

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan kesehatan dunia saat ini semakin pesat dan ramai. Indonesia merupakan salah satu negara yang menyumbangkan pengaruh perkembangan terhadap kesehatan dunia. Di Indonesia masyarakatnya pun sudah banyak yang berubah pola menjadi masyarakat yang dinamis dan modern yang memahami betul akan pentingnya kesehatan dalam menunjang berbagai aktivitas dan penampilan (*performance*) mereka.

Dengan perkembangan teknologi dan informasi yang memadai serta lingkungan yang mempunyai pola pikir yang berorientasikan kepada kualitas hidup dan pola hidup sehat, maka banyak sekali fenomena-fenomena pada masyarakat yang berhubungan dengan metode pencegahan suatu penyakit, metode penanganan suatu penyakit, dan juga metode untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.

Kebugaran jasmani masyarakat merupakan salah satu parameter bagi upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran yaitu faktor internal berupa genetik, umur dan jenis kelamin sedangkan faktor yang bersifat eksternal berupa kegiatan fisik, kebiasaan merokok, lingkungan tempat tinggi rendah, kelembaban relative, serta suhu tubuh. Unsur-unsur kebugaran terdiri dari daya tahan

(*endurance*), kekuatan (*strength*), tenaga ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*fleksibility*), dan keseimbangan (*balance*). Diantara unsur – unsur tersebut, penulis akan membahas lebih dalam mengenai keseimbangan (*balance*), dimana merupakan komponen yang paling penting dan mendasar dari aktivitas sehari – hari. Sebagai upaya dalam melatih dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran terutama dalam tujuan terhadap keseimbangan, masyarakat melakukan beberapa kegiatan olahraga yang diklaim mampu dalam meningkatkan kebugaran dan kemampuan keseimbangan diantaranya mengikuti kelas-kelas olahraga dan pusat-pusat kebugaran.

Beberapa diantara latihan untuk keseimbangan adalah dengan melakukan dua jenis alat yaitu pada latihan *trampoline* dan *wobble board*. Latihan dengan menggunakan *trampoline* merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan seperti meningkatkan konsentrasi serta koordinasi dalam melompat, melatih keseimbangan, mengatur posisi tubuh serta antisipasi dari gerak lain. Latihan ini memberikan dampak positif dalam *motor skills* dan jaringan-jaringan tubuh seperti meningkatkan kekuatan tulang dan otot membuat tubuh lebih bugar (fayroberts, 2007).

Latihan dengan menggunakan *Wobble board* merupakan latihan keseimbangan pada posisi tubuh statis, yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap, dengan cara berdiri pada satu kaki diatas *wobble board*. Prinsip dari latihan *wobble board* ialah meningkatkan fungsi dari pengontrol keseimbangan tubuh, yaitu sistem

informasi sensorik, sentral prosesing, dan effektor untuk bisa beradaptasi dengan perubahan lingkungan.

Selain beberapa kegiatan olahraga yang diklaim dapat meningkatkan keseimbangan ada juga suatu metode latihan yang masih jarang digunakan di Indonesia terutama oleh fisioterapis Indonesia yaitu *Gaze Stabilization Exercise*, dimana latihan ini bermanfaat bagi peningkatan fungsi vestibular dan visual yang menggunakan pergerakan bola mata dan gerak leher. Latihan ini sudah cukup populer dikalangan Fisioterapis luar negeri sebagai latihan untuk memperbaiki atau meningkatkan fungsi dari *Vestibulo-Okuler Refleks*.

Dari kegunaan ketiga latihan tersebut dengan keunggulannya masing-masing, penulis akan membahas mengenai penambahan latihan *Gaze Stabilization* pada latihan *Wobble Board* dan *Trampoline* lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan.

B. Identifikasi Masalah

Masyarakat saat ini adalah masyarakat yang aktif dan dinamis, agar dapat menjadi aktif dan dinamis dalam berkegiatan maka dibutuhkan kebugaran yang baik agar kinerja masyarakat akan semakin baik dan optimal. Kebugaran dapat dilatih dan dikembangkan misalnya dengan berolahraga, makan teratur dan cukup gizi, istirahat yang cukup dan berpikiran positif. Namun kebugaran juga memerlukan keseimbangan (*balance*).

Keseimbangan juga butuh dilatih, dan saat ini banyak latihan yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan seperti penguatan otot tungkai, koreksi postural, latihan peningkatan fungsi vestibular dan juga latihan di permukaan yang tidak rata seperti latihan *wobble board*, latihan *trampoline* dan latihan di matras, juga masih banyak lagi latihan lainnya. Namun banyak yang masih belum memahami fungsi dari latihan-latihan tersebut.

Ketidak pahaman terhadap fungsi latihan yang dilakukan akan menimbulkan masalah-masalah baru seperti cedera olahraga, ketidak seimbangan fungsi otot, kelelahan, sehingga tidak tercapainya tujuan yang diinginkan dalam melakukan latihan tersebut. Dalam menentukan adanya suatu peningkatan keseimbangan, maka diperlukan adanya suatu analisa dan sintesa yang benar dan tepat dalam mengumpulkan suatu data.

Untuk menilai fungsi keseimbangan maka dapat dilakukan pengukuran dengan tes *Tandem Romberg* dengan mata terbuka. Dimana tes ini dapat dijadikan sebagai ukuran keseimbangan.

Pada penelitian ini dilakukan latihan untuk meningkatkan keseimbangan (*balance*) dengan membandingkan perbedaan efek dari dua jenis latihan keseimbangan yang berbeda yaitu antara latihan keseimbangan menggunakan *wobble board* dan *trampoline* dengan latihan keseimbangan menggunakan latihan *gaze stabilization*, *trampoline* dan *wobble board*.

Sehingga yang nantinya akan kita lihat apakah latihan *wobble board* dan *trampoline* dapat meningkatkan keseimbangan, apakah latihan *gaze*

stabilization dapat meningkatkan keseimbangan, dan apakah latihan *wobble board* dan *trampoline* ditambahkan dengan latihan *gaze stabilization* dapat meningkatkan keseimbangan.

C. Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, penulis merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah latihan *wobble board* dan *trampoline* dapat meningkatkan keseimbangan?
2. Apakah latihan *gaze stabilization*, *wobble board*, dan *trampoline* dapat meningkatkan keseimbangan?
3. Apakah penambahan latihan *gaze stabilization* pada latihan *wobble board* dan *trampoline* lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penambahan latihan *gaze stabilization* pada latihan *wobble board* dan *trampoline* lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pemberian latihan *wobble board* dan *trampoline* dalam meningkatkan keseimbangan.
- b. Untuk mengetahui pemberian latihan *gaze stabilization*, *wobble board*, dan *trampoline* dalam meningkatkan keseimbangan.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Untuk mengetahui penambahan latihan *gaze stabilization* pada latihan *wobble board* dan *trampoline* lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan.
- b. Untuk membuktikan perbedaan penambahan latihan *gaze stabilization* pada latihan *wobble board* dan *trampoline* lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan.

2. Bagi Fisioterapi

- a. Memberikan bukti empiris dan teori tentang keseimbangan dan penanganan yang berpengaruh terhadap peningkatan fungsi keseimbangan sehingga dapat diterapkan dalam praktek klinis.
- b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana edukasi dan informasi serta agar menyadari pentingnya fungsi keseimbangan dalam melakukan segala hal atau aktivitas dan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat.