

Efektifitas Latihan Fisik Metode Pilates dalam Peningkatan Kondisi *Physical Wellness* pada Komunitas Lansia di RW 03 Kelurahan Gumuruh Bandung

Ika Rahman^{*1}, Ilham Fatria², Abdul Qudus³, Angelika Wirani⁴

^{1,3,4} Politeknik Piksi Ganesha, Indonesia

² Universitas Medika Suherman, Indonesia

Email: ¹jarazulaika@gmail.com, ²ilhamfatria@medikasuherman.ac.id, ³abdulqudus2319@gmail.com, ⁴angelikawirani@gmail.com

Abstrak

Penuaan merupakan proses alami yang sering kali menyebabkan penurunan fungsi fisik pada lansia, seperti penurunan massa otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Oleh karena itu, menjaga kebugaran fisik menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas latihan fisik metode Pilates dalam meningkatkan kondisi *physical wellness* pada komunitas lansia di RW 03 Kelurahan Gumuruh, Bandung. Pilates dipilih karena terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot inti, fleksibilitas, keseimbangan, serta membantu mencegah cedera. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur deskriptif dan kuesioner sederhana yang terdiri dari dua buah pertanyaan yang diberikan kepada 14 orang lansia tiga hari setelah pelaksanaan program edukasi dan latihan Pilates. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta, terutama dari kelompok usia lebih tua, merasakan manfaat positif dari latihan Pilates. Sebagian besar peserta juga melanjutkan latihan tersebut di rumah, menunjukkan kesadaran yang meningkat akan pentingnya *physical wellness*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan fisik dengan metode Pilates efektif di dalam meningkatkan *physical wellness* lansia.

Kata Kunci: *Fisioterapi, Lansia, Physical Wellness, Pilates*

Abstract

Aging is a natural process that often leads to a decline in physical function in the elderly, such as a reduction in muscle mass, flexibility, and balance. Therefore, maintaining physical fitness becomes crucial in improving the quality of life for the elderly. This study aims to evaluate the effectiveness of Pilates exercises in enhancing physical wellness among the elderly community in RW 03, Kelurahan Gumuruh, Bandung. Pilates was chosen as it has been proven to improve core strength, flexibility, balance, and help prevent injuries. The research method used descriptive literature studies and a simple questionnaire consisting of two questions given to 14 elderly participants three days after the implementation of the Pilates education and exercise program. The results showed that the majority of participants, especially those from the older age group, experienced positive benefits from Pilates exercises. Most participants also continued the exercises at home, indicating an increased awareness of the importance of physical wellness. The conclusion of this study is that Pilates exercises are effective in improving the physical wellness of the elderly.

Keyword: *Elders, Physical Wellness, Pilates, Physiotherapy*

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah sebuah istilah yang sering digunakan untuk merujuk kepada orang-orang yang telah lanjut usia. Menurut keterangan World Health Organization (WHO) tahun 2013, pembagian kelas para lansia adalah sebagai berikut (Nindy Elliana Benly et al., 2022):

- a. Middle Age atau Usia Pertengahan, yaitu umur 45-54 tahun
- b. Elderly atau Lansia, yaitu umur 55-65 tahun
- c. Young Old atau Lansia Muda, yaitu umur 66-74 tahun
- d. Old atau Lansia Tua, yaitu umur 75-90 tahun
- e. Very Old atau Lansia Sangat Tua, yaitu umur 90 tahun ke atas

Penuaan adalah proses biologis yang dialami oleh setiap individu dan sering kali disertai dengan adanya penurunan fungsi secara fisik, kognitif, dan emosional (Siringo-Ringo et al., 2020). Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, khususnya penurunan massa otot, tingkat fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh (Puspita Sari, 2021). Kondisi seperti ini menyebabkan para lansia rentan terhadap cedera dan berbagai macam jenis penyakit degeneratif. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan sehingga para lansia dapat mempertahankan kemandirian dan kesejahteraannya. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif di dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik pada lansia adalah melalui latihan fisik yang terstruktur dan terarah.

