

HUBUNGAN ANTARA MOBILITAS SENDI EKSTREMITAS BAWAH DENGAN FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK USIA 7 – 12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1

Puspa Sakti Pertiwi

Abstrak

Setiap gerakan sangat diperlukan fleksibilitas untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sehari – hari, terutama pada anggota gerak tubuh bagian bawah, dimana sering digunakan untuk beraktivitas, seperti berdiri, berjalan dan berlari. Ketidakstabilan ekstremitas bawah dalam melakukan gerakan, sering dikeluhkan oleh anak – anak, sehingga anak mengalami gangguan dalam berjalan atau menyebabkan gangguan biomekanik ekstremitas bawah. Upaya untuk mencegah cedera, diantaranya adalah meningkatkan fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas penting untuk mencegah cedera bagi setiap orang, fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk bergerak dengan rentang gerak yang penuh tanpa rasa sakit atau kekakuan. Fleksibilitas menurun selama tahun pertama kehidupan, dan kemudian mulai meningkat hingga sekitar usia 5 – 8 tahun. Hal ini diikuti oleh penurunan fleksibilitas yang stabil, baik pada anak laki – laki dan perempuan sampai usia 12 – 14 tahun (menjelang pubertas). Rentang gerak yang berlebih akan memberikan dampak pada fleksibilitas tubuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan metode pendekatan cross sectional yang sampelnya tidak dibagi dalam beberapa kelompok. Populasi pada siswa Sekolah Dasar Negeri Limo 1 yang berusia 7 – 12 tahun dengan jumlah sampel 139 siswa. Parameter yang digunakan adalah Lower Limb Assessment Scale (LLAS) dan Beighton Scale. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 21. Hasil perhitungan hipotesis mobilitas sendi ekstremitas bawah dengan fleksibilitas tubuh diperoleh nilai $p = 0,029$ maka $p < 0,05$ dengan nilai korelasi koefisien positif yaitu nilai r sebesar $0,177$. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya hubungan antara mobilitas sendi ekstremitas bawah dengan fleksibilitas tubuh pada anak usia 7 – 12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Limo 1.

Kata Kunci : Fleksibilitas Tubuh Anak, Ekstremitas Bawah, Hiper mobilitas

CORRELATION BETWEEN JOINT MOBILITY OF LOWER-LIMB WITH BODY FLEXIBILITY IN CHILDREN AGE 7 – 12 YEARS IN LIMO 1 ELEMENTARY SCHOOL

Puspa Sakti Pertiwi

Abstract

Every movement is needed flexibility to carry out daily activities or activities, especially in the lower limb, which are often used for activities, such as standing, walking and running. The instability of the lower extremities movement, often complained by children, so that children experience interference in walking or cause biomechanical disorders of the lower extremities. Efforts to prevent injuries, including increasing body flexibility. Flexibility is important for preventing injuries to everyone, flexibility is a ability of your joints to move through their full range of motion without pain or stiffness. Flexibility decreased during the first year of life, and then began to increase until around the age of 5 – 8 years. This was followed by a decrease instable flexibility, both for boys and girls until the age of 12 – 14 years (before puberty). Excessive range of motion will have an impact on the flexibility of the body. This research is an observational study with a cross sectional approach method which is not divided into several groups. Population in 7 - 12 years children in Sekolah Dasar Negeri Limo 1 with a total sample of 139 students. The parameters used are Lower Limb Assasment Scale (LLAS) and Beighton Scale. Data analysis using the SPSS version 21 application. The results of the calculation of the lower limb joint mobility hypothesis with body flexibility obtained the value of $p = 0,029$, then $p < 0.05$ with a positive coefficient correlation value that is r value of 0.177. The conclusion of this study is the relationship between lower limb joint mobility and body flexibility in children aged 7 - 12 years in Sekolah Dasar Negeri Limo 1.

Keywords : Children's Body Flexibility, Lower Limb, Hypermobility.