

Manfaat Olahraga bagi Anak Saat di Rumah Saja



Manfaat olahraga untuk anak memang banyak sekali. Diantaranya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kekuatan tulang, mencegah obesitas, menjaga kesehatan jantung, melatih kekuatan otot, dan melatih koordinasi, bahkan juga untuk meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat anak. Bahkan, manfaat olahraga juga berhubungan dengan kesehatan mental anak. Misalnya mencegah depresi, mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat anak merasa gembira. Panduan WHO menyebutkan bahwa anak-anak sebaiknya melakukan aktivitas fisik tingkat sedang sampai tinggi setidaknya 30-60 menit setiap hari.

Karena manfaat olahraga yang sudah disebutkan di atas, maka anak perlu tetap aktif bergerak dan berolahraga saat sedang di rumah saja seperti sekarang. Peneliti dari University of Strathclyde menyarankan supaya aktivitas fisik menjadi bagian dari rutinitas anak di rumah. Manfaat olahraga untuk anak saat di rumah saja diantaranya adalah sebagai pilihan aktivitas supaya anak tidak bosan, termasuk aktivitas yang tetap bisa dilakukan dengan aman, dan dapat membantu menjaga kesehatan fisik maupun mental. Nah, jenis olahraga anak apa saja yang bisa anak lakukan saat di rumah? Simak penjelasannya di bawah ini.

1. Berolahraga di halaman rumah

Jika rumah Ibu memiliki halaman, Ibu dapat memanfaatkan ruang terbuka itu untuk melakukan berbagai jenis olahraga anak. Misalnya bermain bola, kejar-kejaran, senam, dan lain sebagainya. Melakukan olahraga di tempat terbuka di rumah, apalagi di pagi hari juga dapat mengaktifkan vitamin D dengan bantuan sinar matahari yang mendukung sistem kekebalan tubuh anak.

2. Olahraga menggunakan video atau aplikasi

Banyak video olahraga yang dapat Ibu cari di internet untuk diikuti oleh anak. Pilihannya beragam sehingga anak tidak bosan dan biasanya diiringi dengan musik gembira yang membuat anak makin bersemangat. Ibu tinggal mencari video olahraga yang sesuai usia anak. Supaya lebih seru, Ibu juga bisa ikut berolahraga bersama anak, lho.

3. Yoga anak

Yoga adalah jenis olahraga yang dapat dengan mudah dilakukan di dalam rumah. Manfaat olahraga yoga bagi anak antara lain ia dapat belajar mengatur nafas, melatih koordinasi, melatih gerakan peregangan, keseimbangan, melatih otot, dan dapat membuatnya merasa lebih rileks.

4. Perlombaan di akhir pekan

Sebagai pengganti jalan-jalan di akhir pekan, Ibu dapat merancang berbagai perlombaan untuk dilakukan di rumah bersama seluruh anggota keluarga. Pilih kegiatan yang mendorong anak melakukan aktivitas fisik sehingga ia dapat sambil bermain sekaligus berolahraga. Bukan hanya anak, Ayah dan Ibu pasti akan aktif bergerak dan berkeringat setelah aktivitas lomba berakhir. Seru, kan?

Walaupun mungkin banyak jenis olahraga anak yang saat ini belum bisa dilakukan, tetapi masih banyak pilihan aktivitas fisik lain untuk membantu anak tetap sehat. Melompat, merangkak, melempar bola, bahkan menari, semuanya merupakan aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh Ibu dan anak selama di rumah saja. Yuk, aktif bergerak!

Sumber:

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3636266/6-manfaat-olahraga-untuk-tumbuh->

[kembang-anak](#)

[https://hellosehat.com/parenting/tips-parenting/manfaat-olahraga-untuk-anak-
psikologis/#gref](https://hellosehat.com/parenting/tips-parenting/manfaat-olahraga-untuk-anak-psikologis/#gref)

[https://www.consumeraffairs.com/news/physical-activity-should-be-part-of-kids-quarantine-
routine-050120.html](https://www.consumeraffairs.com/news/physical-activity-should-be-part-of-kids-quarantine-routine-050120.html)

[https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/lockdown-making-your-children-
restless-work-out-with-them/articleshow/75708358.cms](https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/lockdown-making-your-children-restless-work-out-with-them/articleshow/75708358.cms)

<https://connect.uclahealth.org/2020/04/17/5-in-the-house-fitness-ideas-during-quarantine/>

<https://ptsmc.com/kids-activities/>

[https://www.independent.co.uk/health_and_wellbeing/lockdown-children-teenagers-
exercise-health-a9515011.html](https://www.independent.co.uk/health_and_wellbeing/lockdown-children-teenagers-exercise-health-a9515011.html)

[https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-olahraga-bagi-anak-saat-di-rumah-
saja.html](https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-olahraga-bagi-anak-saat-di-rumah-saja.html)