

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Untuk mendapatkan kekuatan fisik serta kesehatan tubuh selain mengkonsumsi asupan gizi yang seimbang, olahraga juga memegang peranan penting. Olahraga merupakan serangkaian aktivitas fisik yang berfungsi untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan baik fisik maupun rohani. Dewasa ini, terdapat banyak sekali jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu adalah senam.

Senam adalah olahraga berupa latihan fisik yang berisi gerakan-gerakan yang dirangkai secara sistematis untuk meningkatkan kesehatan fisik. Secara garis besar, senam dapat dibagi dalam 2 kelompok yaitu senam aerobik dan senam anaerobik. Senam aerobik adalah senam yang melibatkan kelompok otot besar dalam aktifitas dinamik yang menghasilkan peningkatan substansial denyut jantung dan pengeluaran kalori. Jika dilakukan secara teratur maka akan menghasilkan peningkatan fungsi sistem kardiovaskular dan otot skeletal, yang dapat menyebabkan peningkatan daya tahan tubuh. Sedangkan senam anaerobik adalah senam yang dilakukan dengan intensitas yang sangat tinggi sehingga sebagian besar energi dihasilkan oleh proses glikolisis dan cadangan *phosphocreatinin*.¹ Senam aerobik juga dapat diartikan sebagai senam yang melibatkan sekaligus meningkatkan konsumsi oksigen pada tubuh sedangkan

senam anaerobik adalah senam yang sedikit melibatkan konsumsi oksigen karena dilakukan dengan intensitas yang tinggi.

Saat ini banyak sekali jenis senam yang ada di Indonesia, salah satu jenis senam yang sedang populer di Indonesia khususnya pada kaum wanita yaitu senam *pilates*. *Pilates* sendiri merupakan program *fitness* yang memadukan penggunaan perangkat-perangkat serta alat-alat khusus dengan pergerakan rutin yang didesain untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan koordinasi.² Penekanan pada latihan *pilates* adalah pada pernafasan, koordinasi, serta keseimbangan tubuh. *Pilates* disarankan sebagai senam yang memiliki banyak manfaat pada populasi dewasa. Dalam rehabilitasi komplementer, *Pilates* berfungsi untuk meningkatkan kemampuan inti serta stabilitas tubuh, memperbaiki postur serta keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas, serta mencegah terjadinya nyeri punggung belakang.³

Secara fisiologi, *Pilates* memiliki efek terhadap aktivitas otot, komposisi tubuh serta kekuatan dan kestabilan otot, serta pada orang sehat meningkatkan fleksibilitas otot, aktivasi otot transversus abdominis, stabilitas lumbar-pelvis, serta peningkatan aktivitas otot-otot tersebut.^{4,5} Perlakuan *sit-up* yang berulang pada *pilates* juga bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan dinamis, serta kekuatan otot abdomen.⁶ Kegunaan *pilates* dalam segi medis adalah sebagai intervensi yang efektif terhadap nyeri dan disabilitas pada *low back pain* serta meningkatkan stabilitas pada subjek geriatri⁷. Hal ini didasarkan pada fungsi *pilates* untuk menjaga aktifitas otot transversus abdominis dan meningkatkan metode-metode pelatihan stabilisasi-stabilisasi yang saat ini dilakukan pada

rehabilitasi medis menjadi gerakan yang lebih dinamis dan fungsional sehingga dapat menjaga stabilitas lumbar-pelvis.⁸

Keseimbangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia agar dapat hidup mandiri. Keseimbangan adalah istilah umum yang menjelaskan kedinamisan postur tubuh untuk mencegah seseorang terjatuh.⁹ Secara garis besar keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi terhadap titik atau bidang tumpu dan dapat diasumsikan sebagai sekelompok reflek yang memicu pusat keseimbangan yang terdapat pada visual, vestibular dan somatosensori.¹⁰ Pengaturan keseimbangan ini semakin lama semakin memburuk seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan dalam pengaturan keseimbangan dan gaya berjalan yang memburuk adalah faktor kunci dalam kejadian jatuh dan masalah motorik lainnya pada lanjut usia.¹

Menurut sebuah penelitian, *pilates* dapat meningkatkan keseimbangan pada usia lanjut, akan tetapi masih sedikit penelitian yang membahas tentang pengaruh *pilates* terhadap keseimbangan pada usia muda. Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah senam *pilates* pada wanita usia muda.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah melakukan senam *pilates* pada wanita usia muda?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah melakukan senam *pilates* pada wanita usia muda.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengukur dan menganalisis perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah melakukan senam *pilates* pada wanita usia muda.

1.4. Manfaat Hasil Penelitian

- a. Dalam bidang ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan tentang perbedaan antara perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah melakukan senam *pilates* pada wanita usia muda.
- b. Apabila hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah melakukan senam *pilates* pada wanita usia muda, maka senam *pilates* dapat digunakan sebagai pertimbangan pemilihan latihan fisik terutama dalam hal keseimbangan tubuh.
- c. Dalam bidang penelitian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya.

1.5. Orisinalitas Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul	Peneliti	Metodologi	Hasil
Effects of 20 Sessions of Pilates Method on Postural Alignment and Flexibility of Young Women: Pilot Study ¹¹	Sinzato, Camila Régis Taciro, Charles Pio; Toledo, Carolina De Araújo; Cardoso, Aline Martins De; Carregaro, Jefferson Rosa; Luiz, Rodrigo	Rancangan penelitian ini adalah Pengujian terkontrol dan acak, dengan intervensi latihan <i>mat Pilates</i> selama 10 minggu dengan durasi 2 kali per minggu. Evaluasi dilakukan dengan cara <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .	Kelompok perlakuan tidak memiliki perbedaan signifikan pada <i>postural alignment</i> namun terdapat peningkatan signifikan terhadap fleksibilitas, khususnya fleksibilitas sendi.
The Effect of 12-Week Pilates Exercises on Depression and Balance Associated with Falling in the Elderly ¹	Mokhtari, Mahyar; Nezakatalhossaini, Maryam; Esfarjani, Fahimeh	Penelitian ini menggunakan metode Quasi ekperimental dengan sampel dilakukan pada wanita usia 62-80 tahun dengan intervensi latihan <i>pilates</i> selama 12 minggu dengan durasi 1 kali per minggu. Evaluasi dilakukan dengan cara <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .	Latihan <i>pilates</i> efisien untuk menurunkan <i>depression level</i> dan meningkatkan keseimbangan pada wanita lanjut usia. Juga ditemukan bahwa latihan <i>pilates</i> berguna dalam membantu menurunkan kejadian jatuh pada kelompok lanjut usia

Perbedaan penelitian Sinzato, Camila Régis *et al* dengan penelitian ini adalah dari variabel terikatnya, yaitu keseimbangan tubuh. Terdapat pula perbedaan pada jumlah sesi yang berjumlah 12 sesi, dengan jumlah 1 sesi per minggu selama 12 minggu. Lalu perbedaan penelitian Mokhtari, Mahyar *et al*

dengan penelitian ini adalah subyek penelitian yaitu wanita usia 18-25 tahun dan tes yang digunakan yaitu *Standing Stork Test*.