

Kesehatan Olahraga

OLAHRAGA PADA ANAK

OLAHRAGA PADA ANAK

- ✘ Anak ≠ orang dewasa
- ✘ Anak → tumbuh & kembang
- ✘ Proses pembelajaran → Psikomotor, Afektif dan kognisi
- ✘ Selalu meniru orang dewasa yang dilihat
- ✘ Anatomi & fisiologi → kelompok umur kronologis

TABLE 6-2 -- Classic Stage Theories

	INFANCY (0-1 YR)	TODDLERHOOD (2- 3 YR)	PRESCHOOL (3-6 YR)	SCHOOL AGE (6-12 YR)
Freud: psychosexual	Oral	Anal	Phallic/oedipal	Latency
Erikson: psychosocial	Basic trust vs mistrust	Autonomy vs shame and doubt	Initiative vs guilt	Industry vs inferiority
Piaget: cognitive	Sensorimotor	Sensorimotor	Preoperational	Concrete operations
Kohlberg: moral	—	Preconventional: avoid punishment/obtain rewards (stages 1 and 2)	Conventional: conformity (stage 3)	Conventional: law and order (stage 4)

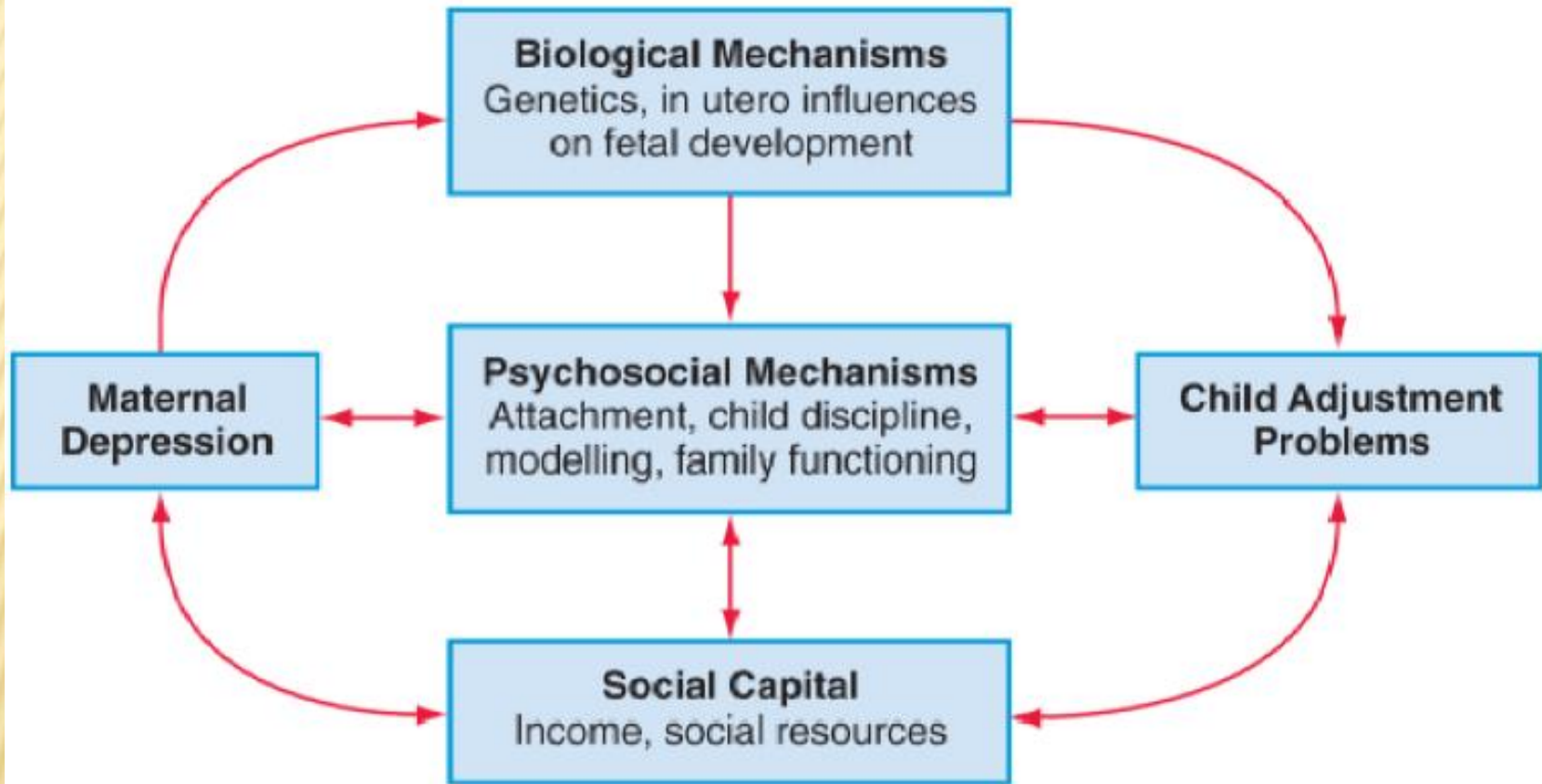


Figure 6-2 Theoretical model of mutual influences on maternal depression and child adjustment. (From Elgar FJ, McGrath PJ, Waschbusch DA, et al: *Mutual influences on maternal depression and child adjustment problems*. *Clin Psychol Rev* 2004;24:441-459.)

-
- ✘ Bermain → proses belajar
 - ✘ Olahraga → Sesuatu yang menyenangkan, berperan penting dalam tumbuh kembang.
 - ✘ Perbedaan Anak → Pertumbuhan dan perkembangan (kematangan) bukan umur & jenis kelamin.
 - ✘ PHV = 12 - 14 thn, ♀ ≠ ♂

✘ Power aerobik

- + Persatuan kgbb tidak <
- + Kebutuhan energi utk aktifitas ↑↑
- + Secara mekanik < efisien

✘ < 12 th 5 km

✘ < 15 th 10 km

✘ 15 – 16 th 20 km

✘ 16 – 18 th 30 km

✘ 18 th > Maraton

* Federasi Sport Medicine australia

✘ Power Anaerobik

- + < kelompok usia yg lebih tua
- + Tumbuh kembang otot → peningkatan power anaerob
- + Enzim phosphofructokinase → Penggunaan glikogen.

