

PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL IBU *POST PARTUM* NORMAL DENGAN METODE *MODIFIED SCHOBER TEST* DI WILAYAH UPT PUSKESMAS CIMANGGIS

Silva A'Syifa

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Kampus I Jl.RS Fatmawati No.1 Pondok Labu Jakarta Selatan 12450
Kampus II Jl.Raya Limo Depok 16515, Indonesia
E-mail : upnvj@upn.ac.id

Abstrak

Tingkat fleksibilitas tubuh sangat berperan penting terhadap keleluasaan pergerakan tubuh manusia, salah satunya adalah fleksibilitas di bagian lumbal. Salah satu upaya untuk meningkatkan kembali fleksibilitas lumbal adalah dengan melakukan senam pilates. Senam pilates merupakan olahraga yang berfokus pada *stretching* yang dapat melatih kelenturan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal ibu post partum. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dan dianalisa menggunakan Uji T-Dependen dengan *software SPSS 22*. Populasi penelitian ini adalah Ibu-ibu yang melakukan kontrol di UPT Puskesmas Cimanggis dan UPT Puskesmas Beji. Sampel berjumlah 22 orang untuk kelompok kontrol, dan 22 orang untuk kelompok intervensi. Pengambilan sampel menggunakan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian pada kelompok kontrol di dapatkan hasil *pvalue* 0,687 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada kelompok kontrol. Hasil penelitian pada kelompok intervensi didapatkan hasil *pvalue* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh dari pemberian senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal di kelompok intervensi.

Kata kunci : Fleksibilitas, *Modified Schober Test*, *Post Partum*, Senam Pilates

***THE EFFECT OF PILATES ON LUMBAR FLEXIBILITY OF
POST PARTUM MOMS WITH MODIFIED SCHOBER TEST
METHOD IN UPT PUSKESMAS CIMANGGIS
TERRITORY***

Silva A'Syifa

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Kampus I Jl.RS Fatmawati No.1 Pondok Labu Jakarta Selatan 12450
Kampus II Jl.Raya Limo Depok 16515, Indonesia
E-mail : upnvj@upn.ac.id

Abstract

The degree of flexibility of the body is crucial to the freedom of movement of the human body, one of which is flexibility in the lumbar. One effort to re-increase lumbar flexibility is to do Pilates Gymnastics. Pilates Gymnastics is a sport focused on stretching that can train the flexibility of the body. The purpose of this research is to find out the effect of Pilates Gymnastics on the lumbar flexibility of post partum moms. This type of research is Quasi Experiment research and being analyzed using T-Dependen test with SPSS 22 software. The population on this reserach is moms who do control in UPT Puskesmas Cimanggis adn UPT Puskesmas Beji. All the samples are 22 moms for the control group and 22 moms for intervention group. The result of the research in the control group get the pvalue 0,687 ($p > 0,05$) which means there is no different from the pre-test and post-test. The result of the research in the intervention group were obtained pvalue 0,000 ($p < 0,05$) which means there is an influence of the Pilates on lumbal flexibility in the intervention group.

Keyword : Flexibility, Modified Schober Test, Pilates, Post Partum