

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak ke dewasa, dimana masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia remaja 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Depkes RI, 2015).

Salah satu dari berbagai masalah kesehatan pada remaja ialah gangguan muskuloskeletal berupa kelainan bentuk telapak kaki (*flat foot*). Pes planus atau yang biasa disebut dengan *flatfoot* adalah kondisi medis dimana kelengkungan arkus longitudinal medial lebih datar dari biasanya dan keseluruhan telapak kaki hampir atau lengkap menyentuh dengan tanah. Arkus pedis atau lengkungan pada telapak kaki berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan selama berjalan serta memberikan stabilisasi dan fleksibilisasi (Sahabuddin, 2016).

Pada buku Traumatologik dan Ortopedik dijelaskan bahwa kelainan bentuk kaki ini disebabkan karena kelemahan struktur penyokong arkus longitudinal medial, seperti otot-otot intrinsic, ligamentum plantaris, tendon tibialis anterior dan posterior sehingga dapat mempengaruhi Kesehatan (Sahabuddin, 2016).

Angka kejadian kasus *flat foot* di dunia pada anak-anak berbanding terbalik dengan usia dan prevalensi lebih tinggi 21 % hingga 57 % diantara anak-anak usia 2 tahun hingga 6 tahun dan prevalensi kemudian menurun pada anak-anak sekolah dasar 13,4 % menjadi 27,6 % di India (Twinkle Dabholkar et al., 2020). Menurut Kemenkes RI, (2016), kasus *flat foot* di Indonesia pada populasi anak usia sekolah dasar 7-12 tahun mencapai 27.574.728 anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Abich et al (2020) di Ethiopia, Afrika Timur mengungkapkan bahwa kondisi flat foot masih banyak terjadi di usia remaja awal yaitu usia 11-15 tahun, dengan prevalensi flatfoot tertinggi (30,1%) di usia 11-14 tahun dan terendah (9,9%) pada kelompok usia 15 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Alshaymi et al (2019) terhadap 403 anak dan remaja awal pada usia 7-14 tahun di Saudi Arabia mengungkapkan bahwa 29,5% mengalami flat foot. Penelitian yang dilakukan oleh Kasai et al (2020) terhadap 1.208 siswa sekolah dasar dan sekolah menengah pertama di Negara Jepang didapatkan hasil 225 siswa mengalami flat foot dengan distribusi kejadian flat foot pada siswa laki laki sebanyak 128 (21%) dan pada perempuan sebanyak 97 (16%). Sedangkan penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 18% dari 33 anak dan remaja Sekolah Menengah Pertama usia 9-12 tahun mengalami flat foot (Zahidah et al., 2019).

Dampak yang akan terjadi akibat flatfoot yaitu nyeri, mudah lelah bila berjalan jauh, sepatu cepat halus, perubahan biomekanik tubuh yang akan menyebabkan gangguan keseimbangan, gangguan berjalan serta deformitas yang memudahkan terjadinya cedera (Ariani, *et al.*,2014).

Latihan untuk menjaga keseimbangan pada remaja *flat foot* dapat diberikan latihan salah satunya berupa *short foot exercise* yaitu latihan sensorik motorik yang mengaktifkan otot intrinsik kaki yang secara aktif membentuk lengkung longitudinal dan lengkung horizontal. *Short foot exercise* melibatkan kepala metatarsal menuju kalkaneus tanpa diikuti melengkungnya jari-jari kaki. Latihan tersebut juga mampu memperbaiki fungsi dan aktivitas *abductor policis muscle* yang berperan menahan berat badan dan mendorong tubuh ke depan selama *push off* dalam berjalan dan otot *flexor haluccis brevis* yang mempertahankan arkus longitudinal medial selama fase *terminal stance* saat berjalan dan untuk menjaga stabilitas kaki (Kim, 2016).

Banyak remaja yang belum memahami tentang latihan untuk kondisi flatfoot salahsatunya yaitu short foot exercise. Oleh karena itu, perlu adanya suatu media komunikasi informasi dan edukasi yang tepat untuk remaja tersebut berupa booklet dimana booklet lebih detail dalam menjelaskan suatu

intervensi karena disertai dengan gambar. Booklet ini dapat digunakan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya remaja yang mengalami flatfoot tentang short foot exercise agar keseimbangan remaja tersebut dapat terjaga dengan baik.