

Pencegahan Gangguan Keseimbangan dan Peningkatan Kualitas Motorik Melalui Pemeriksaan Keseimbangan, Edukasi, dan Pemberian Intervensi Home Based Exercise pada Anak Sekolah Dasar di Desa Lebih Gianyar

Prevention of Balance Disorders and Improvement of Motor Quality Through Balance Assessment, Education, and Home-Based Exercise Interventions among Elementary School Children in Lebih Village, Gianyar

¹Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati, ¹I Nyoman Krisna Wijaya, ¹Sayu Aryantari Putri Tanaya, ¹I Putu Yudi Pramana Putra, ¹Anak Agung Gede Angga Puspa Negara

¹ Departemen Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Korespondensi: N.L.P.G.K Saraswari, gitakarunia@unud.ac.id

Abstract. The background of this community service is the shift in physical activity patterns among children in the digital era. Children now spend more time in static positions, negatively impacting their gross motor development. In Indonesia, prevalence data regarding the impact of this sedentary lifestyle show concerning figures. According to a recent study by Ma'arif (2022), it was found that approximately 25.98% of students fall into the low physical activity category, and a similar percentage (25.98%) was identified in the overweight/obese category. In response to these findings, the subsequent impact of inactivity and increased Body Mass Index (BMI) leads to a decline in vital biomotor components, specifically postural balance. Paradoxically, balance function has been proven to correlate with spatial ability and proportional reasoning, which support a child's academic performance. To address this, the offered solutions include: (1) early detection of balance disorders using the One-Legged Stance Test (OLST), (2) health education on the importance of physical activity, and (3) Home-Based Exercise training. The implementation was conducted through direct visits to SDN 1, SDN 2, and SDN 3 in Lebih Village, Gianyar, between July and August 2024. The participants consisted of 170 students (aged 9–12 years). The examination results showed that the majority of students fell into the "Excellent" category, totaling 164 students (96.5%), followed by the "Above Average" category (1.2%) and the "Average" category (2.4%). This program successfully enhanced the students' understanding of the importance of maintaining physical balance through independent exercise.

Keywords : *balance, physical activity, home-based exercise, elementary school children, OLST*

Abstrak. Latar belakang pengabdian ini adalah adanya pergeseran pola aktivitas fisik pada anak di era digital yang cenderung *sedentary* (minim gerak). Anak-anak kini lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi statis, yang berdampak negatif pada perkembangan motorik kasar mereka. Di Indonesia data prevalensi mengenai dampak gaya hidup kurang gerak ini menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan penelitian terdahulu eridentifikasi bahwa sekitar 25,98% pelajar masuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, dan angka yang sama

(25,98%) juga ditemukan pada kejadian kategori gemuk (*overweight/obese*). Dampak lanjutan dari fenomena inaktivitas dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) ini bermuara pada penurunan komponen biomotorik vital, yaitu keseimbangan tubuh (*balance*). Padahal, fungsi keseimbangan terbukti memiliki korelasi dengan kemampuan spasial dan penalaran proporsional anak yang mendukung performa akademis Solusi yang ditawarkan meliputi: (1) deteksi dini gangguan keseimbangan menggunakan *One Legged Stance Test* (OLST), (2) edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik, dan (3) pelatihan *Home Based Exercise*. Metode pelaksanaan dilakukan melalui kunjungan langsung ke SDN 1, SDN 2, dan SDN 3 Desa Lebih, Gianyar pada bulan Juli–Agustus 2024. Peserta kegiatan berjumlah 170 siswa (usia 9–12 tahun). Hasil pemeriksaan menunjukkan mayoritas siswa memiliki keseimbangan kategori "Sangat Baik" sebanyak 164 siswa (96,5%), diikuti kategori "Di atas Rata-rata" (1,2%) dan "Rata-rata" (2,4%). Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga keseimbangan fisik melalui latihan mandiri.

Kata Kunci: keseimbangan, aktivitas fisik, home based exercise, anak sekolah dasar, OLST

Pendahuluan

Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) berada pada fase perkembangan emas (*golden age*) yang sangat menentukan kualitas hidup mereka di masa depan. Pada periode ini, anak secara alami memiliki dorongan kuat untuk mengeksplorasi lingkungan melalui aktivitas fisik dan bermain. Perkembangan yang terjadi tidak hanya terbatas pada aspek kognitif dan sosial semata, tetapi juga kematangan aspek motorik kasar dan halus yang menjadi fondasi utama bagi anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari di sekolah maupun di masyarakat. Menurut studi yang dilakukan oleh (Sutapa dkk., 2021) stimulasi keterampilan motorik pada masa kanak-kanak awal hingga usia sekolah sangatlah krusial. Penelitian tersebut menekankan bahwa penerapan aktivitas bermain yang berorientasi pada tujuan (*goal-oriented play activity*) terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi motorik anak secara signifikan, yang mana hal ini seringkali terabaikan dalam kurikulum pendidikan formal yang cenderung lebih berat pada aspek akademik.

Namun, realitas modern menghadirkan tantangan serius bagi kesehatan fisik anak akibat kemajuan teknologi digital yang memicu pergeseran pola hidup ke arah perilaku sedentari (*sedentary behavior*). Data prevalensi mengenai dampak gaya hidup kurang gerak ini menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan penelitian terbaru dari Ma'arif, 2022, teridentifikasi bahwa sekitar 25,98% pelajar masuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, dan angka yang sama (25,98%) juga ditemukan pada kejadian kategori gemuk (*overweight/obese*). Tingginya prevalensi inaktivitas fisik dan masalah komposisi tubuh ini menjadi alarm bahaya, karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan pembakaran kalori tidak hanya memicu obesitas, tetapi secara biomekanik akan membebani sistem muskuloskeletal dan mengubah titik pusat gravitasi tubuh anak.

Dampak lanjutan dari fenomena inaktivitas dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) ini bermuara pada penurunan komponen biomotorik vital, yaitu keseimbangan tubuh (*balance*). Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi (*Center of Gravity*) agar tetap berada dalam bidang tumpu (*Base of Support*). Keseimbangan dinamis merupakan komponen prasyarat bagi anak untuk melakukan gerakan fungsional. Defisit pada kemampuan ini tidak hanya meningkatkan risiko cedera fisik akibat terjatuh, tetapi juga dapat menghambat partisipasi anak dalam kegiatan olahraga. Selain faktor gaya hidup, gangguan keseimbangan juga dapat diperparah oleh kelainan struktural pada

kaki, seperti *flat foot*, yang mengubah mekanika tumpuan kaki saat berdiri dan berjalan, sebagaimana dijelaskan dalam temuan (Utami dkk., 2024).

Mengingat tingginya risiko dan prevalensi gaya hidup sedentari tersebut, deteksi dini gangguan keseimbangan menjadi langkah preventif yang strategis. Diperlukan instrumen pengukuran yang valid, reliabel, dan mudah diaplikasikan di lingkungan sekolah. Salah satu metode standar yang direkomendasikan adalah *One Legged Stance Test (OLST)*. Wardani dkk., 2022 dalam studinya mengonfirmasi bahwa OLST memiliki korelasi yang signifikan dengan *Paediatric Balance Scale (PBS)* pada anak usia 7-12 tahun. Melalui tes ini, kemampuan kontrol neuromuskular anak dalam mempertahankan postur satu kaki dapat dinilai secara objektif, sehingga anak-anak yang memiliki indikasi defisit keseimbangan dapat segera diidentifikasi sebelum masalah tersebut bermanifestasi menjadi gangguan gerak permanen (Wardani., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal bersama pihak sekolah di Desa Lebih Gianyar, belum terdapat kegiatan skrining keseimbangan dan edukasi aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis pada siswa sekolah dasar. Selain itu, peningkatan penggunaan perangkat digital pada anak menyebabkan perlunya penguatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan stimulasi motorik sejak usia sekolah. Sebagai respons solutif terhadap permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini merancang program intervensi komprehensif yang tidak hanya berhenti pada tahap deteksi, namun dilanjutkan dengan edukasi dan pelatihan fisik berbasis rumah (*Home Based Exercise*). Pendekatan ini dipilih untuk mengatasi keterbatasan waktu di sekolah dan meningkatkan peran orang tua. Metode latihan yang diimplementasikan adalah kombinasi *Core Stability Exercise* dan penggunaan *Wobble Board*. (Yasa & Vitalistyawati, 2023) membuktikan bahwa penggabungan kedua metode ini sangat efektif karena bekerja sinergis: *Core Stability* memperkuat otot inti (*deep trunk muscles*) sebagai stabilisator sentral, sedangkan *Wobble Board* memberikan tantangan pada permukaan tidak stabil untuk melatih respons proprioseptif.

Efektivitas kombinasi latihan ini juga didukung oleh penelitian (Anjasmara dkk., 2021) yang menemukan bahwa latihan *Wobble Board* dikombinasikan dengan *Core Stability* menunjukkan peningkatan keseimbangan tubuh yang lebih superior dibandingkan kombinasi latihan lain seperti *calf raise*. Hal ini menegaskan bahwa integrasi antara penguatan pusat tubuh dan pelatihan sensoris adalah kunci perbaikan keseimbangan. Berdasarkan latar belakang tersebut, program ini bertujuan mengaplikasikan pemeriksaan OLST serta intervensi *Home Based Exercise* guna meningkatkan derajat kesehatan siswa di SD Negeri 1 Lebih, Gianyar.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan pertama pengabdian ini terlaksana dari bulan juli – agustus 2024. Tanggal 21 Juli Kegiatan Penyuluhan dan Sosialisasi di Balai Banjar Kesian Desa Lebih Gianyar, kegiatan kedua pada tanggal 25 Juli 2024 di SDN 2 Lebih dan kegiatan ketiga pada tanggal 22-23 Agustus 2024 di SDN 3 Lebih.

Khalayak Sasaran. Sasaran pengabdian ini adalah orang tua siswa SDN 1 Lebih, dan siswa-siswi SDN 2 lebih dan 3 Lebih dari kelas 4,5,6.

Metode Pengabdian. Seluruh tahapan persiapan kegiatan pengabdian, yang meliputi pengurusan legalitas perizinan hingga pengorganisasian tim pelaksana, dilakukan dalam kurun waktu satu bulan sebelum pelaksanaan dimulai. Rangkaian persiapan diawali dengan rapat internal tim untuk menyelaraskan persepsi, yang dilanjutkan dengan kunjungan survei ke Desa Lebih, Gianyar, guna memetakan kondisi tumbuh kembang anak serta mendiskusikan problematika lokal bersama Kepala Desa. Melalui koordinasi tersebut, tim memohon izin kolaborasi dengan pihak Sekolah Dasar setempat sembari mengurus seluruh kelengkapan administrasi perizinan. Setelah legalitas diperoleh, tim kembali mengadakan pertemuan teknis untuk mematangkan instrumen pengukuran, prosedur pelaksanaan, serta standarisasi interpretasi data. Tahap berikutnya difokuskan pada pengembangan materi edukasi, yang meliputi pencarian konten visual menarik, penyusunan slide presentasi sosialisasi, hingga pencetakan pedoman stimulasi mandiri berbasis terapi bermain (*play therapy*) bagi peserta. Sebagai tahap final, tim menetapkan jadwal dan lokasi pemeriksaan, menyiapkan kebutuhan logistik serta sarana prasarana, serta melakukan pembagian tugas akhir kepada setiap anggota tim guna menjamin kelancaran seluruh rangkaian acara.. Kegiatan Program Udayana Mengabdi ini dilaksanakan secara rangkaian pada bulan Juli – Agustus di dari SDN 1, 2, dan 3 Desa Lebih Gianyar. Total peserta pada pengabdian ini adalah sejumlah 170 orang. Pelayanan diberikan secara langsung yang terdiri dari 3 tahap yaitu Penyuluhan, pemeriksaan keseimbangan, dan pemberian edukasi pada siswa-siswi SD 1 Lebih.

Indikator Keberhasilan. Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan jumlah peserta yang mencapai target sebanyak 170 siswa dan hasil pemeriksaan keseimbangan yang menunjukkan nilai pada kategori sangat baik serta peningkatan pemahaman siswa SDN 2 Lebih dan SDN 3 Lebih tentang efek negatif penggunaan gadget dan pemahaman orang tua SDN 1 lebih terkait pentingnya peran orang tua dalam stimulasi tumbuh kembang anak.

Metode Evaluasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan tentang bullying. Pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh siswa-siswisaat sebelum dan setelah penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

A. Penyuluhan atau sosialisasi

Penyuluhan Edukasi disasarkan pada orang tua siswa SDN 1 Lebih mengenai peranan pentingnya stimulasi orang tua di rumah terhadap perkembangan sensorik ataupun motorik anak (*Home Based Stimulation*). Program Penyuluhan atau sosialisasi berlangsung pada tanggal 21 Juli 2024 dari Pukul 09.00 – 12.00 WITA di Banjar Lebih Duur Kaja Desa Lebih Gianyar. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih sebanyak 30 orang tua dan anak-anaknya (Gambar 1). Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi, tanya jawab, dan pembagian pamflet (Gambar 2). Proses pelaksanaan penyuluhan / sosialisasi berlangsung di Balai Banjar Kesian Desa Lebih Gianyar.



Gambar 1. Penyuluhan Edukasi *Home Based Stimulation*



Gambar 2. Media Penyuluhan Edukasi *Home Based Stimulation*

B. Pemeriksaan Keseimbangan dan Perkenalan Permainan Tradisional

Pemeriksaan keseimbangan dilakukan dengan menggunakan *One Legged Stance Test* (Gambar 3), yang merupakan standar pemeriksaan keseimbangan statis

pada anak. Pemeriksaan dilakukan pada 149 orang siswa di SDN 2 Lebih dan 64 orang pada siswa SDN 3 Lebih. Pemeriksaan keseimbangan di SDN 2 Lebih dilakukan pada tanggal 25 Juli 2024 dan Pemeriksaan keseimbangan di SDN 3 Lebih dilakukan pada tanggal 22-23 Agustus 2024. Setelah dilakukan pemeriksaan keseimbangan siswa diberikan edukasi mengenai risiko penggunaan *gadget* berlebihan pada anak, serta pengenalan permainan tradisional (Gambar 4). Salah satu dampak penggunaan gadeget berlebihan pada anak adalah gangguan postur. Usaha preventif untuk mengubah kebiasaan buruk yang sering dilakukan anak-anak seperti terlalu menunduk saat menulis diatas meja atau bermain handphone serta melakukan latihan-latihan peregangan seperti *chin tuck* dan penguatan seperti *Y to W*, *L to Y* dan *scapular protraction*. Sementara itu untuk kondisi abnormalitis tulang belakang dapat diberikan saran berupa memperhatikan beban tas yang digunakan siswa, mengubah postur pemakaian tas siswa dan melakukan latihan-latihan. Postur yang berubah akan mempengaruhi keseimbangan tubuh pada anak (Irianto dkk., 2025)



Gambar 3. Pemeriksaan *One Legged Stance Test*



Gambar 4. Pengenalan Permainan Tradisional

D. Keberhasilan Kegiatan

Peserta kegiatan berdasarkan jenis kelamin sebagaimana disajikan pada Tabel 1 menunjukkan dari total 170 siswa, sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 94 siswa (55,3%), sedangkan peserta laki-laki sebanyak

76 siswa (44,7%). Mayoritas responden berada pada usia 10 tahun (48,8%) dan 11 tahun (26,5%) diikuti dengan usia 9 tahun (21,2%), dan usia minoritas usia 12 tahun sebesar 3,5 (Tabel 2). Responden tersebut dominan merupakan anak kelas 6 dan kelas 5 dengan persentase secara berurutan sebesar 47,1% dan 45,9%, sedang kelas 4 hanya 7,1% (Tabel 3)

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	76	44,7
Perempuan	94	55.3
Jumlah	170	100

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
9	36	21,2
10	83	48,8
11	45	26,5
12	6	3,5
Jumlah	170	100

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
4	12	7,1
5	78	45,9
6	80	47,1
Jumlah	170	100

Beberapa sumber menyebutkan pendapat berbeda terkait pengaruh jenis kelamin dan usia terhadap keseimbangan anak (Maryadi, Damrah, & Bakhtiar, 2022). Salah satu sumber mengatakan bahwa tingkat keseimbangan yang lebih baik diperoleh dari anak perempuan daripada tingkat keseimbangan laki-laki (Li dkk., 2022; Maryadi dkk., 2022). Hal ini terjadi karena anak perempuan memiliki kematangan struktur saraf pusat yang lebih awal dan anak perempuan lebih unggul dalam menggunakan informasi vestibular dan lebih mampu mengintegrasikan indera mereka. Hasil suatu penelitian mengatakan mengatakan anak perempuan memiliki kontrol postural yang lebih baik dalam motorik, di mana sistem vestibular memperoleh informasi (Li dkk., 2022). Sistem vestibular, sensorik, dan proprioseptif merupakan komponen utama pada keseimbangan, jika 3 komponen tersebut baik maka seorang anak akan mampu mempertahankan posisi agar tetap stabil sehingga seseorang dapat dikatakan memiliki keseimbangan yang baik. Secara perkembangan, anak usia lima tahun menunjukkan karakteristik motorik yang berbeda, dimana anak laki-laki cenderung lebih unggul dalam aspek kelincahan dan keterampilan manipulasi, sedangkan anak perempuan lebih dominan dalam kemampuan motorik halus dan stabilitas tubuh. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah

dilakukan oleh (Maryadi dkk., 2022), yang secara empiris membuktikan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok tersebut. Berdasarkan analisis statistik, ditemukan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat keseimbangan yang lebih superior dibandingkan siswa laki-laki, yang dikonfirmasi dengan nilai signifikansi sebesar $p=0,002 < 0,05$.

Namun pada pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan tingkat keseimbangan anak laki-laki lebih baik daripada tingkat keseimbangan dari anak perempuan. Karena anak laki-laki sering melakukan aktivitas fisik sehingga otot mereka lebih kuat dari anak perempuan yang pada usia 10, 11, dan 12 tahun lebih memilih aktivitas yang menggunakan otot-otot halus seperti menulis, merajut, dan aktivitas lainnya daripada melakukan aktivitas fisik yang dapat memperkuat otot dan meningkatkan kebugaran seperti jalan kaki, lari, berolahraga. Hasil pengabdian ini sama dengan penelitian oleh (Zheng dkk., 2022), yang menegaskan bahwa anak laki-laki secara signifikan lebih unggul dalam *Object Control Skills* (menendang, melempar, menangkap). Kemampuan mengontrol objek (seperti menendang bola dengan keras) membutuhkan keseimbangan dinamis satu kaki yang sangat tinggi (satu kaki menumpu kuat, kaki lain mengayun cepat) (Zheng dkk., 2022).

