

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN
DINAMIS WANITA *PREMENOPAUSE* DI DESA
PURWAKERTHI KECAMATAN ABANG
KABUPATEN KARANGASEM BALI**



SKRIPSI

NI WAYAN LISA ARIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN
DINAMIS WANITA *PREMENOPAUSE* DI DESA
PURWAKERTHI KECAMATAN ABANG
KABUPATEN KARANGASEM BALI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:
NI WAYAN LISA ARIANI
A1223066**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Lisa Ariani

NIM : A1223066

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis
Wanita *Premenopause* Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang
Kabupaten Karangasem Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 21 Februari 2025



(Ni Wayan Lisa Ariani)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN
DINAMIS WANITA *PREMENOPAUSE* DI DESA
PURWAKERTHI KECAMATAN ABANG
KABUPATEN KARANGASEM BALI**

Diajukan oleh:

**NI WAYAN LISA ARIANI
NIM.A1223066**

Badung, 14 Februari 2025

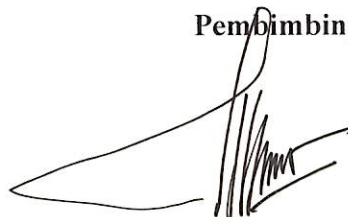
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

Pembimbing II



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, SST., SH., M.Biomed
NIDN.0804095602

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701


LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 24 Februari 2025


Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

Anggota Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, SST., SH., M.Biomed
NIDN.0804095602

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 21 Februari 2025

Ni Wayan Lisa Ariani

Pengaruh Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis Wanita *Premenopause* Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali

xiv + 49 Halaman + 5 Tabel + 3 Skema + 4 Gambar + 16 Lampiran

ABSTRAK

Penurunan keseimbangan dinamis pada wanita *premenopause* selain risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera seperti patah tulang, memar dan trauma kepala yang dapat menurunkan kualitas hidup. Wanita *premenopause* dengan keseimbangan dinamis yang buruk cenderung memiliki mobilitas yang terbatas dan melakukan aktivitas fisik yang lebih sedikit. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kebugaran dan kekuatan otot yang selanjutnya memperburuk masalah keseimbangan yang dapat menyebabkan rasa tidak aman saat berjalan dan beraktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap keseimbangan dinamis wanita *premenopause* di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali.

Metode penelitian ini menggunakan metode *pre eksperiment* dengan one group pre-test post-test design. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 38 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil analisis nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada senam pilates terhadap keseimbangan dinamis wanita *premenopause*. Adapun saran yang diberikan adalah menetapkan senam pilates sebagai alternatif pengobatan nonfarmakologi. Bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang dapat disesuaikan tanpa keterbatasan serta untuk masyarakat dapat digunakan sebagai alternatif tindakan bagi wanita *premenopause* yang mengalami keseimbangan dinamis.

Kata Kunci : Keseimbangan dinamis, Senam pilates, Wanita *premenopause*

Daftar Pustaka : 24 (2016-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 21 February 2025

Ni Wayan Lisa Ariani

The Effect of Pilates Gymnastics on Dynamic Balance of Premenopausal Women in Purwakerthi Village, Abang District, Karangasem Regency, Bali

xiv + 49 Pages + 5 Tables + 3 Schemes + 4 Figures + 16 Attachments

ABSTRACT

Decreased dynamic balance in premenopausal women in addition to the risk of falls that can cause injuries such as fractures, bruises and head trauma that can reduce quality of life. Premenopausal women with poor dynamic balance tend to have limited mobility and engage in less physical activity. This can lead to decreased fitness and muscle strength which further exacerbates balance problems that can cause insecurity when walking and doing activities. The purpose of this study was to determine the effect of pilates exercises on the dynamic balance of premenopausal women in Purwakerthi Village, Abang District, Karangasem Regency, Bali.

This research method used pre experiment method with one group pre-test post-test design. The number of samples in this study were 38 respondents with the sampling technique used was purposive sampling. The analysis test used the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of the analysis of the p-value of $0.000 < 0.05$ so it can be concluded that there is pilates exercise on the dynamic balance of premenopausal women. The advice given is to establish pilates exercise as an alternative nonpharmacological treatment. For further research can add variables that can be adjusted without limitations and for the community can be used as an alternative action for premenopausal women who experience dynamic balance.

*Keywords: Dynamic balance, Pilates exercises, Premenopausal women
Bibliography: 24 (2016-2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis Wanita *Premenopause* Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku penguji utama yang telah banyak memberi masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih sempurna.
3. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali serta Dosen Pembimbing satu saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, SST., SH., M.Biomed selaku Dosen Pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan

pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Wanita *premenopause* yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan professional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 21 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris	19
C. Kerangka Teori	21
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL.....	22
A. Kerangka konsep.....	22
B. Hipotesis	23
C. Definisi operasional	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24

