

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Manusia pasti mengalami perubahan dan melewati beberapa fase, berawal dari masa kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Anak-anak mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan, ada beberapa aspek yang berubah pada tahap ini seperti aspek fisik, motorik, pikiran, emosi dan kehidupan sosial. Perkembangan adalah bertambahnya kesanggupan semua fungsi organ tubuh karena bertambah kematangannya fungsi dari sistem organ tubuh yang bersifat *reversible* serta kuantitatif meliputi: kemampuan motorik, pendengaran, penglihatan, verba, emosi sosial, kemandirian intelegensi, dan perkembangan moralitas (Jurana, 2017).

Perkembangan setiap anak akan berbeda, selalu ada yang lebih unggul dan kurang. Hal ini bisa diantisipasi dengan diberikannya fasilitas guna meningkatkan perkembangan sang anak. Orang tua mempunyai peran yang *crucial* dalam pembentukan karakter dan perkembangan anak sejak kecil sebelum memasuki sekolah formal. Saat memasuki usia sekolah tanggung jawab orang tua mengenai perkembangan dapat dibantu oleh guru disekolah untuk lebih mengasah kemampuan kognitif dan motorik anak tersebut.

Definisi dari perkembangan kognitif adalah pendekatan-pendekatan yang menekankan pada cara anak secara aktif membangun pikirannya. Hal ini berfokus pada cara berpikir anak yang berubah dari satu titik ke titik lainnya. Proses ketika anak membangun pengetahuan mereka mencakup rangka, penyesuaian, perantara, organisasi, dan keseimbangan (Hidayat & Maulidiyah, 2016).

Definisi keterampilan motorik menurut buku “Teori Belajar dan pembelajaran di Sekolah Dasar” yaitu kemampuan yang ditampilkan dari banyak gerakan tubuh, misalnya menulis, menyepak bola, bertepuk tangan, berlari, dan lompat (Susanto, 2016).

Keterampilan motorik pada anak bisa didapatkan disekolah pada saat jam pelajaran olahraga, saat berolahraga tubuh akan bergerak secara maksimal dan

membuat tubuh menjadi sehat. Olahraga berguna untuk menjaga kesegaran jasmani tubuh seseorang.

Menurut Kemendiknas kesegaran jasmani adalah kebiasaan seseorang guna mengerjakan tugas seraya pekerjaan sehari-hari tanpa menghadirkan kelelahan yang amat sangat, sampai tubuh masih punya cadangan tenaga guna menyelesaikan beban kerja berlebih. Terdapat beberapa faktor yang berhasil dipengaruhi oleh kesegaran jasmani yakni usia, gender, bentuk tubuh, status kesehatan, gizi, BB, tidur dan aktivitas tubuh (Yoga, 2014).

Aktivitas fisik didukung oleh kebugaran fisik seseorang, semakin bagus kebugaran fisik seseorang maka tidak akan mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas dan lebih efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang amat sangat. Saat mengerjakan aktivitas membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang bagus akan berpengaruh baik pada kenaikan kapasitas sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan *power, flexibility, endurance, coordination, balance, dan agility*. Selain itu berpengaruh pada terjadinya kenaikan kemampuan bergerak secara mudah & kenaikan kemampuan pemulihan organ tubuh sehabis latihan, serta naiknya kemampuan daya respons tubuh (Bryantara, 2016).

Salah satu komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani adalah kelenturan atau fleksibilitas. Fleksibilitas merupakan kebiasaan seluas-luasnya tubuh dalam mengulur diri yang dibantu dengan luasnya gerakan sendi. Hal ini berhubungan dengan kebiasaan gerakan kelompok otot yang besar & kemampuan kerjanya. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan meregang dari otot & jaringan disekitar sendi. (Aras, Arsyad, & Hasbiah, 2017).

Perkembangan motoris terjadi pada masa anak-anak terutama pada awal masa sekolah. Anak-anak menjadi sangat aktif dan mampu menggunakan seluruh komponen tubuhnya untuk melakukan kegiatan sekolahnya dan mengembangkan kemampuan motoris. Kegiatan sehari-hari dan berbagai macam latihan fisik sangat menunjang untuk tercapainya kemampuan motoris yang maksimal. Untuk melakukan berbagai macam aktivitas tersebut anak-anak memerlukan fleksibilitas yang baik mengingat perannya dalam melindungi tubuh dari berbagai cedera. Latihan fleksibilitas tubuh saat ini memang bermanfaat bagi kegiatan manusia,

mengingat hubungan fleksibilitas & kebiasaan tubuh dalam melaksanakan suatu gerakan tertentu dalam kehidupannya sehari-hari. (Putra & Muliarta, 2016).

Kurangnya fleksibilitas akan membatasi aktivitas gerak misalnya untuk membungkuk ataupun melihat kebelakang bahu. Tanpa fleksibilitas yang memadai, akan lebih sulit melakukan kegiatan sehari-hari. Seiring berjalannya waktu, gerakan dan sikap tubuh dapat menyebabkan penurunan mobilitas sendi dan gangguan posisi tubuh (Pratiwi, Simaremare, & Sinaga, 2015).

