



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14730>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14730>

**Sosialisasi Bahaya Penyakit Hipokinetik terhadap
Pertumbuhan dan Perkembangan Anak pada Guru dan Orang
Tua KOBER dan TAAM di Kecamatan Cibeureum Kota
Tasikmalaya**

Melya Nur Herliana* · Iman Rubiana, Budi Indrawan, Fegie Rizkia Mulyana

Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-02-14

Revised 2023-02-25

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

*3-5 kata kunci yang mewakili unsur artikel
Hypokinetic, Development, Growth*

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The purpose of this service is to inform about the dangers of hypokinetics for growth and development in children. Hypokinetics is a condition of being sedentary such as the use of remote controls, computers, elevators and escalators, without being balanced with physical activity which will cause disease due to lack of movement. This information was conveyed to TAAM and KOBER teachers and parents in Cibeureum District, Tasikmalaya City, with the hope that this will become part of the main task for Kober and TAAM teachers who must be able to overcome the problem of hypokinetic disease, especially in children. Teachers and parents must be able to continue to motivate children to continue to be active in their daily lives. Kober and TAAM teachers are also required to provide good movement experiences for children so that children's growth and development are good too. With this activity, finally the teachers and parents know the solution that must be done to be able to overcome the presence of hypokinetic disease in children.

Keywords: Hypokinetic, Development, Growth

Tujuan pengabdian ini untuk menginformasikan mengenai bahayanya hipokinetik terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Hipokinetik adalah kondisi kurang bergerak seperti penggunaan remote control, komputer, lift dan tangga berjalan, tanpa dimbangi dengan aktifitas fisik yang akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak. Informasi ini disampaikan kepada para guru dan orang tua TAAM dan KOBER di Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, dengan harapan Ini menjadi bagian tugas utama untuk guru Kober dan TAAM yang mana harus mampu mengatasi masalah penyakit hipokinetik terutama pada anak. Guru dan orang tua harus mampu terus memotivasi anak untuk terus bergerak aktif dalam kehidupan sehari-harinya. Guru Kober dan TAAM dituntut pula untuk memberikan pengalaman gerak yang baik untuk anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak baik pula. Dengan adanya kegiatan ini akhirnya para guru dan orang tua mengetahui solusi yang harus di lakukan untuk bisa menanggulangi adanya penyakit hipokinetik kepada anak.

Kata Kunci: Hipokinetik, Perkembangan, Pertumbuhan

A. PENDAHULUAN

Mengamati masa lalu yang penuh dengan upaya yang berhasil meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan saat ini secara eksponensial dengan lebih efektif terutama di alam terbuka. Contoh Seorang kakek berusia kurang lebih 60 tahun masih bisa bekerja di ladang, sedangkan pria berusia 50 tahun masih bisa berolahraga dengan bersepeda dan bermain bulu tangkis ini adalah hasil dari aktivitas yang dilakukan di usia muda.

Berbeda dengan saat ini, ketika kemajuan teknologi saat ini terkesan menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Herliana et al., 2019). Namun, teknologi saja bukanlah faktor pembatas; sebaliknya, manusia ingin menggunakan teknologi untuk merampingkan pekerjaan mereka. Pekerjaan yang sangat beragam yang membutuhkan aktivitas gerak. Seperti mengunjungi pusat perbelanjaan lebih memilih eskalator daripada tangga, mengganti saluran TV dengan remote, mengendarai sepeda motor ke sekolah, lebih menikmati bermain ponsel daripada melakukan aktivitas fisik dengan teman-teman, dan banyak contoh lainnya. Hal ini akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.

Pertumbuhan dan perkembangan adalah istilah ilmiah dengan arti yang berbeda, tetapi mereka terkait erat dan tidak dapat berdiri sendiri. Pertumbuhan adalah proses kuantitatif yang menunjukkan perubahan fisik yang dapat diamati (Syifa et al., 2019). Selain itu, pertumbuhan diukur melalui penimbangan, pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala, dll. Sebagai hasil dari kematangan, perkembangan adalah proses kualitatif yang ditandai dengan tumbuhnya keahlian dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi (Novela, 2019).

