

ABSTRAK

Ihdina Hikmatun Ni'mah¹, Wahyu Ersila²

Pengaruh Kombinasi *Heel Raises Exercise* Dan *Theraband Exercise* Terhadap Keseimbangan Statis Pada Anak *Flat Foot*

Pendahuluan: *Flat foot* yaitu di mana *arcus longitudinal medial* pada kaki rata, hal ini menyebabkan pola jalan yang abnormal sehingga kaki mudah lelah dan mengalami gangguan pada keseimbangan. *Heel raises exercise* memiliki efek yang baik pada saraf dan otot karena stimulasi proprioseptif untuk menjaga keseimbangan postur tubuh. *Theraband exercise* merupakan latihan pembebanan dalam meningkatkan kekuatan mobilitas dan ROM (*range of motion*).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *heel raises exercise* dan *theraband exercise* terhadap keseimbangan statis anak *flat foot*.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *quasi experimental design* dalam desain *one group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah total 20 anak *flat foot* yang mengalami gangguan keseimbangan statis. Kombinasi *heel raises exercise* dan *theraband exercise* diberikan sebanyak 3 kali per minggu selama 4 minggu.

Hasil Penelitian: Nilai *mean* keseimbangan statis sebelum diberikan intervensi pada kaki kanan 14.90, sedangkan pada kaki kiri 14.20. Nilai *mean* keseimbangan statis sesudah diberikan intervensi pada kaki kanan yaitu 25.50, sedangkan pada kaki kiri 24,35. Hasil uji statistik keseimbangan statis menggunakan uji *paired samples t-test* diperoleh $\rho=0,000$ ($P<0,05$) yaitu ada perbedaan keseimbangan statis pada anak *flat foot* antara sebelum dan sesudah intervensi kombinasi *heel raises exercise* dan *theraband exercise*.

Simpulan: Kombinasi *heel raises exercise* dan *theraband exercise* berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan statis pada anak *flat foot*.

Saran: Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan menjadi salah satu alternatif intervensi dalam meningkatkan keseimbangan statis pada anak *flat foot*.

Kata kunci: *Heel Raises Exercise*, *Theraband exercise*, Keseimbangan Statis, *Flat Foot* Anak

Daftar Pustaka: 44 (2013-2023)

ABSTRACT

Ihdina Hikmatun Ni'mah¹, Wahyu Ersila²

The Influence of Combination of Heel Raises Exercise and Theraband Exercise on Static Balance in Children with Flat Feet

Introduction: Flat feet refer to a condition where the medial longitudinal arch of the foot is flattened, resulting in an abnormal walking pattern that leads to fatigue and balance disturbances. Heel raises exercise has a positive effect on nerves and muscles due to proprioceptive stimulation that helps maintain body posture balance. Theraband exercise involves resistance training to enhance strength, mobility, and range of motion.

Objective: This study aims to determine the influence of the combination of heel raises exercise and Theraband exercise on static balance in children with flat feet.

Method: The study employed an experimental research design with a quasi-experimental approach using a one-group pre-test post-test design. Purposive sampling is used to select a total of 20 children with flat feet experiencing static balance problems. The combination of heel raises exercise and Theraband exercise is administered three times a week for four weeks.

Results: The mean of static balance before intervention for the right foot is 14.90, while for the left foot it is 14.20. After the intervention, the mean of static balance for the right foot and the left foot was 25.50 and 24.35, respectively. There is a statistically significant difference in static balance among children with flat feet before and after the intervention ($p = 0.000$).

Conclusion: The combination of heel raises exercise and Theraband exercise has a positive effect in improving static balance in children with flat feet.

Recommendation: The results could be as a reference and an alternative intervention for enhancing static balance in children with flat feet.

Keywords: *Flat Feet in Children, Heel Raises Exercise, Static Balance, Theraband Exercise*