Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Mengapa si Kecil Malas Bergerak?

JUN 15, 2021

Bagaimana bila si Kecil lebih banyak berdiam diri, tidak banyak bergerak, atau terlihat pasif? Mam perlu mencari tahu penyebabnya agar si Kecil mendapat penanganan yang tepat.

Stimulus si Kecil untuk aktif sebaiknya rutin diberikan setiap hari, sehingga si Kecil pun terbiasa bergerak.

Yang namanya anak-anak, sudah tentu banyak tingkah dan polah lucunya yang membuat Mam merasa gemas. Tapi bagaimana bila si Kecil lebih banyak berdiam diri, tidak banyak bergerak, atau terlihat pasif?

Bagi sebagian orangtua mungkin merasa bingung, atau malah menganggap bahwa si Kecilnya adalah anak yang penurut dan tak banyak rewel. Tapi, ada yang harus diwaspadai lho, karena si Kecil yang pasif bisa mengindikasikan banyak hal, terutama bila kondisi ini memengaruhi pola makan dan pola tidurnya.

Di antara berbagai kemungkinan penyebab anak tidak aktif, ada beberapa hal umum yang sering dijumpai, di antaranya:

- Kurang/tidak ada stimulus dari pihak terdekat, baik orangtua maupun pengasuh.
- Kegemukan. Si Kecil yang mengalami kegemukan biasanya akan lebih sedikit menggerakkan tubuhnya karena merasa berat. Konsultasikan ke dokter anak untuk mengetahui apakah si Kecil memang mengalami kelebihan berat badan.
- Ada gangguan kesehatan. Bila si Kecil yang biasanya aktif lalu tiba-tiba berubah menjadi pasif, ada kemungkinan ia sedang sakit, misalnya flu atau demam, sehingga enggan bergerak. Segera lakukan tindakan pengobatan yang diperlukan.
- Bila si Kecil memang sejak lahir pasif, ada baiknya Anda memeriksakannya ke dokter untuk mengetahui bila ada gangguan atau kelainan, seperti pada motorik, fungsi syaraf atau panca inderanya.
  Lalu bagaimana cara untuk memotivasi si Kecil agar lebih banyak bergerak?
- Ubah kebiasaan di rumah, misalnya dengan tidak mengandalkan siaran TV atau tayangan video sebagai hiburan sehari-hari yang membuat si Kecil pasif.
- Pihak terdekat, misalnya orangtua, kakak, maupun pengasuh perlu memberi stimulus

kepada si Kecil agar ia terpancing untuk lebih banyak aktif, misalnya dengan permainan cilukba, sapaan, atau gelitikan ringan. Dengan demikian, si Kecil akan termotivasi untuk bergerak lebih banyak dan perasaannya lebih ceria.

- Bila si Kecil memang dinyatakan mengalami kelebihan berat badan, ajak ia lebih banyak bergerak dengan berolahraga (berjalan-jalan untuk si Kecil yang sudah bisa berjalan, menangkap bola, atau meraih benda-benda dengan cara merayap bagi yang belum bisa berjalan), dan ubah pola makannya, sesuai dengan anjuran dokter.

Stimulus si Kecil untuk aktif sebaiknya rutin diberikan setiap hari, sehingga si Kecil pun terbiasa bergerak. Malas bergerak yang bisa disebabkan berat badan berlebih sebaiknya membuat Mam juga waspada akan obesitas yang bisa terjadi pada si Kecil. Mam juga bisa melatih si Kecil dengan mainan edukatif dan latihan melakukan aktivitas motorik halus dan motorik kasar.

Bagikan sekarang




Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >