

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Komposisi tubuh didefinisikan sebagai rasio relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak yang ada didalam tubuh. Komposisi utama dari komposisi tubuh terdiri dari, jaringan lemak tubuh total (*total body fat*), jaringan bebas lemak (*fat-free mass*), mineral tulang (*bone mineral*) dan cairan tubuh (*body water*). Komposisi tubuh yang biasanya diukur adalah jaringan lemak dan jaringan bebas lemak (Yuliasih and Nurdin, 2020). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode pengukuran yang didapat dari kalkulasi tinggi badan dan berat badan bermaksud untuk menghitung komposisi tubuh menggunakan rumus IMT. *Underweight*, *normal weight* (berat badan normal), *overweight*, dan obesitas merupakan empat kategori IMT yang digunakan di Indonesia (Putra and Rizqi, 2018). Saat ini IMT dapat digunakan sebagai parameter status gizi dan proporsi tubuh seseorang. IMT tiap individu bisa berbeda, faktor yang mempengaruhi IM. Usia, pola makan, aktivitas fisik, dan jenis kelamin merupakan faktor yang relevan (Mahfud, Gumantan and Fahrizqi, 2020).

Status risiko gizi meningkat akibat modifikasi gaya hidup tradisional yang saat ini digantikan oleh gaya hidup sedentari. Anak-anak usia sekolah sering melakukan aktivitas sedentari seperti menggunakan komputer, *smartphone*, dan menonton televisi. Jika aktivitas tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama, maka tubuh akan menyimpan lebih banyak energi daripada yang dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas (Rahma and Wirjatmadi, 2020).

Indonesia merupakan salah satu Negara yang memiliki permasalahan status gizi pada anak yang belum teratasi sepenuhnya. Hal ini terbukti oleh meningkatnya permasalahan status gizi anak setiap tahunnya. Pada tahun 2017 sebanyak 3,80% dan meningkat 3,90% pada tahun 2018. Terdapat 6,8% anak dengan status gizi kurus, 70,8% anak dengan status gizi normal, 10,8% dengan status gizi gemuk dan 9,2% anak dengan tatus gizi obesitas (Mona, 2021).

(penyakit jantung dan stroke). Selain itu, obesitas juga dapat menurunkan kecerdasan karena berkurangnya aktivitas anak, berkurangnya kreativitas, dan cenderung lesu. (Yosa NurSidiq Fadhilah, Suganda Tanuwidjaja and Asep Saepulloh, 2021). Keseimbangan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh kelebihan berat badan akibat hubungan antara ketebalan tulang, otot, dan lemak tubuh. Lokasi pusat gravitasi tergantung pada berat badan atau ukuran fisik seseorang. Akibatnya, kelebihan berat badan merusak keseimbangan dan meningkatkan kemungkinan jatuh (Habut, et al., (2016) dikutip Larasati, Bachtiar and Nazhira, 2022).

Keseimbangan adalah cara mempertahankan pusat gravitasi tubuh dengan vertikal diatas pangkal penumpu dan mengandalkan kecepatan (Emily and Wibisono, 2021). Keseimbangan yang baik dipengaruhi beberapa faktor diantaranya, latihan keseimbangan yang kurang terencana atau terprogram, pengaruh pusat gravitasi, bidang gravitasi, bidang tumpuan, sensori organ dan kekuatan otot (W.S, Agus and Bafirman, 2019). Berjalan, berlari, bermain *game*, dan berpartisipasi dalam olahraga seluruhnya membutuhkan keseimbangan yang baik, yang merupakan keterampilan yang sangat penting. Ada dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis (Tauhidman and Ramadan, 2018).

Keseimbangan statis merupakan ciri dasar dari perkembangan normal motorik dasar. Sebagian besar test perkembangan motorik mencakup perkembangan keseimbangan statis. Anak dengan gangguan koordinasi seringkali gagal dalam melakukan keseimbangan statis (Kemendikbud, 2021). Saat mengubah posisi, keseimbangan diperlukan untuk menjaga agar posisi seseorang tetap stabil dan pada tempatnya. Ketika keseimbangan diabaikan, itu akan menghambat aktivitas sehari-hari Supriano, 2015 dalam (Wijianto, *et al.*, 2019).

Kelemahan pada otot kaki, ketidakstabilan pada postur tubuh, dan perubahan fisiologis pada salah satu indera berkontribusi pada keseimbangan yang buruk (penglihatan, vestibular, taktil, dan proprioseptif). selain itu, Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak ideal juga dapat mempengaruhi keseimbangan (Handayani, Sayuti and Nadira, 2022). Menurut (Uyun, Farenia and Hafsah, 2021) Individu dengan indeks massa tubuh yang tidak ideal cenderung mengalami

penurunan kekuatan otot. Otot yang lemah berdampak pada penurunan keseimbangan postural. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahlevi, et al 2021 Ditemukan bahwa semakin tinggi IMT seseorang semakin tinggi pula dampaknya terhadap keseimbangan yang menurun. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fiori *dkk* pada tahun 2020 menunjukkan hasil bahwa obesitas dan *overweight* berefek negatif terhadap keseimbangan statis.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Komposisi Tubuh dengan Keseimbangan Statis Pada Anak Usia 7-12 Tahun”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian identifikasi masalah dirumuskan sebagai berikut:

1. Perubahan gaya hidup pada anak usia sekolah dasar menyebabkan perubahan aktifitas yang dapat menyebabkan risiko terjadinya obesitas.
2. Prevalensi Obesitas dan *overweight* di Indonesia masih cukup tinggi
3. Obesitas berdampak buruk bagi kesehatan anak
4. IMT yang tidak ideal berdampak buruk bagi keseimbangan.

I.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah ditemukan hubungan antara komposisi tubuh dengan Keseimbangan statis pada anak usia 7-12 tahun?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui frekuensi komposisi tubuh pada anak usia 7-12 tahun.
- b. Untuk mengetahui frekuensi distribusi keseimbangan statis pada anak usia 7-12 tahun.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara komposisi tubuh dengan keseimbangan statis pada anak usia 7-12 tahun

I.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui

Hubungan Komposisi Tubuh dengan Keseimbangan Statis pada Anak Usia 7-12 Tahun.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Untuk Penulis

Manfaat penulis meliputi penambahan pemahaman dan pengetahuan, kemampuan analisis dan identifikasi, kemampuan menarik kesimpulan dan menggabungkan informasi menjadi sebuah karya ilmiah, serta perluasan pengalaman penulis.

I.5.2 Manfaat Untuk Institusi

Organisasi kesehatan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber untuk menangani masalah yang melibatkan Komposisi Tubuh dengan Keseimbangan Statis pada Anak Usia 7 hingga 12 Tahun.

I.5.3 Manfaat Untuk Masyarakat

Penelitian ini berguna bagi masyarakat dalam menambah pengetahuan mengenai Hubungan Komposisi Tubuh dengan Keseimbangan Statis pada Anak Usia 7-12 Tahun.