

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Perkembangan kesehatan setiap anak merupakan hal penting dalam bidang kesehatan. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan anak usia dini secara keseluruhan mencakup kesehatan emosional dan kesehatan psikologis (Sisdiknes, 2010).

Anak usia dini merupakan masa yang penting atau disebut usia emas (*golden age*) karena masa ini hanya datang satu kali dan tidak dapat diulang. Masa ini merupakan masa yang sangat berpotensi untuk melatih dan mengembangkan potensi yang di miliki anak. Depkes RI (2006) dalam Kholifah (2014:108) menyatakan bahwa 16% balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik halus dan motorik kasar, gangguan pendengaran, kecerdasan yang kurang dan keterlambatan bicara. Hildayani (2012:22) menyatakan kurang lebih 80% dari sejumlah anak yang mengalami gangguan perkembangan, akan mengalami kesulitan pada pengaturan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan komponen utama dalam menjaga postur tubuh manusia agar mampu tegak dan mempertahankan posisi tubuh. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat saat berdiri diam (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan statis dan dinamis dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sistem *sensoris* dan *musculoskeletal*. Meningkatnya keseimbangan tubuh, dapat meningkatkan keluasaan rentang gerak anak dalam melakukan berbagai gerakan keterampilan. 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 *et al.*, 2012:48). Oleh karena itu, usia

dini (0-8 tahun) akan sangat menentukan perkembangan kualitas anak (Mutiah, 2015:76).

Keseimbangan sendiri merupakan aspek penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang melibatkan sistem *musculoskeletal* dan sistem saraf (Gokdemir *et al.*, 2012:1079). Komponen keseimbangan terdiri dari sistem informasi sensoris, respon otot-otot *postural*, *muscle strength*, *adaptive system* dan *joint range of motion* (Irfan, 2012:44). Komponen-komponen keseimbangan akan mempengaruhi setiap gerakan dalam aktifitas sehari-hari (Gallahue *at al.*, 2012:49).

Pada perkembangan keseimbangan terutama keseimbangan statis, sistem *muskoloskeletal* dapat mengalami kelemahan dikarenakan kurang optimalnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan terjadinya cedera (Yuliana, 2014:65). Oleh karena itu, diperlukan aktivitas yang dapat mengoptimalkan kerja sistem *muskoloskeletal*. *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, 2010:35).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TK Birrul Walidain Sragen berdasarkan hasil wawancara dan observasi menggunakan *Pediatric Reach Test* pada 15 anak, 10 anak termasuk dalam katagori nilai *Pediatric Reach Test* dibawah normal. Maka keseimbangan pada posisi statis perlu di kaji dan dicari solusinya agar kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi dan persiapan memulai sebuah gerakan menjadi lebih terkontrol. Hal ini tentu akan mengoptimalkan perkembangan pada anak. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul Pengaruh *Core Strengthening Exercise* Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun di TK Birrul Walidain Sragen.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *Core Strengthening Exercise*

terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun di TK Birrul Walidain Sragen ?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun di TK Birrul Walidain Sragen.

#### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui karakteristik usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh.
- b. Untuk menganalisa keseimbangan statis sebelum dan sesudah diberikan *core strengthening exercise* di TK Birrul Walidain Sragen.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian yang diperoleh diharapkan dapat menjadi referensi dan bermanfaat terutama pada ilmu fisioterapi. Sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris kepada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

#### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi bagi masyarakat, keluarga, maupun institusi pendidikan mengenai metode *core strengthening exercise* sebagai salah satu terapi fisik yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun di TK Birrul Walidain Sragen.

### **E. KEASLIAN PENELITIAN**

1. Pengaruh latihan *core strengthening* terhadap *stabilitas trunkus* dan keseimbangan pasien pasca *stroke*, metode penelitian yang digunakan *eksperimen* dengan jenis rancangan penelitian *pre and post test with control group design*. Sample terdiri dari 23 pasien pasca *stroke*. Penilaian stabilitas trunkus menggunakan *Trunk Impairmen Scale* (TIS) sedangkan keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) dan *Timed Up and*

*Go Test* (TUG). Perlakuan yang diberikan latihan *core strengthening* sebanyak 12 kali. Hasil dari penelitian ini latihan *core strengthening* dapat memperbaiki stabilitas trunkus serta keseimbangan statis dan dinamis pada pasien pasca *stroke* (Wowiling *et al.*, 2016).

2. *The effect of 6 weeks core stabilization training program on the balance in mentally retarded students*, metode penelitian yang digunakan *eksperimen* dengan jenis rancangan penelitian *pre and post test with control group design*. Sample terdiri dari 31 dengan retardasi mental dibagi menjadi dua kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan *core stabilization* selama enam minggu dan tiga kali per minggu. Penilaian keseimbangan menggunakan *star excursion balance test*. Hasil dari penelitian ini latihan *core stabilization* dapat meningkatkan keseimbangan pada anak dengan retardasi mental (Ahmadi *et al.*, 2012).
3. *Can balance training promote balance and strength in prepubertal children*, metode penelitian yang digunakan metode penelitian yang digunakan *eksperimen* dengan jenis rancangan penelitian *randomized pretest posttest control group design with follow-up*. Pengukuran keseimbangan menggunakan postural bergoyang pada *platform* keseimbangan, torsi maksimal dan tingkat kekuatan *development* dari *plantar fleksor* pada perangkat isokinetik, dan tinggi melompat pada *platform* kekuatan. Sample terdiri dari 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol. Kelompok kontrol diberikan senam jasmani dan kelompok perlakuan diberikan latihan *strengthening* selama empat minggu dan tiga kali per minggu. Hasil penelitian adalah *Strengthening* dapat meningkatkan keseimbangan pada anak (Granacher *et al.*, 2011).
4. Judul penelitian peneliti adalah Pengaruh *Core Strengthening Exercise* terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun di TK Birrul Walidain Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest Posttest Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Sample penelitian sebanyak 40 anak berusia 5-6 tahun di TK Birrul Walidain Sragen. Penelitian yang akan saya lakukan adalah

keseimbangan statis sebelum dan sesudah diberikan *Core Strengthening exercise*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Pediatric Reach Test (PRT)*. Jadi, perbedaan penelitian saya dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *core strengthening* terhadap stabilitas *tungkus* dan keseimbangan pasien pasca *stroke*” pada besar sampel, tempat penelitian dan responden penelitian dan alat ukur. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian yang berjudul” *The effect of 6 weeks core stabilization training program on the balance in mentally retarded students*” pada tempat penelitian, besar sampel, variabel terikat, responden penelitian dan alat ukur. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian yang berjudul” *Can balance training promote balance and strength in prepubertal children*” pada tempat penelitian, besar sampel dan alat ukur.