BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia 3-5 tahun masuk ke dalam katagori prasekolah atau yang sering disebut sebagai masa keemasan (golden period). Usia prasekolah merupakan tahun pertama anak – anak kreatif dan produktif, karena pada usia ini daya ingat anak sangat tinggi dan anak juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Golden period adalah perkembangan fisik dan pribadi yang hebat, dan perkembangan motorik terjadi secara terus menerus. Pada usia ini, anak membutuhkan interaksi verbal dan hubungan social yang luas, sesuai dengan karakteristik yang ada di dalamnya termasuk aspek fisik, social dan kognitif anak. Maka dari itu anak usia tersebut orang tua, pendidik dan terapis membiasakan anak-anaknya melakukan aktivitas fisik seperti belajar sambil bermain, menggambar atau mencoret – coret, memakai pakaian dan makan secara mandiri, bermain dengan teman teman di luar ruangan, hobi, olahraga.

Aktivitas fisik itu sendiri memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak dan juga penting untuk mencegah penyakit kronis. Aktivitas fisik juga dapat diartikan sebagai gerakan fisik yang menimbulkan kontraksi otot. Recommendations Physical Activity seharusnya menghabiskan setidaknya 180 menit dalam berbagai aktivitas fisik dengan intensitas apapun, dan setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat di sepanjang hari, lebih banyak lebih baik. Recommendations Sendentary time tidak boleh lebih dari 1 jam tanpa melakukan aktivitas apapun misalnya di kereta bayi, duduk untuk waktu yang lama, atau menatap layar, lebih sedikit lebih baik. dan Recommendations Sleep time harus memiliki 10-13 jam tidur berkualitas baik, yang mungkin termasuk tidur siang, dengan teratur waktu tidur dan bangun (World Health Organization, 2019). Aktivitas fisik usia di bawah 5 tahun berkaitan dengan indikator Kesehatan seperti Kesehatan tulang dan otot rangka, kognitif dan keterampilan motorik anak.

Perkembangan keterampilan motorik dasar merupakan aspek penting dari anak usia prasekolah. Keterampilan motorik dasar dibedakan menjadi dua yaitu motorik kasar (pergerakan kelompok otot besar) dan motorik halus (pergerakan kelompok otot kecil) (Webster et al., 2019). Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertakankan posisi tubuh tidak bergerak misalnya anak berdiri dengan 1 kaki. Berdasarkan Denver Development Screening Test II kemampuan anak berdiri 1 kaki merupakan salah satu kemampuan keterampilan motorik kasar.

Pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Early Year Physical Activity Questionnaire* (EY-PAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik anak usia 3-5 tahun dan *Singgle Leg Stance* (SLS) atau *One-Legged Stance Test* (OLST) untuk mengukur keseimbangan statis

B. Identifikasi Masalah

Hubungan aktivitas fisik dan keterampilan motorik bersifat dua arah, dimana aktivitas fisik dan keterampilan motorik mewakili komponen penting untuk proses perkembangan anak dan mempengaruhi aspek motorik, kognitif atau emosional anak (Bonvin et al., 2013). Pentingnya aktivitas fisik yang tinggi bagi anak dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak, karena dapat mengoptimalkan proses tumbuh kembang dengan meningkatnya kekuatan otot dan tulang, dapat meningkatkan konsentrasi anak, meningkatkan suasana hati dan mengurangi resiko beberapa penyakit. Sebaliknya, berkurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif, terhadap tumbuh kembang dengan menurunkan kemampuan bekerjanya jaringan lunak (tingkat massa otot dan kemampuan tonus otot menurun), kemampuan fisiologis dari jaringan juga melemah yang berujung pada sistem keseimbangan dan menyebabkan masalah kesehatan mentalnya. Dampak yang paling berat dari kurangnya aktivitas fisik adalah perkembangan keseimbangan bagi anak menjadi terhambat, sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya cidera.

Salah satu elemen yang mendasar dari aktivitas fisik adalah keseimbangan. Keseimbangan mengacu pada kemampuan tubuh untuk menahan posisi di tempat (statis) atau saat bergerak pada permukaan yang tidak stabil (dinamis). Anak prasekolah membutuhkan keseimbangan yang baik untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Peneliti meliat fenomena dalam dua tahun terakhir Indonesia dan seluruh dunia dihadapi musibah covid-19, Lembaga – Lembaga Pendidikan di seluruh Indonesia di tutup termasuk Taman Kanak – kanak (TK), Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang menyebabkan anak – anak usia 3-6 tahun tinggal di rumah, dimana PAUD dan TK menyediakan lingkungan dengan aktivitas fisik dan kognitif yang mendukung anak – anak untuk memperoleh dan mengembangkan keterampilan kognitif, emosional, sosial dan fisik (Yanovich & Bar-Shalom, 2022a). Fase penguncian/karantina anak – anak akan berdampak terhadap peningkatan prilaku menetap. Karena pengaruh covid, pemberian gadget pada anak lebih besar, menurut data (Badan Pusat Statistik, 2022) terdapat 33,44% anak usia dini yang menggunakan gadget dan persentasi anak usia dini yang dapat mengakses internet sebesar 24,96%. Anak mengabiskan waktu di rumah dengan aktivitas yang cenderung diam, contohnya bermain handphone dan menetap dilayar televisi sepanjang hari, sehingga aktivitas fisik menurun yang mengakibatkan keseimbangan juga akan memburuk. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui apakah adanya "Hubungan aktivitas fisik terhadap keseimbangan statis pada anak usia 3-5 tahun"

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identidikasi masalah di atas, maka didapat rumusan masalah yaitu, apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap keseimbangan statis pada anak usia 3-5 tahun?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
   Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap keseimbangan statis pada anak usia 3-5 tahun.
2. Tujuan Khusus
   1) Untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun.
   2) Untuk mengetahui bagaimana keseimbangan statis pada anak usia 3-2 tahun.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti
   Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap keseimbangan statis pada anak usia 3-4 tahun.
2. Bagi Prodi Fisioterapi
   Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi tenaga Kesehatan mengenai hubungan aktifisak fisik terhadap keseimbangan statis pada anak usia 3-4 tahun.
3. Bagi Institusi Pendidikan dan orang tua
   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi Pendidikan dan orang tua bahwa pentingnya melakukan aktivitas fisik pada usia 3-5 tahun agar tidak terhambat perkembangan keseimbangan statis.