Sebuah penelitian telah menguji keterkaitan antara indeks massa tubuh dengan kediatan harian. Pada remaja memperlihatkan hasil yakni remaja dengan indeks massa tubuh yang normal biasanya mempunyai kadar kebugaran jasmani terbaik daripada remaja yang indeks massa tubuhnya tidak baik. Remaja yang masuk kategori tidak baik memiliki kegiatan yang normal atau cukup. Semakin tinggi kategori indeks yang dimiliki maka makin rendah kegiatan yang dilakukannya (Putra, Yudha Wahyu, 2018).

Dalam sebuah penelitian mengatakan fleksibilitas memiliki pengaruh terhadap peningkatan IMT seperti obesitas dan dapat mengurangi fleksibilitas tubuh terutama fleksibilitas lumbal, karena lumbal adalah bagian paling bawah dari tulang belakang yang mendapat tekanan paling besar dan merupakan bantalan dari berat badan serta gerakan tubuh (Pratiwi, Simaremare, & Sinaga, 2015).

WHO (World Health Organization) yang menyarankan kategori indeks massa tubuh yaitu *underweight* atau obesitas yang berhubungan dengan risiko penyakit serius. Kategori indeks massa tubuh yang dikeluarkan oleh WHO yakni *under weight*, normal, *overweight* dan *obeseitas*. Indeks massa tubuh pula sebagai penentu seseorang masuk dalam kategori mana dan berfungsi pula sebagai penentu derajat kesehatan dan gizi di masyarakat (Menurut WHO dalam Archilona, Nugroho, & Puruhita, 2016).

Dewasa ini banyak sekali anak-anak sekolah dasar memiliki indeks massa tubuh yang tinggi, biasanya pola makan yang salah dan tidak dibarengi dengan tingginya aktivitas fisik. Anak-anak akan memakan apapun yang mereka sukai, seperti makanan cepat saji, makanan manis, dan makanan enak lainnya yang memiliki kandungan nutrisi dan vitamin yang rendah. Makanan yang dimakan

kebanyakan hanya mengandung lemak yang tinggi yang tentu saja bila berlebihan akan membuat anak-anak menjadi obesitas.

Kekurangan asupan nutrisi pun akan berakibat buruk pada anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Peran orang tua sangat penting bagi asupan nutrisi anaknya. Gizi seimbang sangatlah penting untuk masa pertumbuhan anak-anak, selain untuk mengurangi resiko obesitas tetapi juga menjauhi penyakit yang mudah menyerang pada anak-anak.

Data untuk di Indonesia, mengacu pada data Riskesdas yang disusun KEMENKES RI tahun 2013, epidemiologi *overweight* dan obesitas pada kanak-kanak usia 6 sampai 12 tahun mencapai 18,8% (Menurut Riskesdas dalam Septiani & Raharjo, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Tubuh pada Anak Usia 7 - 12 Tahun.”

I.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mendapatkan beberapa identifikasi masalah, diantaranya:

- a. Perlunya fleksibilitas untuk menunjang kemampuan motorik anak.
- b. Kurangnya aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap fleksibilitas dan indeks masa tubuh.
- c. Fleksibilitas memiliki korelasi terhadap indeks massa tubuh seperti obesitas yang dapat mengurangi tingkat fleksibilitas seseorang.

I.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada penjabaran latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka didapatkan rumusan masalah , yaitu “Adakah korelasi antara IMT dengan fleksibilitas tubuh pada anak umur 7 -12 tahun?”

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengkaji korelasi diantara indeks massa tubuh & fleksibilitas tubuh terhadap anak usia 7 - 12 tahun.

I.4.2 Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mengkaji gambaran karakteristik responden.
- b. Mengkaji indeks massa tubuh pada siswa sekolah dasar.
- c. Mengkaji fleksibilitas tubuh pada siswa sekolah dasar.
- d. Mengkaji korelasi antara indeks massa tubuh dan fleksibilitas tubuh terhadap siswa sekolah dasar.

I.5 Manfaat Penelitian

Dalam penulisan KTI ini penulis berharap mampu bermanfaat bagi :

- a. Peneliti
Manfaat penelitian bagi penulis adalah untuk syarat kelulusan dalam menyelesaikan program diploma D - III Fisioterapi serta dapat menambah pengetahuan, mempelajari, menganalisa masalah serta memberi pemahaman kepada penulis tentang penatalaksanaan, proses hingga hasil dari keterkaitan antara imt & fleksibilitas tubuh pada anak.
- b. Fisioterapis
Berguna dalam pembelajaran dan menambah pengetahuan, kemampuan mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan, meningkatkan pemahaman dalam penatalaksanaan fisioterapi pada sangkut paut antara indeks massa tubuh bersama fleksibilitas pada anak.
- c. Institusi
Dapat bermanfaat bagi institusi – institusi kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan, mempelajari, menganalisa masalah, serta proses hingga hasil dari hubungan antara indeks massa tubuh dengan fleksibilitas pada anak usia 7 - 12 tahun.

d. Masyarakat

Dapat memberikan informasi baru kepada masyarakat tentang fleksibilitas tubuh, dan memperkenalkan peran fisioterapi, serta memberi pengetahuan bahwa adanya hubungan antara imt dengan fleksibilitas terhadap anak usia 7 – 12.