A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Tempat Penelitian	27
D. Waktu Penelitian.....	27
E. Etika Penelitian	27
F. Alat Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Validitas dan Reliabilitas	30
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
1. Prosedur Administrasi	31
2. Prosedur Pelaksanaan	31
H. Pengolahan Data	33
I. Analisa Data.....	35
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
B. Analisis Univariat	38
C. Analisis Bivariat	40
BAB VI PEMBAHASAN.....	42
A. Interpretasi Penelitian	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	50
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan Dan Penelitian	50
BAB VII PENUTUP.....	52
A. Simpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis Wanita <i>Premenopause</i> Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali.....	22
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Wanita <i>Premenopause</i> Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali.....	36
Tabel 5.2	Keseimbangan Dinamis Wanita <i>Premenopause</i> Sebelum Diberikan Senam Pilates Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali	37
Tabel 5.3	Keseimbangan Dinamis Wanita <i>Premenopause</i> Sesudah Diberikan Senam Pilates Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali	38
Tabel 5.4	Hasil Analisis Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis Wanita <i>Premenopause</i> Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali	39

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis Wanita Premenopause Di Desa Purwakerthi Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem Bali.....	19
Skema 3.1 Kerangka Konsep	20
Skema 4.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan <i>Hundred</i>	15
Gambar 2.2	Gerakan <i>Single Leg Circle</i>	16
Gambar 2.3	Gerakan <i>Jackknife</i>	16
Gambar 2.4	Gerakan <i>Ball Crunsh</i>	17

DAFTAR SINGKATAN

FRT	: <i>Functional Reach Test</i>
PKK	: Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga
RW	: Rukun Warga
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
DPMPTSP	: Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA/SMK	: Sekolah Menengah Atas/ Sekolah Menengah Kejuruan
ASN	: Aparatur Sipil Negara
IRT	: Ibu Rumah Tangga

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Balasan Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat *Ethical Aproval*
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Balasan Surat Izin Penelitian Dari Dinas
- Lampiran 7 : Balasan Surat Izin Penelitian Dari Desa
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Standar Operasional Prosedur Senam Pilates
- Lampiran 11 : Kuesioner *Functional Reach Test (FRT)*
- Lampiran 12 : Master Tabel
- Lampiran 13 : Koding Master Tabel
- Lampiran 14 : Hasil SPSS
- Lampiran 15 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 16 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). *Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Pt. Bumi Aksara.
- Çitil, E. T., & Kaya, N. (2021). *Effect of pilates exercises on premenstrual syndrome symptoms: a quasi-experimental study*. *Complementary Therapies in Medicine*, 57. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102623>
- Fikriyah, I. N., Naufal, A. F., & Wijianto, W. (2021). *Hubungan Keseimbangan Dinamis dengan Activity of Daily Living pada Lansia Muda*. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.10060>
- Harahap, R. F. (2021). *senam pilates*. UNPRI PRESS.
- Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (2016). *Gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di posyandu Desa Pabelan*. *Jurnal Esa Tunggal*.
- Janah, R., Haryono, & Tripuspitasari, M. (2017). *hubungan perubahan fisik terhadap kecemasan pada perempuan premenopause*. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Kementrian Kesehatan. (2022). *Juknis Profil Kesehatan 2022*. *Kementrian Kesehatan RI*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101000001/Juknis-Profil-Kesehatan-2022.html>
- Listyaningsih, E. (2019). *Penyuluhan dan Latihan Senam Pilates Bagi Warga RW 13 Kelurahan Giwangan*. *Jurnal Universitas Bethesda Yakkum*, 2, 5–10.
- Murtiani, N., & Suidah, H. (2019). *Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 42–52.
- Mutnawasitoh, A. R., & Mirawati, D. (2024). *Pencegahan Resiko Jatuh Pada Lansia Dengan Ligabel (Lansia Jaga Balance)*. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 17–27. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i1.574>
- Nur aini, G. (2018). *Pengaruh Senam Pilates Terhadap Keseimbangan Dinamis Wanita Pre Menopause*. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/61806>

- PPKC. (2023). *Kurikulum Pelatihan Preceptorship dan Mentorship Bagi Pembimbing Klinik di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. 30.
- Pudjiastuti. (2021). *Penambahan Latihan Standing Pilates Pada Senam Lansia Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Lansia*. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 1989, 1–8.
- Radhakrishna, C. (2019). *Preceptorship Dan Mentorship Dalam Pendidikan Kebidanan*. *Materials Today: Proceedings*, 1(2), 28–31. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.07.229>
- Rahman, F., Budi, I. S., Al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). *Program Latihan Keseimbangan Untuk Peningkatan Profil Keseimbangan Individu Lanjut Usia: Critical Review*. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 23–30. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.1852>
- Ranti, A. (2021). *Penambahan Latihan Standing Pilates Pada Senam Lansia Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis*. *Jurnal Esa Tunggal*, 1–2.
- Ratmawati, L. A., & Sulistyorini, D. (2021). *Gambaran Antenatal Care (Anc) Dan Vaksinasi Covid-19 Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 43–51. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7937>
- Rosidah, N., Wahyu, S., Aini, N., & Rahim, A. F. (2023). *Feldenkrais Effectiveness Training on Dynamic Balance in the Elderly at upt Tresna Werdha Jombang Social Services*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Sabakodi, E. U. G., Darmawijaya, & Vitalstyawati, A. L. P. (2022). *Hubungan Postur Kifosis Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 1047–1054.
- Sari Dewi, R. I., Markinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). *hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause*. *Kebidanan*, 1, 191–197. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/922>
- Septiana, Y. (2019). *pengaruh pemberian core stability exercise dengan metode pilates terhadap keseimbangan dinamis pada lansia*. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian*. *Metode Penelitian*, 1, 22–34.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). *Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472–478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- WHO. (2020). *World Health Organization*. *Acta Pædiatrica*, 2030, 1–6.