

MEUEN GALAH: PERMAINAN TRADISIONAL ACEH SEBAGAI MEDIA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KECERDASAN ANAK USIA DINI

Juwairiah

Dosen STKIP Bina Bangsa Meulaboh
Email: Airi_humairah@yahoo.com

ABSTRAK

Meuen galah merupakan salah satu permainan tradisional Aceh, yang keberadaannya semakin tergeser oleh perkembangan jaman. Pada saat ini permainan tradisional sudah ditinggalkan dan dilupakan oleh masyarakat/ anak-anak dan mereka banyak yang beralih ke permainan modern seperti *play station*, *gameonline* dan lainnya. Sebenarnya permainan tradisional mengandung nilai kejujuran, kebersamaan, kekompakan, solidaritas, kerjasama, keuletan dan olah fisik, dalam permainan tradisional banyak sekali nilai-nilai luhur dan positif yang berguna bagi perkembangan, kecerdasan dan kesehatan anak. Dampak perubahan pola permainan anak dari tradisional ke modern terhadap kesehatan yaitu antara lain gangguan kesehatan mata, penurunan aktivitas otak, mengganggu pola tidur anak serta beresiko obesitas karena anak kurang bergerak. Berbeda halnya dengan permainan tradisional yang banyak mengarah pada aktivitas fisik.

Kata Kunci: Meuen galah, Permainan Tradisional Aceh, Kesehatan, Kecerdasan, Anak Usia Dini.

ABSTRACT

Meuen pole vault is one of the traditional games, whose existence is increasingly displaced by changing times. At the time of this traditional game abandoned and forgotten by the people/children and their many are turning to such modern play station games, online games and more. Traditional games actually contain the values of honesty, camaraderie, cohesiveness, cooperation, solidarity, tenacity and physical sports, traditional games in lots of great value and positively to the development of useful, brilliance and children's health. The impact of changes in the pattern of children's games from the traditional to the modern on health that is among other health disorders of the eyes, decreased brain activity, disrupting sleep patterns as well as children at risk of obesity because kurak move. Different case with traditional games that many leads to physical activity.

KeyWords: *Meuen pole vault, Traditional Games, Health, Intelligence, Early Childhood*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah menggeser permainan tradisional dikalangan anak. Saat ini tidak lagi kita jumpai anak yang mau bermain congklak,

gasing, bermain kelereng, bermain enggrang dan berbagai jenis permainan tradisional lainnya, permainan tradisional tidak lagi digemari oleh anak. Banyak anak yang tidak mengenal permainan tradisional daerah tempat tinggalnya, padahal permainan tradisional merupakan salah satu unsur kebudayaan bangsa.

Pada saat ini permainan tradisional sudah merosot bahkan hampir punah serta menjadi kegiatan yang jarang dijumpai, dimasa sekarang anak cenderung lebih dekat dan bersahabat dengan komputer ataupun internet, sehingga anak lebih mudah mengenal budaya luar dibandingkan budaya bangsanya sendiri, bahkan mungkin nilai-nilai budaya luar bertentangan dan tidak sesuai dengan nilai-nilai luhur budaya indonesia.

Permainan tradisional tidak hanya memberikan nilai rekreasi atau bersenang-senang saja, permainan tradisional memiliki arti tersendiri dalam menanamkan sikap, perilaku, dan keterampilan pada anak. Ada nilai-nilai luhur yang terkandung didalamnya, seperti nilai agama, nilai edukatif, norma, dan etika yang kesemuannya itu akan bermanfaat bagi anak ketika terjun dalam kehidupan masyarakat kelak. Permainan tradisional membuat anak menjadi kuat secara fisik maupun mental, sosial dan emosi, tak mudah menyerah, bereksplorasi, bereksperimen, dan menumbuhkan jiwa kepemimpinan. Menurut para pakar, permainan tradisional dapat mengisi kekosongan penanaman nilai sosial, latihan fisik.¹

B. PEMBAHASAN

1. Permainan Tradisional

Hurlock dalam Suyadi mendefinisikan permainan sebagai aktivitas-aktivitas untuk memperoleh kesenangan.² Menurut Desmita permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada masa kanak-kanak.³ Hartati berpendapat bahwa permainan membawa dampak perkembangan yang baik dan tenang bagi interaksi diantara anak-anak.⁴

¹ Imam Musbikin, *Mendidik Anak Kreatif Ala Einstein*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), h. 45.

