

Perkembangan Fisik dan Kognitif pada Anak Usia Pertengahan

Mita Fani Tri Mutya, S.Psi., M.A



Pokok Materi

01

Perkembangan Fisik

02

Perkembangan Kognitif

03

Bahasa dan Literasi

04

Anak-anak di sekolah

05

Mendidik Anak dengan kebutuhan khusus

Perkembangan fisik

Aspek-aspek Perkembangan Fisik

01

Tinggi dan Berat
Badan

02

Gizi dan waktu
Tidur

03

Perkembangan
Otak

04

Perkembangan Motorik
dan Keahlian Fisik

- Permainan pada jam Istirahat
- Olahraga dan aktivitas tubuh yang lain



Perkembangan fisik

Aspek-aspek perkembangan Fisik

Pertumbuhan selama masa anak-anak berlangsung lambat. Meskipun perkembangan dari hari ke hari tidak jelas, perbedaan akan terlihat pada anak usia antara 6 tahun yang masih merupakan anak kecil dan usia 11 tahun, dalam usia ini mereka mulai menyerupai orang dewasa.

Tinggi dan Berat Badan



- Perempuan lebih banyak menyimpan lemak dari pada laki-laki
- Anak perempuan meksiko-Amerika memiliki persensi lemak tubuh yang lebih tinggi dibanding anak perempuan kulit putih



- Anak laki-laki dan perempuan African-American memiliki lebih banyak otot dan massa tulang dari pada Eropa-Amerika
- Pada usia antara 6-11 tahun, anak-anak tumbuh sekitar 2-3 inchi setiap tahun dan beratnya bertambah sekitar dua kali lipat

Physical Growth: Ages 6 to 11

Usia	Tinggi (cm)		Berat (Kg)	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
6	106,1	104,9	20	20
7	111,2	109,9	23	22
8	116	115	25	25
9	120,5	120,3	28	29
10	125	125,8	32	33
11	129,7	131,7	36	37

Gizi dan Waktu Tidur

- Anak membutuhkan **2400** kalori per hari untuk mendukung pertumbuhan dan memenuhi kebutuhan energi.
- Diet yang bervariasi direkomendasikan : padi-padian, buah-buahan dan sayuran dan level tinggi karbohidrat kompleks yang berasal dari kentang, pasta, roti dan sereal
- Kebutuhan waktu tidur menurun seiring bertambahnya usia. Kebutuhan waktu tidur untuk anak usia **5** tahun adalah **11** jam perhari, kemudian pada usia **9** tahun kebutuhan tidur menurun menjadi kurang dari **10** jam perhari. Pada usia **13** tahun menurun kembali menjadi hanya **9** jam perhari
- Masalah tidur pada anak seperti : membangkang untuk tidur siang, insomnia, mengantuk pada siang hari. Namun seiring dengan mereka tumbuh dewasa, anak mengatur waktu tidur mereka.

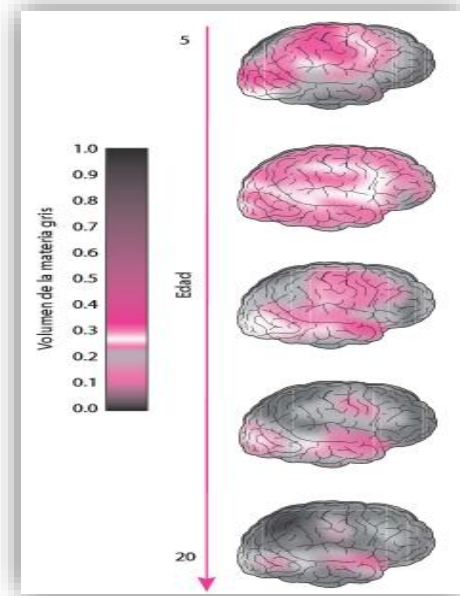


Perkembangan Otak



Yuk Pahami..

