

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi fisik yang sehat dan bugar tentunya menjadi impian dari setiap orang. Apalagi bagi orang-orang yang kesehariannya sibuk bekerja. Termasuk wanita. Wanita pada era modern ini, tidak cukup jika hanya menjadi ibu rumah tangga saja. Banyak wanita milenial yang selain mejadi ibu rumah tangga, juga bekerja dalam banyak bidang sebagai sampingan. Baik dalam bidang kesehatan, marketing, editor, penulis, *social entrepreneur*, dan masih banyak lagi.

Sementara itu, dalam kondisi yang serba canggih ini, banyak pekerjaan yang dapat dilakukan dari depan komputer. Secara kasat mata memang banyak pekerjaan yang terlihat semakin mudah dilakukan dengan komputer, *gadget* dan internet. Dimana seseorang dapat berinteraksi dengan orang lain secara virtual untuk pekerjaannya. Kita hanya dituntut untuk selalu siap di depan komputer setiap hari. Duduk dalam jangka waktu yang lama dengan postur statis dan terus berlanjut menjadi tuntutan dalam pekerjaan.

Dengan keseharian yang penuh dengan tuntutan pekerjaan, banyak wanita yang akhirnya mengabaikan aktivitas untuk memelihara kesehatannya. Apalagi wanita yang dituntut untuk bekerja di depan layar komputer setiap harinya. Dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan wanita kehilangan fleksibilitas lumbalnya sehingga rawan mengalami nyeri pinggang.

Fleksibilitas pada tubuh manusia secara umum didefenisikan sebagai suatu rentang pergerakan di sekitar sendi atau sekelompok sendi tertentu dalam kombinasi fungsional. Sedangkan fleksibilitas otot-otot lumbal merupakan kemampuan maksimum otot-otot di regio lumbal untuk menggerakkan sendi lumbal dalam jangkauan gerakan. Lumbal yang merupakan bagian dari *spine*, berfungsi sebagai penopang tubuh yang baik karena memiliki dua jenis

stabilisator, yakni stabilisator intrinsik dan stabilisator ekstrinsik. Dalam fleksibilitas *trunk* diperlukan adanya kelenturan pada otot-otot punggung, otot-otot abdominal, tendon, ligamen dan sendi.

Kurangnya fleksibilitas otot-otot tersebut akan menimbulkan keterbatasan ROM (Range of Motion). Lebih spesifik lagi akan membatasi ROM lumbal dan menurunkan fleksibilitas otot-otot lumbal itu sendiri. Oleh karena itu, perlu kita ketahui bahwa fleksibilitas lumbal sangat penting untuk menunjang kesehatan fisik kita.

Vitalistyawati dkk (2018) mengatakan bahwa wanita produktif yang bekerja dengan posisi statis dapat menyebabkan *stiffness* pada otot punggung. Wanita yang memiliki kebiasaan duduk dalam waktu yang lama, seperti pada mahasiswa dapat menimbulkan kekakuan dan ketegangan pada otot lumbal di mana akan berdampak pada menurunnya fleksibilitas lumbal itu sendiri. Menurunnya fleksibilitas lumbal pada wanita dapat menjadikan wanita rawan mengalami cedera, seperti *overuse* pada otot di sekitar lumbal dan mengakibatkan nyeri. Setiap orang pastinya ingin melakukan aktivitas tanpa ada hambatan.

Oleh sebab itu, fleksibilitas lumbal dapat kita tingkatkan dengan melakukan olahraga. Seperti *pilates exercise* maupun *yoga exercise*. Menurut beberapa penelitian, kedua olahraga tersebut efektif untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, termasuk lumbal.

Pilates exercise dapat meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis postural, meningkatkan fleksibilitas, dan kesadaran terhadap postur. *Pilates exercise* merupakan latihan yang menggunakan beberapa gerakan yang melibatkan *upper limbs, trunk, dan lower limbs*, juga otot intrinsik dan eksentrik yang berfokus pada peningkatan *muscle endurance*, kekuatan dan fleksibilitas pelvis, abdominal maupun vertebra dengan menggunakan metode *stretching* dan *strengthening* dengan tujuan mempertahankan stabilisasi tulang belakang baik dalam posisi statis maupun dinamis (Kloubec 2010). Segal et al, meneliti efek latihan pilates pada fleksibilitas, komposisi tubuh, dan kesehatan pada orang-

orang dewasa, disimpulkan bahwa pilates meningkatkan fleksibilitas trunk. Yang berarti otot-otot lumbal juga turut di dalam.

