

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Manusia, seorang makhluk hidup yang memiliki perubahan selama hidupnya. Perubahan – perubahan yang terjadi dalam kehidupan berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang dimulai sejak dalam kandungan. Di dalam kandungan, calon bayi juga mengalami proses tumbuh kembang salah satunya yaitu terjadinya perilaku gerak sebagai tanda bahwa calon bayi masih dalam keadaan hidup. Proses perilaku gerak tersebut akan terus berlanjut setelah lahir, yaitu masa kanak – kanak, remaja, dewasa, hingga manusia menua sesuai dengan siklus kehidupan.

Pertumbuhan dan perkembangan memiliki artian yang berbeda. Pertumbuhan ialah proses dimana terjadinya penambahan pada ukuran fisik dan struktur tubuh dan dapat diukur dengan satuan, misal tinggi dan berat massa tubuh. Sementara perkembangan ialah proses bertambahnya struktur dan fungsi organ tubuh yang lebih kompleks dan terspesialisasi pada kemampuan maturasi fungsi masing – masing organ.

Masa kanak – kanak hingga remaja merupakan masa yang tepat untuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan generasi penerus sebagai sumber daya manusia di masa mendatang dengan jumlah sekitar 20% dari jumlah penduduk Indonesia, sehingga merupakan investasi bangsa yang potensial tetapi rawan karena masih berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan (Dinkes Jawa Barat, 2016).

Pertumbuhan anak terjadi dengan adanya peningkatan pada ukuran tinggi badan dan berat badan. Seorang anak dapat dikatakan memiliki tubuh yang sehat dan bugar apabila memiliki ukuran tinggi badan dan berat badan yang ideal. Untuk kategori tinggi badan, masalah yang sering terjadi pada anak saat ini adalah *stunting* (pendek) karena angka *stunting* (pendek) di Indonesia pada anak usia sekolah masih terbilang cukup tinggi. Secara keseluruhan, prevalensi anak usia sekolah (6 - 12 tahun) yang tergolong *stunting* sebesar 35%. Menurut tempat

tinggal, prevalensi anak usia sekolah yang mengalami *stunting* di perdesaan (41,7%) lebih tinggi dibandingkan dengan di perkotaan (29,3%). Prevalensi *stunting* pada anak laki-laki (35,5%) lebih tinggi daripada anak perempuan (34,5%) (Salimar, Kartono, Fuada, & Setyawati, 2013). Sementara untuk kategori berat badan, masalah kegemukan masih tergolong tinggi angka kejadiannya. Di Indonesia prevalensi berat badan berlebih anak usia 6 - 14 tahun pada laki-laki 9,5% dan pada perempuan 6,4%. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10% pada anak usia 5 - 17 tahun (Septiani & Raharjo, 2017). Oleh karenanya, penting bagi orangtua untuk memantau indeks massa tubuh sebagai tolak ukur kesehatan fisik anak selama masa pertumbuhan dan perkembangan.

Selain tinggi badan dan berat badan, kesehatan fisik juga ditandai dengan bentuk garis tubuh yang tepat. Postur tubuh yang tegap dan lurus dapat meningkatkan proses tumbuh kembang selama masa kanak-kanak. Berbagai jenis perilaku gerak termasuk aktifitas fisik dapat mempengaruhi keadaan postur anak (Bustan, 2018). Di Indonesia, pada tahun 2013 proporsi penduduk yang melakukan aktifitas fisik pada anak usia 10 tahun keatas yang tergolong aktif sebesar 73,9% sementara tergolong kurang aktif sebesar 26,1%, untuk proporsi penduduk di provinsi Jawa Barat yang melakukan aktivitas fisik tergolong aktif sebesar 74,6% sementara tergolong kurang aktif sebesar 25,4%, yang artinya kategori penduduk provinsi Jawa Barat masih dibawah rata – rata dari penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2013). Lalu pada tahun 2018 proporsi penduduk di provinsi Jawa Barat yang melakukan aktifitas fisik pada anak usia 10 tahun keatas yang tergolong kurang aktif kurang lebih sebesar 38,5%, menandakan bahwa adanya peningkatan presentase untuk golongan kurang aktif dari tahun 2013 sampai tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Postur yang baik sangat dipengaruhi oleh kekuatan dari otot *core* atau otot inti tubuh sebagai pondasi utama dalam melakukan aktivitas fisik. Otot *core* yang kuat berpengaruh terhadap stabilnya *core* tersebut. *Core stability*, atau kemampuan untuk stabilisasi *lumbal spine* dan area *pelvic* dan memiliki sifat yang kuat sebagai inti dari pergerakan, otot-otot *trunk* yang tersinkronisasi dengan baik dan menghasilkan kontrol motorik dan kapasitas otot dari *lumbal*, *pelvic* serta *hip*. Tulang belakang yang stabil berfungsi sebagai pondasi pada gerakan fungsional,