- **Sistem motorik** dan **sensorik** terlibat dalam visual, respon motorik dan pendengaran
- **Lobus Parietalis** dan **temporalis** berasosiasi dengan korteks mendukung keterampilan bahasa dasar dan atensi spasial
- **Lobus Prefrontalis** dan **korteks lateral temporalis** mengintegrasikan proses utama sensori motorik dan mengatur atensi/proses bahasa



Perkembangan motorik dan keahlian fisik

Kemampuan motorik terus meningkat pada pertengahan masa kanak-kanak

- Waktu yang digunakan untuk olahraga dan aktivitas luar ruangan pada setiap minggunya lebih kecil bila dibandingkan dengan awal tahun 1980
- Waktu yang digunakan untuk sekolah dan mengerjakan tugas rumah lebih besar
- Waktu yang digunakan untuk menonton televisi rata-rata antara 12 sampai 14 jam per minggu
- Aktivitas yang menggunakan komputer



Perkembangan Motorik Pada Masa anak-anak Pertengahan

Usia

Perilaku yang Dipilih

6

- Anak perempuan superior dalam hal gerakan akurasi sedangkan anak laki-laki dalam aktivitas yang banyak menggunakan tenaga yang tidak terlalu kompleks
- Meloncat Jika memungkinkan
- Anak mampu memindahkan tubuh dan melompat dengan lincah

7

- keseimbangan satu kaki tanpa melihat menjadi memungkinkan
- Anak mampu berjalan di atas palang selebar 2 inci
- Anak mampu melompat dan meloncat secara akurat ke dalam kotak-kotak kecil
- Anak mampu melakukan latihan jumping jack secara akurat

8

- Anak memiliki kekuatan genggam sebesar 12 pon
- Jumlah anak yang bersedia berpartisipasi dalam permainan, baik laki-laki maupun perempuan, paling besar dalam usia ini
- Anak-anak mampu Melakukan lompatan dalam ritme yang bervariasi dengan pola 2-2, 2-3 atau 3-3
- Anak perempuan dapat melempar bola kecil sejauh 40 kaki

Perkembangan Motorik Pada Masa anak-anak Pertengahan

Usia

Perilaku yang Dipilih

9

- Anak laki-laki mampu berlari dengan kecepatan 16,5 kaki per detik
- Anak laki-laki mampu melempar bola yang kecil sejauh 70 kaki

10

- Anak dapat menangkap dan mencegat bola kecil yang dilempar pada jarak tertentu
- Anak perempuan dapat berlari dengan kecepatan 17 kaki per detik

11

- Lompatan terlebar untuk anak laki-laki adalah 5 kaki dan untuk anak perempuan adalah 4,5 kaki

Permainan pada Jam Istirahat

- Permainan yang dimainkan anak-anak pada jam istirahat
- Permainan cenderung informal dan spontan
- Anak-laki-laki cenderung memilih permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik
- Anak perempuan cenderung menyukai permainan yang menunjukkan ekspresi verbal atau berhitung dengan suara keras seperti bermain: lompat tali
- Permainan dapat meningkatkan ketangkasan dan kemampuan dalam bersosialisasi dan membantu penyesuaian diri terhadap sekolah



Permainan pada Jam Istirahat

Permainan kekacauan, dan kekasaran

- Permainan dengan penuh semangat yang meliputi bergulat, menendang, berguling, menjepit, dan mengejar, terkadang diikuti suara tertawa dan menjerit.
- Permainan seperti ini terlihat seperti perkelahian, akan tetapi sebenarnya permainan ini adalah yang sudah biasa dimainkan dengan sesama teman
- Bermain kekacauan, dan kekasaran tersebut mencapai puncaknya pada pertengahan masa anak, proporsinya akan berkurang sebesar 5% pada usia 11 tahun, kira-kira hampir sama seperti pada masa anak-anak usia dini
- Permainan tersebut merupakan permainan yang bersifat universal



Olah raga dan Aktivitas Fisik yang lain

- 38,5% anak-anak usia 9 sampai 13 tahun beserta orangtuanya turut berpartisipasi dalam organisasi olahraga di luar jam sekolah, kebanyakan mengikuti baseball, softball sepak bola atau bola basket
- Sekitar 77, 4% anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang tidak terorganisir seperti bersepeda atau melempar bola basket
- Selain meningkatkan kemampuan motorik, aktivitas fisik secara rutin dapat memberikan keuntungan baik secara langsung maupun tidak langsung yaitu:

Kontrol berat badan

Penurunan tekanan darah

Meningkatkan fungsi jantung dan pernafasan serta meningkatkan harga diri dan kesejahteraan. Anak yang aktif akan cenderung menjadi orang dewasa yang aktif