² Suryadi, *Psikologi Belajar PAUD*, (Yogyakarta: PT Bintang Pustaka Abadi, 2010), h.283

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h.141

⁴ Sofia Hartati, *Perkembangan Belajar Anak Usia Dini*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2005), h.104

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari permainan adalah aktivitas yang tujuannya memperoleh kesenangan yang dilakukan oleh sekelompok anak, yang didalamnya terdapat peraturan-peraturan yang harus dijalani serta disepakati dan mendorong terjadinya interaksi antara anak. Adapun pengertian dari permainan tradisional itu sendiri, menurut Dharmamulya mengatakan bahwa, permainan tradisional merupakan unsur-unsur kebudayaan yang memberi pengaruh yang tidak kecil terhadap perkembangan kejiwaan, sifat, dan kehidupan sosial anak dikemudian hari.⁵ Menurut Wahyuningsih permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan oleh masyarakat secara turun temurun dan merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya, serta menyenangkan hati yang memainkannya.⁶

Permainan tradisional yang lebih dikenal sebagai permainan rakyat, merupakan kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara dan menjalin agar hubungan sosial semakin erat diantara rakyat/masyarakat. Pada saat ini permainan tradisional sudah ditinggalkan oleh masyarakat /anak-anak dan mereka banyak yang beralih ke pada permainan modern seperti *play station, game online, vidio game* dan lain-lain.

Fenomena sekarang yang terjadi, dapat kita saksikan bahwa permainan modern (permainan digital) berdampak buruk pada anak, diantara dampak negatif permainan digital adalah sebagai berikut⁷ :

- a. Anak cenderung berkurang dalam berkomunikasi secara verbal (berbicara). Kehadiran permainan digital menyebabkan anak cenderung menghabiskan waktu senggangnya didepan komputer. Anak jarang bertatap muka dengan anggota keluarga, lingkungan dan teman sebaya disekitarnya, akibatnya anak kurang terlatih dalam berkomunikasi secara verbal (berbicara).

⁵ Dharmamulya, *Permainan Tradisional Jawa*, (Yogyakarta: Kepel Press,2008), h. 28-29

⁶ Sri Wahyuningsih, *Permainan Tradisional Untuk Anak Usia 4-5 Tahun* (Bandung: PT Sandiarta Sukses, 2009), h. 5

⁷ Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak di Era Cyber*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 67-72

