

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita usia 40-50 tahun dimana pada usia tersebut terjadi penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh sehingga menyebabkan gangguan pendistribusian lemak (Febry 2011). Pada setiap dekade di atas usia 25 tahun, tubuh kehilangan kira-kira 4% dari sel yang aktif secara metabolis. Wanita muda rata-rata memiliki dua kali persentase lemak pria yaitu 25% versus 12,5 (Sharkey, 2003). Hal ini memungkinkan terjadinya penimbunan lemak dalam tubuh pada wanita usia 40-50 tahun. Maka dari itu wanita yang sudah berumur di atas 40 tahun dan sudah pernah melahirkan akan merasa sulit untuk mempertahankan bentuk tubuh dan lingkar pinggang yang ideal. Kegemukan lambat laun akan tampak terutama di daerah pinggang dan sekitar perut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lemak abdominal merupakan lemak jahat yang banyak dihubungkan dengan kejadian sindroma metabolik yang sangat berhubungan dengan obesitas sentral (Gotera dkk, 2006).

Perubahan pola hidup manusia modern saat ini ternyata menimbulkan dampak bagi kesehatan manusia. 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 lingkar pinggang melebihi ukuran ideal (Wirawan, 2011). Lingkar Pinggang berkorelasi kuat dengan obesitas sentral dan risiko kardiovaskuler. Lingkar pinggang juga

terbukti dapat mendeteksi obesitas sentral dan sindroma metabolik dengan ketepatan yang cukup tinggi dibandingkan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar panggul. Hasil penelitian berdasarkan kategori umur ditemukan persentase tertinggi penderita sindroma metabolik pada usia >50-60 tahun (Jalal dkk, 2006).

Semua orang khususnya para wanita pasti tidak ingin mempunyai perut yang buncit dan lingkar pinggang yang tidak ideal dengan banyak timbunan lemak di dalamnya karena selain berbahaya untuk kesehatan tubuh juga akan membuat bentuk tubuh menjadi tidak proporsional dan ideal sehingga dapat mengurangi rasa percaya diri. Untuk mempertahankan lingkar pinggang yang ideal maka orang dewasa harus lebih sering berolahraga karena salah satu efeknya adalah berkurangnya lemak di dalam tubuh yang tidak diinginkan, dan perubahan komposisi tubuh sehingga menghasilkan tubuh yang sehat dengan figur yang langsing (Sharkey, 2003).

Senam Pilates merupakan salah satu jenis latihan atau olahraga yang dapat dilakukan untuk menghasilkan lingkar pinggang yang ideal karena gerakan senam pilates yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi lemak dalam tubuh (Roger and Gibson, 2009). Selain itu prinsip dari senam pilates gerakannya memfokuskan pada penguatan otot pusat sehingga dapat memperkuat otot punggung bawah dan abdomen (Deutsch and Anderson, 2008). Senam ini sangat cocok untuk wanita usia 35 tahun ke atas karena gerakan dalam senam pilates termasuk gerakan *low impact* (Febry, 2011). Jenis latihan ini sekarang banyak digemari para wanita terutama di daerah

perkotaan dan selebritis yang ingin menjaga tubuhnya tetap ideal karena latihan ini bisa menguatkan otot-otot tubuh tanpa harus terlihat berotot seperti binaragawati. Jika dibandingkan dengan senam aerobik, senam pilates belum begitu terkenal untuk masyarakat di daerah Solo dan sekitar terutama masyarakat daerah pedesaan ini terbukti dengan masih sedikitnya atau belum terdapat sanggar senam pilates yang tersedia di daerah tersebut.

Berdasarkan hasil survei sebelum penelitian di Dukuh Rejosari, Kelurahan Bendosari Kecamatan Sawit, Kabupaten Boyolali wanita yang berusia 40-50 tahun sebagian besar pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga yang tidak melaksanakan olahraga secara rutin sehingga beresiko terkena obesitas sentral yang sangat berhubungan dengan sindroma metabolik. Dari hasil survei sebelum penelitian ditemukan ukuran lingkar pinggang dari 10 orang wanita usia 40-50 tahun di daerah tersebut rata-rata adalah 90,2 cm. Sebagian besar masyarakat di daerah tersebut belum banyak yang mengetahui tentang senam pilates. Maka dari itu peneliti tertarik ingin melaksanakan penelitian tentang senam pilates pada wanita usia 40-50 tahun di daerah tersebut untuk menurunkan lingkar pinggang yang dapat membantu mengatasi obesitas sentral yang kedepannya bisa mengakibatkan sindroma metabolik yang sering terjadi diusia 50 tahun ke atas.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Senam Pilates terhadap penurunan lingkar pinggang pada wanita usia 40-50 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Pilates terhadap penurunan lingkaran pinggang pada wanita usia 40-50 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pelaksanaan fisioterapi untuk penurunan lingkaran pinggang pada wanita usia 40-50 tahun.
- b. Dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang Senam Pilates khususnya untuk penurunan lingkaran pinggang yang diharapkan dapat membantu mengatasi obesitas sentral.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan latihan-latihan untuk pembakaran lemak dalam tubuh dan penguatan pada otot-otot abdominal dan punggung bawah untuk penurunan lingkaran pinggang dengan Senam Pilates.