

DAMPAK AKTIVITAS FISIK TERHADAP AKTIVITAS ANAK

Abdulah Muh. Wahyuddin S¹, Adam², Nurfatul³, Elsa Tantu⁴, Nur Hasan⁵, Nurfadilah S Henga⁶, Nurul hikmah Yusuf⁷, Moh. Haikal Djafar⁸

Universitas Pohnpei¹³⁴⁵⁶⁷⁸, Universitas Muhammadiyah Makassar²

e-mail : wahyouadam@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak aktivitas fisik terhadap aktivitas harian anak, khususnya dalam aspek kebugaran jasmani, kemampuan sosial, dan konsentrasi belajar. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam proses tumbuh kembang anak yang dapat memengaruhi gaya hidup dan pola interaksi mereka sehari-hari. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode *literature review* yaitu teknik penelitian yang di gunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik tertentu. Hasil penelitian ini adalah aktivitas fisik seseorang dapat terganggu apabila tidak melakukan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum memulai aktivitas. Sarapan sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dapat membantu pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang pelepasan hormon yang mendukung fungsi kognitif, dan mengurangi stres dan ketakutan yang dapat mempengaruhi konsentrasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan akademik dan intelektual anak -anak.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Aktivitas Anak*

ABSTRACT

This study aims to determine the impact of physical activity on children's daily activities, especially in terms of physical fitness, social skills, and learning concentration. Physical activity is an important component in the process of child growth and development that can affect their lifestyle and daily interaction patterns. In this study, the researcher used the literature review method, which is a research technique used to collect, analyze, and synthesize information from various literature sources that are relevant to a particular topic. The results of this study are that a person's physical activity can be disrupted if they do not have breakfast. Breakfast is an activity of eating and drinking that is done before starting an activity. Breakfast is very important in meeting the needs of energy and nutrients in a day. Fulfilled nutritional needs can help physical growth, brain growth and brain function so that it affects learning concentration. Physical activity increases blood flow to the brain, stimulates the release of hormones that support cognitive function, and reduces stress and fear that can affect concentration. Therefore, physical activity plays an important role in supporting children's academic and intellectual development.

Keywords: *Physical Activity, Children's Activities*

PENDAHULUAN

Karena sosial ekonomi keluarga yang rendah, kurang-nya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya penge-tahuan masyarakat tentang gizi. Sedangkan masalah gizi lebih biasanya dikarenakan kurangnya pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, pola makan yang tidak baik, faktor genetik, serta apabila asupan makan terpenuhi namun kurang melakukan aktivitas fisik maka dapat memicu terjadinya *overweight* atau obesitas. (Octaviani et al., 2018). Aktifitas fisik ini diharapkan dapat mencegah gejala psikologis dan untuk melindungi kesehatan mental di kalangan siswa. Pentingnya melakukan aktifitas fisik merupakan salah satu hal yang penting, mengingat dampak yang ditimbulkan jika tidak melakukan aktifitas fisik diantaranya darah tinggi, obesitas dan lain lain. Ketidakaktifan fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian global (6% dari kematian secara global). Ini mengikuti tekanan darah tinggi (13%), penggunaan tembakau (9%) dan glukosa darah tinggi (6%). Kegemukan dan obesitas bertanggung jawab atas 5% dari kematian global. Aktifitas fisik jika tidak dijadwalkan dengan baik di sekolah akan mengakibatkan dengan mudahnya terjerangkit berbagai macam penyakit.(Riyanto, 2020) Penggunaan gadget di era modern telah menjadi kebutuhan utama bagi anak-anak maupun orang dewasa. Gadget tidak hanya memudahkan komunikasi, tetapi juga berbagai aktivitas lainnya. Sayangnya, banyak orang tua memberikan gadget kepada balita mereka, sehingga peran orang tua sebagai teman bermain tergantikan oleh teknologi. Pada masa balita, yang merupakan periode penting dalam perkembangan anak, seharusnya anak lebih banyak bergerak untuk mendukung tumbuh kembang mereka. Terlalu sering bermain gadget pada usia ini dapat menghambat perkembangan sosial dan mengganggu keseimbangan emosional anak.(Nurkiyah et al., 2025).

Saat ini orang tua sudah membiasakan anak-anaknya menggunakan gadget, orang tua kurang memikirkan dampaknya bila anak memiliki kebiasaan main game sambil nyamil bisa mengakibatkan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik dan berdampak terjadinya obesitas pada anak 7 Obesitas berdampak pada kesehatan dimana berhubungan erat pada penyakit serius seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes melitus dan penyakit pernafasan. Gangguan lainnya yang akan dialami oleh anak yaitu berkurangnya konsentrasi karena mengantuk sehingga pelajaran yang diterima di sekolah tidak maksimal akibatnya prestasi sekolah anak menjadi terganggu dan nantinya dikhawatirkan bisa mempengaruhi prestasinya disekolah 8 Dampak perilaku sedentari pada anak dapat dicegah oleh orang tua dengan mengajak anak untuk lari pagi, menyediakan makanan yang sesuai gizi, membatasi anak untuk menggun akan gadget mengikut sertakan anak dalam aktivitas di luar sekolah, tujuannya agar anak dapat melakukan aktivitas fisik untuk pengeluaran energi dalam tubuh anak 9 Orang tua dapat mencegah terjadinya dampak dari perilaku sedentary pada anak. Peran dari orang tua salah satunya adalah dengan mengajak anak untuk lari di pagi hari, menyediakan makanan yang sesuai gizi, membatasi anak untuk bermain gadget mengikut sertakan anak dalam aktivitas di luar sekolah seperti mengikuti bimbingan Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya dengan baik. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran(Khotimah et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode literature review yaitu teknik penelitian yang di gunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik tertentu. Aktivitas fisik seseorang dapat terganggu apabila tidak melakukan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum memulai aktivitas. Sarapan sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dapat membantu pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar (Bintang et al., 2024a)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Aktivitas fisik seseorang dapat terganggu apabila tidak melakukan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum memulai aktivitas. Sarapan sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dapat membantu pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan gangguan yang berasal dari diri sendiri seperti psikologis dan fisiologis. Aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan termasuk kedalam faktor fisiologis. Aktivitas fisik menjadi salah satu hal penting dalam peningkatan aliran darah dan saturasi oksigen di dalam otak sehingga mempengaruhi area kognitif yang berkaitan dengan konsentrasi. (Bintang et al., 2024b)

Untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara. menyebutkan bahwa kesiapan belajar berupa kondisi fisik dan psikis akan mempengaruhi kesiapan belajar anak. Selain itu, minat dan lingkungan belajar yang kondusif juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Cara belajar dan waktu istirahat juga perlu dipertimbangkan sebagai cara untuk mengoptimalkan konsentrasi belajar pada anak. (Novianti et al., 2022) Aktivitas fisik sangat berperan penting dilakukan pada anak sekolah dasar. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan fase istirahat, hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan energi pada tubuh. Aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang dan kondisi fisik dipengaruhi oleh asupan gizi. Asupan gizi yang seimbang akan menghasilkan anak-anak yang cerdas dan memiliki prestasi yang membanggakan (Tomasoa et al., 2021)

KESIMPULAN

Aktivitas fisik memiliki efek positif pada konsentrasi anak-anak. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak yang secara teratur melakukan aktivitas fisik seperti gerakan ringan hingga sedang cenderung memiliki fokus dan memori yang lebih baik daripada anak-anak yang kurang aktif. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang pelepasan hormon yang mendukung fungsi kognitif, dan mengurangi stres dan ketakutan yang dapat mempengaruhi konsentrasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan akademik dan intelektual anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 56–66. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6554>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Nurkiyah, E., Yenita, R., & Iskandar, R. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Gangguan Konsentrasi Anak dalam Penggunaan Gadget Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 5(1), 105–112. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v5i1.683>
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2020). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 676. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.683>
- Bintang, M. R., Tjendera, M., & Wulandari, S. T. (2024a). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA/I KELAS VIII SMPN 28 BATAM TAHUN 2023. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(3), 484–491. <https://doi.org/10.37776/zked.v13i3.1356>
- Bintang, M. R., Tjendera, M., & Wulandari, S. T. (2024b). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA/I KELAS VIII SMPN 28 BATAM TAHUN 2023. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(3), 484–491. <https://doi.org/10.37776/zked.v13i3.1356>
- Novianti, R., Marega, D., & Wahyuni, D. (2022). Tebona: Permainan untuk melatih konsentrasi anak. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.19109/ra.v6i1.13292>
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.7819>