- b. Anak cenderung bersikap egosentrik. Anak yang asyik bermain dengan permainan digital seperti *play station, game online, vidio game*, dan lainnya, cenderung memiliki sifat egosentrik, anak menganggap dirinya merasa tidak perlu bertemu dengan orang lain secara langsung, tetapi cukup diwakilkan dengan perangkat digital, padahal manusia sebagai makhluk sosial, senantiasa perlu berhubungan dengan orang lain.
- c. Anak cenderung menginginkan hasil yang serba cepat, serba instan dan serba mudah tanpa memahami prosesnya. Anak yang terbiasa bermain dengan permainan digital, kebanyakan memiliki sifat yang tidak sabar, anak hanya tertarik melakukan pekerjaan yang sifatnya praktis, sistematis dan jelas. Anak tidak tertarik pada bidang yang membutuhkan pendekatan sosial, keuletan dan kesabaran tinggi
- d. Anak tumbuh menjadi pribadi yang tidak peduli lingkungan (individualistik). Anak kurang berinteraksi dengan anggota keluarga, masyarakat disekitarnya akan menjadi orang dewasa yang bersifat atau berkarakter tidak peduli pada lingkungan, sulit bekerja dalam satu tim dengan orang lain, sulit berempati, kurang terampil mengelola emosi, padahal menurut penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli, keberhasilan (kesuksesan) seseorang sebagian besar ditentukan oleh kecerdasan emosi individu yang bersangkutan
- e. Berdampak tidak baik pada keadaan fisik anak. Anak cenderung kurang bergerak, kondisi tubuh yang tidak berubah-ubah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan otot-otot punggung dan tangan menjadi kaku. Selain itu, akibat berjam-jam anak didepan monitor dapat mempercepat kerusakan sel-sel saraf mata.
- f. Hambatan terhadap perkembangan. Anak yang memiliki ketergantungan dengan permainan digital, cenderung akan mengalami hambatan dalam proses perkembangannya. Hal ini karena anak-anak yang asyik bermain dan jarang bergerak sehingga menghambat proses pertumbuhan.

Di balik banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh permainan digital, sebenarnya bangsa Indonesia, khususnya provinsi Aceh memiliki

permainan tradisional yang kaya nilai, dapat menstimulasi tumbuh kembang anak, sebagai sarana edukasi anak dan meningkatkan kesehatan anak. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hilangnya permainan tradisional dikalangan masyarakat/anak

- a. Sarana dan tempat bermain tidak ada, seperti di kota besar, lahan permainan anak telah beralih fungsi menjadi pusat belanjaan, perumahan dan gedung perkantoran.
- b. Permainan tradisional tergeser oleh permainan modern, dimana permainan modern tidak memakan tempat, tidak terkendala waktu, baik itu siang hari, pagi, sore ataupun malambisa dilakukan.
- c. Terputusnya pewarisan budaya yang dilakukan oleh generasi sebelumnya.

Undang- Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.⁸ Pendidikan anak usia dini berada pada rentan usia 0 sampai 6 tahun yang disebut *goldenage* yang merupakan masa emas perkembangan anak. Pada usia tersebut anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengembangkan segala aspek perkembangannya, termasuk mengasah kecerdasan, kesehatan fisik, dan mengenal budaya daerah lewat ajang bermain.

2. Permainan Tradisional Meuen Galah

Meuen Galah adalah permainan tradisonal masyarakat aceh yang telah turun temurun menjadi warisan budaya. Walaupun pada saat ini sudah jarang dijumpai. Di Indonesia permainan meuen galah, dikenal dengan nama yang berbeda dari daerah kedaerah. Jawa Tengah dikenal dengan permainan gobak sodor, di Jakarta disebut galasin, sedangkan di Sumatra Utara disebut dengan margalah. Tetapi yang jelas permainan itu mempunyai aturan permainan yang sama.

⁸ Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

Permainan ini adalah sebuah permainan beregu yang terdiri atas dua regu, di mana masing-masing regu terdiri dari 4 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke garis terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota regu harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Permainan ini membutuhkan lapangan yang sangat luas, dengan lebar \pm 4 meter dan panjang \pm 10 meter yang dibagi menjadi 6 kotak persegi, permainan ini dapat juga dimainkan dilapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada. Anggota regu yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua bagian, yaitu anggota yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal, maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.

Permainan ini sangat menyenangkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan. Permainan tradisional meuen galah dapat melatih kemampuan menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan, kelincahan anak, meningkatkan kemampuan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi yang baik, melepaskan emosi, dan melatih anak belajar berkelompok.

Cara Bermain Permainan Meuen Galah.⁹

- a) Sebelum diadakan permainan diadakan undian (hom pim pah), yang kalah akan menjadi penjaga dan yang menang sebagai penyerang.
- b) Regu penjaga berdiri diatas garis masing-masing, dengan kedua kaki berada diatas garis, sedangkan regu penyerang berusaha masuk (melewati garis depan) dengan menghindari tangkapan dan sentuhan regu penjaga.

