



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah"



Manfaat Latihan Pilates untuk Memulihkan Postur Tubuh pada Ibu Nifas

Desti Gita Syahrani¹(✉), Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

destigitaa.s@gmail.com

Abstrak— Latihan pilates adalah latihan yang berfokus pada penguatan otot inti, keseimbangan, dan perbaikan postur tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat latihan pilates untuk memulihkan postur tubuh pada ibu nifas. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan artikel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pilates memiliki manfaat 1) pemulihan otot inti dan dasar panggul, 2) mengurangi nyeri panggul dan 3) meningkatkan stabilitas tubuh. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat latihan pilates untuk memulihkan postur tubuh pada ibu nifas.

Kata kunci— latihan pilates, postur tubuh, nifas

Abstract— Pilates exercises focus on strengthening core muscles, improving balance, and correcting posture. The purpose of this study was to determine the benefits of Pilates exercises for restoring posture in *postpartum* women. This study used the SLR method. The data in this study were secondary data taken from books and articles. The data collection technique used the observe and record method. The data validation technique used the source triangulation technique. The results of the study showed that pilates exercises have the following benefits: 1) restoration of core and pelvic floor muscles, 2) reduction of pelvic pain, and 3) improvement of body stability. The conclusion of this study is that there are three benefits of Pilates exercises for restoring posture in *postpartum* mothers.

Keywords— pilates, posture, postpartum

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah persalinan yang dimulai sejak plasenta lahir hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil, berlangsung sekitar 6 minggu atau 42 hari, yaitu periode ketika tubuh ibu mengalami berbagai perubahan hormon dan fisik. Varney dalam Tonasih dan Sari (2019) menyatakan bahwa masa nifas dimulai sejak selaput dan plasenta lahir dan berlangsung sekitar enam minggu. Bahiyatun (2009) menegaskan bahwa puerperium merupakan waktu dari keluarnya

plasenta hingga organ reproduksi pulih. Sedangkan Saleha dalam Rahmawati dkk. (2023) menjelaskan bahwa masa nifas adalah masa 42 hari setelah melahirkan.

Masa nifas memiliki beberapa tahapan. Aritonang dan Simanjuntak (2021) menyebutkan bahwa tahap nifas meliputi *puerperium dini*, *puerperium intermedial* selama enam minggu, dan *remote puerperium* bagi ibu yang membutuhkan pemulihan lebih lama. Fitriani dan Wabyuni (2021) membagi masa nifas menjadi fase *taking in*, *taking on*, dan *letting go* sesuai perkembangan kemampuan ibu dalam merawat bayi. Mertasari dan Sugandini (2023) menjelaskan bahwa masa nifas juga mencakup periode *immediate postpartum*, *early postpartum*, dan *late postpartum* hingga enam minggu. Pada masa nifas ini tentu ibu butuh banyak latihan. Latihan itu bisa dalam bentuk latihan pilates.

Latihan pilates adalah latihan yang berfokus pada penguatan otot inti, keseimbangan, dan perbaikan postur tubuh. Mardliyana (2022) menyatakan bahwa latihan pilates adalah latihan modern yang dikembangkan oleh Joseph Pilates pada awal abad ke-20 untuk membantu memulihkan dan menguatkan tubuh. Menurut Oktavia dan Lubis (2024) pilates dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan melalui gerakan sederhana yang tidak membutuhkan usaha berlebihan serta bermanfaat untuk mencegah cedera. Sementara itu, Harahap dan Silitonga dalam Oktavia (2023) menjelaskan bahwa pilates juga membantu meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan stabilitas tubuh dengan tetap mempertahankan gerakan yang aman dan tidak berlebihan.

Latihan pilates bertujuan membantu meningkatkan kekuatan, stabilitas, dan keseimbangan, sehingga ibu dapat kembali bergerak lebih nyaman setelah melahirkan. Oktarina (2023) menyatakan bahwa tujuan latihan pilates adalah mengetahui apakah senam pilates dapat membantu mengurangi nyeri pada ibu setelah melahirkan yang mengalami *pelvic girdle pain*. Menurut Desmawati (2022) tujuan latihan pilates adalah membantu meningkatkan kelenturan daerah pinggang serta menguatkan otot dan ligamen yang sebelumnya menahan beban selama kehamilan. Sementara itu, Sukesi, Winarti, & Wahyuningsih (2024) menjelaskan bahwa tujuan latihan pilates adalah membantu ibu *postpartum* berlatih agar keluhan atau dampak setelah melahirkan, khususnya pada area perut, dapat berkurang. Secara keseluruhan, berbagai tujuan tersebut menunjukkan bahwa pilates bermanfaat dalam mendukung pemulihan postur tubuh ibu setelah melahirkan.