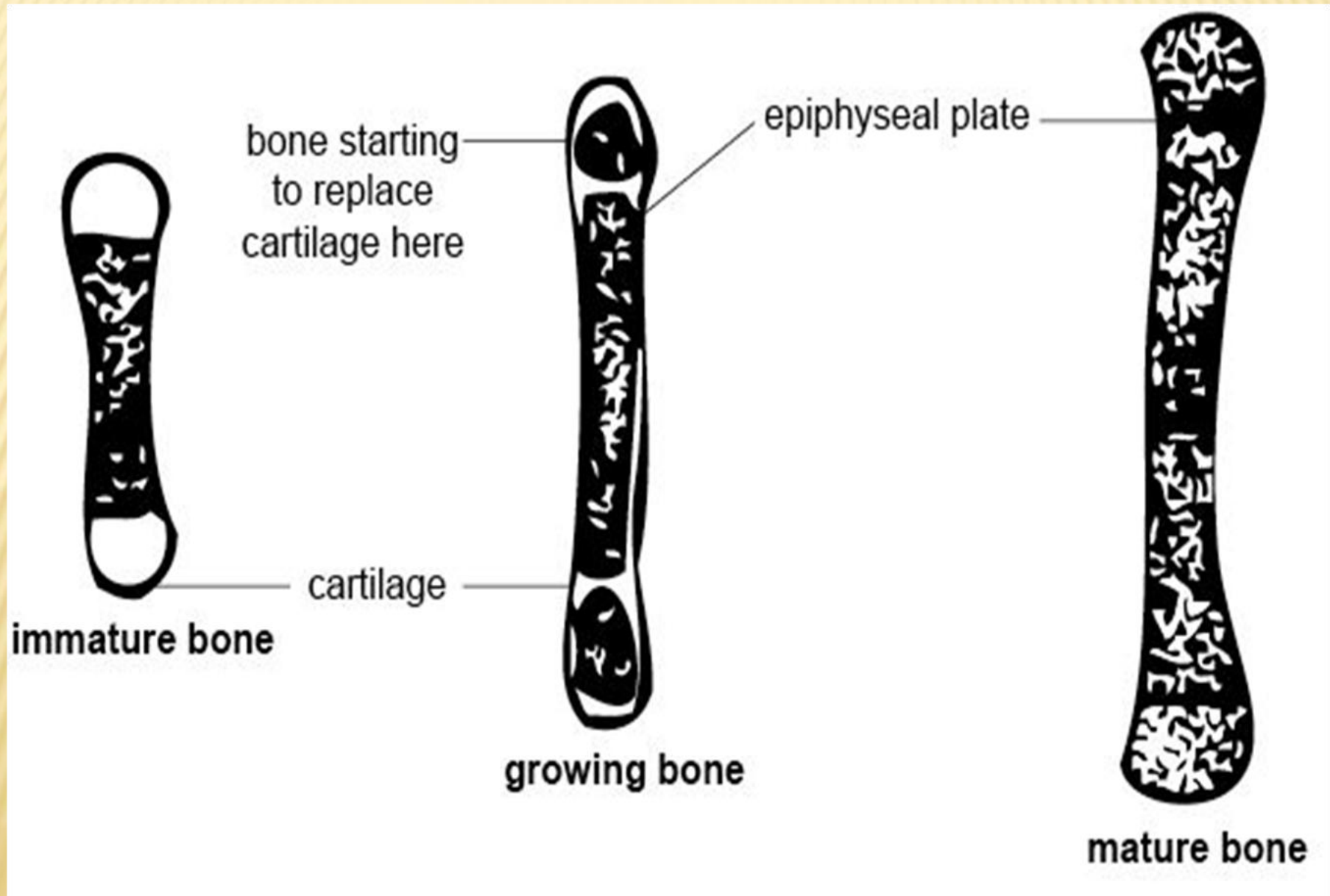
-
- ✘ Lingkungan Panas & Dingin
 - + TBSA → Lingkungan thermal
 - + F/ Kel keringat belum sempurna sampai PHV
 - + Caution : Kerusakan sistem termoregulasi

SASARAN OR PADA ANAK

- ✘ Pengalaman gerak / OR yg luas
- ✘ Meningkatkan kemampuan fisik = sehat dnms
- ✘ ↑ proprioseptik → koordinasi dan respon motorik
- ✘ Sosialisasi
- ✘ Ego strength → harga diri dan percaya diri

CEDERA OR PADA ANAK

- ✘ Sistem muskuloskeletal → dlm masa pertumbuhan.
- ✘ OR >< postur tubuh anak
- ✘ Repetitive training >< Overuse, ROM musukulo-tendo
- ✘ Tanggung jawab PE teacher



