

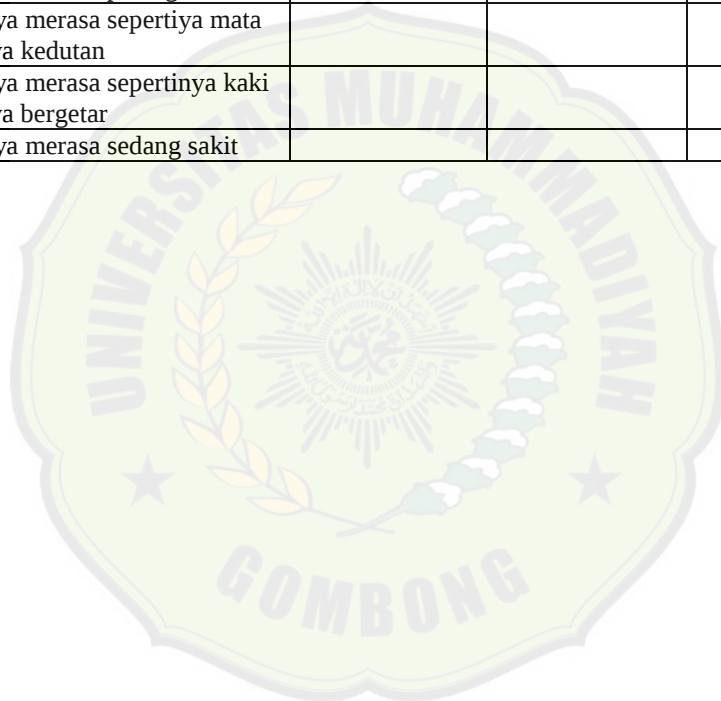
Suhu: °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu.

NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	SANGAT JARANG	KADANG- KADANG	SERING
1	Saya merasa kepala saya berat				
2	Saya merasa badan saya cape semua				
3	Saya merasa kaki saya cape				
4	Saya merasa banyak menguap				
5	Saya merasa otak saya panas dan suntuk				
6	Saya merasa mengantuk				
7	Saya merasa mata saya tegang				
8	Saya merasa goyah ketika bergerak				
9	Saya merasa tidak seimbang ketika berdri				
10	Saya merasa saya ingin berbaring				
11	Saya merasa saya tidak bisa berfikir				
12	Saya merasa Lelah untuk berbicara				
13	Saya merasa gugup				
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi				
15	Saya merasa tidak berminat/kurang semangat				
16	Saya merasa saya sering melupakan sesuatu				
17	Saya merasa kepercayaan diri menurun				
18	Saya merasa cemas				

19	Saya merasa punggung saya kaku				
20	Saya merasa saya tidak sabar				
21	Saya merasa seperti saya sakit kepala				
22	Saya merasa bahu saya kaku				
23	Saya merasa nyeri di punggung saya				
24	Saya merasa dada saya berat saat bernafas				
25	Saya merasa haus				
26	Saya merasa suara saya serak				
27	Saya merasa pusing				
28	Saya merasa seperti mata saya kedutan				
29	Saya merasa seperti kaki saya bergetar				
30	Saya merasa sedang sakit				



Lampiran 7 Lembar Observasi kelelahan

LEMBAR OBSERVASI KELELAHAN

PADA IBU POSTPARTUM

Nama Partisipan:

Latihan <i>Pilates</i> Minggu Ke	Kuesioner	Hari/Tanggal	Skor	Keterangan
1	Pretest			
2	Posttest			
3	Posttest			
4	Posttest			

Keterangan Kategori Skor Kelelahan:

1. Ringan 30
2. Sedang 31-90
3. Berat 91-120

Lampiran 8 Lembar Bimbingan

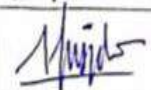
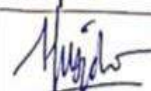
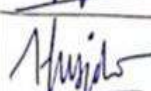
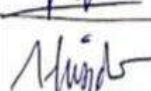
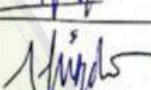
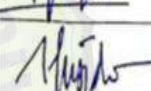
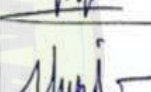