⁹ Ismail Kusmayadi, *Membongkar Kecerdasan Anak*, (Jakarta Timur: Gudang Ilmu, 2011), h.118-120

- c) Setiap pemain dari regu penyerang yang telah berhasil melewati seluruh garis dari garis depan sampai dengan garis belakang dan garis belakang sampai dengan garis depan tanpa disentuh oleh pemain dari regu penjaga, maka pemain dari regu penyerang mendapatkan satu gol.
- d) Pergantian (penyerang menjadi penjaga atau sebaliknya) ketika pemain dari regu penyerang disentuh oleh pemain dari regu penjaga.
- e) Tim yang menang adalah tim yang mendapatkan gol terbanyak

3. Manfaat Permainan Tradisional Meuen Galah

Permainan meuen galah memiliki banyak manfaat bagi anak, diantaranya yaitu:

- a. Membantu perkembangan fisik-motorik. Yang dimaksud dengan aspek “fisik-motorik” adalah kemampuan gerak, baik gerakan kasar maupun gerakan halus.¹⁰Bermain dapat mengembangkan aspek motorik dari anak sehingga pertumbuhan fisikpun menjadi maksimal.¹¹ Permainan meuen galah membantu anak mematangkan otot-otot dan melatih keterampilan seluruh anggota tubuhnya dan bermanfaat sebagai penyaluran energi yang berlebihan. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Dengan kata lain, perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar anak.
- b. Meningkatkan kemampuan berbahasa. Bahasa merupakan sarana berkomunikasi dengan orang lain. Melalui bahasa, seseorang dapat menyatakan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan, lisan, isyarat atau gerak¹². Pada saat bermain anak akan mendengar dan berbicara, hal ini akan melatih anak untuk memahami orang lain dan menggunakan bahasa untuk mengungkapkan pikirannya, selain itu melalui bahasa, anak menjalin hubungan dengan orang lain dan menambah penguasaan kata

¹⁰ Retno Pudjiati, *Bermain bagi AUD dan Alat Permainan yang Sesuai Usia Anak*, (Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2011), h.11

¹¹ Mayke,S, Tedja Saputra, *Bermain, Mainan dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*, (Jakarta: Grasindo, 2001), h.7

¹² Ibid, Retno Pudjiati, *Bermain Bagi AUD....*, h.15

- c. Meningkatkan kesehatan. Bergerak yang dilakukan dalam bermain tentu saja disertai kegembiraan. Suasana gembira ini mempunyai pengaruh terhadap keluarnya hormon-hormon yang merangsang pertumbuhan badan. Gaya hidup kurang bergerak seperti sekarang ini pada anak-anak juga dapat mengakibatkan resiko kegemukan (obesitas). Obesitas berbahaya karena anak masih dalam tahap pertumbuhan.
- d. Mengembangkan aspek Emosi. Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks, dapat berupa perasaan/pikiran yang ditandai oleh perubahan biologis yang muncul dari perilaku seseorang.¹³ Melalui kegiatan bermain, anak dapat melatih kesabaran, belajar menerima kekalahan, kecewa, mengatur emosi marah, tidak mudah menyerah dan dapat mengemukakan perasaan mereka.¹⁴
- e. Melatih sikap sportifitas. Dalam permainan ini diperlukan sikap menerima kekalahan, kekalahan tentu sangat tidak menyenangkan, tetapi bagaimanapun kekalahan harus diterima dengan besar hati
- f. Mempunyai nilai moral pada anak. Bermain juga dapat memberikan nilai moral tersendiri pada anak, melalui kegiatan bermain, kepada anak dapat ditunjukkan hal-hal-hal yang benar dan salah, hal-hal yang adil dan sebaliknya. Disamping itu permainan meuen kalah juga mempunyai aturan-aturan yang harus dipatuhi dan tidak boleh dilanggar.
- g. Meningkatkan nilai terapeitik. Anak sering stres atau mengalami ketegangan-ketegangan akibat adanya pembatasan-pembatasan dari lingkungannya, dengan bermain dapat menjadikan diri anak lebih senang dan nyaman sehingga adanya stress dan ketegangan dapat dihindari.¹⁵
- h. Meningkatkan kemampuan sosial anak. Proses sosialisasi dapat terjadi melalui permainan, anak akan merasakan senang terhadap kehadiran orang lain dan merasakan ada teman yang dunianya sama. Pada usia *toddler* anak sudah mencoba bermain dengan sesamanya, dan ini merupakan proses sosialisasi satu dengan yang lainnya, kemudian pada usia pra sekolah anak sudah mulai

¹³Makmun Khairani, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo,2013), h.114

¹⁴Retno Pudjiati, *Bermain bagi AUD....*,h.14

¹⁵Aziz Alimul Hidayat, *Ilmu Kesehatan Anak*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), h. 36-37

menyadari keberadaan teman sebaya, sehingga diharapkan anak mampu melakukan sosialisasi dengan teman dan orang lain.¹⁶

- i. Meningkatkan aspek kecerdasan, melalui kegiatan bermain, anak belajar bagaimana menyelesaikan masalah, meningkatkan daya ingat serta memusatkan perhatian pada suatu kegiatan.

4. Kecerdasan Anak

Setiap anak pasti mempunyai kecerdasan yang berbeda-beda. Pengertian kecerdasan secara umum adalah kemampuan mental seseorang dalam merespon dan menyelesaikan problem dari hal-hal yang bersifat kuantitatif dan fenomenal, seperti fisika, matematika, data-data sejarah dan sebagainya¹⁷. Menurut Andrianto kecerdasan adalah suatu kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan manusia, lebih lanjut Andrianto mendefinisikan kecerdasan merupakan alat untuk belajar, untuk menyelesaikan masalah.¹⁸ Gardner mengemukakan bahwa ada beberapa kecerdasan yang dimiliki oleh manusia, yaitu kecerdasan logika-matematika, kecerdasan musikal, kecerdasan kinestik-jasmani, kecerdasan linguistik, kecerdasan visual-spasial, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan naturalis.¹⁹ Permainan tradisional meuen galah dapat meningkatkan kecerdasan anak, yaitu kecerdasan kinestatik, kecerdasan interpersonal dan kecerdasan naturalis.

- a. Permainan meuen galah dapat melatih ketangkasan, dan kelincahan anak. Dimana dalam permainan meuen galah anak lebih banyak melakukan gerak tubuh. Kecerdasan Kinestatik atau kecerdasan gerak tubuh menurut Andrianto adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif menggunakan bagian-bagian atau seluruh tubuhnya untuk berkomunikasi dan memecahkan berbagai masalah.²⁰
- b. Permainan meuen galah dapat melatih kecerdasan interpersonal anak, anak dilatih agar dapat menjalin kerjasama dengan tim untuk memenangkan permainan. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan seseorang untuk

¹⁶ Ibid, Aziz Alimul Hidayat, *Ilmu Kesehatan Anak*, h. 36-37

¹⁷ Ibid, Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak.....*,h. 42-43

¹⁸ Ibid, Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak.....*,h. 42-43

¹⁹ Ibid, Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak.....*,h. 44

²⁰ Ibid, Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak.....*,h. 48

bisa memahami dan berinteraksi dengan orang lain serta mudah menjalin persahabatan dan akrab dengan orang lain. Anak yang mempunyai kecerdasan interpersonal yang tinggi mudah bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, seorang pakar menyebut kecerdasan semacam ini dinamakan juga “kecerdasan sosial”.²¹ Faktor penyebab anak masih kurang dalam kerjasama dalam proses pembelajaran dikarenakan dalam kegiatan belajar mengajar anak jarang diberikan kegiatan yang bersifat kerjasama, padahal kerjasama antar anak PAUD itu penting karena dapat menjalin kerukunan antar anak.