Anak pada fase usia 9-12 tahun merupakan kelanjutan dari masa *golden age* di mana perkembangan motorik terus berlanjut namun lebih dipengaruhi oleh aktivitas fisik dibandingkan sekadar pertambahan usia biologis (Oktaviani dkk., 2022). Menurut penelitian (Kusumaningtyas dkk., 2024), rentang usia 10 hingga 12 tahun diidentifikasi sebagai fase puncak perkembangan fisik anak, di mana mereka telah memiliki kontrol keseimbangan tubuh yang relatif stabil. Pada periode ini, karakteristik pertumbuhan dan perkembangan tubuh cenderung seragam atau homogen antar individu. Akibatnya, kemampuan menjaga keseimbangan pada kelompok usia ini umumnya setara, sehingga tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan yakni $p < 0,05$ (Kusumaningtyas dkk., 2024).

Tabel 4 Hasil Pemeriksaan Keseimbangan

Intepretasi Keseimbangan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Baik	164	96,5
Diatas Rata-rata	2	1,2
Rata-Rata	4	2,4
Dibawah Rata-Rata	0	0
Buruk	0	0
Jumlah	170	100

Pertumbuhan dan perkembangan optimal pada anak usia sekolah, khususnya rentang kelas 4 hingga 6 SD, menuntut tidak hanya asupan nutrisi yang seimbang tetapi juga stimulasi fisik yang terarah. Pada fase *late childhood* ini, stimulasi berupa aktivitas fisik aktif menjadi faktor eksternal krusial yang mempengaruhi kematangan motorik kasar. Anak-anak yang mendapatkan stimulasi gerak yang konsisten terbukti memiliki kompetensi motorik yang jauh lebih unggul dibandingkan mereka

yang memiliki gaya hidup sedenter. Semakin dini dan rutin stimulasi aktivitas fisik dilakukan di lingkungan sekolah maupun rumah, semakin kuat fondasi fisik yang terbangun untuk mendukung aktivitas belajar dan bermain mereka (Maryadi dkk., 2022).

Stimulasi pada kelompok usia ini sebaiknya diintegrasikan melalui interaksi dinamis dengan lingkungan, seperti permainan olahraga terstruktur, senam, atau latihan fisik spesifik yang melibatkan koordinasi tubuh. Stimulasi gerak yang tepat akan memicu neuroplasticity, di mana tantangan fisik yang diterima tubuh akan memperkuat jejaring sinaps di otak, khususnya pada area yang mengatur kontrol gerak dan keseimbangan. Oleh karena itu, lingkungan sekolah dan program pengabdian masyarakat memegang peran vital dalam menyediakan sarana stimulasi yang mampu mematangkan sistem saraf sensorimotor anak (Kusumaningtyas dkk., 2024).

Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk memelihara stabilitas posisi, baik dalam kondisi statis maupun dinamis, yang tercapai melalui koordinasi sistem sensorimotor dan kontrol neuromuskular (Luo dkk, 2025). Proses ini melibatkan integrasi kompleks antara input sensorik yakni meliputi sistem vestibular, visual, dan somatosensorik. Respons motorik yang diproses oleh struktur pusat seperti serebelum (otak kecil), batang otak, dan korteks motorik (Korkusuz dkk., 2025). Secara fundamental, stabilitas postural berfungsi untuk melawan gaya gravitasi dan gangguan eksternal dengan tujuan utama mempertahankan pusat massa tubuh (*center of mass*) agar tetap berada dalam lingkup bidang tumpu (*base of support*), sehingga individu dapat mempertahankan postur tegak yang fungsional.

Dalam konteks kemampuan fisik anak usia sekolah, keseimbangan merupakan komponen fundamental yang didefinisikan sebagai kemampuan mempertahankan pusat gravitasi tubuh (*Center of Gravity*) di atas bidang tumpu, baik saat diam maupun bergerak aktif. Kemampuan ini sangat bergantung pada integrasi sistem sensorik (visual, vestibular, somatosensorik) dan respons otot postural. Berdasarkan hasil data pengabdian ini, ditemukan bahwa pemberian stimulasi latihan yang spesifik memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keseimbangan siswa. Hal ini terlihat dari adanya perbaikan kontrol postural anak setelah diberikan intervensi, yang menunjukkan bahwa sistem muskuloskeletal dan saraf mereka beradaptasi positif terhadap rangsangan latihan yang diberikan (Korkusuz dkk., 2025; Kusumaningtyas dkk., 2024).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan edukasi, pemeriksaan keseimbangan menggunakan One Legged Stance Test (OLST), serta pengenalan latihan mandiri berbasis rumah telah terlaksana pada siswa sekolah dasar di Desa Lebih, Gianyar yang melibatkan 170 peserta. Sebagian besar peserta memiliki kemampuan keseimbangan dalam kategori sangat baik, yaitu sebanyak 164 siswa (96,5%), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori di atas rata-rata dan rata-rata. Masyarakat khususnya orang tua dari anak-anak Sekolah Dasar mendapatkan pengetahuan baru mengenai pentingnya peranan orang tua di rumah dalam menstimulasi pertumbuhan perkembangan anaknya agar optimal sesuai

dengan usianya. Adapun beberapa stimulasi yang dapat diberikan pada balita dirumah sudah dihimbau saat kegiatan sosialisasi. Misalnya seperti *baby massage*, bermain lempar tangkap bola, melompat pada papan titian, merobek dan memilin kertas, serta bermain pasir. Masyarakat khususnya Anak-Anak sekolah Dasar dapat mengoptimalkan aktivitas fisik dengan lebih banyak menerapkan permainan tradisional dalam kesehariannya dibandingkan bermain gadget untuk optimalisasi aspek motorik anak-anak. Permainan Tradisional dapat dijadikan sebagai program latihan yang berkelanjutan yang dilakukan secara berkala oleh pihak sekolah untuk stimulasi aktivitas motorik pada anak sekolah dasar di Desa Lebih

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (UPPM) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana atas hilirisasi hasil pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada SDN 1, 2, dan 3 Desa Lebih Gianyar dan Dusun Lebih Duur Kaja, Desa Lebih, Gianyar yang bersedia sebagai mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat

Referensi

- Anjasmara, B., Tirtayasa, K., Wahyuddin, Adiputra, N., Widiyanti, G., & Primayanti, D. (2021). Combination Of Wobble Board And Core Stability Exercise More Improves Body Balance. *Sport And Fitness Journal*, 9(2), 132–138. DOI : <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i02.p06>
- Fatana, F. A., Agustina, D., & Jannah, R. (2024). Pengaruh Core Stability Exercise The Effect Of Core Stability Exercise. *Jurnal Fisioterapi Binawan*, 2(2), 1–8. URL : <https://journal.binawan.ac.id/JIF/article/view/1607/564>
- Irianto, I., Putri, M., Pujiningrum, A. R. S., Maulang, I., Hamisah, H., Rini, I., Mustari, Y., Nawir, D. A., Mahardika, A. S., Sarira, C. M., Nooraini, F. A., Suciawati, S., Jusmia, J., Syam, A. T. I., & Sa'bantoro, A. F. (2025). Edukasi dan skrining terkait postur tubuh ideal sebagai upaya pencegahan gangguan postur dini bagi peserta didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(1), 227–237. <https://doi.org/10.20956/pa.v9i1.32434>
- Korkusuz, S., Seçkinogulları, K., & Yiğit, Ö. (2025). The Relationship Of Cognitive Functions With Physical Fitness Parameters , Balance , And Fall Risk In Older Adults. *Cognitive Functions In Older Adults*, 12(2), 571–583. DOI : <https://doi.org/10.21020/Husbfd.1661580>
- Kusumaningtyas, P., Yulianti, A., & Rahmawati, N. A. (2024). Analisis Perbandingan Keseimbangan Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah 08 Comparative Analysis Of Balance Based On Gender In Children Aged 10-12 Years At Muhammadiyah 08 Dau Elementary School. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 7(1), 54–60. DOI : <https://doi.org/10.35451/Jkf.V7i1.2157>
- Li, R., Liu, M., Zhu, J., Li, R., Zhao, H., & Zhang, L. (2022). Age And Gender Differences In Static And Dynamic Balance Of Chinese Preschool Children. *Frontier In Physiology*, October, 1–10. DOI : <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1013171>