Selain itu, fleksibilitas lumbal juga dapat ditingkatkan dengan *yoga exercise*. Perbedaan mendasar antara latihan pilates dengan latihan yoga, selain dari instrumen yang digunakan adalah teknik pernafasan selama berlangsungnya latihan, dan meditasi. Elemen-elemen umum dari banyaknya bentuk yoga termasuk postur (*asana*) didisain untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan *co-cordination* pikiran, tubuh dan nafas menggunakan latihan pernafasan (*pranayama*) dan meditasi (Kraftsow, 1999). *Yoga exercise* dikenal dengan penggabungan gerakan fisik dengan pernafasan, meditasi dan rileksasi. Juga ditandai dengan gerakan-gerakan peregangan yang dapat dilakukan pada seluruh otot-otot tubuh. Termasuk peregangan pada otot-otot di sekitar lumbal sehingga dapat mengurangi kekakuan dan ketegangan pada lumbal. Menurut Birdee (2008), berkurangnya tingkat ketegangan otot lumbal dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh efek dari *pilates exercise* dan *yoga exercise* untuk meningkatkan fleksibilitas lumbal, dalam hal ini khususnya pada wanita dewasa muda yang mana pada umumnya masih aktif.

B. Identifikasi Masalah

Keterbatasan fleksibilitas dapat diakibatkan oleh posisi duduk atau statis dalam jangka waktu yang cukup lama. Posisi duduk yang terlalu lama dapat menimbulkan tekanan yang berlebihan pada otot, saraf dan tulang. Jika hal ini berlangsung secara terus-menerus pada sistem muskuloskeletal, tulang belakang akan mengalami bermacam-macam keluhan, antara lain: nyeri otot, keterbatasan gerak (ROM) dari tulang belakang, kontraktur otot, dan penumpukan problematik akan berakibat pada terganggunya aktivitas sehari-hari bagi penderita, seperti halnya gangguan pada pernafasan, sistem pencernaan, sistem saraf dan sistem kardiovaskuler (Usman, 2016).

Tingkat fleksibilitas yang adekuat dapat meningkatkan mobilitas lumbal dan kemampuan fungsional individu dan mengurangi kemungkinan terjadinya resiko *stiffness* dan *tightness* pada otot. Oleh sebab itu, dibutuhkan usaha untuk meningkatkan fleksibilitas lumbal dan aktivitas fungsional lumbal, yaitu dengan *pilates exercise* dan *yoga exercise*. Beberapa penelitian mengatakan bahwa *pilates exercise* dan *yoga exercise* dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal dengan menggunakan beberapa metode gerakan peregangan dan penguatan pada otot-otot lumbal.

Pilates exercise merupakan latihan yang menggunakan beberapa gerakan yang melibatkan *upper limbs, trunk, dan lower limbs*, juga otot intrinsik dan eksentrik yang berfokus pada peningkatan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas pelvis, abdominal maupun vertebra dengan menggunakan metode *stretching* dan *strengthening* dengan tujuan mempertahankan stabilisasi tulang belakang baik dalam posisi statis maupun dinamis (Kloubec 2010). Sementara itu, menurut Karftsow (1999), elemen-elemen umum dari banyaknya bentuk yoga termasuk postur (*asana*) didisain untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan *co-ordination* pikiran, tubuh dan nafas menggunakan latihan pernafasan (*pranayama*) dan meditasi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka masalah yang akan diuraikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada efek *pilates exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda?
2. Apakah ada efek *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda?
3. Apakah ada perbedaan efek antara *pilates exercise* dengan *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan antara *pilates exercise* dengan *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda.

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui efek *pilates exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda.
- b) Untuk mengetahui efek *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

- a) Sebagai sumber informasi mengenai manfaat *pilates exercise* dan *yoga exercise*.
- b) Sebagai sumber informasi mengenai perlunya menjaga fleksibilitas lumbal.

2. Bagi Teman Sejawat Fisioterapi

Sebagai referensi latihan yang nantinya dapat diterapkan dalam memberikan pelayanan fisioterapi terhadap pasien yang mengalami *back pain* akibat berkurangnya fleksibilitas lumbal.

3. Bagi Penulis

- a) Untuk menambah wawasan mengenai *pilates exercise* dan *yoga exercise*.
- b) Untuk mengetahui pengaruh fleksibilitas lumbal terhadap aktivitas fungsional.
- c) Untuk memahami komponen-komponen yang mempengaruhi fleksibilitas lumbal.
- d) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh *pilates exercise* dan *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal.
- e) Untuk mengetahui efisiensi pilates atau yoga terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal.