

Gambaran Umum Pentingnya Berolahraga Pada Anak

Fikrie, S.Psi, M.Si

Apa yang membuat
Olahraga menjadi
penting bagi Anak ?



1. Overweight dan Obesitas Pada Anak

Prevalensi Obesitas

- Prevalensi Obesitas di Asia Tenggara, Indonesia 12 %, Thailand 11%, Malaysia 7%, Filipina 5%, Myanmar 3%, Laos 2% dan Kamboja 2% (Lindsay et all, 2017) :
- Prevalensi Overweight dan Obesitas Umum meningkat pada rentang pada Tahun 2007, 2010 dan 2013 beurutan adalah 19,1 %, 21,7% dan 28,9 % (Riskesdas)
- Anak Usia sekolah (5-12 thn), Prevalensi Overweight 10,8 % dan Obesitas 8,8%. (Riskesdas, 2013)
- Anak Usia sekolah (5-12 thn), Prevalensi Obesitas 18,8%. (Riskesdas, 2018)

Dampak Obesitas

▪ Kesehatan Fisik :

1. Gangguan Pernapasan
2. Diabetes
3. Hipertensi
4. Kadar Kolesterol

▪ Kesehatan Mental :

1. Bullying
2. Self Esteem
3. Kompetensi Sosial Rendah, Malu Berinteraksi





2. Screen Time

Penggunaan Gadget dan Menonton TV melebihi batas waktu (Over Screen Time). Rekomendasi American Academy pediatric :

- 0-2 Tahun (tidak terpapar)
- 3-5 Tahun (1 Jam/hari)
- 6-18 Tahun (2 Jam/hari)



Sentendary Behaviour



3. Perkembangan Motorik

- Salah satu aspek perkembangan yang penting pada usia anak adalah mengembangkan keterampilan motorik, baik keterampilan motorik halus maupun kasar.
- Anak Usia sekolah (5-12 th) seharusnya sudah memiliki kematangan dalam Perkembangan motorik kasar dan halus
- Mengembangkan kematangan keterampilan motorik

Anak Preschol

Motorik Kasar :

1. Gerakan sederhana seperti melompat, berlari (3 tahun)
2. Gerakan sedikit lebih ekstrim, seperti memanjat2 benda
3. Gerakan yg lebih berbahaya, seperti berlari sekencang2nya

Anak Usia Sekolah

Motorik Kasar :

Motorik Halus :



3. Perkembangan Motorik



Anak Preschol

Motorik Kasar :

1. Gerakan sederhana seperti melompat, berlari (3 th)
2. Gerakan sedikit lebih ekstrim, seperti memanjat2 benda (4 th)
3. Gerakan yg lebih berbahaya, seperti berlari sekencang2nya (5 th)

Motorik Halus :

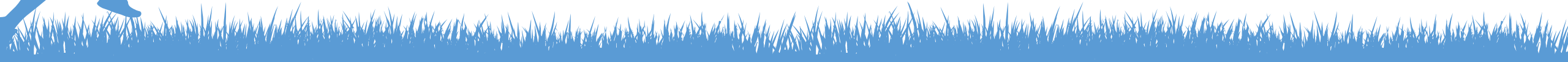
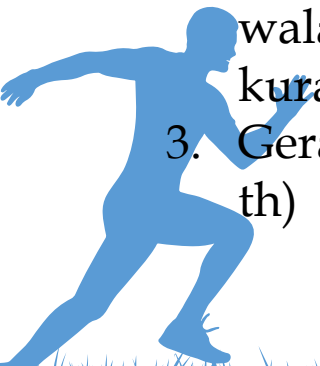
1. Memungut benda2 kecl dg jari jempol dan telunjuk (3 th)
2. Menyusun beberapa benda secara bertingkat walaupun terlihat proporsi benda yg tersusun kurang bagus (3-4 th)
3. Gerakan motorik halus lebih berkembang (5 th)

Anak Usia Sekolah

Motorik Kasar dan halus :

Koordinasi gerakan lebih baik baik daripada anak preschool, pergerakan motorik halus lebih berkembang (mampu menghancing baju, mengikat tali sepatu, menempel, menulis)

Motorik Halus :



Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik : Setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang Mengeluarkan energi.

Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari seperti : melakukan pekerjaan sehari-hari, pekerjaan rumah tangga, Olahraga dan aktivitas lainnya.

Exercise : Latihan adalah bagian dari PA yang direncanakan, terstruktur dan berulang dan memiliki tujuan akhir atau menengah, seperti peningkatan atau pemeliharaan kebugaran fisik.



**Setendary
Behaviour**

**Overweight
dan Obesitas**

Motorik

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik : Dalam konteks mengembangkan perkembangan motorik anak (perkembangan fisik), aktivitas fisik yang dimaksud antara lain adalah bermain, olahraga, melakukan hobi yang berkaitan dg fisik (bersepeda), jalan santai, rekreasi, atau Latihan-latihan terstruktur (Senam, Kompetisi Olahraga dll). Semua aktivitas ini bisa dilakukan dalam setting keluarga, sekolah dan komunitas.

WHO menyarankan melakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang sampai tinggi : Usia 5-17 Tahun untuk menjaga kesehatan dan Tumbuh kembang anak.

Untuk anak-anak yang “**Sedentary Behaviour**”, Who menyarankan melakukan aktivitas fisik secara bertahap dari sisi durasi, frekuensi dan intensitas dari waktu ke waktu

Relevan dengan anak usia 5-17 th **Bahkan** untuk anak yang berkebutuhan khusus (dg catatan)



Sumber : Pinto RM, Silva JVP, Monteiro GMC, de Resende RC, Clemente RD, et al. (2018). Physical Activity :Benefits for Prevention and Treatment of Childhood Obesity. Journal Childhood Obesity Vol. 3, No. S2-003



Thank You

Insert the Sub Title of Your Presentation