Postur tubuh adalah posisi dan keselarasan bagian tubuh yang menentukan keseimbangan serta cara tubuh bergerak dengan benar. Hidayat (2021) menyatakan bahwa postur tubuh adalah susunan posisi bagian-bagian tubuh yang saling terkait, dan bila sendi, tendon, ligamen, serta otot bekerja seimbang, tubuh dapat berfungsi maksimal saat duduk, berdiri, atau berbaring. Postur tubuh adalah susunan posisi bagian-bagian tubuh yang saling terkait, dan jika sendi, tendon, ligamen, serta otot digunakan dengan benar dan seimbang, maka tubuh dapat bekerja optimal saat duduk, berdiri, maupun berbaring (Hidayat, 2006). Postur adalah keadaan seluruh tubuh yang mencerminkan kebiasaan seseorang dan mempengaruhi bentuk tubuh, dan postur dikatakan baik jika otot-otot bekerja seimbang dan lentur sehingga tubuh dapat bergerak dengan benar (Ermavianti & Susilowati, 2020). Pada masa nifas, ketidakseimbangan kerja otot dapat menyebabkan gangguan postur tubuh pada ibu.

Gangguan postur tubuh adalah ketidakseimbangan posisi tubuh yang mengganggu kerja otot dan kestabilan tubuh. Suparyanto, Darmawijaya dan Vitalistyawati (2022) menyatakan bahwa gangguan postur dapat menghambat pemulihan, terutama bila terjadi *diastasis rectus abdominis* yang menyebabkan dinding perut melemah, kontraksi otot menurun, dan kestabilan panggul berkurang. Pada gangguan postur tubuh bisa muncul karena perut mengendur, otot dasar panggul melemah, dan postur menjadi lebih *lordosis* sehingga timbul pegal, kesemutan, dan kelemahan pada lengan (Yasmini, Darmawijaya & Vitalistyawati, 2022). Selain itu, gangguan muskuloskeletal seperti sindrom menyilang atas dapat membuat lengkungan leher bawah berkurang dan punggung atas membungkuk, sehingga otot leher memendek dan menimbulkan nyeri kronis (Clourresa, Susanti & Joice, 2024). Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui manfaat latihan pilates agar dapat membantu ibu dalam memulihkan postur tubuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)*. Metode SLR berfungsi untuk mengevaluasi, meninjau, dan menginterpretasikan seluruh penelitian yang mungkin terkait dengan topik yang dikaji serta pertanyaan penelitian yang ingin dijawab (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder. Umaroh dan Hasanudin (2024) menyatakan bahwa data sekunder dapat diperoleh melalui berbagai sumber. Data sekunder di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, maupun kalimat yang diambil dari buku serta artikel jurnal yang diterbitkan secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat menurut Janna, Widayati, dan Kusmiyati (2018) adalah metode dengan menyimak objek penelitian lalu mencatat data untuk dianalisis. Metode simak dalam penelitian ini dengan cara peneliti membaca buku atau artikel yang terbit di dalam jurnal ataupun yang sudah terbit di dalam buku. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara melakukan peneliti mencari dan membaca sumber data. Dalam penelitian ini, peneliti mencatat informasi yang berkaitan dengan manfaat latihan pilates untuk memulihkan postur tubuh pada ibu nifas. Data yang sudah dicatat kemudian disusun kembali untuk dianalisis sesuai tujuan penelitian.

Validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi. Menurut Puspita dan Hasanudin (2024) menjelaskan bahwa triangulasi merupakan cara untuk meningkatkan kualitas, kredibilitas, dan ketelitian data melalui penggabungan informasi dari berbagai sumber. Validasi di dalam penelitian ini digunakan triangulasi teori. Cara melakukan validasi yaitu dengan memeriksa kebenaran suatu pernyataan atau konsep dengan merujuk pada teori penelitian maupun pemikiran.

