

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia 7-12 tahun merupakan tahap perkembangan yang penting dalam pengembangan peserta didik. Pada periode ini, anak-anak memasuki sekolah dasar dan mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Penting bagi para guru atau pendidik untuk memahami perkembangan anak usia ini agar dapat memberikan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik (Kompasiana, 2023). Anak usia sekolah mengalami masa tumbuh kembang dengan cepat. Pada saat ini, anak-anak lebih cenderung terpapar media sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Media handphone sangat berpengaruh pada anak, juga mempengaruhi pola makan anak. Anak kadang lupa dengan makan sehingga sekali makan langsung dalam jumlah yang banyak. Pola makan tidak baik merupakan salah satu faktor munculnya kegemukan/obesitas pada anak. Pola makan yang tidak baik ini diantaranya adalah pola makan dengan kalori lebih dengan tidak diimbangi aktivitas fisik (Kesehatan et al., 2023).

Kegemukan/obesitas pada anak adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Kondisi ini dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin anak. Obesitas pada anak adalah salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di abad ke-21. Masalahnya bersifat global dan terus mempengaruhi banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di daerah perkotaan. Prevalensi telah meningkat pada tingkat yang mengkhawatirkan (Fitriliani et al., 2023). Prevalensinya telah meningkat pada tingkat yang mengkhawatirkan. Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di kalangan

anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun telah meningkat drastis dari hanya 8% menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan tersebut terjadi secara serupa di kalangan anak laki-laki dan perempuan: pada tahun 2022, 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2024b).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas hingga obesitas sekitar 19,7% pada anak usia anak usia 5-12 tahun dan 16% pada anak usia 13-15 tahun (Brin, 2024). Prevalensi kasus kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun di Jawa Tengah berjumlah 8,3% dan untuk angka obesitas berjumlah 13%, di Jawa Timur pada tahun 2023 kelebihan berat badan diangka 9,7 % dan untuk obesitas pada anak usia tersebut diangka 13,4 %, untuk didaerah Jawa Barat angka berat badan lebih berjumlah 7,5% dan untuk obesitas diangka 10,9% (KemenkesRI,2023). Pravelensi anak dengan kelebihan berat badan di Jawa timur tahun 2023 di Kota Mojokerto diangka 1,9%, Kabupaten Nganjuk diangka 1,5%, Kabupaten Ngawi diangka 4,9% menjadi 5,5%, dikabupaten madiun diangka 3,5%, Kabupaten Malang diangka 3,9%, angka tertinggi terdapat di Kota Surabaya diangka 15,2% dan angka terendah terdapat di Kabupaten Lamongan diangka 0,5%(Kesehatan et al., 2023). Terdapat prevalensi anak dengan kelebihan berat badan ditahun 2024 di area kabupaten Ngawi, di daerah Kecamatan Mantingan 8,79%, dan di Desa Pengkol sekitar 1,86% (Dinkes Mantingan, 2024)

Faktor kontribusi utama penyebab meningkatnya berat badan secara berlebihan, sehingga terjadi kelebihan berat badan dan obesitas adalah pola makan yang tidak sehat dengan tinggi lemak, gula, dan garam yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu indikator utama dari pola makan yang tidak sehat yaitu konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pada balita dengan kejadian obesitas, dimana ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang lebih besar anaknya yang mengalami obesitas dari pada ibu yang memiliki pengetahuan gizi balita yang baik. Karna

pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pada balita sangat berpengaruh untuk tumbuh kembang anaknya di masa yang akan datang (Kebidanan & Langkat, 2024). Pada penelitian terdahulu terdapat Hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu tentang gizi berlebih pada anak, yaitu sebanyak (47,7%), memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang. Sementara itu, (25,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan hanya (26,9%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik (Adolph, 2025). Komplikasi kegemukan pada anak yaitu salah satunya *flat foot* karena terjadi ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi. *Flat foot* merupakan kondisi kelengkungan media *longitudinal arch* (MLA) lebih rata dari biasanya dan seluruh telapak kaki memiliki kontak dekat atau langsung dengan permukaan tanah. Penderita *flat foot* mengalami penurunan lengkungan kaki yang mengakibatkan ketidanyamanan, nyeri kaki dan ketidakseimbangan tubuh (S. E. Putra et al., 2023). Pada anak dengan kelebihan berat badan dan obesitas memiliki resiko tinggi mengalami *flat foot* akibat penambahan *exertion force* pada arkus disebabkan oleh lemahnya otot dan ligamen kaki akibat pembebanan yang berlebihan secara terus menerus dan konstan, sehingga arkus kaki mengalami kolaps dan terjadi *flat foot* (Paramasti et al., 2023). Ada lain dampak dari kegemukan yaitu Anak obesitas berisiko lebih tinggi mengalami nyeri atau cedera muskuloskeletal ekstremitas bawah karena morfologi kaki abnormal (*pes planus*), kelainan gaya berjalan, dan tekanan plantar kaki depan yang tinggi, yang dapat menghambat partisipasi dalam aktivitas fisik (Ross et al., 2025). Salah satu upaya mempertahankan keseimbangan pada anak dengan *Flat Foot* yaitu dengan edukasi *heel raise exercise*.

Heel raises exercise merupakan latihan statis dimana otot-otot stabilisator yang membentuk lengkungan atau arcus kaki untuk memperkuat otot *gastrocnemius* dengan kaki lurus, kemudian tumit bertumpu pada jari kaki. *Heel raises exercise* memiliki efek yang baik pada neuro dan otot karena merangsang kemampuan rasa untuk menjaga keseimbangan (Ni'mah & Ersila, 2023). Adapun manfaat *Heel Raise Exercise* yaitu untuk

kekuatan betis yang terarah dan terisolasi, untuk kekuatan dan mobilitas kaki dan pergelangan kaki, untuk keseimbangan dan kendali tubuh secara keseluruhan, untuk aktivasi kelompok otot di seluruh bagian belakang kaki (Jordan, 2024). Hasil dari jurnal sebelumnya membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan pada anak usia 7-10 tahun dengan *fleksible flat foot* akibat kegemukan dengan rata-rata keseimbangan pada parameter keseimbangan pediatri sebelum intervensi yaitu 45.89% menjadi 52.37% setelah diberikan edukasi mengenai *heel raise exercise* (Sativani et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis menyusun Komunikasi Informasi, dan Edukasi (KIE) melalui luaran video dengan judul "Kuatkan Otot Kakimu dengan *Heel Raise Exercise*". Tujuan dari luaran video sebagai informasi dalam mengetahui pengaruh pemberian *Heel Raise Exercise* terhadap keseimbangan anak *Flexible Flat Foot* akibat kegemukan. Manfaat dari luaran video tersebut adalah untuk mempermudah orang tua, masyarakat dan tenaga kesehatan karena bisa mengakses video ini karena disajikan dalam bentuk gambar, tulisan dan suara dalam menjelaskan mengenai Upaya Mempertahankan Keseimbangan Tubuh pada Anak dengan *Flexible Flat Foot* akibat kegemukan dan untuk memberikan visualisasi yang jelas dan menarik, sehingga lebih mudah dipahami gerakan yang benar serta termotivasi untuk melakukannya secara rutin. Selain itu, video dapat diakses kapan saja dan dimana saja, memungkinkan pelaksanaan latihan yang fleksibel baik di rumah maupun di sekolah.