

Alasan Si Kecil Harus Aktif & Cara Agar Membiasakannya Aktif Bermain



Tahukah Ibu, di usia prasekolah si Kecil mengalami perkembangan fisik dan motorik yang sangat pesat. Tentunya perkembangan setiap anak berbeda-beda dipengaruhi oleh faktor genetik, kesehatan, asupan gizi yang didapat dan juga lingkungan tempat tinggal. Satu hal lain yang turut mempengaruhi perkembangan fisik dan motorik si Kecil adalah aktivitas fisik yang ia lakukan. Semakin banyak si Kecil aktif bergerak, semakin banyak pula stimulasi yang ia dapat untuk mendukung perkembangan fisik dan motorik. Supaya lebih jelas, yuk Bu simak apa saja manfaat aktif bergerak bagi si Kecil dan bagaimana Ibu dapat membantunya terbiasa aktif bergerak.

Apa pentingnya aktif bergerak?

Manfaat aktif bergerak bagi fisik adalah sebagai berikut:

- Meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespiratori yaitu kemampuan jantung dan pernafasan untuk memasok oksigen ke otot.
- Menjaga kesehatan tulang
- Menjaga kesehatan metabolik dan kardiovaskular tetap baik
- Menurunkan risiko gangguan kecemasan, depresi dan sebagainya

Pada tahun 2019 WHO menyatakan salah satu penyebab tingginya angka obesitas dan

berbagai jenis penyakit tidak menular adalah anak-anak kurang aktif bergerak. Padahal, menurut Bappenas anak-anak menghabiskan waktu 1 hingga 4 jam di depan layar setiap harinya.

Menurut WHO, yang termasuk dengan aktivitas fisik untuk anak-anak adalah tidur, sekolah, kegiatan ringan seperti duduk, berdiri, bermain ringan, kemudian juga kegiatan sedang seperti berjalan dan melakukan pekerjaan rumah tangga sederhana, dan yang terakhir adalah kegiatan berat seperti olahraga, lari, dan sebagainya. Semakin lama si Kecil duduk di depan layar, semakin sedikit aktivitas fisik yang ia lakukan. Maka, agar dapat tumbuh sebaiknya si Kecil dibiasakan bermain aktif daripada terpaku di depan layar.

Berapa banyak aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan si Kecil?

Pada anak usia 5-17 tahun, aktivitas fisik sebaiknya dilakukan dengan akumulasi 60 menit dengan intensitas sedang-tinggi setiap hari melalui aktivitas bermain aktif, olahraga di sekolah, rumah serta lingkungan sekitar.

Bagaimana Ibu dapat membantu si Kecil terbiasa bermain aktif?

Selain merupakan periode dimana perkembangan si Kecil berjalan dengan sangat pesat, masa kanak-kanak adalah masa yang penting untuk membentuk pola dan gaya hidup anak, termasuk kebiasaan bermain aktif. Nah, pola aktivitas fisik dan perilaku aktif perlu dibiasakan bukan hanya sejak anak mulai bersekolah, tetapi sejak awal kehidupannya sehingga akan terbawa sampai ia dewasa. Jadi, jika Ibu tak ingin si Kecil menghabiskan berjam-jam waktunya di depan layar televisi atau gadget, maka sejak dini batasi waktu si Kecil di depan layar (*screen time*) dan perbanyak waktu bermain aktifnya. Beberapa cara bisa Ibu lakukan untuk membiasakan si Kecil bermain aktif sejak dini, seperti membiasakan mengajak si Kecil ke luar rumah seperti ke Kebun Raya, taman bermain, atau berolahraga bersama setiap weekend. Selain membuat sehat, bonding antara anak-orang tua semakin kuat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/alasan-si-kecil-harus-aktif-cara-agar-membiasakannya-aktif-bermain.html>