

6 Manfaat Olahraga bagi Anak yang Mam Perlu Ketahui

NOV 10, 2021

Mam, agar si Kecil menjadi anak yang sehat dan hebat, selain asupan nutrisi yang baik, ia juga perlu aktif bergerak. Padahal, saat sedang banyak menghabiskan waktu di rumah bisa jadi screen time si Kecil meningkat dan aktivitas fisiknya menjadi berkurang. Aktivitas fisik, atau berolahraga, bisa menjadi cara untuk menjaga atau mengimbangi screen time si Kecil agar tidak berlebihan. Tetapi manfaat olahraga bagi anak tak sebatas itu saja lho, Mam. Ada banyak sekali manfaat yang bisa didapat si Kecil dari rutin berolahraga. Mau tau apa saja? Berikut ini adalah beberapa manfaat olahraga bagi anak yang Mam perlu ketahui.

1. Memperkuat paru-paru anak

Salah satu manfaat olahraga bagi anak adalah meningkatkan kapasitas paru-paru serta meningkatkan efisiensi paru-paru ketika memasukkan dan mengeluarkan udara ke dalam tubuh. Semakin banyak oksigen yang masuk ke tubuh maka semakin banyak pula karbondioksida yang dikeluarkan.

2. Menjaga berat badan

Jika si Kecil kurang bergerak, risiko ia mengalami kelebihan berat badan akan semakin besar karena ia cenderung mendapat asupan kalori lebih banyak dari yang ia butuhkan. Sisa kalori ini lah yang kemudian disimpan di dalam tubuh sebagai lemak. Jika anak rajin berolahraga maka kalori tadi akan dimanfaatkan tubuh saat anak bergerak.

3. Memperkuat jantung

Otot-otot di jantung akan ikut terlatih dan semakin baik kinerjanya ketika anak rutin berolahraga. Jantung menjadi semakin kuat dan bekerja secara efisien.

4. Mengurangi risiko terkena berbagai penyakit

Berolahraga juga membantu mengurangi tingkat stress dan kemudian turut menjaga tekanan darah. Selain itu, manfaat olahraga bagi anak juga menjaga tingkat kolesterol dalam tubuh serta mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2.

5. Mendukung perkembangan fisik dan motorik

Melalui aktivitas olahraga yang rutin, anak dapat melatih koordinasi tubuhnya, mengontrol kerja otot, tubuh menjadi lebih fleksibel, melatih keseimbangan tubuh, memperbaiki postur tubuh, dan sebagainya.

6. Mendukung perkembangan sosial emosional anak

Manfaat olahraga bagi anak tidak sebatas untuk fisiknya saja lho, Mam. Tetapi juga untuk perkembangan sosial emosionalnya. Ketika anak berolahraga, otaknya akan melepaskan endorphin yang dapat membantu memperbaiki mood anak, tingkat energi, dan bahkan tidur anak menjadi lebih baik. Efek positif tersebut tentunya turut meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan.

Saat mendorong si Kecil untuk rutin berolahraga, Mam perlu memastikan si Kecil menikmati aktivitas fisik yang dilakukan, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembang anak, dan tidak melakukan olahraga secara berlebihan. Yuk dukung si Kecil untuk aktif bergerak agar tubuhnya selalu sehat dan ia menjadi anak >

<https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>
<https://www.gosh.nhs.uk/conditions-and-treatments/general-health-advice...>

Bagikan sekarang