- c. Meuen galah dapat meningkatkan kecerdasan naturalis anak. Kecerdasan naturalis adalah seseorang yang memiliki daya tarik yang besar terhadap lingkungan serta senang berada di lingkungan alam terbuka, karenaakan memberikan kesempatan bagi mereka untuk menikmati alam. Permainan tradisional meuen galah sangat dekat dengan unsur-unsur alam, baik dalam hal tempat bermain maupun alat-alat permainan yang digunakan.

Howard Gardner dalam bukunya yang berjudul “*Multiple Intelligences*” menuliskan bahwa skala kecerdasan yang selama ini dipakai ternyata memiliki banyak keterbatasan, sehingga kurang dapat meramalkan kinerja sukses untuk masa depan seseorang. Lebih lanjut Gardner mengatakan bahwa kecerdasan tidak terbatas hanya pada apa yang diukur oleh beberapa tes inteligensi yang sempit atau sekedar melihat prestasi yang ditampilkan seorang anak melalui ulangan maupun ujian disekolah saja.²²

5. Kesehatan Anak

Seperti diketahui sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk bermain, bermain bagi anak bukan hanya sekedar aktifitas fisik biasa, tetapi juga dapat menjadi sarana belajar yang menyenangkan. Permainan tradisional umumnya aman dan menyehatkan bagi anak. Permainan tradisional seperti meuen galah umumnya dimainkan secara berkelompok, banyak bergerak dan membutuhkan lahan yang luas. Permainan meuen galah dapat melatih kekuatan otot dan fisik secara keseluruhan.

²¹ Ibid, Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak.....*,h. 48

²² Ibid, Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak.....*,h. 44-50

Vidio game dan *game online* merupakan permainan yang cenderung minim gerak, permainan anak yang minim gerak akan berdampak buruk bagi kesehatan karena berpotensi menimbulkan kegemukan dan obesitas. Seperti yang dikatakan oleh Genis Ginanjar Wahyu, pola aktivitas yang minim gerak berperan besar dalam peningkatan resiko kegemukan dan obesitas pada anak, kegemukan dan obesitas lebih mudah diderita oleh anak yang kurang beraktivitas fisik maupun olah raga. Kegemukan dan obesitas pada anak yang kurang beraktivitas fisik maupun olah raga disebabkan karena jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebihan didalam tubuh.²³

Kegemukan dan obesitas pada anak dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai keluhan dan penyakit pada anak, secara sederhana, gangguan kesehatan yang terjadi pada anak penderita kegemukan dan obesitas terbagi tiga, yakni gangguan klinis, mental dan sosial. Gangguan yang terjadi dalam jangka pendek ataupun jangka panjang antara lain yaitu:

- a. Gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan, hal ini karena anak obes sering menjadi bahan olok-olokan teman main dan teman sekolah.²⁴
- b. Dapat mengakibatkan kencing manis atau *diabetes melitus* (DM tipe 2), penyakit kencing manis disebabkan karena ketidak mampuan hormon insulin mengontrol kadar gula darah dalam batas normal, namun karena berbagai sebab, kerja insulin dapat mengalami gangguan, fenomena ini disebut sebagai *resistensi insulin*. Kondisi semacam ini banyak dijumpai pada anak penderita kegemukan dan obesitas, juga pada anak yang kurang beraktivitas fisik maupun olah raga.²⁵

²³Genis Ginanjar Wahyu. *Obesitas pada Anak*, (Yogyakarta : PT Bentang Pustaka, 2009), h. 17-18

²⁴Windya Novita, *Serba Serbi Anak*,(Jakarta : PT.Media Komputindo, 2007), 51-51

²⁵ Ibid, Genis Ginanjar Wahyu, *Obesitas pada Anak*, 37-38

- c. Anak obes dapat mengalami ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas/kegiatan, terutama olah raga akibat adanya hambatan pergerakan oleh kegemukan.²⁶
- d. Pertumbuhan fisik/linier yang lebih cepat dan usia tulang yang lebih lanjut dibandingkan usia biologinya.²⁷ Kegemukan dan obesitas pada anak berpotensi menimbulkan kelainan bentuk dan ukuran tulang (deformitas), ketidakseimbangan, maupun rasa nyeri yang sangat kuat ketika anak berdiri, berjalan maupun berlari. Kegemukan diduga memberikan tekanan yang lebih besar terutama pada kaki, Fakta ini terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Stewart Morriso dkk dari University of East London yang dimuat di situs *Bio-medicine* pada tahun 2006, melibatkan 200 anak dari kota Glasgow. Sebanyak 54 anak menderita obesitas berat, 15 anak menderita obesitas sedang, 30 anak lainnya mengalami kegemukan dan sisanya memiliki berat badan normal. Hasil penelitian menunjukkan anak dengan obesitas sedang, memiliki telapak kaki hingga 15 mm lebih panjang dan 7 mm lebih lebar dibandingkan anak dengan berat badan normal, sedangkan anak dengan obesitas berat, telapak kaki mereka mencapai 18 mm lebih panjang dan 15 mm lebih lebar dibandingkan anak dengan berat badan normal. Para peneliti kemudian melakukan penelitian lanjutan yang melibatkan 44 anak dengan usia 9-11 tahun, setengah dari jumlah sampel mengalami obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak penderita obesitas membutuhkan waktu lebih lama untuk menyeimbangkan kakinya ketika berdiri, berjalan, maupun berlari dibandingkan anak dengan berat badan normal.²⁸
- e. Masalah ortopedi akibat beban tubuh yang terlalu berat, *slipped capital femoral epiphysis*. Hasil penelitian mengungkapkan fakta bahwa anak dengan obesitas cenderung mengalami gangguan pada tulang dan sendi, seperti kerusakan pada lempeng pertumbuhan (*growth plate*) tulang kaki, penyempitan sudut sendi, rasa nyeri didaerah lutut dan pinggang²⁹

²⁶Ibid, Windya Novita, *Serba Serbi Anak*, h. 52

²⁷Ibid, Windya Novita, *Serba Serbi Anak*, h. 52

²⁸ Ibid, Genis Ginanjar Wahyu. *Obesitas pada Anak*, h. 50-51

²⁹ Ibid, Genis Ginanjar Wahyu. *Obesitas pada Anak*, h. 52

- f. Gangguan pernapasan:infeksi saluran napas, tidur ngorok, sering mengantuk siang hari.³⁰
- g. Kegemukan dan obesitas pada anak juga berpotensi menimbulkan gangguan pada saluran napas ketika tidur, yang dikenal dengan istilah *sleep apnes*. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa kelainan *sleep apnes* dijumpai pada sekitar 7 % anak penderita obesitas. Dan penurunan berat badan sekitar 10 % pada penderita obesitas mampu menurunkan kejadian sleep apnea sebesar 50 %. Penderita obesitas memiliki saluran (jalan) napas yang lebih sempit akibat penumpukan lemak berlebih di beberapa otot yang berada disekitar jalan napas.³¹
- h. Kegemukan dan obesitas pada anak meningkatkan resiko timbulnya asma bronkhiale,terutama setelah beraktivitas fisik maupun berolahraga yang melelahkan. Hasil penelitian Sara Rosenkranz, mahasiswa program doktoral ilmu gizi anak yang dipublikasikan Kansas State University pada tanggal 12 Desember 2008 lalu, penelitian sara menunjukkan bahwa anak penderita kegemukan dan obesitas yang kurang beraktivitas fisik maupun olahraga, cenderung mengalami serangan mirip asma bronkhiale pasca berolah raga dan beraktivitas, penelitian ini melibatkan 40 siswa sekolah dasar, para siswa yang diteliti merupakan anak dalam kondisi sehat dan tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan³²