Pilates adalah metode latihan fisik yang menekankan pada penguatan otot inti atau bagian tengah (Indriyani et al., 2023), fleksibilitas (Ayu Vitalistyawati et al., 2018), dan kontrol tubuh (Gisto et al., 2023). Latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan fisik dan membentuk postur, tetapi dapat juga membantu memperbaiki kualitas tidur (Baroroh et al., 2021) dan koordinasi tubuh (Sukmawati et al., 2023), yang merupakan faktor penting bagi lansia untuk mencegah jatuh dan cedera. Metode Pilates juga dikenal dengan pendekatan yang lembut dan dapat disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, sehingga sangat cocok untuk diterapkan pada populasi lansia (Das & Bandyopadhyay, 2023).

Pemberian edukasi fisioterapi mengenai latihan fisik dengan menggunakan metode Pilates bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada komunitas lansia mengenai pentingnya menjaga physical wellness melalui aktifitas yang aman dan efektif. Edukasi ini juga bertujuan untuk memberdayakan para lansia agar dapat melaksanakan latihan mandiri di rumah sehingga mereka dapat mempertahankan kesehatan fisik mereka secara berkelanjutan. Keterlibatan langsung dalam latihan fisik yang terstruktur diharapkan dapat meningkatkan kesadaran (awareness) para lansia terhadap pentingnya physical wellness, serta memperkuat dukungan sosial di antara anggota komunitas lansia.

Dengan demikian, program pemberian edukasi ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek sosial dan psikologis lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal di dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Melalui pemberian edukasi ini diharapkan komunitas lansia di RW 03 Kelurahan Gumuruh dapat memperoleh pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya latihan fisik dalam mempertahankan dan meningkatkan physical wellness mereka, serta mampu untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1. Metode Pilates

Pilates adalah metode latihan fisik yang diciptakan oleh Joseph Hubert Pilates, seorang ahli kebugaran asal Jerman, pada awal abad ke-20 (Fitrica et al., 2023). Metode ini awalnya dikenal sebagai "Contrology" (Pilates, 1945) karena menekankan pengendalian penuh atas otot tubuh melalui gerakan yang terkontrol dan sadar. Joseph H. Pilates mengembangkan latihan ini dengan tujuan untuk memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan fleksibilitas, dan mendorong keseimbangan fisik serta mental (Pilates, 1945).

Metode Pilates didasarkan pada enam prinsip utama yaitu konsentrasi, kontrol, pemusatan, aliran gerakan, presisi, dan pernapasan (Sipahutar et al., 2023). Prinsip-prinsip ini menjadi dasar dari setiap gerakan dalam latihan Pilates yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan, fleksibilitas, dan kesadaran tubuh secara menyeluruh.

Metode Pilates awalnya populer di kalangan penari dan atlet karena kemampuannya untuk membantu pemulihan dari cedera dan meningkatkan kinerja fisik. Namun seiring berjalannya waktu, Pilates menyebar ke berbagai bidang dan diakui sebagai salah satu metode latihan yang bermanfaat bagi kesehatan secara keseluruhan. Latihan ini terutama berfokus pada penguatan otot inti, yang meliputi otot-otot perut, punggung bawah, pinggul, dan bokong (Pascawati et al., 2021). Penguatan ini tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik, tetapi juga membantu memperbaiki postur tubuh (Ayu Vitalistyawati et al., 2018), mengurangi nyeri punggung kronis (Lin et al., 2016), dan mengurangi rasa kelelahan (G et al., 2023).

Selain itu, Pilates juga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh melalui gerakan-gerakan yang melibatkan peregangan (Oktarina et al., 2023). Peningkatan fleksibilitas ini membantu meningkatkan rentang gerak sendi dan mengurangi risiko cedera. Latihan Pilates juga membantu meningkatkan keseimbangan (Ardana et al., 2022) dan koordinasi gerakan tubuh (Cancela et al., 2021), dimana hal ini sangat penting bagi para lansia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, khususnya di dalam mencegah risiko jatuh pada lansia (Puspita Sari, 2021).

Manfaat Pilates tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja. Fokus pada pernapasan dan gerakan yang terkontrol dalam latihan Pilates dapat membantu untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi (Trisnowiyanto, 2017). Teknik pernapasan yang diajarkan di dalam Pilates juga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi pernapasan.