**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Nurul Fauziah
NIM : 202204016
Nama Pembimbing : Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	Selasa 12 November 2024	Revisi Judul		
2	Jumat 6 Desember 2024	ACC Judul Lanjut BAB 1, 2, 3		
3	Senin 13 Januari 2025	Revisi BAB 1, 2, 3		
4	Jumat 17 Januari 2025	Revisi BAB 2, 3		
5	Rabu 22 Januari 2025	Revisi BAB 2		
6	Kamis 30 Januari 2025	Revisi BAB 3		
7	Selasa 4 Februari 2025	Revisi BAB 3		
8	Jumat 7 Februari 2025	ACC		

9	Jumat 20 Februari 2025	POST SEMINAR PROPOSAL •Revisi BAB 3	Nuk	
10	Senin 3 Maret 2025	ACC SEMINAR PROPOSAL	Nuk	
11	Senin 5 Mei 2025	BAB 4 •Revisi Manajemen Kasus	Nuk	
12	Rabu 14 Mei 2025	BAB 4 •Manajemen Kasus, Lanjut Hasil	Nuk	
13	Jumat 16 Mei 2025	BAB 4 •Revisi Hasil, Lanjut Pembahasan	Nuk	
14	Selasa 20 Mei 2025	BAB 4 •Revisi Pembahasan	Nuk	
15	Selasa 3 Juni 2025	BAB 5 ACC •Revisi Intisari	Nuk	
16	Selasa 10 Juni 2025	ACC	Nuk	
17	Selasa 8 Juli 2025	POST SEMINAR HASIL •ACC SEMINAR HASIL	Nuk	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S. ST., M.P.H)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Nurul Fauziah
NIM : 202204016
Nama Pembimbing : Eka Novyriana, S ST, MPH

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	Senin 17 Februari 2025	POST SEMINAR PROPOSAL • Revisi BAB 1 Latar Belakang	Nur	Eka
2	Selasa 18 Februari 2025	ACC SEMINAR PROPOSAL	Nur	Eka
3	Rabu 25 Juni 2025	POST SEMINAR HASIL • ACC SEMINAR HASIL	Nur	Eka

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S ST, MPH)



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Nurul Fauziah
NIM : 202204016
Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	Rabu 23 Juli 2025	Revisi Penulisan dan rata kanan kiri		
2	Rabu 23 Juli 2025	ACC ABSTRACT		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S. ST., M.P.H)

Lampiran 9 Dokumentasi Inform Consent Responden

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahya Hilayani
 Umur : 40 th
 Alamat : Jakarta 05/03

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong Yaitu:

Nama : Nurul Fauziah
 NIM : 202204016

Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian "Penerapan Latihan Pilates Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Ibu Postpartum". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan pilates untuk mengurangi kelelahan pada ibu postpartum.

Gombong, 5 Maret 2025

Peneliti

 (Nurul Fauziah)

Partisipan

 (Wahya Hilayani)
 Universitas Muhammadiyah Gombong

Ny. W

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lis Amrah Fadilah
 Umur : 34
 Alamat : Negeri 2403 Rv 05

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong Yaitu:

Nama : Nurul Fauziah
 NIM : 202204016

Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian "Penerapan Latihan Pilates Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Ibu Postpartum". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan pilates untuk mengurangi kelelahan pada ibu postpartum.

Gombong, 7 Maret 2025

Peneliti

 (Nurul Fauziah)

Partisipan

 (Lis Amrah Fadilah)

Ny. L

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Wahyuni
 Umur : 26
 Alamat : Kediri 05/03/03

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Karya Tulis Ilmiah (KTI) dari mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong Yaitu:

Nama : Nurul Fauziah
 NIM : 202204016

Maka saya menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan dengan judul penelitian "Penerapan Latihan Pilates Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Ibu Postpartum". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan pilates untuk mengurangi kelelahan pada ibu postpartum.