Kesehatan, Kebugaran dan Keamanan

Obesitas dan Citra Tubuh

Penyebab Obesitas

- Obesitas pada Masa anak merupakan hal yang serius

Pencegahan dan Perawatan

Kondisi Medis Lain

- Asma
- Diabetes

Cidera Karena Kecelakaan



Kesehatan, kebugaran dan keamanan

Obesitas dan Citra Tubuh

- Anak laki-laki lebih banyak mengalami kelebihan berat badan dibandingkan anak perempuan
- Perhatian mengenai Citra tubuh : seseorang meyakini satu bentuk tubuh tertentu, menjadi sesuatu yang sangat penting di awal pertengahan masa anak terutama untuk anak perempuan dan terkadang berkembang menjadi gangguan makan pada usia remaja
- Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh





Penyebab Obesitas

- Kecenderungan warisan atau bawaan
- Kurang aktivitas
- Pola makan yang salah (*junk food*)

Obesitas pada Masa Anak Merupakan Permasalahan yang Serius

Kelebihan berat badan pada anak dapat berakibat:

- Tertinggal dari teman-teman sekelasnya dalam fisik dan fungsi sosial
- Mungkin berhubungan dengan kesehatan yang rendah
- Memiliki masalah perilaku, depresi dan harga diri yang rendah



Pencegahan dan Penanganan

- Mencegah lebih mudah
- Mengurangi waktu di depan TV dan komputer
- Memilih makanan kantin sekolah yang lebih sehat
- Memberi pemahaman untuk anak memilih makanan yang baik
- Secara rutin melakukan aktivitas olah raga, pendidikan jasmani
- Orang tua menggunakan olah raga sebagai aktivitas keluarga

Kondisi medis lain

Kondisi medis akut, biasanya terjadi dalam jangka waktu pendek, misalnya:

- Infeksi
- Alergi
- Flu



Kondisi Medis Kronis

Kondisi fisik, perilaku, dan emosional yang memerlukan penanganan khusus



Asma

- Penyakit pernapasan yang kronis
- Sekitar 12% dari anak-anak

Diabetes

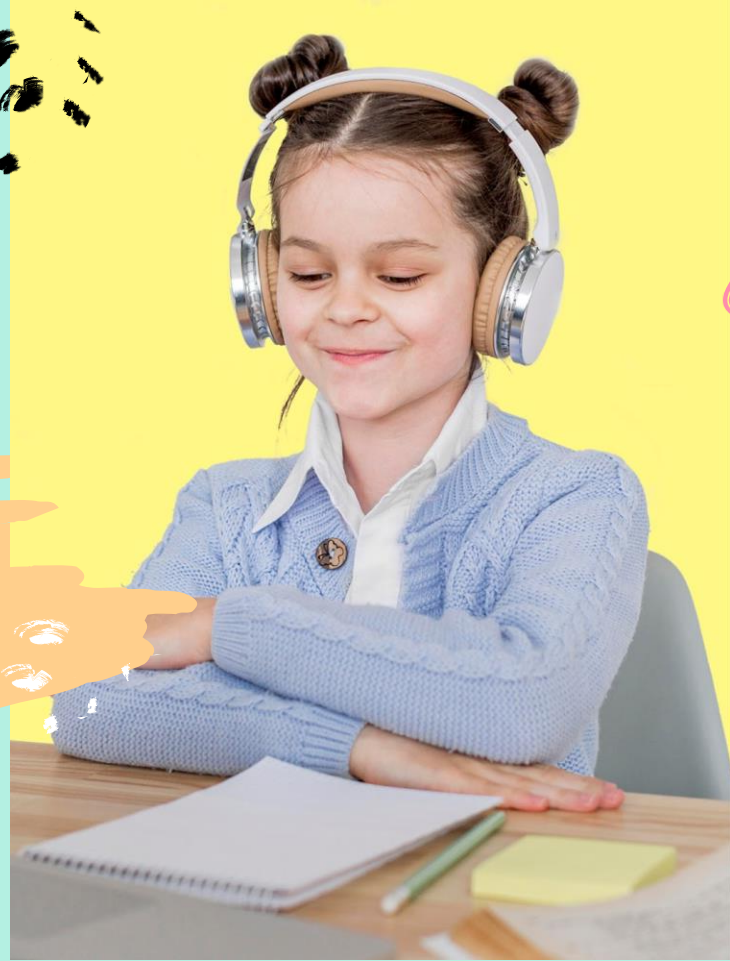
- Peningkatan glukosa darah sebagai akibat kurangnya produksi insulin, atau resistensi insulin
- Tipe 1
- Tipe 2

