

ABSTRAK

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN METODE CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS ANAK PRE-SCHOOL

Latar Belakang: Pada masa anak-anak hingga usia 10 tahun, kontrol keseimbangan dinamisnya belum sebaik orang dewasa. Anak-anak usia pre-school khususnya memiliki keseimbangan dinamis yang masih perlu ditingkatkan. Core Stability Exercise adalah pendekatan yang difokuskan untuk melatih otot-otot stabilisasi di area trunk, pelvic, dan ekstremitas bawah. Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot postural agar dapat berkontraksi dan berkoordinasi dengan baik, sehingga membantu anak-anak mempertahankan postur dan keseimbangan tubuh yang optimal saat beraktivitas.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk mengevaluasi apakah Core Stability Exercise dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak pre-school. Pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada penggunaan Core Stability Exercise.

Hasil: Setelah dilakukan latihan sebanyak 12 kali selama 4 minggu, ditemukan peningkatan nilai keseimbangan pada Pediatric Balance Scale dari nilai awal (T0) 45 menjadi 51 pada akhir terapi (T12). Latihan yang diterapkan meliputi Superman, Supine Bridge, dan Donkey Kick, dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 4 minggu.

Kesimpulan: Core Stability Exercise efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak pre-school. Edukasi kepada orang tua mengenai pengurangan waktu penggunaan gadget juga penting untuk mendukung aktivitas fisik anak.

Kata Kunci: Core Stability Exercise, keseimbangan dinamis, anak pre-school, fisioterapi.