- Luo, W., Huang, Z., Li, H., Zhong, T., Chen, P., & Min, Y. (2025). Regulation Of Static And Dynamic Balance In Healthy Young Adults : Interactions Between Stance Width And Visual Conditions. *Front. Bioeng. Biotechnol.*, 13, 1–10. DOI : <https://doi.org/10.3389/fbioe.2025.1538286>
- Ma'arif, I. (2022a). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 27–33. DOI: <https://doi.org/10.36379/corner.v2i2.234>
- Maryadi, Damrah, & Bakhtiar, S. (2022). Karakteristik Kemampuan Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar, Umur, Jenis Kelamin, Dan Lokasi Sekolah. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4057–4063. DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2155>
- Oktaviani, M., Hasanah, U., Rahmadina, A. D., Zakiyah, A., & Wulandari, I. (2022). Optimalisasi Perkembangan Anak Di Masa Keemasan. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26–38. URL: <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33653/14496>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Kamaruzaman, S., & Ali, S. (2021). Improving Motor Skills In Early Childhood Through Goal-Oriented Play Activity. *Children*, 8(11), 1–11. DOI: <https://doi.org/10.3390/Children8110994>
- Utami, A. R., Zaidah, L., & Nurhayati, U. A. (2024). Pengaruh Strengthening Ball Roll Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Anak Flat Foot Usia 8-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah Mlangi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 292–297. URL: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/468/252>
- Wardani, N. K., Kusumawardani, M. K., Mayangsari, J. A., & Mardjiati, S. (2022). Correlation Between One Leg Stand Test And Paediatric Balance Scale In Children Aged 7-12 Years. *Sri Lanka Journal Of Child Health*, 51(2), 204–208. DOI: <https://doi.org/10.4038/sljch.v51i2.10118>
- Wardani, N. K., Kusumawardani, M. K., Mayangsari, J. A., & Wulan, S. M. M. (2022). Correlation Between One Leg Stand Test And Paediatric Balance Scale In Children Aged 7-12 Years. *Sri Lanka Journal Of Child Health*, 51(2), 204–208. DOI: <https://doi.org/10.4038/sljch.v51i2.10118>
- Yasa, I. M. A., & Vitalistyawati, L. P. A. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Core Stability Exercise Dan Wobble Board Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(2), 227–232. DOI: <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i2.296>
- Zheng, Y., Ye, W., Korivi, M., Liu, Y., & Hong, F. (2022). Gender Differences In Fundamental Motor Skills Proficiency In Children Aged 3 – 6 Years : A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health Review*, 19(8318), 1–14. DOI: <https://doi.org/10.3390/Ijerph19148318>

Penulis:

Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati, Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, email : gitakarunia@unud.ac.id

I Nyoman Krisna Wijaya, Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, email : krisna.wijaya@ac.id

Sayu Aryantari Putri Tanaya, Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, email : sayuthanaya@unud.aci.id

I Putu Yudi Pramana Putra, Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, email : yudipramana@unud.id
Anak Agung Gede Angga Puspa Negara, Program Studi Profesi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, email: anggapuspanegara@unud.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Saraswati, N. L. P. G. K., Wijaya, I. N. K., Tanaya, S. A. P., Putra, I. P. Y. P., & Negara, A. A. G. A. P. (2026). Pencegahan gangguan keseimbangan dan peningkatkan kualitas motorik melalui pemeriksaan keseimbangan, edukasi, dan pemberian intervensi home based exercise pada anak sekolah dasar di Desa Lebih Gianyar. *Jurnal Panrita Abdi*, 10(3), 736-747