

5 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Kesehatan Si Kecil



Badan Kesehatan Dunia atau WHO menyebutkan bahwa anak usia sekolah dan remaja perlu melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung kesehatannya. Aktivitas fisik untuk anak-anak dalam hal ini adalah aktivitas yang melibatkan gerak tubuh seperti bermain, melakukan permainan olahraga, berpindah tempat dengan berjalan, berlari, melompat, melakukan tugas rumah, berekreasi, pelajaran olahraga di sekolah, dan lain sebagainya.

WHO juga merekomendasikan bahwa agar manfaat aktivitas fisik bisa didapat secara optimal bagi kesehatan si Kecil, maka aktivitas fisik perlu dilakukan sebagai berikut:

- Anak usia 7 sampai 17 tahun perlu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal total 60 menit setiap harinya.
- Melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit dapat memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan tubuh anak.
- Aktivitas fisik yang dilakukan sebaiknya lebih banyak yang meningkatkan kerja jantung (aerobik). Aktivitas dengan intensitas tinggi juga perlu dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu, termasuk aktivitas fisik yang dapat menguatkan otot dan tulang.

Seperti yang disebut di atas, aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan bagi si Kecil. Jika dilakukan dengan benar dan rutin. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Mendukung perkembangan dan kesehatan tulang, otot dan persendian.

Dengan melakukan aktivitas fisik sevara teratur, otot si Kecil akan tumbuh semakin kuat dan tulang-tulangnya pun menjadi semakin kuat pula. Manfaat jangka panjangnya adalah dengan aktif bergerak massa tulang menjadi semakin padat sehingga saat ia dewasa nanti dan massa tulang mulai berkurang, kondisi tulang tetap cukup kuat sehingga risiko terkena osteoporosis menjadi lebih sedikit.

2. Mendukung perkembangan dan kesehatan jantung.

Jantung adalah otot dan seperti juga otot lain di seluruh tubuh, kerja jantung akan semakin baik apabila dilatih secara rutin. Salah satu manfaat aktivitas fisik teratur adalah jantung yang semakin kuat dan semakin efisien kerjanya. Jantung yang kuat tentunya juga akan mengurangi risiko anak di masa yang akan datang terkena penyakit jantung. Selain itu, aktivitas fisik rutin akan mnegurangi kadar kolesterol dan juga menurunkan tekanan darah yang juga akan mengurangi risiko terkena penyakit jantung.

3. Mendukung perkembangan dan kesehatan paru-paru.

Manfaat ativitas fisik rutin adalah meningkatkan kapasitas paru-paru anak, sehingga kerja paru-paru juga menjadi efisien. Semakin lancar udara keluar dan masuk tubuh si Kecil, semakin banyak pula oksigen yang masuk ke dalam tubuh dan karbondioksida yang dikeluarkan dari tubuh.

4. Menjaga tekanan darah dan kadar gula dalam darah.

Ketika aktif bergerak, otot anak akan bekerja dan menggunakan glukosa yang ada dalam darah untuk dijadikan energi. Karenanya gula tidak menumpuk dalam darah si Kecil dan dapat mengurangi risiko terkena diabetes. Aktif bergerak juga dapat membantu menjaga tekanan darah.

5. Menjaga berat badan yang sehat.

Saat anak aktif bergerak, tubuh akan menggunakan kalori yang ada dalam tubuh anak sehingga kalori tersebut tidak berubah menjadi lemak dan berat badan anak juga dapat terjaga. Berat badan yang tidak terlalu tinggi akan menghindari si Kecil dari berbagai hal

negative, misalnya malas bergerak, terkena penyakit jantung ataupun diabetes.

Selain bagi kesehatan tubuh, sebuah studi tahun 2019 yang diterbitkan dalam jurnal *Proceedings of National Academy of Science* menemukan bahwa serotonin, zat kimia dalam tubuh yang dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, akan meningkat saat seseorang aktif bergerak. Hal ini kemudian akan dapat meningkatkan energi dan kekuatan sel-sel syaraf dalam tubuh anak. Serotonin juga dapat meningkatkan nafsu makan dan mengurangi kemungkinan seseorang mengalami depresi. Yuk, Bu, selalu dukung si Kecil agar ia aktif bergerak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-manfaat-aktivitas-fisik-bagi-kesehatan-si-kecil.html>