bone starting to replace cartilage here

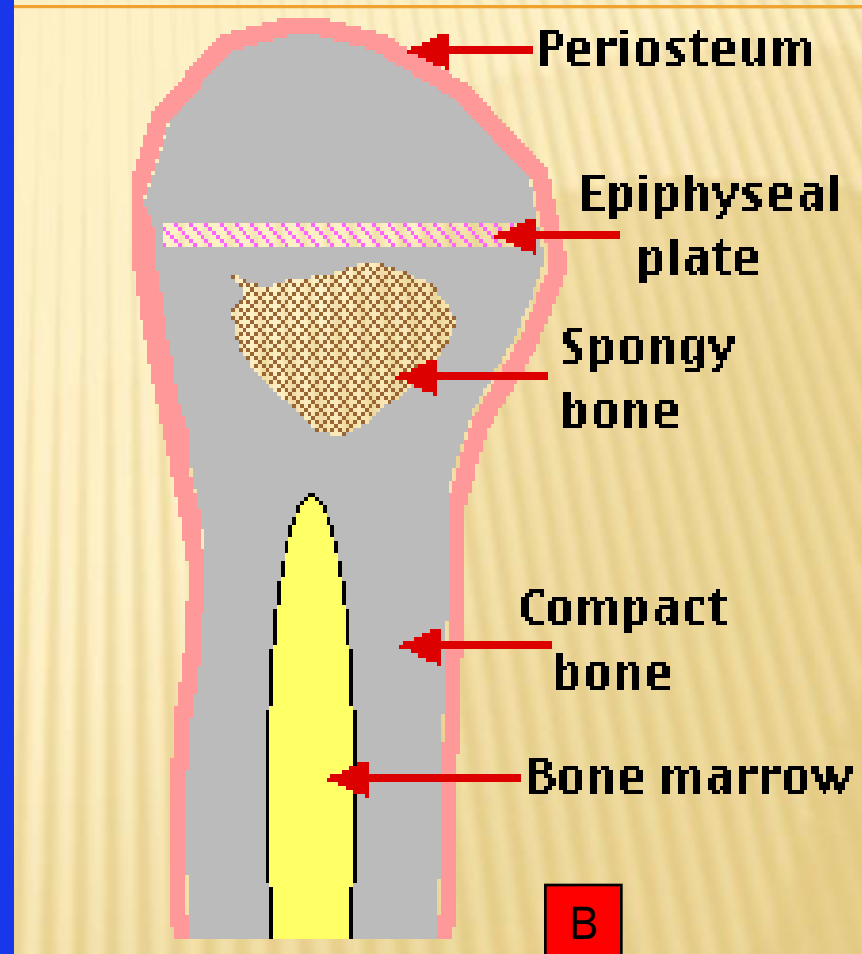
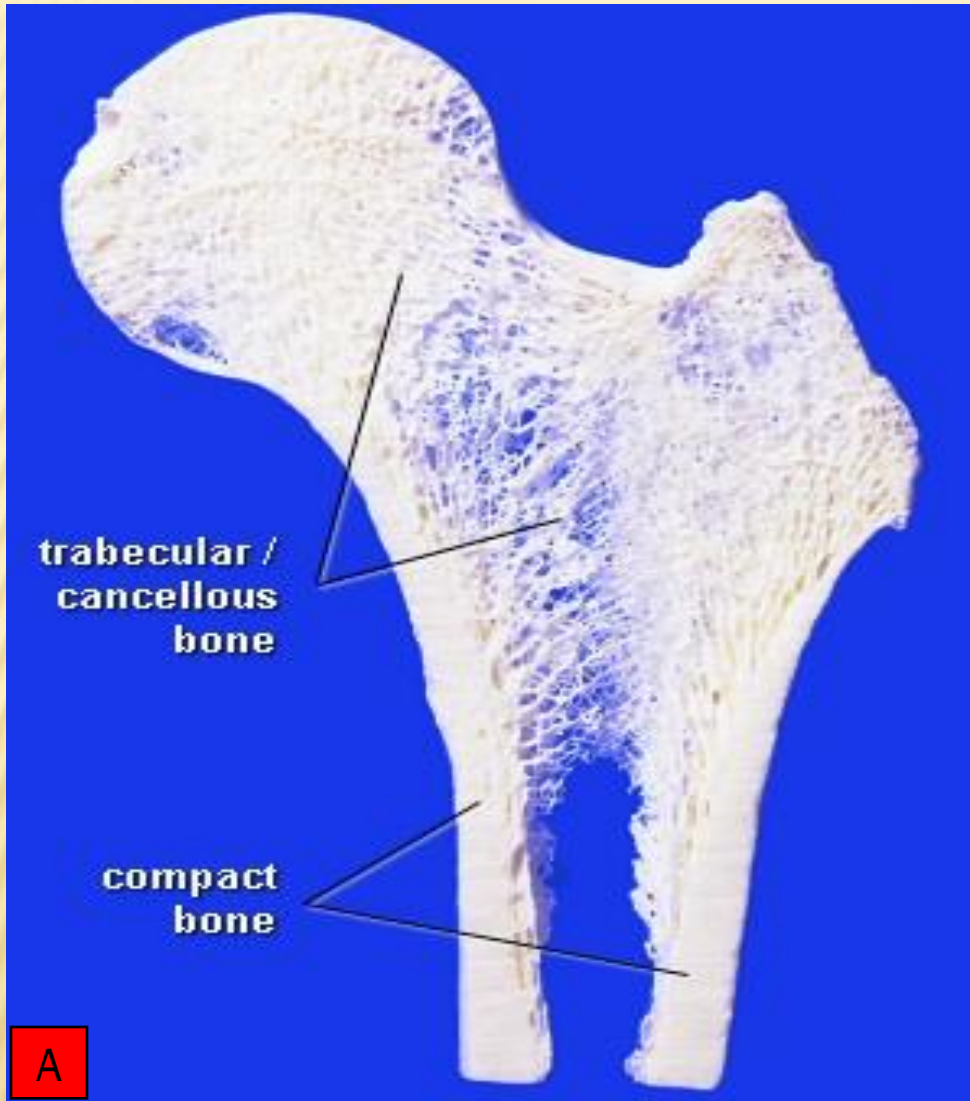
epiphyseal plate

