

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Index Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan (membandingkan) berat badan dengan tinggi badan. Walaupun dinamakan "indeks", IMT sebenarnya adalah rasio atau nisbah yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Orang yang memiliki berat badan pada angka kisaran normal biasanya lebih sehat dibandingkan mereka yang angka berat badannya di atas atau di bawah kisaran normal. Disamping itu, nilai estetikanya terasa lebih baik dari kenampakan tubuhnya yang proporsional (Grummer *et al.*, 2002)

Berat badan yang berlebih ini dalam perhitungan Index Massa Tubuh (IMT) menurut *World Health Organization* (WHO) masuk dalam golongan lebih dari 30, dengan nilai batas normal 20-29 (WHO, 2003). Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor munculnya permasalahan seperti *cardiovascular*, diabetes, hipertensi dan permasalahan kesehatan lainnya. Menurut penelitian dari Avery (2007) dalam penelitiannya *The relationship between Body Mass Index and health-related quality of life* mendapatkan hasil bahwa memiliki tubuh yang proporsional cenderung untuk tidak memiliki permasalahan kesehatan yang berarti dan memiliki kualitas hidup yang baik. Aktifitas fisik menjadi salah satu rekomendasi untuk mengatasi permasalahan ini, dengan cara yang mudah dan tidak terlalu memakan banyak waktu. Aktifitas fisik yang baik digunakan untuk

mengatasi berat badan berlebih ini adalah menghilangkan berat badan dan kandungan lemak (Pronk *et al.*, 1994).

Penelitian yang dilakukan Ferreira dkk (2009) mempertegas bahwa latihan Pilates selama tiga bulan memberikan hasil signifikan terhadap komposisi tubuh. Latihan Pilates ini terbukti berhasil mengurangi berat badan dibandingkan dengan kelompok kontrol. *Pilates exercise* yang dalam gerakannya memiliki 6 unsur yang memuat keseimbangan *body and soul* yang dalam penerapannya lebih banyak melakukan gerakan isometrik dan kontrol pernafasan, akan membantu dalam pembakaran kalori pada bagian tertentu secara perlahan dan terkontrol. Pernafasan disertai peregangan setelah penguatan pada otot perut, pinggul, punggung, dan lengan akan membuat komposisi otot menjadi lebih padat dan kencang dan tetap fleksibel. Selain itu Pilates bisa membangun massa otot tanpa lemak dan juga bisa memberikan penampilan yang lebih.

Hal ini sesuai yang dilakukan oleh Gym Isometrik Pilates Jakarta. Isometric Pilates adalah sanggar latihan Pilates yang didirikan pada tahun 2009 yang berada di Jln. Prof. Dr. Soepomo No. 30, Jakarta Selatan. Tujuan pendirian sanggar pusat kebugaran ini adalah sepenuhnya untuk menciptakan manusia yang sehat, bugar dan memiliki bentuk tubuh yang ideal, Isometric Pilates ini juga mengadopsi metode Pilates Stott dan juga dalam pelatihannya menyediakan kelas, individu, dan kelompok-kelompok kecil dengan program latihan yang disesuaikan yang mencakup peningkatan kesehatan dan kebugaran umum. Dosis pemberian latihan *Pilates exercise* ini dilakukan selama satu jam dan tiga kali dalam satu minggu. Dari beberapa hasil penelitian diatas terbukti bahwa *Pilates exercise* dapat

menurunkan berat badan akan tetapi sampai saat ini terutama di Indonesia belum banyak diketahui hubungannya dengan Index Massa Tubuh (IMT). Melihat permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *Pilates exercise* dengan Index Massa Tubuh.

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

Apakah ada pengaruh *Pilates exercise* terhadap Index Massa Tubuh pada anggota Gym Isometric Pilates Jakarta?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Pilates exercise* terhadap Index Massa Tubuh pada anggota Gym Isometric Pilates Jakarta.

## **D. MANFAAT PENELITIAN TEORITIS DAN PRAKTIS**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan referensi kajian teori yang didasarkan kepada penelitian ilmiah dengan tujuan dapat meningkatkan nilai pelayanan kesehatan kepada masyarakat umum dalam memiliki bentuk tubuh yang ideal.
  - b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran dengan memberikan gambaran lebih tentang pengaruh pemberian *Pilates exercise* terhadap Index Massa Tubuh.
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 pengaruh *Pilates exercise* terhadap Index Massa Tubuh sehingga pada kesempatan yang akan datang dapat dikembangkan lagi dengan menambahkan penelitian penunjang lain untuk perkembangan ilmu pengetahuan.