

# PENGARUH KOMBINASI LATIHAN HOPSCOTH DAN LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS PADA KASUS DOWN SYNDROME DI KLINIK MITRA INSAN MANDIRI PONOROGO

DESVIA JINIAR FARMADHANI, ZIDNI IMANUROHMALUBIS, ATIKA YULIANTI  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

## Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh kombinasi latihan hopscotch dan latihan core stability terhadap keseimbangan statis pada kasus down syndrome di klinik Mitra Insan Mandiri Ponorogo.



## Latar Belakang

Masalah kesehatan pada anak berkebutuhan khusus seperti anak down syndrome sering ditemukan adanya gangguan keseimbangan berdiri. Keseimbangan tubuh sebagai komponen yang diperlukan dalam keberhasilan penyelesaian aktivitas fungsional, termasuk kemampuan untuk mengerjakan berbagai bentuk aktivitas disetiap harinya. Jika ini dibiarkan tentu akan menimbulkan permasalahan perkembangan selanjutnya. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui pengaruh penambahan latihan hopscotch pada latihan core stability terhadap keseimbangan statis pada anak down syndrome di klinik Mitra Insan Mandiri Ponorogo.



## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian Pre Eksperimen One-Grup Pretest-Posttest. Sampel pada penelitian ini sebanyak 10 anak down syndrome yang mengalami permasalahan keseimbangan berdiri dan waktu penelitian selama 9 minggu. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah sixteen balance test.

## Hasil Penelitian

Adanya pengaruh kombinasi latihan hopscotch dan latihan core stability terhadap keseimbangan statis.



## Kesimpulan

Didapatkan nilai hasil uji wilcoxon setelah diberikan intervensi nilai  $p = 0,004$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penambahan latihan hopscotch padalatihan core stability terhadap keseimbangan statis pada kasus down syndrome di klinik Mitra Insan Mandiri Ponorogo.

## Pembahasan

Patofisiologis dari kelaian kromosom yang dialami oleh anak down syndrome mengakibatkan gangguan motorik berupa kelemahan ligamen, hipotonia, otot-otot yang lemah, disfungsi proprioseptif, dan kesulitan dalam mengontrol postural. Gangguan yang terjadi dapat menimbulkan masalah perkembangan motorik lebih lanjut yaitu gangguan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Sistem refleks sensoris yang terjadi dalam keseimbangan akan bekerja sama secara terus menerus dan terdiri dari tiga sistem sensorik (vestibular, proprioseptif, visual) dan respon motorik bekerja merespon perubahan titik gravitasi, gerakan linier, perubahan permukaan tanah, tingkat cahaya dan informasi visual.

Fungsi dari kombinasi latihan hopscotch dan latihan core stability yaitu untuk meningkatkan kemampuan motorik anak, meningkatkan kemampuan tubuh terhadap gravitasi, melatih input vestibular, kemampuan reka visual, meningkatkan motor planning atau perencanaan gerak serta meningkatkan kemampuan deferensiasi tekstur indra peraba sehingga akan meningkatkan keseimbangan dalam menjaga stabilitas tubuh.