Di dalam dunia nyata, latihan Pilates sering digunakan sebagai bagian dari program rehabilitasi (Sukmawati et al., 2023) untuk berbagai jenis cedera, terutama yang berkaitan dengan tulang belakang dan sendi. Pendekatan yang bersifat lembut namun efektif dari Pilates membuatnya cocok untuk diterapkan di berbagai usia dan tingkat kebugaran, termasuk lansia.

Pemberian latihan Pilates untuk lansia memerlukan penyesuaian khusus untuk memastikan keselamatan dan efektivitasnya. Faktor-faktor seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, serta adanya kondisi kesehatan kronis harus menjadi bahan pertimbangan saat merancang program latihan. Modifikasi gerakan, intensitas yang lebih rendah, dan penggunaan alat bantu seperti kursi atau tempat duduk dapat dipergunakan untuk mengakomodasi kebutuhan para lansia tanpa harus mengurangi manfaat dari latihan dan menimbulkan risiko cedera.

2.2. Gerakan Pilates Terpilih Untuk Program Lansia

Latihan Pilates untuk lansia perlu dimodifikasi dengan mempertimbangkan kemampuan fisik mereka yang cenderung menurun, terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Penyesuaian dilakukan dengan mengurangi intensitas dan kompleksitas gerakan, serta memastikan bahwa setiap latihan dilakukan dengan aman dan nyaman. Fokusnya tetap pada peningkatan postur, kekuatan inti, serta pernapasan, namun durasi dan frekuensi latihan disesuaikan agar tidak membebani tubuh secara berlebihan. Instruksi yang jelas dan pengawasan yang lebih ketat juga penting untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan teknik yang benar dan sesuai kebutuhan para lansia.

Berikut adalah gerakan-gerakan Pilates (Merrithew et al., 2018) terpilih yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa agar aman dilakukan oleh para lansia:

- a. Gerakan Pemanasan yang terpilih adalah:
 - 1) Breathing
 - 2) Arm Circle
- b. Gerakan Berdiri yang terpilih adalah:
 - 1) Side Leg
 - 2) Single Leg
 - 3) Single Leg + Dorsiflex
 - 4) Light Squat
- c. Gerakan Duduk yang terpilih adalah:
 - 1) Arm Circle
 - 2) Spine Twist
 - 3) Side Bend
 - 4) Spine Stretch Forward
 - 5) Single Leg

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dua buah metode. Metode pertama adalah metode kualitatif deskriptif, yaitu studi literatur untuk menguraikan dan menjelaskan manfaat latihan Pilates secara umum. Metode kedua adalah wawancara untuk mengisi kuesioner singkat berupa dua buah pertanyaan yang diajukan kepada para peserta pada hari ketiga setelah pemberian edukasi dan latihan dilakukan. Hasilnya kemudian dianalisa berdasarkan jawaban dari para peserta untuk membuktikan apakah latihan Pilates efektif di dalam meningkatkan kondisi physical wellness para lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dengan Kegiatan dari pendaftaran, pemeriksaan kesehatan, perkenalan, penyampaian maksud dan tujuan yang kemudian dilanjutkan dengan presentasi singkat mengenai pentingnya menjaga physical wellness, khususnya bagi para lansia yang secara natural mengalami degeneratif dalam hal kesehatan. Selanjutnya dilaksanakan latihan fisik menggunakan metode Pilates yang diakhiri dengan sesi tanya jawab dan edukasi seputar latihan Pilates dan bagaimana latihan tersebut dapat dilakukan di rumah secara kontinyu sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan.

Peserta dari penelitian ini berjumlah 14 orang lansia dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta Latihan Pilates

KARAKTERISTIK	JUMLAH	PERSENTASE
Kelompok Usia		
45-54 tahun	3	21,43%
55-65 tahun	4	28,57%
66-75 tahun	2	14,29%
76-90 tahun	5	35,71%

TOTAL	14	100%
Jenis Kelamin		
Pria	2	14,28%
Wanita	12	85,72%

TOTAL	14	100%

Pada hari ketiga, dilakukan wawancara guna mengisi kuesioner singkat berupa dua buah pertanyaan:

- Apakah dampak yang bapak/ibu rasakan?
 Badan sakit Tidak enak Biasa saja Lebih bugar Bugar sekali
- Apakah bapak/ibu melakukan kembali di rumah latihan kebugaran yang telah diajarkan?
 Tidak 1x 2x

Adapun hasil dari wawancara tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pertanyaan 1

Karakteristik	Jumlah	Badan Sakit	Tidak Enak	Biasa Saja	Lebih Bugar	Bugar Sekali
Kelompok Usia						
45-54 tahun	3	-	-	2	-	1
55-65 tahun	4	-	-	1	1	2
66-75 tahun	2	-	-	-	2	-
76-90 tahun	5	-	-	-	-	5
Jenis Kelamin						
Pria	2	-	-	-	1	1
Wanita	12	-	-	3	2	7

Tabel 3. Hasil Kuesioner Pertanyaan 2

Karakteristik	Jumlah	Tidak	1x	2x
Kelompok Usia				
45-54 tahun	3	2	-	1
55-65 tahun	4	1	1	2
66-75 tahun	2	-	1	1
76-90 tahun	5	-	2	3
Jenis Kelamin				
Pria	2	-	1	1
Wanita	12	3	3	6

Berdasarkan hasil evaluasi dari kedua tabel di atas, ada beberapa temuan penting yang perlu untuk disampaikan disini:

- Pertama, tabel 2 menunjukkan bahwa semakin lanjut usia seseorang, semakin besar dampak latihan Pilates yang mereka rasakan. Hal ini membuktikan bahwa latihan Pilates, walaupun sudah dimodifikasi sedemikian rupa agar mudah dilakukan oleh para lansia, tetap memberikan efek yang signifikan terhadap physical wellness para lansia.
- Kedua, tabel 2 juga menunjukkan bahwa modifikasi Pilates untuk lansia kurang memberikan manfaat bagi kelompok umur 45-54 tahun, khususnya yang dibawah usia 50 tahun. Hal ini mudah dipahami karena kondisi physical wellness mereka masih di tahap yang cukup baik sehingga pemberian latihan Pilates yang ringan tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap tubuh mereka.

- c. Ketiga, tabel 3 menunjukkan bahwa kesadaran akan physical wellness semakin meningkat pada golongan usia lanjut. Seiring dengan bertambahnya usia, tubuh cenderung mengalami penurunan massa otot, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Oleh karena itu, para lansia dari golongan yang lebih tua secara otomatis akan lebih rajin untuk berlatih di rumah karena mereka merasakan manfaat yang lebih besar bagi kebugaran tubuh mereka.
- d. Keempat, salah satu peserta menyatakan bahwa ia melakukan seluruh rangkaian latihan Pilates di rumah sambil memasak untuk keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan gerakan-gerakan Pilates yang diberikan sudah tepat karena salah satu tujuan dari gerakan-gerakan Pilates yang terpilih adalah agar setiap peserta dapat melakukannya di rumah tanpa kesulitan yang berarti.

5. KESIMPULAN

Latihan fisik dengan metode Pilates terbukti efektif di dalam meningkatkan kondisi physical wellness pada komunitas lansia di RW 03 Kelurahan Gumuruh Bandung. Mayoritas peserta merasakan manfaat positif dari latihan ini dan sebagian besar melanjutkan latihan ini di rumah sebagai wujud kepedulian mereka terhadap kesehatan fisik.

Beberapa poin kesimpulan yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah 1) Kebutuhan akan latihan fisik semakin meningkat seiring bertambahnya usia. 2) Umur menentukan tingkat kesadaran akan pentingnya physical wellness. 3) Metode Pilates adalah salah satu latihan fisik yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan physical wellness para lansia. 4) Semakin sering latihan fisik dilakukan maka semakin bugar tubuh mereka.

Berdasarkan hasil di atas, maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa para lansia perlu dibekali pemahaman yang cukup tentang pentingnya physical wellness sehingga mereka dapat selalu melakukan latihan fisik secara berkala untuk menjaga tingkat kebugaran mereka. Oleh sebab itu, penelitian dan kegiatan seperti ini perlu semakin ditingkatkan khususnya oleh sekolah- sekolah yang memiliki kompetensi untuk melakukan hal tersebut.

Terakhir, penelitian ini jauh dari sempurna. Untuk itu, diperlukan penelitian yang lebih besar dan komprehensif dimana melibatkan populasi lansia yang cukup besar dan evaluasi yang lebih mendalam sehingga menghasilkan kesimpulan sains yang lebih memadai untuk dijadikan sebagai standar ilmu pengetahuan bagi para sivitas akademika.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardana, Y. H., Setiawati, E., Putri, R. I. A., & Supatmo, Y. (2022). Mat Pilates Exercise Improves Static Balance of Young Adults With Obesity. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 11(3), 160–166.
- Ayu Vitalistyawati, L. P., Weta, I. W., Munawaroh, M., Ngurah, I. B., Griadhi, I. P. A., & Imron, M. A. (2018). Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Senam Yoga Pada Wanita Dewasa. *Sport and Fitness Journal*, 6(2), 23–30.
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Sistematis Review: Pengaruh Pilates Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Nifas. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 7(1), 16–26.
- Cancela, J. M., Rodriguez, G., Machado, I., & Mollinedo, I. (2021). Pilates as physiotherapy in patients with Parkinson disease: a pilot study. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 16(2), 73–81.
- Das, T., & Bandyopadhyay, N. (2023). Pilates Exercises, Types, And Its Importance: An Overview. In *World Congress On Multi Disciplinary Cohesion For Positive Health And Well Being* (pp. 514–520). BS Publication.
- Fitrica, A., Jasmawati, & Hakim, L. (2023). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *BEMJ: Bunda Edu-Midwifery Journal*, 6(2), 105–112.
- G, S., K, A., & Dhasaradharaman, K. (2023). Effects of Stott's Pilates Versus Yogic Exercise in Fibromyalgia Patients. *International Journal of Health Sciences and Research*, 13(6), 272–276.
- Gisto, L., Ribeiro, D., Avelino, P., Costa, H., & Kiefer, K. (2023). Effects of the pilates method on the pelvic floor muscles: a systematic review. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, 21(March 2020), 1–9.
- Indriyani, N., Fitri, N. L., Sari, S. A., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Pilates, S. (2023). Penerapan Senam Pilates terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di

- Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 503–512.
- Lin, H. T., Hung, W. C., Hung, J. L., Wu, P. S., Liaw, L. J., & Chang, J. H. (2016). Effects of pilates on patients with chronic non-specific low back pain: A systematic review. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(10), 2961–2969.
- Merrithew, L. G., Merrithew, M., Evans, B., DuBeau, L., Ierullo, C. D., Karns, R., Pia, S. Della, Murphy, C., & Speller, J. (2018). *Comprehensive Matwork*. Merrithew Publishing.
- Nindy Elliana Benly, Rosminah Mansyarif, Wa Ode Siti Asma, Sartina, S., Wa Ode Sitti Fidia Husuni, Andi Sri Hastuti, Nuraisyah Bahar, Ayu Anggraini, & Sutriawati, S. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502.
<https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>
- Oktarina, M., Kusumadewi, R., Munawwarah, M., & Pembangunan Nasional, U. (2023). Pemberian Senam Pilates Pada Ibu Pasca Melahirkan Dengan Keluhan Pelvic Girdle Pain. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 25–30.
- Pascawati, R., Yanti, Y., & Purwaningsih, D. (2021). Pengaruh Latihan Pilates Terhadap Kelelahan Ibu Pada Masa Nifas. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 399–406.
- Pilates, J. H. (1945). *Return to Life Through Contrology*. J.J. Augustin Publisher.
- Puspita Sari, J. (2021). *Efektivitas Pilates Exercise Terhadap Tingkat Fleksibilitas Pada Lansia : Narrative Review*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sipahutar, A. F., Peristiowati, Y., Nurdina, & Katmini. (2023). Latihan Pilates dan Latihan Kekuatan Berpengaruh dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 5 Kilometer. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(1), 154–156.
- Siringo-Ringo, T., Sihombing, N., Tumanggor, L. S., Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2020). Pengaruh Pemberian Balance Exercise Terhadap Peningkatan Postural Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 105–112.
- Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2023). Efektivitas Pilates Exercise untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2351–2369.
- Trisnowiyanto, B. (2017). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 40.