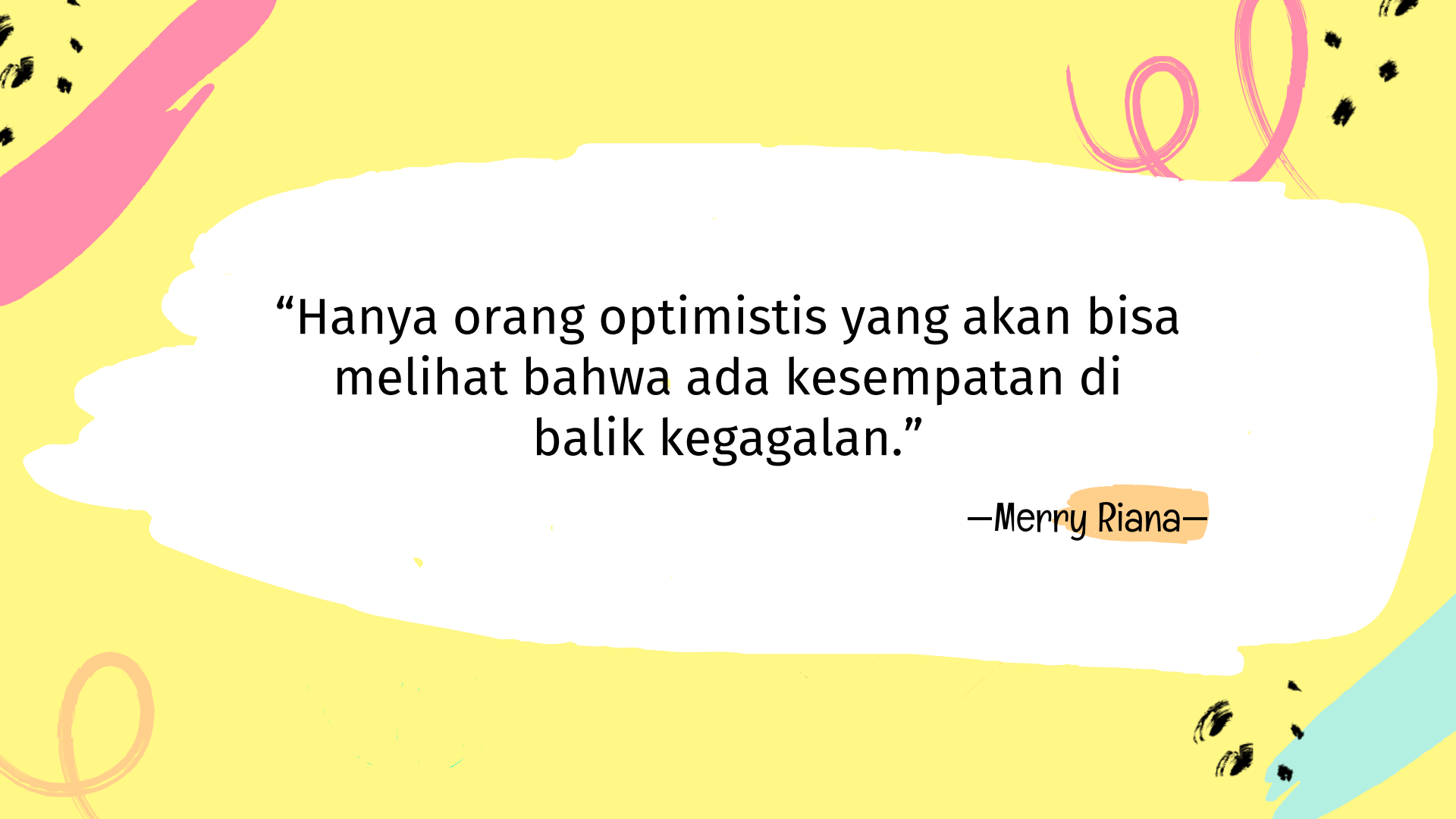
Lanjutan..

- Penyebab kematian terbanyak pada anak-anak
- Kurangnya pengawasan ketika anak bermain.
- 23.000 anak tiap tahun menderita cedera otak serius sebagai akibat kecelakaan sepeda.
- 88 persen dari cedera otak dapat dicegah dengan menggunakan helm
- Pelindung kepala juga dibutuhkan dalam baseball, softball, football, sepatu roda, papan seluncur, skuter, menunggang kuda, hoki, kereta salju dan kereta luncur



Sekian dan Terima Kasih
Semoga Ilmunya
Bermanfaat untuk kita
semua.. Aamiin..





“Hanya orang optimistis yang akan bisa
melihat bahwa ada kesempatan di
balik kegagalan.”

—Merry Riana—