

PERBANDINGAN NILAI FLEKSIBILITAS TUBUH IBU POST PARTUM YANG MELAKUKAN DAN TIDAK MELAKUKAN SENAM PILATES

Dyah Ayu Prabandani¹, Budi Laksono²

¹Mahasiswa Program Pendidikan S-1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Staf Pengajar Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang -Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang : Mengukur nilai fleksibilitas tubuh adalah salah satu cara untuk mengetahui tingkat kelenturan tubuh seorang ibu, yang dapat berpengaruh terhadap ruang gerak sendi. Pada ibu *post partum* akan mengalami beberapa perubahan seperti pengenduran otot dan bertambahnya berat badan yang dapat berpengaruh terhadap ruang gerak sendi. Senam *pilates* merupakan jenis senam yang populer di Indonesia yang menonjolkan *stretching* sehingga melatih kelenturan tubuh.

Tujuan Penelitian : Membuktikan perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang melakukan dan tidak melakukan senam *pilates*.

Metode Penelitian : Jenis penelitian adalah *cross sectional*. Sampel penelitian adalah kelompok pesenam pilates dan non pilates (n=15 tiap kelompok) yang diukur fleksibilitasnya dengan *Sit and Reach Test*. Uji hipotesis menggunakan uji T – tidak berpasangan.

Hasil Penelitian : Rerata nilai fleksibilitas kelompok pesenam *pilates* adalah 39,47±5,18 dengan nilai terendah 31,5 cm dan nilai tertinggi 46,5 cm. Rerata nilai fleksibilitas kelompok non *pilates* adalah 32,5±3,5 dengan nilai terendah 26 cm dan nilai tertinggi 38 cm. Rerata nilai fleksibilitas kelompok pesenam *pilates* lebih besar dibanding rerata nilai fleksibilitas kelompok non *pilates*.

Kesimpulan : Rerata nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* lebih tinggi dibanding rerata nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*.

Kata Kunci : fleksibilitas, *post partum*, *pilates*

ABSTRACT

THE COMPARISON OF VALUE FLEXIBILITY WOMEN'S BODY POST PARTUM THAT DOING AND NOT DOING PILATES

Background: For looking the answer of flexibility value of the body is one way to know the grade of flexibility a women, which can affect of the space motion. Women with postpartum will got some changes like a muscular relaxation and grow the weight which can affect of the space motion. Pilates gymnastic is a most popular gym in Indonesia because the stretching that trains body flexibility.

Purpose: To know comparison the value flexibility women's body post partum that doing and do not gymnast pilates.

Methods: The type of the research is cross sectional. Sample the research is group pilates and non pilates (n=15 every group) which measured flexibility with Sit and Reach Test. Test of hipotesa wearing test T – not couple.

Results: The mean of value flexibilitly gymnast pilates group is 39,47±5,18 with the lowest value 31,5 cm and the highest value 46,5 cm. The mean of value flexibility non pilates group

was $32,5 \pm 3,5$ with the lowlest value 26 cm and the highest value 38 cm. The mean of value flexibility gymnast pilates group bigger non pilates group.

Conclusion: The mean of value flexibility women's body post partum that always doing pilates is higher than the mean of value flexibility women's body post partum who not do gymnast pilates.

Keywords: flexibility, post partum, pilates

PENDAHULUAN

Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Ada banyak jenis senam yang ada di Indonesia yang sudah lazim dilakukan oleh masyarakat Indonesia seperti senam *nifas*, senam *diabetes*, dan senam otak. Masing-masing jenis senam ini mempunyai gerakan, sistem, latihan, dan tujuan yang berbeda-beda.¹

Salah satu jenis senam *nifas* yang sedang *popular* di kalangan masyarakat Indonesia terutama wanita adalah *pilates*. *Pilates* cukup *popular* karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk *atlet*, penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan dan orang-orang dalam rehabilitasi fisik. Hal ini dikarenakan *pilates* merupakan olahraga yang menekankan pada peningkatan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan. Tujuan utama *pilates* adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya.²

Ketika masa kehamilan, beberapa otot mengalami pengendoran terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan (*post partum*), rahim tidak secara cepat kembali seperti semula, tetapi mengalami proses yang lambat. Pada umumnya, wanita *post partum* seringkali mengeluh tentang bentuk tubuhnya yang bertambah melar yang diakibatkan oleh membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil. Selain itu, otot perut juga menjadi memanjang sesuai pertumbuhan kehamilan. Setelah melahirkan, otot-otot tersebut akan mengendur. Oleh karena itu, untuk mengembalikan pada kondisi semula maka diperlukan suatu senam yang dikenal dengan nama senam *pilates*. Senam *pilates* memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal.¹

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian belah lintang dengan rancangan cross sectional yang menggunakan peserta ibu post partum yang melakukan dan tidak melakukan senam pilates sebagai subjek penelitian. Penelitian ini telah dilaksanakan di studio senam Yasmin Kecamatan Semarang Timur pada bulan Maret 2016.

Subjek penelitian adalah ibu post partum yang memenuhi kriteria yaitu, Usia 20-30 tahun, memiliki riwayat primigravida, telah melewati masa nifas (40 hari), memiliki riwayat persalinan pervaginam, terdaftar sebagai anggota pesenam pilates selama 2-4 bulan, dan rutin mengikuti senam pilates.

Berdasarkan perhitungan, besar sampel yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah minimal 15 orang ibu post partum. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 orang sebagai kelompok perlakuan .

Variabel bebas penelitian adalah senam *pilates*. Variabel terikat penelitian adalah fleksibilitas tubuh ibu post partum yang diukur menggunakan alat *sit and reach box*.