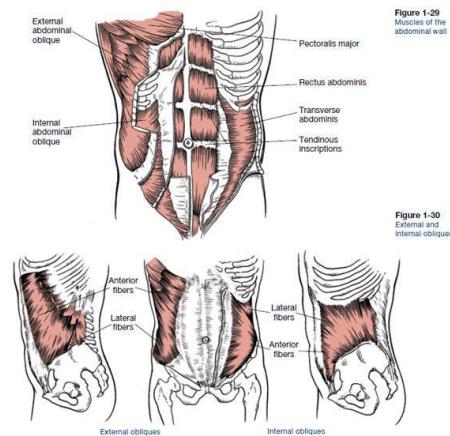
HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan pilates dalam memulihkan postur tubuh pada ibu nifas memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat tersebut akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Pemulihan otot inti dan dasar panggul

Pemulihan otot inti dan dasar panggul pada ibu nifas bertujuan untuk mengembalikan kekuatan, stabilitas, dan koordinasi otot yang melemah selama kehamilan dan persalinan. Otot inti, termasuk otot perut dalam dan multifidus, bersama otot dasar panggul, bekerja untuk menopang tulang belakang, panggul, dan organ internal. Latihan yang tepat membantu otot-otot ini pulih, meningkatkan kontrol postur, serta mengurangi risiko nyeri punggung dan panggul.

Selain itu, pemulihan otot dasar panggul mendukung fungsi tubuh sehari-hari, seperti kontrol kandung kemih, kestabilan panggul, dan kenyamanan saat menyusui atau menggendong bayi. Dengan otot inti dan panggul yang kuat, ibu nifas dapat beraktivitas lebih aman, nyaman, dan efektif, serta mempercepat proses adaptasi tubuh pasca persalinan. Adapun tampilan otot inti dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Otot Inti (ACE, 2013)

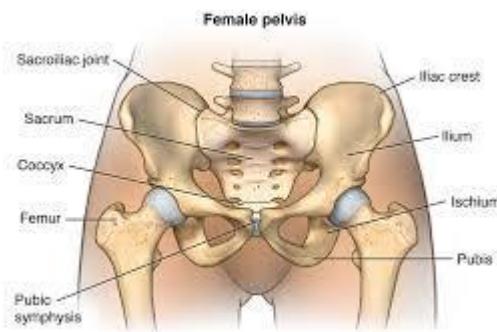
Latihan *curl-up* dan *core activation* efektif dalam membantu pemulihan diastasis recti abdominis pada wanita post-partum dengan meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot inti (Luthfiah, Dewangga, dan Sukmawati, 2025). Hal ini sejalan dengan Sukesi, Winarti, & Wahyuningsih, (2025) menyatakan bahwa *core stability exercise* dapat membantu pemulihan fisik ibu setelah persalinan. Selain itu, Arifin dan Sukmawati (2025) menyatakan bahwa latihan penguatan otot perut dapat membantu memperbaiki fungsi otot abdominal pada ibu *postpartum* dengan diastasis recti. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, latihan otot inti yang terarah dapat menjadi strategi utama untuk mempercepat pemulihan postur tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh ibu

postpartum. Berdasarkan beberapa pendapat diatas ada beberapa cara dalam membantu pemulihan otot inti.

2. Mengurangi nyeri punggung

Nyeri punggung pada ibu nifas sering terjadi akibat perubahan postur, pelemahan otot inti, dan peregangan ligamen selama kehamilan serta proses persalinan. Latihan yang menargetkan penguatan otot inti, stabilisasi panggul, dan peregangan otot punggung dapat membantu mengurangi ketegangan dan nyeri. Dengan otot yang lebih kuat dan postur yang baik, beban pada tulang belakang berkurang sehingga rasa nyeri menurun.

Selain itu, memperhatikan posisi tubuh saat duduk, berdiri, atau menggendong bayi juga sangat penting. Menghindari posisi membungkuk atau menahan beban secara tidak seimbang membantu mencegah ketegangan otot berlebih. Kombinasi antara latihan penguatan, postur yang benar, dan gerakan tubuh yang terkontrol membuat nyeri punggung berkurang, sehingga ibu dapat beraktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman. Adapun tampilan mengurangi nyeri punggung dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Anatomi panggul dan punggung bawah (Hopkins, 2025).

Menurut penelitian Rahmayanti, Handayani, dan Wahyuni (2021), pemberian *cryotherapy* pada ibu *postpartum* secara signifikan menurunkan tingkat nyeri punggung bawah ($p<0,05$), sehingga *cryotherapy* dapat dijadikan salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan nyeri setelah persalinan. Menurut Aldina, Sari, dan Astuti (2022), pemberian kombinasi bengkung dan senam nifas menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri punggung pada ibu nifas karena perbaikan postur tubuh dan pengurangan ketegangan otot punggung selama masa nifas. Lutfiaturrohmah dan Wulandari (2021) menyatakan bahwa senam nifas terbukti menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu *postpartum*, sehingga senam nifas dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam masa nifas. Berdasarkan beberapa pendapat diatas senam nifas, *cryotherapy*, dan bekung bisa mengurangi nyeri punggung.

3. Meningkatkan stabilitas tubuh

Meningkatkan stabilitas tubuh pada ibu nifas sangat penting karena setelah melahirkan, tubuh mengalami perubahan signifikan pada otot, sendi,

dan pusat gravitasi. Stabilitas tubuh yang baik membantu ibu nifas menjaga keseimbangan saat bergerak maupun saat menggendong bayi, sehingga risiko jatuh atau cedera berkurang. Latihan yang fokus pada penguatan otot inti, termasuk otot perut, punggung bawah, dan panggul, dapat membantu menahan beban tubuh dengan lebih baik serta mendukung pemulihan postur setelah persalinan.

Selain itu, stabilitas tubuh yang terjaga juga meningkatkan kesadaran ibu terhadap posisi tubuhnya sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih aman dan efisien. Dengan latihan yang konsisten, ibu nifas dapat mengurangi nyeri punggung dan panggul, memperbaiki keseimbangan saat berdiri atau berjalan, serta meningkatkan kenyamanan saat merawat bayi. Hal ini juga membantu mempercepat pemulihan fungsi tubuh secara keseluruhan pascapersalinan keseimbangan postur tubuh. Adapun tampilan latihan pilates dalam meningkatkan stabilitas tubuh dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 3. Latihan pilates dalam meningkatkan stabilitas tubuh (Yohay, 2025)

Latihan keseimbangan dapat membantu ibu pascapersalinan memulihkan kekuatan tubuh Hasanah, Z., dkk. (2025). Latihan keseimbangan rutin dapat meningkatkan stabilitas tubuh ibu pascapersalinan dan memperkuat otot inti yang melemah setelah persalinan (Widiyanta & Sidarta, 2025). Latihan kombinasi *calf raise* dan *core stability exercise* terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh dengan memperkuat otot inti dan otot kaki yang berperan dalam stabilitas postur (Anjasmara, Widanti, & Mulyadi, 2025). Berdasarkan beberapa pendapat diatas latihan keseimbangan dapat meningkatkan stabilitas tubuh.

SIMPULAN

Latihan pilates untuk memulihkan postur tubuh pada ibu nifas memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat itu, antara lain 1) pemulihan otot inti dan dasar panggul, 2) mengurangi nyeri punggung, dan 3) meningkatkan stabilitas tubuh.

