

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Keseimbangan adalah bagaimana posisi tubuh mampu mempertahankan dan mengatur posisi selama diam atau bergerak (Hastuti et al., 2015). Data dari *National Health Interview Survey* (2016) pada anak umur 3-17 tahun di USA, terdapat 3,5 juta anak atau sekitar 5,6% anak pada rentang usia 11,5 tahun mengalami ketidakseimbangan dan *dizziness*. Studi terbaru menunjukkan akibat dari kurangnya aktivitas pada anak, terdapat prevalensi 67% anak mengalami keseimbangan statis (Yasmasitha & Sidarta, 2020). Sekitar 80% anak yang mempunyai masalah pada perkembangan, terlihat ragu-ragu saat melakukan gerakan karena sulit mengatur keseimbangan dan mengontrol gerakan tubuh (Fitri & Imansari, 2020). Pentingnya keseimbangan berperan saat memulai sampai menyelesaikan suatu aktivitas fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Hastuti et al., 2015). Kemampuan seseorang dalam menjaga tubuh pada posisi tegak sangatlah penting. Meskipun mudah, tapi tidak bisa dilakukan tanpa keseimbangan yang cukup (Ergash et al., 2020)

Tubuh mempertahankan keseimbangan tujuannya untuk menyangga tubuh dalam melawan gravitasi memertahankan tubuh agar seimbang dan sejajar serta menstabilisasi saat bagian tubuh yang lain

bergerak. Keseimbangan dipengaruhi oleh faktor berikut, antara lain COG (*Center of Gravity*), LOG (*Line of Gravity*) dan BOS (*Basic of Support*) (Pratiwi et al, 2014). Berdasarkan Riskesdas (2013) penurunan tonus otot pengatur keseimbangan dikarenakan gaya hidup bermalasan dan aktivitas fisik yang kurang (Nadhir & Norlinta, 2021). Ditambah sejak pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia, kurang lebih 68 juta siswa melakukan kegiatan belajar dari rumah (Kemendikbud, 2020). Jurnal pendidikan oleh Bungsu & Saridewi (2021) hasil perkembangan motorik kasar anak menunjukkan bahwa dampak pembelajaran daring mengakibatkan perkembangan motorik kasar anak tidak tuntas atau belum berkembang. Dengan kata lain, kurangnya aktifitas fisik terutama disaat pandemi covid seperti sekarang, dapat mempengaruhi keseimbangan yang dibutuhkan anak dalam proses belajar di sekolah.

Data mengenai gangguan keseimbangan anak masih sedikit, tapi terdapat data yang mengatakan bahwa anak yang mengalami gangguan tumbuh kembang juga mengalami gangguan keseimbangan. Terdapat penelitian yang sudah dilakukan dalam waktu 4 tahun ternyata didapatkan hasil ternyata 561.151 anak mengalami gangguan keseimbangan baik *perifer* maupun *central*. Dengan presentase 22% anak terdapat keluhan yang ada kaitannya dengan keseimbangan (Hastuti et al., 2015).

Sebagai bentuk pelayanan kesehatan untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh (Permenkes, 2015), dan mempunyai latar belakang keilmuan untuk memahami perkembangan dan kecakapan motorik dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan motorik (APTA, 2012), fisioterapi mempunyai peran penting dalam mengembangkan motorik anak. Pada tubuh manusia otot *core* merupakan otot stabilisator yang berperan penting dalam kontrol gerak dan menjaga stabilitas postural. Selain itu, *core stability* yang baik menghasilkan performa tubuh, kontrol postur serta keseimbangan yang lebih baik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan *core stability* secara efektif, program latihan harus mempertimbangkan otot global dan sinergis pada rantai otot. tidak hanya otot *trunk* saja terutama pada anak-anak usia sekolah (Chang et al., 2020). Dengan begitu, gerakan dari ekstremitas akan lebih efisien jika stabilitas postural baik (Wagiyanto et al., 2021)

Berdasarkan Aly & Abonour, (2016). *core stability exercise* selama delapan minggu ternyata efektif meningkatkan stabilitas postural dan keseimbangan anak-anak dengan *Down Syndrome*. Pada penelitian Ali et al., (2016) lain disimpulkan bahwa program *core stability* adalah terapi yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan *cerebral palsy* diplegi. Dengan latar belakang hal diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Core Stability*

Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia 7-9 Tahun di SD Tanwir Surabaya”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya?

## 1.3 Tujuan Penulisan

### 1.3.1 Tujuan umum

1. Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui pengaruh keseimbangan statis sebelum pemberian *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.
2. Mengetahui pengaruh keseimbangan statis setelah pemberian *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.
3. Mengidentifikasi pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.

## 1.4 Manfaat Penulisan

1. Bagi mahasiswa untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.

2. Bagi institusi untuk mengetahui rujukan pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.

3. Bagi masyarakat untuk mengidentifikasi wawasan tentang *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya.

### 1.5 Penelitian Terdahulu

Berikut ini adalah tabel otentisitas dari beberapa penelitian terdahulu tentang keseimbangan.

Table 1.1 Penelitian terdahulu

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Pemberian <i>core stability exercise</i> lebih meningkatkan keseimbangan statis daripada <i>balance beam exercise</i> pada siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Sumerta Denpasar	Santi Bery Hastuti et al.	2015 Denpasar	<b>Variabel bebas :</b> <i>core stability, balance beam exercise</i> <b>Variabel terikat :</b> keseimbangan statis	Bahwa pemberian <i>Core Stability Exercise</i> lebih meningkatkan keseimbangan statis daripada <i>Balance Beam Exercise</i> .
2.	Pengaruh <i>core stability exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada peragawati anak-anak di Samurai Pro Modelling School	Ika Wijayanti	2019 Yogyakarta	<b>Variabel bebas :</b> <i>core sability exercise</i> <b>Variabel terikat :</b> keseimbangan dinamis	Ada pengaruh <i>core stability exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada peragawati anak-anak di Samurai Pro Modelling School.

3.	Efek <i>core stability exercise</i> terhadap kontrol postur pada Down Syndrome	Sobhy M. Aly & Asmaa A. Abonour	2016 Kairo	<b>Variabel bebas :</b> <i>core stability exercise</i> <b>Variabel terikat :</b> kontrol postur	Delapan minggu latihan <i>core stability</i> efektif meningkatkan stabilitas postural dan keseimbangan pada down syndrome.
4.	Efek <i>Core stability Exercise dan treadmill training</i> pada keseimbangan dengan Down Syndrome : Randomized Controlled Trial	Reham Saeed Alshakawi & Mohammed Ali Elshafey	2019 Kairo	<b>Variabel bebas :</b> <i>core stability exercise , treadmill training</i> <b>Variabel terikat :</b> keseimbangan	<i>Core stability dan treadmill training</i> meningkatkan keseimbangan anak dengan Down Syndrome.
5.	Efek latihan penguatan berdasarkan <i>process approach intervention</i> pada keseimbangan anak dengan <i>Development Coordination Disorder (DCD)</i>	Kordi Hasan et al.	2016 Iran	<b>Variable bebas :</b> Latihan penguatan <b>Variable terikat :</b> keseimbangan	Latihan penguatan dapat meningkatkan keseimbangan statis pada anak DCD sedangkan tidak dilihat peningkatan pada keseimbangan dinamis.