

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN
LINGKAR PINGGANG PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN**



**SKRIPSI
DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh :

**ATIK NUR ANAWATI KRISNATA
J120 121 010**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan nikmat rahmat dan hidayah – Nya , serta kedua orang tua dan suami yang senantiasa melimpahkan segala curahan kasih sayang dan segenap dorongan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas skripsi tentang “PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PINGGANG WANITA USIA 40-50 TAHUN”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Umi Budi Rahayu, SST.Ft., S.Pd. M.Kes selaku pembimbing I Skripsi.
5. Bapak Totok Budi Santoso, SST.Ft. M.PH selaku pembimbing II Skripsi.
6. Segenap dosen Progdil Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan masukan, bimbingan dan nasehat.
7. Ibu dan bapak tersayang, yang senantiasa memberikan kasih sayang dukungan, serta perhatian yang tak terhingga.
8. Suami ku tercinta “Aa Rigi” terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dukungan dan bantuannya.
9. ”All of My Brothers & sisters” terima kasih atas kasih sayang, keceriaan, kebersamaan, dan bantuannya.

10. Seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat, keceriaan, dan dukungan.
11. Sobat-sobat ku yang baik hati "Evi, mami Husna, Mas Adhi, Aji, Fathia, Nina, Anna" terima kasih banyak atas dukungan, bantuan, kebersamaan, dan keceriaannya.
12. Teman-teman "Mbak Nurul, Kak Uchi, Kak Mey, Anis, Kak Ika, dll" terima kasih atas dukungan dan keceriaannya.
13. Rekan-rekan seperjuangan S1 Fisioterapi Transfer FIK UMS angkatan 2012, sukses ya buat semuanya.
14. "Si Mungil" ku yang selalu setia membantuku selama kuliah.
15. Ibu-ibu PKK di Dukuh Rejosari, Bendosari, Sawit, Boyolali yang bersedia menjadi responden dalam penelitian saya.
16. Serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini.

Akhir kata saya berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan saya mohon maaf bila dalam pembuatan skripsi ini terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat saya harapkan.

Surakarta, Juni 2014

Penulis

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN LINGKAR
PINGGANG PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Atik Nur Anawati Krisnata

J 120 121 010

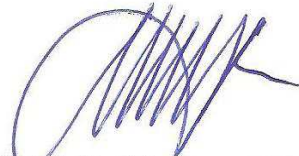
Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



(Umi Budi Rahayu, S.Fis., M.Kes)

Pembimbing II



(Totok Budi Santoso, SST.Ft, M.PH)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PINGGANG PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN”, telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Transfer Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Juni 2014

Menyetujui,
TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

1. Umi Budi Rahayu, S.Fis., M.Kes
2. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
3. Dwi Rosella K, S.St.Ft., M.Fis

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Dr. Suwadji, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atik Nur Anawati Krisnata

NIM : J120121010

Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Pilates terhadap Penurunan Lingkar Pinggang pada Wanita Usia 40-50 Tahun.

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, Juni 2014



Atik Nur Anawati Krisnata
J120 121 010

MOTTO

“Keberhasilan tidak hanya diukur dari seberapa besar dan tinggi daratan impian yang bisa kita capai diakhir perjalanan, tetapi keberhasilan kita, terutama dinilai dari kualitas dari perjalanan kita. Maka bila kita menjaga kualitas perjalanan harian kita, maka kapanpun perjalanan itu berakhir, perjalanan kita akan berakhir dengan baik”.

“Pengalaman adalah suatu pelajaran yang paling berharga dalam hidup kita yang dapat membuat kita lebih dewasa dalam memaknai arti kehidupan”.

“Mungkin Allah tidak memberikan apa yang kita inginkan tapi Allah pasti akan memberikan yang terbaik bagi kita”.

“Tindakan tak selalu mendatangkan kebahagiaan, tetapi takkan ada kebahagiaan tanpa tindakan”.

“Keberhasilan apa pun yang diraih seseorang, pasti dimulai dari tempat ia berada, bagaimana pun kondisi tempat itu”.

“Hadiah terkecil yang dapat diberikan oleh seseorang untuk diri sendiri adalah menjadi sebaik-baiknya”.

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala karunia kesehatan, kekuatan, dan kejernihan pikiran yang telah dianugerahkan – Nya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati saya persembahkan Skripsi ini kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala nikmatnya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini.
2. Ibu dan bapak tersayang, yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, semangat, dukungan baik moral maupun material.
3. Suamiku tercinta, terima kasih atas kasih sayang, perhatian dan semangatnya.
4. Untuk diriku sendiri, yang akhirnya telah menyelesaikan tugas ini, walaupun begitu banyak cobaan yang dihadapi.
5. Kakak-kakak ku, yang selalu membantu dan memotivasiku.
6. Seluruh keluarga besarku, yang telah memberikan dukungan selama aku menempuh perkuliahan.
7. Teman – teman seperjuangan S1 Fisioterapi Transfer FIK UMS angkatan 2012.
8. Segenap dosen progdi Fisioterapi UMS.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	5
1. Senam Pilates.....	5
a. Definisi Senam Pilates.....	5
b. Prinsip Pilates Tradisional.....	5
c. Manfaat Senam Pilates.....	6
d. Gerakan Senam Pilates.....	8
e. Dosis Senam Pilates.....	9
2. Lingkar Pinggang.....	10
a. Pengertian Lingkar Pinggang.....	10
b. Pengukuran Lingkar Pinggang.....	10
c. Kriteria Ukuran Lingkar Pinggang.....	11
3. Mekanisme Pilates terhadap Penurunan Lingkar Pinggang.....	11

B. Kerangka Pikir	14
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesa	15
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Variabel	18
E. Definisi Konseptual.....	18
F. Definisi Operasional.....	19
G. Jalannya Penelitian	20
H. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Penelitian	22
B. Hasil Penelitian	22
C. Analisa Data.....	25
D. Pembahasan	26
E. Keterbatasan Penelitian.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pengukuran Lingkar Pinggang	11
Gambar 2.2 Kerangka Pikir.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	15
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	16

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kriteria Ideal Lingkar Pinggang	11
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	23
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	23
Tabel 4.3 Nilai Lingkar Pinggang.....	24
Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon	25
Tabel 4.5 Hasil Uji Mann-Whitney Test.....	25

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, Juni 2014
30 Halaman

Atik Nur Anawati Krisnata / J120121010
“PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN LINGKAR
PINGGANG PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN”

(Dibimbing Oleh : Umi Budi Rahayu, SSt.Ft., M.Kes dan Totok Budi S,
SST.Ft., MPH)

Latar Belakang: Wanita usia 40-50 tahun dimana pada usia tersebut terjadi penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh sehingga menyebabkan gangguan pendistribusian lemak. Maka dari itu wanita yang sudah berumur di atas 40 tahun dan sudah pernah melahirkan akan merasa sulit untuk mempertahankan bentuk tubuh dan lingkaran pinggang yang ideal. Kegemukan lambat laun akan tampak terutama di daerah pinggang dan sekitar perut. Pola makan instan cepat saji yang tinggi kalori dan lemak serta kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga dituding sebagai sumber meningkatnya penyakit-penyakit metabolik yang salah satunya ditandai dengan obesitas sentral atau ukuran lingkaran pinggang melebihi ukuran ideal. Senam Pilates merupakan salah satu jenis latihan atau olahraga yang dapat dilakukan untuk menghasilkan lingkaran pinggang yang ideal.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui pengaruh Senam Pilates terhadap penurunan lingkaran pinggang pada wanita usia 40-50 tahun.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, dengan desain penelitian *Pre and Post Test With Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel 20 orang yang terdiri dari 10 orang kelompok perlakuan dan 10 orang kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah Senam Pilates dengan frekuensi tiga kali seminggu selama delapan minggu dengan durasi 60 menit. Pengukuran lingkaran pinggang menggunakan pita ukur/ metline. Uji hipotesa dengan Uji *Wilcoxon* dan uji beda menggunakan uji *Mann-Whitney Test*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan pengujian statistik didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai P adalah 0.005 dimana $p < 0.05$ yang berarti H_0 diterima. Artinya ada pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan lingkaran pinggang pada wanita usia 40-50 tahun.

Kesimpulan: Pemberian Senam Pilates terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan lingkaran pinggang pada wanita usia 40-50 tahun.

Kata Kunci: Senam Pilates, Lingkaran Pinggang, Wanita Usia 40-50 tahun.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, Juni 2014
30 Pages

Atik Nur Anawati Krisnata / J120121010

“THE EFFECTS OF PILATES TO REDUCING THE WAIST CIRCUMFERENTIA OF WOMEN IN 40-50 YEARS OLD”

(Advisors: Umi Budi Rahayu, SSt.Ft., M.Kes dan Totok Budi S, SST.Ft., MPH)

Background of Study: Women in 40-50 years old usually facing the descent of estrogen hormon quality in the body, so it can attacked the fat distribution. Thus women in 40 years old and gave birth will hard to maintaining the body shape and the ideal waist circumferentia. Slowly this overweight will be visible in around waist n stomach. The fast food with high kalori and fat without any exercise such as phisycal exercise or sport is one of the source metabolism syndrome. It can makes the central obesity or waist circumferentia ot ideal. Pilates is one of exercise to get the ideal waist circumferentia.

Objective Research: To know the effects of Pilates exercise to reducing the waist circumferentia of women in 40-50 years old.

Research Method: This research is Quasi Eksperimental with Pre and Post Test With Control Group Design, research design. In getting sample technich, the researches used purposive sampling. Total of sample are 20 human which consist of 10 human for eksperiment group and 10 human for control group. The treatment is doing the pilates exercise in three times in a week for 8 weeks in 60 minutes duration. In measuring the waist circumferentia used metline. The hypotesa test used the Wilcoxon test and the different test used the Mann-Whitney test.

Research Result: Based on statistic testing, it can show that the significant result with P value is 0.005 which $p < 0.05$ with meaning that H_a approved. It means that pilates exercise to reduces the waist circumferentia can give the efeects for the women in 40-50 years old.

Coclusion: Pilates exercise is proven in getting effects to reducing the waist circumferentia of women in 40-50 years old.

Key Words: Pilates, Waist Circumferentia, Women in 40-50 years old.