REFERENSI

- ACE. (2013). *Core Anatomy: muscles of the Core*. <https://www.acefitness.org/fitness-certifications/ace-answers/exam-preparation-blog/3562/core-anatomy-muscles-of-the-core/>
- Aldina, N., Sari, R. I. K., & Astuti, W. (2022). Pengaruh penggunaan bengkung dan senam nifas terhadap penurunan intensitas nyeri punggung di Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 1(2), 60–66. <https://doi.org/10.56435/imansion.v1i2.9>.
- Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2025). *Kombinasi calf raise exercise dan core stability exercise dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada mahasiswa jurusan fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17162>.
- Arifin, A. N., & Sukmawati, O. (2022). Pengaruh pemberian abdominal strengthening exercise terhadap peningkatan kekuatan otot abdominal pada kondisi diastasis recti postpartum : a narrative review. *Journal Physical Therapy UNISA*, 2(2), 77–82. <https://doi.org/10.31101/jitu.2675>.
- Aritonang, J., & Simanjuntak, Y.T.O., (2021). *Buku ajar asuhan kebidanan pada masa nifas disertai kisi-kisi soal ujian kompetensi*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Bahiyatun. (2009). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas normal*. Jakarta: EKG.
- Clourresa, S., Susanti, S., & Joice, L. (2024). Edukasi pencegahan *baby blues syndrome* pada ibu postpartum dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-6. <https://ojs.hestiwigasriwijaya.ac.id/index.php/JSS/article/view/197>.
- Desmawati. (2022). Improvement effort of lumbar flexibility through pilates exercise for *postpartum* women: upaya peningkatan fleksibilitas lumbal ibu *postpartum* dengan pilates exercise. *Jurnal pengabdian masyarakat kesehatan*, 8(2), 137-140. <https://doi.org/10.33023/jpm.v8i2.945>.
- Ermavianti, D., & Susilowati, A., (2020). *Perawatan wajah, badan (body massage); dan waxing SMK/MAK kelas XII. Bidang keahlian pariwisata. Program keahlian tata kecantikan. Kompetensi keahlian tata kecantikan kulit dan rambut*. Yogyakarta: Andi.
- Fitriani, L., & Wabyuni, S., (2021). *Buku ajar asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Hasanah, Z. dkk. (2025). *Buku kesehatan mental perinatal untuk mahasiswa kesehatan*. Malang: PT. Kramantara Jaya Sentosa (Kramantara JS).
- Hidayat, A.A., (2022). *Keperawatan dasar 1; untuk Pendidikan Ners*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil*

Pembelajaran (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.

Hopkins, J., (2025). *Fact about the spine shoulder and pelvis.* <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/facts-about-the-spine-shoulder-and-pelvis>.

Lutfiaturrohmah, L., & Wulandari, P. (2021). Penerapan senam nifas terhadap tingkat afterpains pada ibu post partum di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(2). <https://doi.org/10.33666/jnwh.v8i2.459>.

Luthfiah, N. S. M., Dewangga, M. W., & Sukmawati, V. S. (2025). *Efektivitas latihan curl-up dan core activation pada pemulihan wanita post-partum dengan diastasis recti abdominis.* OBAT: *Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan.* 3(4), 222-230. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i4.1548>.

Mardliyana, N. E., Ainiyah, N. H., & Anifah, F. (2022). *Asuhan kebidanan kehamilan.* Malang: Rena Cipta Mandiri.

Mertasari, L., & Sugandini, W. (2023). *Asuhan masa nifas dan menyusui.* Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

Oktarina, M. (2023). *Pilates exercise on postpartum women with pelvic girdle pain.* *Jurnal keperawatan dan fisioterapi (JKF)*, 5(2), 302-307. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1593>.

Oktavia, L. D., & Lubis, A.Y.S., (2024). *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Yogyakarta: Deepublish.

Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/>

Rahmawati, D., Arista, D., Marlin, D., Siahaan, G., Astria, N., Mustikasari, Y., & Badriah, L. (2023). *Belajar tuntas masa nifas & menyusui.* Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.

Rahmayanti, R., Handayani, D., & Wahyuni, F. S. (2021). Efektivitas cryotherapy terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 99-105. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.253>.

Sukesi, N., Winarti, R., & Wahyuningsih, W. (2024). Pelatihan Core Stability Exercise pada Ibu Post Partum. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 259-264. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i1.3068>.

Suparyanto, T., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2024). Efektivitas Pemakaian Korset dan Senam Nifas terhadap riastasis rekti abdominal pada ibu postpartum di RS

Krakatau Medika Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 6141-6150. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11059>.

Tonasih, T., & Sari, M.S., (2019). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: K-Media.

Uliyah, M., & Hidayat, A.A.A., (2006). *Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan*, edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.

Widiyanta, F. A., & Sidarta, N. (2025). Influence of balancing exercises on postural balance in the elderly. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 8(1), 6-13. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2025.v8.6-13>.

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(4), 2011-2018. <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i4.3479>.

Yohay, C., (2025). *4 Foundational breathing techniques to power your pilates practice*. <https://www.onepeloton.com/blog/pilates-breathing>.