Oleh karena itu, masa kanak-kanak umumnya dipandang sebagai waktu yang optimal untuk menempuh pendidikan. Masa kanak-kanak merupakan masa yang krusial bagi perkembangan individu karena pada masa inilah seorang anak memiliki potensi yang sangat besar untuk pembentukan dan pertumbuhan kepribadian (Dewi, 2019). Jika orang dewasa dapat memberikan pengalaman yang disesuaikan dengan potensi dan sifat anak, maka anak akan berkembang secara baik (Ernawulan, 2003). Perkembangan motorik kasar dimulai dengan koordinasi tubuh dan berkembang melalui duduk, merangkak, berdiri dan berjalan.

Mengembangkan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otot untuk menjaga keseimbangan tubuh menentukan potensi untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar. Perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh kapasitas fisik anak tetapi juga oleh kesiapan psikologisnya untuk melakukan aktivitas seperti memanjat dan berlari. Kemampuan motorik kasar memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak. Anak muda akan menghadapi keterlambatan dalam perkembangan dan pertumbuhan jika mereka mengalami keterlambatan dalam kemampuan motorik. Oleh karena itu, tumbuh kembang dimulai sejak masa kanak-kanak (Idris, 2016). Oleh karena itu, menjadi tanggung jawab kita bersama untuk dapat memberikan motivasi atau perlakuan kepada anak agar dapat berkembang secara normal dan sehat.

Perkembangan kepribadian berkaitan dengan kepribadian individu secara keseluruhan, karena kepribadian merupakan satu kesatuan yang utuh. Aspek fisik-motorik, intelektual, sosial, bahasa, moral, dan religius merupakan aspek utama kepribadian yang dapat diidentifikasi secara sederhana (Suryana, 2021). Menurut ilmu yang telah dipaparkan, pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Masalah pertumbuhan dan perkembangan gerak pada anak usia dini, dimana pertumbuhan dan perkembangan harus melalui beberapa fase. Namun pada kenyataannya, banyak tahapan

yang terlewati akibat kemajuan teknologi yang perlu diimbangi dengan pengetahuan tentang tumbuh kembang gerak pada anak usia dini, sehingga menimbulkan penyakit yang dikenal dengan penyakit hipokinetik.

Hipokinetik adalah gangguan yang ditandai dengan perilaku menetap, seperti menggunakan remote control, komputer, elevator, dan eskalator, tanpa adanya aktivitas fisik, yang menyebabkan penyakit. Penyakit hipokinetik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tidak aktif atau gaya hidup yang tidak banyak bergerak (Kusuma et al., 2019). Gaya hidup yang kurang aktif atau kurang olahraga merupakan faktor risiko penyakit hipokinetik (Majid, 2020). Akibatnya, kondisi ini sering dikenal sebagai penyakit perilaku. Selain itu, kondisi ini terjadi secara terus menerus atau memiliki “fase inkubasi” (masa laten) yang panjang, sehingga menjadi penyakit kronis. Penyakit ini tidak disebabkan oleh mikroba penyebab penyakit dan tidak menular; karenanya disebut juga sebagai penyakit tidak menular (Setiawan et al., 2020).

Gangguan hipokinetik meliputi obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit kardiovaskular, stroke, osteoporosis, osteoarthritis, dan kanker, yang semuanya merupakan kondisi kronis yang terkait dengan gaya hidup menetap (ATAS & BAJA, n.d.). Selain gaya hidup, berbagai faktor risiko lain terkait dengan masing-masing penyakit. Penyakit hipokinetik adalah konsekuensi dari gaya hidup yang tidak banyak bergerak; Namun, ini bukan satu-satunya alasan. Berbagai faktor yang meningkatkan kemungkinan risiko penyakit hipokinetik disebut sebagai faktor risiko. Faktor risiko tersebut terdiri dari beberapa aspek yang mendukung terjadinya penyakit ini (Kusnanto, 2016). Penyakit hipokinetik ini memiliki faktor risiko yang berbeda dengan faktor penularnya. Yang terjadi Dimitra dengan adanya penggunaan teknologi menyebabkan anak lebih banyak bermain secara pasif dan terlalu lama dalam menggunakan teknologi dikarenakan kurang pemahaman terkait penggunaan teknologi. Pada akhirnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan oleh anak menjadi terhambat. Dengan permasalahan yang terjadi Dimitra maka kami sebagai Tim pengabdian dari perguruan tinggi berupaya untuk bisa mengsosialisasikan bahaya hipokinetik kepada orang tua agar orang tua tau Batasan-batasan anak disaat menggunakan teknologi dan memberikan pemahaman bahwa teknologi juga bisa di gunakan sebagai media aktivitas fisik.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan edukasi mengenai bahaya dari penyakit hipokinetik.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang ditempuh selama melakukan Program Pengabdian ini sebagai berikut: (1) Menindaklanjuti kerjasama antara Tim Pengabdian Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi dengan Ketua Ketua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, (2) Melakukan koordinasi dengan Ketua Ketua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, (3) Menyiapkan konsep dan luaran kegiatan bagi peserta Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-SK), (4) Menentukan jadwal pertemuan dengan kedua mitra dalam mengkoordinasikan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-SK), (5) Menentukan jumlah peserta, waktu, dan tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan dengan memperhatikan peluang dan tantangan dan hambatan dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-SK), (6) Melakukan survei lokasi tempat dilakukannya kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kesehatan (PbM-SK), (7) Mengkonfirmasi kesediaan para stakeholder terkait pelaksanaan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat-Skema

Kemasyarakatan (PbM-SK), (8) Melakukan kegiatan sosialisasi bahaya penyakit hipokinetik selama satu hari (8 jam) yang bertempat di Taman Asuh Anak Muslim (TAAM) dan Kelompok Bermain (KOBER) Kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah total peserta sebanyak 66 orang berasal dari para orang tua dan guru Kelompok Bermain (KOBER) dan Taman Asuh Anak Muslim (TAAM) se- kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya, (9) Teknis kegiatan diawali dengan upacara pembukaan Pengabdian bagi masyarakat Skema Kemasyarakatan (PbM-SK) 2022 antara tim pengabdian, Ketua Kober dan TAAM Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, (10) Melaksanakan kegiatan penyampaian materi sosialisasi mengenai bahaya dan dampak dari penyakit hipokinetik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dan memberikan pemahaman mengenai pencegahan dari bahaya hipokinetik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, (11) Kegiatan dilaksanakan selama dua hari (16 jam), hari pertama dilaksanakan di TAAM Alfauziyah kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya dan dihari kedua dilaksanakan di Kelompok Bermain (KOBER) RA Al-Istiqomah Kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya. Kegiatan penutup, dengan memberikan apresiasi berupa doorprize kepada peserta terbaik dilihat dari antusias dan partisipasi aktif selama mengikuti kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan tentang Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan anak pada Guru dan Orang Tua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya Kota Tasikmalaya Sebagai informasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang bahaya hipokinetik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak bagi guru dan Orang Tua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya.

Tabel 1. Kegiatan Sosialisasi

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Penyusunan dan Pengajuan Proposal	04 – 04 – 2022
2	Survei dan Konfirmasi LPPM	02 – 07 - 2022
3	Kegiatan Sosialisasi di TAAM Al-Fauziyah	24 – 08 – 2022
4	Kegiatan Sosialisasi di Kober RA Al-Istiqomah	25 – 10 - 2022

Setelah mendapatkan pengetahuan tentang bahaya dari hipokinetik guru dan orang tua TAAM dan Kober dapat mentranformasikan pengetahuan tersebut kepada guru yang lainnya dan dapat mengaplikasikanya terhadap siswa. Pemahaman tentang bahaya dari hipokinetik dapat ditanggulangi dengan cara memberikan aktivitas bermain secara aktif terhadap siswa. Dengan bermain aktif diharapkan siswa dapat tumbuh kembang dengan baik, karena bermain aktif yang terprogram akan memberikan pengalaman gerak dan memberikan masukan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) 2022



D. PENUTUP

Melihat dan menganalisis kebutuhan serta permasalahan yang terjadi di setiap pertumbuhan dan perkembangan anak pada saat ini. Hal ini yang melatarbelakangi tim pengabdian untuk membuat suatu kegiatan yang mana kegiatan ini dapat mengedukasi dan memberikan solusi yang terjadi pada permasalahan yang ada.

Dengan adanya kegiatan ini para guru dan orang tua peserta didik yang ada di TAAM dan Kober menjadi tahu apa yang harus dilakukan disaat menghadapi anak usia 1-6 tahun untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Setiap guru dan orang tua peserta didik dibekali keilmuan yang mana dalam membantu dan mendampingi peserta didik melalui masa pertumbuhan dan perkembangnya agar pertumbuhan dan perkembangnya selaras dan sejalur sesuai dengan harapan.

Melihat antusiasme para peserta dalam kegiatan ini menjadikan bahwa kegiatan ini sangatlah penting untuk dilaksanakan. Karena melihat jaman yang mana sekarang hampir semua proses di akuisisi oleh majunya teknologi, namun dengan penyuluhan dijelaskan bahwa kita tidak bisa menghindar dari perkembangan teknologi yang kian hari kian pesat perkembangnya, namun kita harus bisa menyeimbangkan antara kemajuan teknologi dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Teknologi haruslah dijadikan sebagai alat bantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak karena dengan memanfaatkan teknologi bisa membantu menjadikan pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi seimbang.

Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini guru dan orangtua peserta didik lebih memahami terkait penggunaan teknologi yang harus lebih bijak, ini terlihat dari akhir kegiatan para guru dan orangtua peserta didik lebih interaktif saat diskusi di akhir sesi.

Simpulan

Aktivitas gerak sangatlah penting bagi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu guru harus mampu memberikan aktivitas yang sekiranya menarik dan menyenangkan yang di lakukan dalam suatu aktivitas gerak. Walaupun pada masa ini teknologi semakin berkembang dengan pesat namun bukan sebagai halangan atau rintangan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, namun bagaimana teknologi ini bisa di manfaatkan dengan baik untuk membatu pelaksanaan aktivitas agar aktivitas lebih menarik dan menyenangkan. Kontribusi teknologi sangatlah besar dalam perubahan zaman. Namun kita tidak bisa menghindari hal itu akan tetapi kita harus bisa menggunakan teknologi dengan sebaik mungkin apalagi untuk anak-anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan

Saran

Bagi setiap orang tua atau penyelenggara Pendidikan di tingkat TAAM dan Kober haruslah mengetahui pengetahuan tentang apa saja yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. hal ini akan menjadi dasar disaat apa yang akan diberikan pada anak pastinya akan mendukung terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan majunya teknologi berupaya untuk bisa mempergunakan teknologi dengan sebaik mungkin apalagi kalau misalkan teknologi digunakan untuk membatu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

E. DAFTAR PUSTAKA

- ATAS, P. D. S. M., & BAJA, F. R. (n.d.). *PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS FISIK KETIKA PANDEMI SEBAGAI UPAYA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI*.
- Dewi, L. A. P. (2019). Peranan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Dan Tumbuh Kembang Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 83–91.
- Ernawulan, S. (2003). Perkembangan Anak Usia Dini (usia 0-8 Tahun). *Bahan Pelatihan Pembelajaran Terpadu Yayasan Pendidikan Salman Al Farisi*, 1–22.
- Herliana, M. N., Indrawan, B., & Rubiana, I. (2019). Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pada Guru PJOK SD dan SMP Se-Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. *Abdimas Siliwangi*, 2(2), 82–89.
- Idris, M. H. (2016). Karakteristik Anak Usia Dini. *Permata: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 37–43.
- Kusnanto, K. (2016). *MODUL PEMBELAJARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN OKSIGEN*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyono, D. (2019). The effect of nutritional status, level of physical activity and hemoglobins on physical endurance. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186–195.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Novela, T. (2019). Dampak pola asuh ayah terhadap perkembangan anak usia dini. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 16–29.
- Setiawan, H., Rahayu, N. I., & Juliantine, T. (2020). Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 156–165.
- Suryana, D. (2021). *Pendidikan anak usia dini teori dan praktik pembelajaran*. Prenada Media.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.