Gombong, 9 Maret 2025

Peneliti

 (Nurul Fauziah)

Partisipan

 (Sri Wahyuni)

Ny. S

Lampiran 10 Dokumentasi Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyu Hidayati

Umur : 40 th

Alamat : Jatagajar Rt.05/03

No Hp : 082223310877

Setelah mendapatkan penjelasan , saya mnyetujui bahwa saya yang sedang dalam masa nifas dengan sukarela untuk menjadi subjek penelitian "Pengaruh Latihan Pilates untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu Postpartum"

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 5 Maret 2025

Responden

(Wahyu Hidayati)

Ny. W

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Is Anwar Fachrudin

Umur : 39.

Alamat : Tlogosari 8902 RW 06

No Hp : 085260013053

Setelah mendapatkan penjelasan , saya mnyetujui bahwa saya yang sedang dalam masa nifas dengan sukarela untuk menjadi subjek penelitian "Pengaruh Latihan Pilates untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu Postpartum"

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 7 Maret 2025

Responden

(Is Anwar)

Ny. L

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Wahyuni

Umur : 26

Alamat : Pesisir era 04.01/05-

No Hp : 0882 0150 9416

Setelah mendapatkan penjelasan , saya mnyetujui bahwa saya yang sedang dalam masa nifas dengan sukarela untuk menjadi subjek penelitian "Pengaruh Latihan Pilates untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu Postpartum"

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 8 Maret 2025

Responden

(Sri Wahyuni)

Ny. S

Lampiran 11 Dokumentasi Lembar Kuesioner (PFS) Sebelum Latihan *Pilates*

LEMBAR KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN
Postpartum Fatigue Scale (PFS)

Petunjuk Pengisian:

- Tuliskan jawaban pada lembar yang sudah disediakan
- Berilah tanda ceklis (✓) pada kotak (x) sesuai dengan jawaban anda

Lembar Kuesioner (Diisi oleh responden peneliti):

- Nama Pasien : Widya Hidayati
- Umur pasien : 40 th
- Pendidikan : SDA
- Paritas :
 - ☐ 1 Anak
 - ☒ 2 anak
 - ☐ >3 anak
- Lama Persalinan :
 - ☒ 6-12 jam
 - ☐ 13-24 jam
 - ☐ >24 jam

Baca pernyataan dan ceklis (✓) nomor 1, 2, 3 dan 4 yang menunjukkan kondisi anda saat ini. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab setiap pernyataan.

Keterangan:

- Tidak pernah
- Sangat Jarang
- Kadang-kadang
- Sering

KUESIONER KELEHAHAN ISI POSTPARTUM

Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital

TD: 110/70 mmHg Nadi: 60 x/menit
RR: 20 x/menit Suhu: 36,5 °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (✓) dan jumlah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu.

NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	SANGAT JARANG	KADANG-KADANG	SERING
1	Saya merasa kepala saya berat			☒	
2	Saya merasa badan saya capek				☒
3	Saya merasa kaki saya capek				☒
4	Saya merasa kepala saya nyeri				☒
5	Saya merasa muka saya panas dan merah		☒		
6	Saya merasa jantungku berdebar			☒	
7	Saya merasa mata saya merah			☒	
8	Saya merasa gerak badan saya berat			☒	
9	Saya merasa tidak nyaman ketika beristirahat			☒	
10	Saya merasa saya sering berdebar			☒	
11	Saya merasa saya tidak bisa tidur			☒	
12	Saya merasa leher saya sakit		☒		
13	Saya merasa tangan saya sakit		☒		
14	Saya merasa dada saya berdebar			☒	
15	Saya merasa dada saya sakit		☒		

