

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tumbuh kembang anak dimulai dari konsepsi sampai dewasa dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah faktor genetik dan faktor lingkungan bio-fisiko-psikososial yang bisa menghambat atau mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Bila semasa masih di dalam kandungan janin mendapatkan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembang, maka bayi akan lahir hidup dengan kualitas yang prima (Soetjiningsih, 2013).

Depkes RI (2006) dalam Kholifah (2014) menyatakan bahwa 16% balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik halus dan motorik kasar, gangguan pendengaran, kecerdasan yang kurang dan keterlambatan bicara. Hildayani (2002) dalam Mawaddah (2011) juga menyatakan kurang lebih 80% dari sejumlah anak yang mengalami gangguan perkembangan, akan mengalami kesulitan pada pengaturan keseimbangan.

Pengaturan keseimbangan yang baik dibutuhkan untuk mengontrol kemampuan gerak dasar (*fundamental movement abilities*) terutama pada anak usia dini. Pengaturan keseimbangan diperlukan sebagai persiapan untuk naik ke fase perkembangan selanjutnya (Gallahue *at el.*, 2012). Oleh karena itu, usia dini (0-8 tahun) akan sangat menentukan perkembangan kualitas anak (Mutiah, 2015).

Orang tua berperan penting untuk memaksimalkan perkembangan kualitas anak, seperti firman Allah yang berbunyi “Harta dan anak-anak adalah perhiasan

kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan” (QS. Al Kahfi: 46). Ayat diatas menjelaskan bahwa, harta dan anak-anak disebutkan sebagai perhiasan karena (sebagaimana yang disebutkan oleh Imam Al-Qurthubi) harta mempunyai keindahan estetika dan manfaat yang bisa diambil oleh manusia, sedangkan anak-anak adalah sebagai kekuatan batin bagi keluarga dan juga mempunyai manfaat yang bisa diambil.

Keseimbangan sendiri merupakan aspek penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang melibatkan sistem muskuloskeletal dan sistem saraf (Gökdemir *et al.*, 2012). Komponen keseimbangan terdiri dari sistem informasi sensoris, respon otot-otot postural, *muscle strength*, *adaptive system* dan *joint range of motion* (Irfan, 2012). Komponen-komponen keseimbangan akan mempengaruhi setiap gerakan dalam aktifitas sehari-hari (Gallahue *at el.*, 2012).

Pada perkembangan keseimbangan terutama keseimbangan statis, sistem muskuloskeletal dapat mengalami kelemahan dikarenakan kurang optimalnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan terjadinya cedera (Yuliana *et al.*, 2014). Oleh karena itu, diperlukan aktivitas yang dapat mengoptimalkan kerja sistem muskuloskeletal. *Harvard Health Publication* (2014) menyatakan *core strengthening* merupakan jenis latihan yang bermanfaat meningkatkan keseimbangan dan memperbaiki postur. *Core strengthening* juga memberikan stabilitas pada lengan dan kaki untuk mengembangkan keterampilan koordinasi gerakan yang merupakan dasar keterampilan keseimbangan (Vaughan, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Granacher, Urs *et. al.*, (2011) yang berjudul “*Can Balance Training Promote Balance and Strength In Children*”, dari 15 anak didapatkan 14 anak mengalami peningkatan keseimbangan yang cukup signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmat *et al.*, (2012) yang berjudul “*The Effect of 6 Weeks Core Stabilization Training Program on The Balance Mental Retarded Students*”, mendapatkan hasil bahwa *core stabilization training* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak yang mengalami keterbelakangan mental.

Selain itu, dari hasil observasi dan pengukuran dengan *Pediatric Reach Test* yang dilaksanakan pada 21 November 2015 peneliti mendapatkan hasil dari 62 siswa-siswi kelas B Raudhatul Atfhal Taqqiya yang mengikuti test memperoleh nilai rata-rata, yaitu untuk pengukuran pada posisi duduk memperoleh nilai 10,01 cm sedangkan untuk posisi berdiri memperoleh nilai 9,97 cm. Kemudian dari hasil observasi yang dilakukan di RA Taqiyaa dan TK Aisyiyah Gonilan didapatkan bahwa siswa-siswi mendapatkan aktivitas berupa senam yang dilaksanakan 1 minggu sekali, bertujuan melatih motorik kasar anak termasuk keseimbangan.

Berdasarkan hasil observasi dan manfaat yang dapat diberikan dengan pemberian *Core Strengthening Exercise* terhadap keseimbangan anak, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul *Pengaruh Core Strengthening Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh *core strengthening exercise*
- b. Mengetahui keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang *core strengthening exercise* yang digunakan untuk meningkatkan keseimbangan statis pada anak.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat mempunyai manfaat sebagai berikut :

- a. Profesi Fisioterapi, menambah informasi tentang metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan anak
- b. Tenaga Pengajar TK, sebagai bahan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak.
- c. Peneliti, sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga didapatkan kajian yang lebih mendalam.