

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan besar, terutama dengan hadirnya perangkat elektronik portabel yang memudahkan akses ke media dan teknologi. Meski kemajuan ini berpotensi meningkatkan kreativitas anak-anak, manfaatnya perlu diimbangi dengan interaksi sosial langsung. Memberikan kebebasan penuh kepada anak di bawah umur untuk menggunakan teknologi canggih seperti *gadget* dapat berdampak pada perubahan perilaku mereka. Oleh karena itu, peran orang tua menjadi sangat krusial dalam mengatur penggunaan teknologi ini. Tanpa pengawasan yang tepat, fenomena ini bisa mengakibatkan berkurangnya minat anak-anak untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka secara langsung (Yumarmi,2022).

Situasi akan berbeda ketika penggunaan *gadget* oleh anak-anak diawasi oleh orang tua dan terdapat pembagian waktu yang seimbang antara penggunaan perangkat elektronik dengan aktivitas interaksi sosial di lingkungan sekitar. Dalam kondisi ini, perkembangan anak cenderung akan berjalan dengan optimal. Terlebih lagi, jika orang tua lebih mengutamakan penyediaan aplikasi edukatif yang sesuai dengan tahap perkembangan dan kemampuan anak, dibandingkan dengan permainan digital yang kurang bermanfaat, maka hal ini akan semakin mendukung tumbuh kembang anak secara positif (Sapardi, 2018).

Pengembangan potensi anak memerlukan keterlibatan aktif orang tua, baik ayah maupun ibu, yang terhubung dengan anak melalui ikatan biologis atau sosial. Peran orang tua sangat vital dalam proses pertumbuhan, pendidikan, dan bimbingan anak. Tanggung jawab orang tua mencakup pemenuhan kebutuhan, penyediaan fasilitas, dan persiapan anak menuju fase kedewasaan. Hal ini dilakukan dengan memberikan arahan dan bimbingan yang membantu anak menghadapi berbagai aspek kehidupan. Di era modern ini, salah satu fasilitas yang umumnya disediakan oleh orang tua adalah perangkat elektronik pintar seperti *smartphone* atau *gadget* lainnya (Annisa dkk, 2019).

Penggunaan *gadget* di kalangan anak-anak Indonesia mengalami peningkatan signifikan, dari 38% pada 2011 menjadi 80% pada 2015 untuk anak usia 5 tahun (Zakiyyah 2017). Pada tahun 2014, *The Asianparent Insights* melakukan sebuah penelitian di wilayah Asia Tenggara. Studi ini mencakup lima

negara: Singapura, Thailand, Filipina, Malaysia, dan Indonesia. Survei tersebut melibatkan sekitar 2.417 orang tua yang memiliki perangkat elektronik dan anak-anak berusia antara 3 hingga 8 tahun, dengan total jumlah anak mencapai 3.917. Hasil yang mengejutkan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa 98% dari anak-anak dalam rentang usia tersebut telah menggunakan perangkat elektronik atau *gadget* (Putri dkk,2020).

Anak-anak yang banyak menghabiskan waktu bermain dengan *gadget* cenderung menjadi kurang aktif dan malas bergerak. Mereka lebih suka duduk di depan layar *gadget* dan menikmati berbagai fitur yang tersedia. Hal ini dapat berdampak pada aspek kesehatan, karena kurangnya pengalaman gerak fisik pada anak-anak dapat menghambat perkembangan keseimbangan dinamis mereka (Agustin ,2021).

Keseimbangan dinamis yang kurang baik terhadap anak membuat keseimbangan tubuh yang kurang optimal yang berdampak pada resiko jatuh dan mengalami cedera ,pravelensi cedera yang di sebabkan karna jatuh mencapai 91,3% pada anak usia di bawah 1 tahun, 74,9% pada anak usia 1-4 tahun dan 57,3% pada anak 5-15 tahun (Endarwati, 2022).

Keseimbangan dinamis pada anak dipengaruhi oleh beberapa komponen, termasuk pusat stabilitas inti, latihan gravitasi, usia, dan indeks massa tubuh. Usia anak-anak memiliki peran penting dalam kemampuan keseimbangan dinamis mereka, yang cenderung kurang optimal pada usia tersebut. Seiring dengan bertambahnya usia, keseimbangan dinamis anak-anak dapat berkembang dan meningkat (Permana, 2013).

Pada masa anak-anak hingga usia 10 tahun, kontrol keseimbangan dinamisnya belum sebaik orang dewasa. Khususnya, anak-anak usia *pre-school* memiliki keseimbangan dinamis yang masih belum setara dengan orang dewasa. *Core Stability Exercise* merupakan suatu metode latihan yang berfokus pada penguatan kelompok otot stabilisator di bagian tubuh utama, meliputi area batang tubuh, pinggul, dan bagian bawah tubuh. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah meningkatkan kekuatan otot-otot yang berperan dalam mempertahankan postur. Melalui latihan ini, diharapkan otot-otot tersebut dapat bekerja sama dan berkontraksi secara lebih efisien. Hasilnya, anak-anak diharapkan mampu mengendalikan postur dan menjaga keseimbangan tubuhnya dengan lebih baik. Kemampuan ini sangat penting dalam mendukung berbagai aktivitas gerak yang dilakukan anak-anak sehari-hari. Dengan meningkatnya stabilitas inti tubuh,

anak-anak dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih terkoordinasi dan efektif, yang pada gilirannya mendukung perkembangan motorik mereka secara keseluruhan (Endarwati dkk,2022).

Stabilitas optimal tercapai ketika Pusat Massa (COM) dan Pusat Gravitasi (COG) tetap berada di atas Dasar Tumpuan (BOS). Pengembangan keseimbangan dinamis pada anak berusia 5-6 tahun merupakan aspek krusial, karena hal ini berperan penting dalam perkembangan alami keterampilan motorik kasar mereka. Kemampuan menjaga keseimbangan saat bergerak sangat vital bagi anak-anak dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari (Endarwati dkk,2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dimana kita bisa menyimpulkan bahwa ada gangguan keseimbangan dinamis pada anak *pre-school*. Maka dari itu penulis ingin merumuskan yaitu, Apakah *Core Stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak *pre--school*?

C. Pembatasan Masalah

Dari sekian banyaknya program latihan fisioterapi yang dapat di lakukan dalam meningkatkan keseimbangan pada anak *pre-school*, penulis membatasi hanya pada penggunaan *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis anak *pre-school*.

D. Tujuan Peniitian

Penulis memilih tujuan penelitian pada tugas ini adalah untuk mengetahui apakah *Core Stability* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak *pre-school*