



ABSTRAK

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

Riach Puspita Pratiwi

Program Studi D-4 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN *MAT PILATES* PADA LATIHAN *SENAM AEROBIK* LEBIH BAIK MENURUNKAN BERAT BADAN IBU SETELAH MELAHIRKAN

Terdiri VI Bab, 110 Halaman, 11 Tabel, 20 Gambar, 3 Diagram, 3 Grafik, 34 Lampiran

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui penambahan *mat pilates* pada latihan *senam aerobik* lebih baik menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan. **Sampel** terdiri dari 20 orang. Penelitian dilakukan di daerah Kampung Cisalak Rt001/004, Kelurahan Sumur Batu, Kecamatan Bantar Gebang, Kota Bekasi dari tanggal 20 Juni–20 Agustus 2013. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ganjil-genap yaitu 10 sampel yang berangka ganjil masuk ke kelompok perlakuan I dengan latihan *Senam Aerobik* sedangkan 10 sampel yang berangka genap masuk ke kelompok perlakuan II dengan latihan *Mat Pilates* dan *Senam Aerobik*. **Metode** penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dimana penurunan berat badan ibu setelah melahirkan diukur dan dievaluasi dengan menggunakan Timbangan. Untuk uji Normalitas menggunakan analisa statistic *Shapiro Wilk Test* dan uji Homogenitas sampel dengan *Levene's Test*. **Hasil** uji *T-test Related* pada kelompok perlakuan I dengan *p value* = 0,000 sehingga ada penurunan berat badan ibu setelah melahirkan yang signifikan pada latihan *Senam Aerobik*. Pada uji *T-test Related* pada kelompok perlakuan II dengan *p value* = 0,000 sehingga ada penurunan berat badan ibu setelah melahirkan yang signifikan pada penambahan *Mat Pilates* pada *Latihan Senam Aerobik*. Pada uji *T-test Independent* di dapatkan hasil *p value* = 0,031 maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan berat badan ibu setelah melahirkan yang lebih baik dengan penambahan *Mat Pilates* dan *Senam Aerobik* dibandingkan *Senam Aerobik*. **Kata Kunci** Penurunan Berat Badan, *Senam Aerobik*, *Mat Pilates*.