

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Menurut Herdman dan Wood (2007) Pilates exercise adalah salah satu jenis olahraga yang tidak hanya menekankan pada latihan kebugaran fisik tetapi juga melatih pengendalian pikiran dan jiwa. Pilates termasuk dalam *low impact* exercise yaitu latihan dengan benturan ringan, dimana salah satu kaki masih bertumpu dilantai setiap waktu tanpa tekanan yang berat dengan seluruh gerakannya memfokuskan pada otot-otot besar (Nadesul, 2015). Latihan ini dilakukan berdasarkan dosis yang telah ditentukan berupa frekuensi sebanyak 5 kali seminggu dengan intensitas kurang lebih 60% dari denyut jantung maksimal sampai berkeringat, bernafas dalam tanpa timbul keluhan seperti nyeri dada, pusing dan waktu yang dibutuhkan selama 60 menit selama 5 minggu.

Pilates sangat baik untuk latihan kebugaran terutama untuk orang-orang yang sibuk dalam kesehariannya, olahraga ini banyak digemari oleh kaum hawa karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya yang mahal dan efisien dilakukan dimana saja tanpa harus memiliki keterampilan khusus. Ada 6 prinsip dalam pilates yaitu *centering, concentration, control, precision, breath, and flow* sebagai kunci keberhasilan dari pemberian latihan, dari keenam prinsip itu akan memberikan manfaat kesehatan tubuh yang diinginkan seperti efek pembakaran lemak jahat, perbaikan postur dan perubahan

komposisi tubuh yang menghasilkan bentuk tubuh yang langsing (Sharkey, 2003). Metode yang digunakan *Pilates* berupa *stretching* dan *strengthening* yang memfokuskan pada peningkatan daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas (Shah, 2013).

Fleksibilitas merupakan komponen paling penting dalam kebugaran dan performa fisik. Fleksibilitas yang baik akan membantu mobilitas seseorang dalam melakukan setiap gerakan fungsional menjadi tidak terganggu. Diperlukan ekstesibilitas otot yang dapat melewati sendi dengan relaks, dan memanjang secara optimal (Purnama, 2014). Otot yang memiliki peran penting terhadap stabilitas tubuh yaitu otot punggung, dimana otot ini mampu menyokong berat tubuh setiap melakukan berbagai gerakan dan melindungi berbagai saraf penting. Bila berat tubuh terjadi secara berlebihan tentunya akan memberikan kompresi yang besar terhadap bantalan tulang belakang sehingga beresiko terjadi perubahan postur tubuh dan cedera punggung bawah (Lailani, 2013). Salah satu faktor yang mempengaruhi fleksibilitas seseorang yaitu kegemukan/obesitas. Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh pada jaringan subkutan, maupun organ tubuh lainnya akibat mengonsumsi lemak berlebihan namun sedikit melakukan latihan fisik yang membakar kalori (Misnadierly, 2007).

Di Indonesia menurut hasil survey NSS-HKI tahun 2001 di empat kota (Jakarta, Semarang, Makassar, dan Surabaya) menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan pada wanita usia produktif berkisar 18-25% lebih besar dari prevalensi kurus 11-14%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun

2007, prevalensi Nasional obesitas pada penduduk berusia ≥ 30 tahun adalah 33,7 % (Riskesdas, 2007). Obesitas berpengaruh pada peningkatan berat badan (Indeks Massa Tubuh/ IMT meningkat), asupan kalori sekitar 50-60 per hari diikuti dengan aktivitas fisik rendah dapat berakibat pada peningkatan 2,4 kg bobot tubuh pada akhir tahun (NIH,2006). Hal ini membuat adanya lemak cadangan pada jaringan adipose yang nantinya akan menimbulkan lemak-lemak jahat yang dapat mengganggu sistem metabolik tubuh dan membuat bentuk tubuh menjadi tidak proporsional/ideal sehingga mengurangi rasa percaya diri kaum wanita (Gottera dkk, 2006).

Dari uraian di atas, ditambah dengan kurangnya edukasi kesehatan pada ibu-ibu rumah tangga di sanggar senam RM 7 Colomadu yang tergolong tidak aktif melakukan latihan fisik sehari-hari, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *Pilates excercise* terhadap fleksibilitas punggung dan indeks massa tubuh (IMT) pada wanita obesitas.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah ada pengaruh *Pilates excercise* terhadap fleksibilitas punggung, dan indeks massa tubuh (IMT) pada wanita obesitas ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh *Pilates excercise* terhadap fleksibilitas punggung, dan indeks massa tubuh (IMT) pada wanita obesitas.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan referensi kajian teori yang didasarkan kepada penelitian ilmiah dengan tujuan dapat meningkatkan nilai pelayanan kesehatan kepada wanita obesitas dalam peningkatan kualitas hidup.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran kasus kondisi kesehatan pada wanita obesitas dengan memberikan gambaran lebih tentang pengaruh pemberian *Pilates Exercise* terhadap fleksibilitas punggung, dan indeks massa tubuh (IMT) wanita obesitas.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang.
- b. diharapkan dapat memberikan gambaran tentang manfaat *Pilates Exercise* terhadap fleksibilitas punggung, dan indeks massa tubuh (IMT) pada wanita obesitas sehingga pada kesempatan yang akan datang dapat dikembangkan lagi dengan menambahkan penelitian penunjang lain pada waktu yang datang untuk perkembangan ilmu pengetahuan.