Uji hipotesis untuk perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu post partum yang melakukan dan tidak melakukan senam pilates menggunakan uji t-tidak berpasangan. Nilai p dianggap bermakna apabila $<0,05$. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan program komputer.

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan pada ibu post partum yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pemilihan sampel adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada 15 subjek penelitian.

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Variabel	Kontrol	Perlakuan	p
Umur	27,13 ± 2,75	26,87 ± 2,95	0,8 [§]
TB	156,8 ± 5,8	156,93 ± 4,68	0,9 [‡]
BB	51,33 ± 6,02	52,8 ± 4,21	0,4 [‡]
BMI	20,88 ± 2,23	21,47 ± 1,83	0,3 [§]

[§] Mann Whitney; [‡] Uji t tidak berpasangan

Pengukuran nilai fleksibilitas tubuh

Nilai Fleksibilitas Tubuh Ibu Post Partum Yang Melakukan dan Tidak Melakukan Senam Pilates dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu post partum.

Kelompok	Mean ± SD	p
Non Pilates	32,5 ± 3,5	<0,001*
Pilates	39,47 ± 5,18	

* Signifikan $p < 0,05$

PEMBAHASAN

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kemampuan yang dimaksud merupakan prasyarat untuk menampilkan suatu ketrampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah. Keberhasilan untuk menampilkan gerakan demikian itu sangat ditentukan oleh luasnya ruang gerak sendi. Alat yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas khususnya untuk mengevaluasi fleksibilitas dari *muscle hamstring* adalah *Sit and Reach Box*.³

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil penelitian yang bermakna yaitu pada perbandingan antara nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*. Dimana nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* lebih tinggi dibanding dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*. Namun didapatkan hasil yang tidak bermakna pada umur, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh, hal tersebut bukan sebagai variabel perancu. Hal tersebut terjadi dikarenakan peneliti telah memberi standart atau kriteria inklusi pada umur, berat badan, tinggi badan, dan indeks masa tubuh sehingga peneliti telah menyamaratakan semua kriteria subjek penelitian yang menyebabkan sebaran data merata. Hal ini membuktikan bahwa fleksibilitas tubuh ibu *post partum* lebih tinggi apabila rutin melakukan senam *pilates*. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang telah membuktikan bahwa senam *pilates* berpengaruh terhadap fleksibilitas tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Neil A, at all menunjukkan terjadi peningkatan nilai fleksibilitas tubuh setelah melakukan senam *pilates* secara rutin.⁴ Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi Larasati Tristiana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh

senam pilates terhadap fleksibilitas punggung, dimana terjadi peningkatan nilai fleksibilitas setelah subjek mendapat perlakuan untuk melakukan senam pilates secara rutin.⁵ Hal tersebut dapat terjadi karena *Pilates* dikelompokkan oleh tahapan-tahapan yang menyertakan kontraksi *konsentrik*, *eksentrik* dan *isometrik* dengan menekankan pada senyawa *power house* (terdiri dari *abdominal*, *transverse abdominal* dan otot *multifidus*, dasar panggul), yang menjadi kunci stabilitas statis dan dinamis tubuh.² Berdasarkan *update* konsep metode, pengaruh besar terhadap kesejajaran *postural* tubuh melengkapi otot *postural*. Dalam pengertian ini pemusatan aturan, kontrol gerakan dan tahapan teliti ditujukan untuk menstimulasi persepsi dan penyesajajaran tubuh berdasarkan respon *proprioseptif*.²

Hal ini mengisyaratkan bahwa metode *pilates* dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh secara umum, kesejajaran *postural* dan koordinasi (motor) dan juga untuk meningkatkan kekuatan otot dengan memperlihatkan hubungan langsung pada proses *re-edukasi postural*, peningkatan kontrol (motor) dan perekrutan otot. Dalam konteks ini, penting untuk menyoroti bahwa perfungsi otot secara berkaitan erat dengan kesejajaran *postural* dan pada rentang pergerakan dalam kesejajaran *postural* dan pada rentang pergerakan individual sesuai dengan metode *re-edukasi postural* yang terlihat pada pergerakannya, mengindikasikan pengaruh dari tahapan yang terlihat saat merebah mungkin berbeda dengan saat posisi berdiri. Ini terbukti bahwa *pilates* memberikan peningkatan pada fleksibilitas dan kekuatan otot.²

SIMPULAN DAN SARAN

Adanya perbedaan yang bermakna antara nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates* dimana nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* lebih tinggi dibandingkan dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*. Penulis menyarankan untuk perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* dengan menggunakan metode eksperimental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pelatih Senam *Pilates* studio Yasmin Kecamatan Semarang Timur, dr. Budi Laksono, Dr.dr.Hardian, dr.RB.Bambang Witjahjo, M.Kes dan seluruh staf bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, dan pihak-pihak lain yang telah membantu hingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik, serta para subjek penelitian yang telah bersedia dilibatkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggriyana, T and P. Atikah. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010
2. Rodrigo, L.C. 2013. Effect of 20 Session of Pilates Method on Postural Alignment and Fleksiibility of Young Women: Pilot Study. "Journal of Original Research, vol. 1-7
3. Cynthia, P.S, at all. "Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Rendah dan Tinggi Terhadap Fleksibilitas Otot dan Sendi Pada Lansia. Dipublikasikan, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. 2013
4. Neil A, at all. "The Effects Of Pilates Training On Flexibility and Body Composition". Arch phy, Med Rehabil vol.85. 2004
5. Dewi, L.T. "Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Punggung dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Wanita Obesitas". Dipublikasikan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.2015