cartilage

immature bone

growing bone

mature bone



(Fig.30) compact and trabecular bone in mature (A) and immature bone (B)

✘ F/ penyebab cedera OR pd anak

- + Kesembronan dlm grup
- + Kecurangan
- + Lapangan / perlengkapan (sarana) yg kurang baik
- + Overtrain, unbalanced kompetitor
- + < tingkat kebugaran / postural problem
- + < alat protector
- + Sepatu / perlengkapan OR tdk sesuai
- + Ignored injury → delayed healing
- + W U <<, Dosis & Intensitas >>
- + Pengawasan PE teacher <<

PENYAKIT & KEGIATAN OR ANAK

- ✘ Penyakit

- + Herediter / kongenital

- + Kronis

- + Akut

- ✘ Kondisi khusus → perlakuan khusus ???

- ✘ Kelainan muskuloskeletal, muscle weakness
→ resiko cedera OR ↑↑

- ✘ Asma > exercise induced asma
 - + Batuk batuk – sesak berat
- ✘ Diabetes mellitus (tipe I)
 - + Polidipsi, polipaghi, poliuria, piknikus, powerless
- ✘ Fibrosis cystika → infeksi saluran nafas & cerna berulang → undernutrisi
- ✘ Epilepsi → OR = resiko
 - + Sifat serangan, faktor pemicu, frekwensi serangan, obat rutin.

✘ Penyakit jantung

+ Aktifitas → resiko

✘ Hipertensi

+ Aktifitas → ↑ tekanan darah

✘ Penyakit penyakit akut.

PKPP & KEAMANAN OR PADA ANAK

- ✘ Bbrp faktor yg perlu di identifikasi
 - + Kondisi kesehatan umum
 - + Adakah kelainan² yg mempengaruhi partisipasi dalam OR
 - + Bakat dalam OR tertentu
 - + Aspek hukum dan insurance dalam program OR

PKPP

- ✘ Riwayat kesehatan
- ✘ Pemeriksaan fisik
- ✘ Pemeriksaan penunjang (atas indikasi)

- ✘ → masalah kardiovaskuler & muskuloskeletal

KONDISI2 YG MEMERLUKAN EVALUASI

- ✘ Penyakit jantung
- ✘ Hipertensi kronik
- ✘ Pingsan pd saat OR
- ✘ Cedera/riw operasi/riw gangguan SSP
- ✘ Heat intolerance
- ✘ Masalah ortopedik

KONDISI2 YG MEMERLUKAN EVALUASI

- ✘ Single organ
- ✘ Gangguan perdarahan
- ✘ Infeksi kronis
- ✘ Penyakit kronis lain
- ✘ Pembesaran viscera abdomen
- ✘ Imaturitas jasmani

- ✘ OR sangat bermanfaat untuk GHS, kegembiraan, meningkatkan kualitas hidup, sosialisasi yg baik, meningkatkan keterampilan jasmani, rohani dan sosial.
- ✘ Selalu ada RESIKO dalam OR dan kegiatan fisik
 - ➔ komunikasi ortu – guru – pihak terkait, penyusunan kegiatan yang sesuai, peningkatan pengetahuan , supervisi untuk meminimalisasi resiko dan memaksimalkan manfaat pada anak anak

TERIMA KASIH