

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia produktif wanita yaitu usia 18 hingga 40 tahun merupakan puncak dari kemampuan produktivitasnya. Pada masa ini seharusnya wanita harus memperhatikan kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari penyakit dan tidak mengganggu kemampuan produktivitas serta pekerjaannya. Sesuai dengan hadits riwayat Al-Bukhari:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

”Ada dua kenikmatan di mana banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang.” [HR Bukhari, dari Ibnu ‘Abbas].

Dari hadits tersebut, dapat kita simpulkan bahwa menjaga kesehatan sangat penting bagi kehidupan kita tak terkecuali kesehatan wanita. Kesehatan wanita merupakan hal penting dan kompleks yang sering dilupakan oleh wanita. Pekerjaan rumah tangga yang cukup banyak seringkali menyita waktu luang sehingga wanita cenderung mengabaikan masalah kesehatan. Ketika wanita memutuskan untuk memiliki pekerjaan sampingan selain menjadi ibu rumah tangga, waktu luang akan lebih sedikit sehingga wanita akan semakin mengabaikan aktivitas untuk memelihara kesehatannya. Vitalistyawati at al. (2018) mengatakan bahwa wanita yang memiliki kebiasaan duduk dalam waktu yang lama seperti pada mahasiswa juga dapat menimbulkan kekakuan dan ketegangan pada

otot *lumbal* dimana akan berdampak pada penurunan fleksibilitas otot *lumbal* itu sendiri. Penurunan fleksibilitas *lumbal* menjadikan wanita rawan mengalami cedera seperti *overuse* pada otot punggung bawah disekitar *lumbal* yang akan menimbulkan nyeri.

Selama masa pra-remaja dan masa remaja fleksibilitas terus meningkat tetapi peningkatan ini terhenti selama masa dewasa awal dan diikuti oleh penurunan pada usia pertengahan hingga akhir usia dua puluh tahun bagi pria dan wanita. Fleksibilitas juga mengalami penurunan pada mereka yang berusia di atas 40 tahun (Konstantinos, 2015).

Fleksibilitas penting untuk stabilitas dan keseimbangan postural, karena tingkat fleksibilitas yang rendah dapat meningkatkan risiko cedera osteoarticular, nyeri punggung, dan sulit melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Garber, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 80% manusia akan mengalami peningkatan nyeri punggung selama hidupnya, dan sekitar 60% manusia akan mengalami nyeri punggung kronis. Penyebab nyeri punggung kronis disebabkan oleh adanya penurunan fleksibilitas dan stabilitas *core muscle*. Fleksibilitas dan stabilitas *core muscle* dapat ditingkatkan dengan berbagai macam cara, diantaranya adalah *pilates exercise* dan yoga (Vitalistyawati at al., 2018).

Pilates exercise sesuai untuk meningkatkan aktivitas fisik, dan mencapai bentuk tubuh yang ideal. Pilates bermanfaat untuk semua kelompok usia, terutama berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup,

kelincahan, koordinasi gerak, kekuatan dan daya tahan otot, postur statis dan dinamis (Phrompaet et al. 2011).

Pilates exercise ditandai dengan latihan yang melibatkan konsentris, eksentrik, dan terutama kontraksi isometrik, dengan penekanan pada kombinasi *power house* (dibentuk oleh *abdominal*, *transverse abdominal*, *multifidus muscles*, dan *pelvic floor*) yang bertanggung jawab untuk stabilisasi statis dan dinamis tubuh. Menurut konsep terbaru dari metode ini, pengaruh yang besar terhadap keselarasan postural tubuh dikaitkan dengan otot postural. Dalam pengertian ini, aturan konsentrasi, kontrol motorik, dan ketepatan latihan merangsang persepsi dan penyesuaian tubuh berdasarkan respon proprioseptif. Hal ini berarti bahwa *pilates exercise* mampu meningkatkan fleksibilitas umum tubuh, keselarasan postural, dan koordinasi motorik, selain untuk peningkatan kekuatan otot, peningkatan kontrol motorik, dan pemulihan otot (Emery, 2010). Saat ini *pilates exercise* sangat populer pada masyarakat umum, area klinis, dan pusat kebugaran. Perkembangan ini menyebabkan profesional kesehatan dan pusat kebugaran mempertanyakan validitas ilmiah dari manfaat *pilates exercise* itu sendiri.

Cara lain untuk meningkatkan fleksibilitas adalah dengan latihan yoga. Latihan yoga secara teratur memiliki banyak manfaat kesehatan, yoga menjadi populer di berbagai belahan dunia. Bermanfaat untuk menghibur diri saat gelisah, yoga juga membawa perubahan positif dalam

kinerja fisik dan kesejahteraan jika dilakukan secara teratur dengan meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan (Akhtar, 2013).

Latihan yoga secara rutin menghasilkan peningkatan fleksibilitas yang sangat cepat karena proses ini melibatkan peregangan otot yang lembut, jaringan ikat di sekitar tulang dan persendian. Yoga juga memiliki efek mendalam pada keseimbangan, kekuatan otot, daya tahan dan koordinasi karena aktivitas dan keterlibatannya yang sangat struktural (Woodyard, 2011).

Beberapa waktu yang lalu yoga masih dianggap program latihan yang sulit dilakukan karena gerakannya yang cukup rumit dan tidak semua orang mampu melakukannya. Namun pada saat ini, yoga telah dikembangkan sedemikian rupa sehingga gerakannya tidak lagi sesulit dahulu. Gerakan yoga menggabungkan fisik untuk memperbaiki postur, teknik pernafasan, meditasi dan relaksasi sehingga efektif dan aman diterapkan. Yoga berfungsi untuk meregangkan otot-otot sekitar *lumbal* sehingga kekakuan dan ketegangan otot dapat berkurang. Berkurangnya tingkat ketegangan otot *lumbal* akan mempengaruhi meningkatnya fleksibilitas *lumbal* (Birdee, 2008).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh *pilates exercise* dan yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada wanita dewasa muda (20-40 Tahun) di *In n Out Fitness Solo*.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh *pilates exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* wanita dewasa muda?
2. Apakah ada pengaruh yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* wanita dewasa muda?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh *pilates exercise* dan yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* wanita dewasa muda?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *pilates exercise* dan yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada wanita dewasa muda (20-40 tahun) di *In n Out Fitness Solo*.

2. Tujuan Khusus

Untuk mencapai tujuan umum penelitian ini maka beberapa tujuan khusus yang hendak dicapai adalah :

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi, usia dan jenis kelamin.
- b. Menganalisis pengaruh *pilates exercise* dan yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* wanita dewasa muda di *In n Out Fitness Solo*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis, untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang pengaruh *pilates exercise* dan yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* wanita dewasa muda.

2. Manfaat praktis, untuk menambah pengetahuan bagi fisioterapis tentang manfaat dari *pilates exercise* dan yoga yang merupakan bentuk latihan modern dengan prinsip latihan yang sama seperti fisioterapi.