penting untuk performa atlet, serta membantu dalam kontrol postural dan keseimbangan pada aktifitas fisik. Tes yang dilakukan untuk mengukur *core stability* yaitu *prone plank*, *side plank dextra* dan *sinistra*. Tiga tes tersebut akan memperlihatkan kestabilan tubuh seseorang sehingga mampu melakukan gerakan fungsional dengan tepat (Ulrike H et.al, 2015).

Gerakan fungsional merupakan hasil dari pengembangan keterampilan gerakan saat melakukan aktifitas fisik yang melibatkan pemahaman teknik yang tepat untuk kelincahan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, pelatihan metabolik, daya ledak, kecepatan, penguatan, dan penguatan ketahanan (Ransdell & Murray, 2016).

FMSS atau *Functional Movement Screen Score* yaitu sebagai alat pemindai untuk melihat gerakan fungsional yang dapat diketahui melalui evaluasi mobilitas dan stabilitas sendi secara bersamaan melalui serangkaian tujuh gerakan. Seperti yang telah dirancang, evaluasi dari FMSS ini terbilang praktis karena gerakan yang dilakukan bisa teruji dalam waktu lima hingga sepuluh menit, memungkinkan peneliti lebih cepat dalam menyaring defisiensi yang mungkin terjadi apabila membutuhkan evaluasi yang lebih mendalam dan apabila adanya kemungkinan rehabilitasi untuk mengurangi resiko cedera (Abraham, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *core stability* terhadap gerakan fungsional pada anak sekolah dasar usia 8 – 11 tahun.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan antara *core stability* terhadap postur.
- b. Terdapat hubungan antara gerakan fungsional terhadap aktifitas fisik
- c. Belum terdapat hubungan antara *core stability* terhadap gerakan fungsional

### **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara *core stability* terhadap gerakan fungsional pada anak sekolah dasar usia 8 – 11 tahun?”

### **I.4 Tujuan Penelitian**

#### **I.4.1 Tujuan Umum Penelitian**

Untuk mengkaji hubungan antara *core stability* terhadap gerakan fungsional pada anak sekolah dasar usia 8 – 11 tahun.

#### **I.4.2 Tujuan Khusus Penelitian**

- a. Untuk mengkaji tes *prone plank* pada *core stability*.
- b. Untuk mengkaji tes *side plank dextra* dan *sinistra* pada *core stability*.
- c. Untuk mengkaji parameter *functional movement screen score* sebagai parameter gerakan fungsional pada anak.

### **I.5 Manfaat Penelitian**

#### **I.5.1 Bagi Peneliti**

- a. Mengetahui hubungan antara *core stability* terhadap gerakan fungsional.
- b. Menambah pengetahuan tentang tes *prone plank*, *side plank dextra* dan *sinistra*.
- c. Menambah pengetahuan tentang parameter *functional movement screen score*.
- d. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode *cross – sectional* dalam mengukur stabilisasi otot - otot *core* dan gerakan fungsional pada anak.
- e. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-III Fisioterapi.

### **I.5.2 Bagi Institusi**

- a. Mendapatkan informasi mengenai tes *prone plank*, *side plank dextra* dan *sinistra*.
- b. Mendapatkan informasi mengenai parameter *functional movement screen score*.
- c. Mendapatkan informasi mengenai kemampuan stabilisasi otot – otot *core* dan gerakan fungsional pada anak usia 8 – 11 tahun di sekolah dasar guna membantu untuk melihat pertumbuhan dan perkembangan fisik pada anak.

### **I.5.3 Bagi Masyarakat**

- a. Memberikan edukasi mengenai stabilisasi otot – otot *core* dengan menggunakan tes *prone plank*, *side plank dextra* dan *sinistra* pada pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.
- b. Memberikan edukasi mengenai gerakan fungsional dengan menggunakan parameter *functional movement screen score* pada pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.