16	Saya merasa saya sering melupakan sesuatu			☒	
17	Saya merasa kepercayaan diri menurun		☒		
18	Saya merasa cemas		☒		
19	Saya merasa punggung saya sakit				☒
20	Saya merasa saya tidak sabar		☒		
21	Saya merasa seperti saya sakit kepala			☒	
22	Saya merasa badan saya kaku				☒
23	Saya merasa nyeri di perut saya				☒
24	Saya merasa dada saya berat saat bernafas		☒		
25	Saya merasa haus			☒	
26	Saya merasa mata saya sembab	☒			
27	Saya merasa pusing		☒		
28	Saya merasa seperti mata saya berair		☒		
29	Saya merasa seperti kaki saya bengkak			☒	
30	Saya merasa sedang sakit		☒		

Ny. W

LEMBAR KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN
Postpartum Fatigue Scale (PFS)

Petunjuk Pengisian:

- Tuliskan jawaban pada lembar yang sudah disediakan
- Berilah tanda ceklis (✓) pada kotak (x) sesuai dengan jawaban anda

Lembar Kuesioner (Diisi oleh responden peneliti):

- Nama Pasien : Lis Purnama Ardiyanti
- Umur pasien : 34
- Pendidikan : SMA
- Paritas :
 - ☐ 1 Anak
 - ☒ 2 anak
 - ☐ >3 anak
- Lama Persalinan :
 - ☒ 6-12 jam
 - ☐ 13-24 jam
 - ☐ >24 jam

Baca pernyataan dan ceklis (✓) nomor 1, 2, 3 dan 4 yang menunjukkan kondisi anda saat ini. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab setiap pernyataan.

Keterangan:

- Tidak pernah
- Sangat Jarang
- Kadang-kadang
- Sering

KUESIONER KELEHAHAN ISI POSTPARTUM

Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital

TD: 115/74 mmHg Nadi: 70 x/menit
RR: 20 x/menit Suhu: 36,5 °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (✓) dan jumlah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu.

NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	SANGAT JARANG	KADANG-KADANG	SERING
1	Saya merasa kepala saya berat			☒	
2	Saya merasa badan saya capek				☒
3	Saya merasa kaki saya capek				☒
4	Saya merasa kepala saya nyeri				☒
5	Saya merasa muka saya panas dan merah		☒		
6	Saya merasa jantungku berdebar			☒	
7	Saya merasa mata saya merah			☒	
8	Saya merasa gerak badan saya berat			☒	
9	Saya merasa tidak nyaman ketika beristirahat			☒	
10	Saya merasa saya sering berdebar			☒	
11	Saya merasa saya tidak bisa tidur			☒	
12	Saya merasa leher saya sakit		☒		
13	Saya merasa tangan saya sakit		☒		
14	Saya merasa dada saya berdebar			☒	
15	Saya merasa dada saya sakit		☒		

16	Saya merasa saya sering melupakan sesuatu			☒	
17	Saya merasa kepercayaan diri menurun		☒		
18	Saya merasa cemas		☒		
19	Saya merasa punggung saya sakit				☒
20	Saya merasa saya tidak sabar	☒			
21	Saya merasa seperti saya sakit kepala			☒	
22	Saya merasa badan saya kaku				☒
23	Saya merasa nyeri di perut saya				☒
24	Saya merasa dada saya berat saat bernafas		☒		
25	Saya merasa haus			☒	
26	Saya merasa mata saya sembab	☒			
27	Saya merasa pusing		☒		
28	Saya merasa seperti mata saya berair		☒		
29	Saya merasa seperti kaki saya bengkak			☒	
30	Saya merasa sedang sakit		☒		

Ny. L

LEMBAR KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN
Postpartum Fatigue Scale (PFS)

Petunjuk Pengisian:

- Tuliskan jawaban pada lembar yang sudah disediakan
- Berilah tanda ceklist (✓) pada kotak (1) sesuai dengan jawaban anda.
Lembar kuesioner (Diisi oleh responden peneliti) :
 - Nama Pasien : ☒ 1. ☐ 2. ☐ 3. ☐ 4.
 - Umur pasien : 26
 - Pendidikan : S1 M.
 - Paritas :
 - ☒ 1 Anak
 - ☐ 2 anak
 - ☐ >3 anak
 - Usia Perawatan :
 - ☒ 6-12 jam
 - ☐ 13-24 jam
 - ☐ >24 jam

Baca pertanyaan dan ceklist (✓) nomor 1, 2, 3 dan 4 yang menunjukkan kondisi anda saat ini. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab setiap pertanyaan.

