

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sekolah Dasar (SD) adalah bagian dari pendidikan dasar yang menyelenggarakan pendidikan selama 6 tahun. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 28 Tahun 1990 tentang Pendidikan Dasar menyebutkan bahwa pendidikan dasar merupakan pendidikan yang dilaksanakan selama 9 tahun, yang terdiri dari program pendidikan 6 tahun di sekolah dasar dan program pendidikan 3 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP). Sehingga, dapat dikatakan bahwa sekolah dasar merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan pada tingkat pendidikan dasar. (Bafadal dalam Agus Yunita, Saiful Usman, 2016)

Anak Indonesia saat memulai Sekolah Dasar rata – rata pada usia 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. (Desmita dalam Agus Yunita, Saiful Usman, 2016). Sedangkan dalam (Rizally, 2014) Usia untuk siswa baru pada tingkat SD/MI yaitu usia 7 – 12 tahun wajib diterima. Batas usia minimal untuk masuk SD/MI adalah 6 tahun. Jika calon siswa SD/MI berusia kurang dari 6 tahun, dapat dipertimbangkan, namun ada rekomendasi dari Psikolog Profesional.

Kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak dan *spinal cord* dapat menentukan pengoptimalan kemampuan motorik dan kemampuan kognitif berupa latihan fisik. (Bernadeta dan Suhartini dalam Siamy, 2015)

“Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh”. (Ferrando dalam Tyas Sari Ratna Ningrum, 2018)

Pada masa anak – anak, terjadi perkembangan motoris, 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 tubuh yang baik mengingat perannya dalam melindungi tubuh dari

berbagai cedera. (Cunha KJ, Macedo PD, Nunes RP, Hirota VB, de Lima Paulo LF dalam I Gede Bayu Utama Putra dan Made Muliarta, 2016)

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki prevalensi cedera yang cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2007 menyampaikan bahwa prevalensi nasional cedera mencapai pada angka 7,5 % dan meningkat pada tahun 2013, yaitu mencapai 8,2%. Persentase nasional tiga penyebab cedera terbanyak adalah jatuh (58,0%), kecelakaan (25,9%) dan terluka karena benda tajam (20,6%) (Badan Litbang Depkes, 2008). Berdasarkan data Survei Kesehatan Nasional di Indonesia (2010) cedera menempati urutan ke 3 dari 10 penyakit penyebab kematian dan paling banyak dialami oleh anak usia toddler. (Hastuti, 2017).

Upaya untuk mencegah cedera, diantaranya adalah dengan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas penting untuk mencegah cedera bagi setiap orang dan setiap umur, terutama pada anak – anak. Fleksibilitas merupakan kemampuan pergerakan maksimal pada articulation pada tubuh seseorang. Semakin tua seseorang tersebut, maka articulation serta tendonnya semakin kaku, sehingga mengalami penurunan fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas juga dapat diartikan dengan penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuhnya atau tidak mengalami keterbatasan gerak. (Sajoto dalam Fajriati et al., 2018)

Fleksibilitas juga dapat mengarah pada ruang gerak sendi pada tubuh seseorang yang dapat dipengaruhi oleh otot – otot, tendon dan ligamen. Fleksibilitas adalah “kemampuan dari sebuah persendian untuk melakukan gerak melalui luas gerak yang penuh” (Davis dalam Tyas Sari Ratna Ningrum, 2018). Seseorang yang memiliki tubuh cenderung kaku atau tidak elastis, biasanya akan mengalami keterbatasan ruang gerak pada sendi – sendi tubuhnya. Elastisitas otot akan berkurang atau menurun jika seseorang tersebut lama tidak melakukan latihan fisik.

Fleksibilitas tubuh berkaitan dengan faktor usia. Seseorang akan mengalami perkembangan fleksibilitas tubuh yang berarti pada masa anak hingga mencapai pada masa remaja. (Thakur D dan Motimath B dalam I Gede Bayu Utama Putra dan Made Muliarta, 2016). Ketika usia seseorang bertambah, maka akan mengalami penurunan fleksibilitas pada tubuhnya, yaitu pada elastisitas jaringan tubuh yang

terjadi pada *fascia*, tendon dan ligamen, yang berbanding terbalik pada masa anak – anak.

Kelentukan atau fleksibilitas sangat bermanfaat dalam tindakan preventif untuk mengatasi cedera dan untuk memperbaiki postur tubuh yang buruk. (William dalam Ratmawati & Kuntono, 2015) Pada anak sekolah, perbaikan postur tubuh sangat diperlukan untuk jangka waktu panjang dalam mengatasi masalah kesehatan yang akan datang. Meningkatnya fleksibilitas juga tidak kalah penting, karena setiap gerakan sangat diperlukan fleksibilitas untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dalam kehidupan sehari – hari. Jika anak tidak mempunyai fleksibilitas yang baik, maka akan terjadi ketidakstabilan pada anggota gerak tubuh tersebut, sehingga mengganggu aktivitas sehari – harinya.

Latihan fleksibilitas pada tubuh juga perlu dilakukan pada semua usia, karena otot yang digunakan untuk melakukan kegiatan sehari – hari akan mengalami kelelahan dan akan menyebabkan kekakuan atau *spasme* jika tidak melakukan peregangan tubuh. (Sherry dalam Tyas Sari Ratna Ningrum, 2018) ”*Spasme* otot yang berlebihan akan menyebabkan kontraksi dan relaksasi otot menjadi terbatas. Keterbatasan ini yang akan menurunkan fleksibilitas otot pada tubuh seseorang”.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Fleksibilitas Tubuh Pada Anak Usia 7 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Limo 1”.

I.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan oleh peneliti, ada beberapa identifikasi masalah, yaitu:

- a. Faktor usia erat kaitannya dengan fleksibilitas tubuh anak.
- b. Perbaikan postur tubuh pada anak usia sekolah sangat diperlukan untuk jangka waktu yang panjang dalam mengatasi masalah kesehatan yang akan datang.

I.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Gambaran Fleksibilitas Tubuh Pada Anak Usia 7 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Limo 1?”.

I.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengkaji gambaran fleksibilitas tubuh pada anak usia Sekolah Dasar.

b. Tujuan Khusus

Untuk mengkaji karakteristik responden sesuai dengan usia, jenis kelamin, IMT dan fleksibilitas tubuh.

I.5 Manfaat Penelitian

Dalam penulisan tugas karya tulis ilmiah akhir ini, peneliti sangat berharap dapat bermanfaat bagi :

a. Peneliti

Sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan program Diploma – III Fisioterapi, dapat menambah pengetahuan, mempelajari, menganalisa masalah serta memberi pemahaman kepada peneliti tentang gambaran fleksibilitas tubuh.

b. Fisioterapis

Berguna dalam pembelajaran dan menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah, dan meningkatkan pemahaman.

c. Institusi

Dapat bermanfaat bagi institusi – institusi kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan, mempelajari, menganalisa masalah serta memberi pemahaman tentang gambaran fleksibilitas tubuh.

d. Masyarakat

Dapat memberikan informasi baru kepada masyarakat tentang fleksibilitas tubuh, serta memperkenalkan peran fisioterapi.