Menurut para ahli psikologi, bermain dengan game di komputer yang menampilkan adegan-adegan kekerasan, beberapa menit saja jauh lebih berbahaya dari pada menonton aksi kekerasan di TV atau film. Beberapa game interaktif, menuntut para pemain untuk mengidentifikasi diri dengan tokoh yang sedang melakukan adegan kekerasan. Menurut sebuah kajian, hal semacam ini meningkatkan pikiran dan perilaku agresif secara dramatis. Anak yang terus menerus tercemar pada media hiburan yang tidak sehat dapat hilang kepekaan

³⁰Ibid, Windya Novita, *Serba Serbi Anak*, h. 52

³¹Ibid, Genis Ginanjar Wahyu, *Obesitas pada Anak*, h. 48-49

³²Ibid,Genis Ginanjar Wahyu, *Obesitas pada Anak*, h. 42

terhadap tindakan kekerasan, jika menggunakan game dalam waktu yang terlalu lama dan berlebihan serta dapat menyebabkan perilaku agresif secara dramatis.³³

C. PENUTUP

Berdasarkan hasil uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa :

- a. Permainan tradisional meuen galah merupakan bentuk permainan yang mudah, murah, serta memberikan rasa keceriaan dan kesenangan, disamping itu juga dapat meningkatkan kecerdasan dan kesehatan anak.
- b. Permainan Meuen galah dapat meningkatkan kecerdasan anak, diantaranya kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan naturalis.
- c. Orang tua sebaiknya tidak melarang anaknya untuk bermain dan melakukan aktifitas fisik di alam terbuka, karena hal ini akan melatih sistem imun dan anti body pada anak sehingga anak akan terhindar dari berbagai macam penyakit.
- d. Mulai dari sekarang diharapkan agar orang tua dan guru dapat memperkenalkan permainan tradisional kepada anak, agar permainan tradisional yang merupakan ciri khas budaya bangsa tidak hilang dan dapat dilestarikan kembali

³³ Gerard Masterson, *Save Your Child*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Anak, 2007), h.195-196

REFERENSI

- Aziz Alimul Hidayat, *Ilmu Kesehatan Anak*, Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Dharmamulya, *Permainan Tradisional Jawa*, Yogyakarta: Kepel Press, 2008.
- Genis Ginanjar Wahyu. *Obesitas pada Anak*, Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka, 2009.
- Gerard Masterson. *Save Your Child*. Jakarta: PT. Prestasi Pustaka Anak, 2006.
- Imam Musbikin, *Mendidik Anak Kreatif Ala Einstein*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006.
- Ismail Kusmayadi, *Membongkar Kecerdasan Anak*, Jakarta Timur: Gudang Ilmu, 2011.
- Mayke,S, Tedja Saputra, *Bermain, Mainan dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*, Jakarta: Grasindo, 2001.
- Makmun Khairani, *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2013.
- Retno Pudjiati, *Bermain bagi AUD dan Alat Permainan yang Sesuai Usia Anak*, Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2011.
- Suryadi, *Psikologi Belajar PAUD*, Yogyakarta: PT Bintang Pustaka Abadi, 2010.
- Sofia Hartati. *Perkembangan Belajar Anak Usia Dini*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2005.
- Sri Wahyuningsih, *Permainan Tradisional Untuk Anak Usia 4-5 Tahun* Bandung: PT Sandiarta Sukses, 2009.
- Tuhana Taufiq Andrianto, *Mengembangkan Karakter Sukses Anak di Era Cyber*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Windya Novita, *Serba Serbi Anak*, Jakarta: Alek Media Komputindo, 2007.