Keterangan:

- Tidak pernah
- Sangat Jarang
- Kadang - Kadang
- Sering

KUESIONER KELELAHAN IBU POSTPARTUM

Pemeriksaan Tanda - Tanda Vital:

TD: 115/80 mmHg
RR: 20 x/menit
Nadi: 84 x/menit
Suhu: 36,6 °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (✓) dan jumlah pernyataan yang menghabiskan banyak waktu.

Tanda : R.					
NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	SANGAT JARANG	KADANG-KADANG	SEKING
1	Saya merasa kepala saya berat			☒	
2	Saya merasa badan saya cepat lelah				☒
3	Saya merasa kaki saya cepat lelah				☒
4	Saya merasa banyak menangis				☒
5	Saya merasa otak saya sering berputar		☒		
6	Saya merasa sering sakit kepala		☒		
7	Saya merasa mata saya sering berair		☒		
8	Saya merasa sering berakibat buruk		☒		
9	Saya merasa tidak berdaya		☒		
10	Saya merasa saya ingin berteriak				☒
11	Saya merasa saya tidak bisa berpikir		☒		
12	Saya merasa lelah untuk beraktivitas	☒			
13	Saya merasa sering berakibat buruk		☒		
14	Saya merasa sulit berakibat buruk		☒		
15	Saya merasa sulit berakibat buruk	☒			

16	Saya merasa saya sering menangis sendiri		☒		
17	Saya merasa kecewa diri sendiri	☒			
18	Saya merasa sedih		☒		
19	Saya merasa sering menangis			☒	
20	Saya merasa saya tidak sabar	☒			
21	Saya merasa kecewa diri sendiri			☒	
22	Saya merasa sering menangis				☒
23	Saya merasa sering diabaikan				☒
24	Saya merasa saya sering berakibat buruk		☒		
25	Saya merasa saya sering berakibat buruk				☒
26	Saya merasa saya sering berakibat buruk	☒			
27	Saya merasa sering berakibat buruk			☒	
28	Saya merasa sering berakibat buruk			☒	
29	Saya merasa sering berakibat buruk			☒	
30	Saya merasa sering berakibat buruk			☒	

Ny. S

Lampiran 12 Dokumentasi Lembar Kuesioner (PFS) Sesudah Latihan Pilates

KUESIONER KELELAHAN IBU POSTPARTUM

Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital:

TD: 118/80 mmHg Nadi: 61 x/menit

RR: 20 x/menit Suhu: 36,5 °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (✓) dan jawaban pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu.

NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	SANGAT JARANG	KADANG-KADANG	SERING
1	Saya merasa kepala saya berat	✓			
2	Saya merasa badan saya capek semua	✓			
3	Saya merasa kaki saya capek	✓			
4	Saya merasa banyak menguap	✓			
5	Saya merasa otak saya pening dan mual	✓			
6	Saya merasa mengantuk	✓			
7	Saya merasa mata saya berat	✓			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	✓			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika berdiri	✓			
10	Saya merasa saya ingin berbicara	✓			
11	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	✓			
12	Saya merasa lelah untuk berbicara	✓			
13	Saya merasa gugup	✓			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	✓			
15	Saya merasa tidak berminat/kurang semangat	✓			

16	Saya merasa saya sering melupakan sesuatu		✓		
17	Saya merasa kepercayaan diri menurun	✓			
18	Saya merasa cemas	✓			
19	Saya merasa punggung saya kaku	✓			
20	Saya merasa saya tidak sabar	✓			
21	Saya merasa seperti saya sakit kepala	✓			
22	Saya merasa bahu saya kaku	✓			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		✓		
24	Saya merasa dada saya berat saat bernafas	✓			
25	Saya merasa haus			✓	
26	Saya merasa suara saya serak	✓			
27	Saya merasa pusing	✓			
28	Saya merasa seperti mata saya kedutan	✓			
29	Saya merasa seperti kaki saya bergetar	✓			
30	Saya merasa sedang sakit	✓			

Ny. W

KUESIONER KELELAHAN IBU POSTPARTUM

Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital:

TD: 120/80 mmHg Nadi: 60 x/menit

RR: 22 x/menit Suhu: 36,5 °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (✓) dan jawaban pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu.

NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	SANGAT JARANG	KADANG-KADANG	SERING
1	Saya merasa kepala saya berat	✓			
2	Saya merasa badan saya capek semua	✓			
3	Saya merasa kaki saya capek	✓			
4	Saya merasa banyak menguap		✓		
5	Saya merasa otak saya pening dan mual	✓			
6	Saya merasa mengantuk			✓	
7	Saya merasa mata saya berat	✓			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	✓			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika berdiri	✓			
10	Saya merasa saya ingin berbicara	✓			
11	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	✓			
12	Saya merasa lelah untuk berbicara	✓			
13	Saya merasa gugup	✓			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	✓			
15	Saya merasa tidak berminat/kurang semangat	✓			

16	Saya merasa saya sering melupakan sesuatu	✓			
17	Saya merasa kepercayaan diri menurun	✓			
18	Saya merasa cemas	✓			
19	Saya merasa punggung saya kaku	✓			
20	Saya merasa saya tidak sabar	✓			
21	Saya merasa seperti saya sakit kepala	✓			
22	Saya merasa bahu saya kaku	✓			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	✓			
24	Saya merasa dada saya berat saat bernafas	✓			
25	Saya merasa haus			✓	
26	Saya merasa suara saya serak	✓			
27	Saya merasa pusing	✓			
28	Saya merasa seperti mata saya kedutan	✓			
29	Saya merasa seperti kaki saya bergetar	✓			
30	Saya merasa sedang sakit	✓			

Ny. L

KUESIONER KELELAHAN IBU POSTPARTUM

Pemeriksaan Tanda – Tanda Vital:

TD: 110/80 mmHg

Nadi: 80 x/Menit

RR: 18 x/menit

Suhu: 36,5 °C

Petunjuk pengisian:

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (✓) dan jawaban pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu.

Total : 34

NO	PERNYATAAN	TIDAK PERNAH	BANGAT JARANG	KADANG-KADANG	SERING
1	Saya merasa kepala saya berat	✓			
2	Saya merasa badan saya cape terus		✓		
3	Saya merasa kaki saya cape	✓			
4	Saya merasa banyak mendidih	✓			
5	Saya merasa otak saya pusing dan mual	✓			
6	Saya merasa mengantuk		✓		
7	Saya merasa mata saya tegang	✓			
8	Saya merasa goyah ketika berdiri	✓			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika berdiri	✓			
10	Saya merasa saya ingin berbaring		✓		
11	Saya merasa saya tidak bisa berdiri	✓			
12	Saya merasa Lelah untuk berbaring	✓			
13	Saya merasa pegal	✓			
14	Saya merasa sulit berkoordinasi	✓			
15	Saya merasa tidak berminat karang sesuatu	✓			

16	Saya merasa saya sering melupakan sesuatu	✓			
17	Saya merasa kepercayaan diri menurun	✓			
18	Saya merasa cemas	✓			
19	Saya merasa punggung saya kaku	✓			
20	Saya merasa saya tidak sabar	✓			
21	Saya merasa seperti saya sakit kepala	✓			
22	Saya merasa bahu saya kaku	✓			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	✓			
24	Saya merasa dada saya berat saat bernafas	✓			
25	Saya merasa haus		✓		
26	Saya merasa suara saya serak	✓			
27	Saya merasa pusing	✓			
28	Saya merasa seperti mata saya kedutan	✓			
29	Saya merasa seperti kaki saya bergetar	✓			
30	Saya merasa sedang sakit	✓			

