

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas atau banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti pergelangan tangan, punggung, lengan, dan sebagainya. Senam atau latihan tersebut meliputi unsur-unsur lompatan, memanjat, kelenturan tubuh, dan keseimbangan.<sup>1</sup> Senam masuk ke Indonesia sampai dengan sekarang sudah sangat berkembang pesat, perkembangan tersebut terlihat dalam bentuk-bentuk gerakan, sistematis, latihan maupun tujuan-tujuannya. Ada banyak jenis senam yang ada di Indonesia yang sudah lazim dilakukan oleh masyarakat Indonesia seperti senam *nifas*, senam *diabetes*, dan senam otak. Masing-masing jenis senam ini mempunyai gerakan, sistem, latihan, dan tujuan yang berbeda-beda.<sup>2</sup>

Senam *nifas* adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan dan setelah keadaan tubuhnya pulih, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut.<sup>2</sup> Salah satu jenis senam *nifas* yang sedang *populer* di kalangan masyarakat

Indonesia terutama wanita adalah *pilates*. *Pilates* cukup *popular* karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk *atlet*, penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan dan orang-orang dalam rehabilitasi fisik. Hal ini dikarenakan *pilates* merupakan olahraga yang menekankan pada peningkatan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan. Tujuan utama *pilates* adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya.<sup>3</sup>

Metode *pilates* awalnya dikembangkan oleh *Joseph Pilates*, orang yang ditahan saat perang dunia di Inggris sebagai musuh asing. Dalam *camp*, dia mengkaji kembali gagasannya tentang kesehatan dan perkembangan otot, disamping itu mendorong temannya untuk ikut serta dalam program pengkondisian, yang berdasar pada serangkaian tahapan. Konsep penyatuan elemen dari gerakan senam, bela diri, dan tarian, difokuskan pada hubungan antara tubuh dan disiplin mental. Tahapan-tahapannya digolongkan berdasarkan pergerakan progresif, dan berdasar pada kontrol sadar dari gerak otot dan stabilitas tulang belakang, pengetahuan tentang mekanisme fungsi tubuh, dan pemahaman tentang keseimbangan dan hukum gravitasi.<sup>4</sup>

*Pilates* dikelompokkan oleh tahapan-tahapan yang menyertakan kontraksi *konsentrik*, *eksentrik* dan *isometrik* dengan menekankan pada senyawa *power house* (terdiri dari *abdominal*, *transverse abdominal* dan otot *multifidus*, dasar panggul), yang menjadi kunci stabilitas statis dan dinamis tubuh. Berdasarkan *update* konsep metode, pengaruh besar terhadap kesejajaran *postural* tubuh

melengkapi otot *postural*. Dalam pengertian ini pemusatan aturan, kontrol gerakan dan tahapan teliti ditujukan untuk menstimulasi persepsi dan pensejajaran tubuh berdasarkan respon *proprioseptif*.<sup>4</sup>

Hal ini mengisyaratkan bahwa metode *pilates* dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh secara umum, kesejajaran *postural* dan koordinasi (motor) dan juga untuk meningkatkan kekuatan otot dengan memperlihatkan hubungan langsung pada proses *re-edukasi postural*, peningkatan kontrol (motor) dan perekrutan otot. Dalam konteks ini, penting untuk menyoroti bahwa perfungasian otot secara berkaitan erat dengan kesejajaran *postural* dan pada rentang pergerakan dalam kesejajaran *postural* dan pada rentang pergerakan individual sesuai dengan metode *re-edukasi postural* yang terlihat pada pergerakannya, mengindikasikan pengaruh dari tahapan yang terlihat saat merebah mungkin berbeda dengan saat posisi berdiri. Ini terbukti bahwa *pilates* memberikan peningkatan pada fleksibilitas dan kekuatan otot.<sup>4</sup>

Ketika masa kehamilan, beberapa otot mengalami pengendoran terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan (*post partum*), rahim tidak secara cepat kembali seperti semula, tetapi mengalami proses yang lambat. Pada umumnya, wanita *post partum* seringkali mengeluh tentang bentuk tubuhnya yang bertambah melar yang diakibatkan oleh membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil. Selain itu, otot perut juga menjadi memanjang sesuai pertumbuhan kehamilan. Setelah melahirkan, otot-otot tersebut akan mengendur. Oleh karena itu, untuk mengembalikan pada kondisi semula maka diperlukan suatu senam yang dikenal dengan nama senam *pilates*. Senam

*pilates* memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal.<sup>2</sup>

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan nilai fleksibilitas tubuh antara ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimana perbandingan nilai fleksibilitas tubuh antara ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbandingan nilai fleksibilitas tubuh antara ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui nilai fleksibilitas tubuh pada ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates*.
- b. Mengetahui nilai fleksibilitas tubuh pada ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*.

- c. Menilai perbandingan nilai fleksibilitas tubuh antara ibu post partum yang rutin melakukan senam pilates dengan ibu post partum yang tidak melakukan senam pilates.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bidang pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh senam *pilates* terhadap nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* sehingga dapat dipakai sebagai dasar ilmu pengetahuan.

### **1.4.2 Bidang pelayanan masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi masyarakat mengenai manfaat senam *pilates* yang berpengaruh pada nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* sehingga dapat digunakan sebagai pertimbangan pemilihan latihan fisik.

### **1.4.3 Bidang penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

## **1.5 Orisinilitas Penelitian**

Pada penelusuran pustaka belum dijumpai penelitian yang membandingkan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*. Beberapa penelitian terkait adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Daftar Penelitian Sebelumnya

No.	Penulis/Judul Penelitian	Metodologi	Hasil
1.	Camila RS, Charles Taciro. <i>Effect of 20 Session of Pilates Method on Postural Alignment and Flexibility of Young Women.</i> <sup>4</sup>	<i>Quasi Eksperimental</i> Variabel Bebas: <i>Pilates</i> Variabel Terikat: Keselarasan Postural dan Fleksibilitas.	( $p > 0.05$ ) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara <i>control group</i> dan <i>pilates group</i> saat <i>pre and post test</i> dilakukan.
2.	Dewi Larasati Tristiana. Pengaruh <i>Pilates Exercise</i> Terhadap Fleksibilitas Punggung dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Wanita Obesitas. <sup>5</sup>	<i>Quasi Eksperimental</i> Variabel Bebas: <i>Pilates</i> Variabel Terikat: Fleksibilitas Punggung dan IMT.	( $p < 0,05$ ) terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan <i>pre and post test</i> pada kedua kelompok.
3.	Neil A, Jane Hein, Jeffrey R. <i>The Effects of Pilates Training on Flexibility and Body Composition.</i> <sup>6</sup>	<i>Quasi Eksperimental</i> Variabel Bebas: <i>Pilates</i> Variabel Terikat: Fleksibilitas.	Dengan <i>pre and post test</i> terdapat pengaruh yang signifikan.

Penelitian yang telah dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu pada rancangan penelitian sebelumnya menggunakan *Quasi Eksperimental* dan variabel bebas adalah *Pilates* (Camila RS, Charles Taciro), menggunakan metode *Quasi Eksperimental* pada penilaian Fleksibilitas dan IMT dilakukan pada Wanita Obesitas (Dewi Larasati Tristiana), dan menggunakan metode *Quasi*

*Eksperimental* pada Penilaian Efek Fleksibilitas Terhadap Senam *Pilates* (Neil A, Jane Hein, Jeffrey R). Sedangkan pada penelitian ini dilakukan penilaian Fleksibilitas Tubuh Pada Ibu Post Partum Yang Melakukan Senam *Pilates* dengan menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional*.