Ny. S

Lampiran 13 Dokumentasi Lembar Observasi Responden

LEMBAR OBSERVASI KELELAHAN

PADA IBU POSTPARTUM

Nama Partisipan: Ny. W

Latihan Pilates Minggu Ke	Kuesioner	Hari/Tanggal	Skor	Keterangan
1	Pretest	Rabu, 5 Maret	33	Berat
	Posttest			
2	Posttest	Kamis, 13 Maret	75	Sedang
3	Posttest	Kamis, 20 Maret	44	Sedang
4	Posttest	Jumat 28 Maret	34	Sedang

Keterangan Kategori Skor Kelelahan:

1. Ringan 30
2. Sedang 31-90
3. Berat 91-120

LEMBAR OBSERVASI KELELAHAN

PADA IBU POSTPARTUM

Nama Partisipan: Ny. L

Latihan Pilates Minggu Ke	Kuesioner	Hari/Tanggal	Skor	Keterangan
1	Pretest	Jumat 7/3 25	85	Sedang
	Posttest			
2	Posttest	Kamis 13/3 25	71	Sedang
3	Posttest	Kamis 20/3 25	45	Sedang
4	Posttest	Jumat 28/3 25	35	Sedang

Keterangan Kategori Skor Kelelahan:

1. Ringan 30
2. Sedang 31-90
3. Berat 91-120

LEMBAR OBSERVASI KELELAHAN

PADA IBU POSTPARTUM

Nama Partisipan: Ny. S

Latihan Pilates Minggu Ke	Kuesioner	Hari/Tanggal	Skor	Keterangan
1	Pretest	Sabtu 8/3 25	82	Sedang
	Posttest			
2	Posttest	Jumat 14/3 25	65	Sedang
3	Posttest	Kamis 20/3 25	41	Sedang
4	Posttest	Jumat 28/3 25	34	Sedang

Keterangan Kategori Skor Kelelahan:

1. Ringan 30
2. Sedang 31-90
3. Berat 91-120

Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan

1. Dokumentasi Penerapan Ny. W



Penerapan 1 Latihan Pilates Ny. W pada Rabu, 5 maret 2025



Penerapan 2 Latihan Pilates Ny. W pada Senin, 10 maret 2025



Penerapan 3 Latihan Pilates Ny. W pada Kamis, 13 maret 2025



Penerapan 4 Latihan Pilates Ny. W pada Senin, 17 maret 2025



Penerapan 5 Latihan Pilates Ny. W pada Kamis, 20 maret 2025



Penerapan 6 Latihan Pilates Ny. W pada Senin, 24 maret 2025



Penerapan 7 Latihan Pilates Ny. W pada Jumat, 28 maret 2025

2. Dokumentasi Penerapan Ny. L



Penerapan 1 Latihan Pilates Ny. L pada Jumat, 7 maret 2025



Penerapan 2 Latihan Pilates Ny. L pada Senin, 10 maret 2025



Penerapan 3 Latihan Pilates Ny. L pada Kamis, 13 maret 2025



Penerapan 4 Latihan Pilates Ny. L pada Senin, 17 maret 2025



Penerapan 5 Latihan Pilates Ny. L pada Kamis, 20 maret 2025



Penerapan 6 Latihan Pilates Ny. L pada Senin, 24 maret 2025



Penerapan 7 Latihan Pilates Ny. L pada Jumat, 28 maret 2025

3. Dokumentasi Penerapan Ny. S



Penerapan 1 Latihan Pilates Ny. S pada Sabtu, 8 maret 2025



Penerapan 2 Latihan Pilates Ny. S pada Senin, 11 maret 2025



Penerapan 3 Latihan Pilates Ny. S pada Jumat, 14 maret 2025



Penerapan 4 Latihan Pilates Ny. S pada Senin, 17 maret 2025



Penerapan 5 Latihan Pilates Ny. S pada Kamis, 20 maret 2025



Penerapan 6 Latihan Pilates Ny. S pada Senin, 24 maret 2025



Penerapan 7 Latihan Pilates Ny. S pada Jumat, 28 maret 2025



