



—Mengikuti Pelatihan Penanganan Pascacereda bagi Pelatih dan Guru Olahraga—

Kebiasaan Pakai HP Pengaruhi Postur Tubuh Buruk Anak

Ini peringatan yang wajib diketahui orang tua. Terutama yang berhubungan dengan kebiasaan menggunakan *handphone* (HP). Khususnya bagi anak-anak. Sebab, kebiasaan yang dilakukan setiap hari dan berkelanjutan dalam jangka panjang bisa mempengaruhi pembentukan postur tubuh anak.

KUSNO S. UTOMO, Jogja

"BILA tidak hati-hati bisa menimbulkan postur buruk," ujar Ragil Atmaja ST. AIFO di sela kegiatan bertema "Pelatihan Penanganan Pascacereda" di ruang Condro Kinasih Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Jogja.

Ragil sebagai instruktur memberikan pelatihan selama empat hari. Mulai Senin (13/11) sampai dengan Kamis (16/11). Pesertanya terbagi dua. Sejumlah pelatih cabang olahraga (cabor) dan guru olahraga SD serta SMP se-Kota Jogja.

Terbentuknya postur buruk bisa bersumber dari beberapa hal. Antara lain olahraga dan kegiatan yang dilakoni sehari-hari. "Menggunakan HP bagian dari keseharian kita," terang alumnus Fakultas Teknik Industri Universitas Sarjana Wiyata Taman Siswa Jogja ini.

Penggunaan ponsel dan cara duduk yang tidak benar-benar secara terus menerus dalam jangka panjang dapat berakibat ke banyak hal. Postur anak-anak saat dewasa bisa bungkuk. Potensi darah tinggi dan asam urat. "Jadi jangan disepelekan," ingatnya.

Dia mengapresiasi inisiasi pelatihan yang dilakukan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Jogja tersebut. Edukasi itu harus terus dilakukan. Guru dan pelatih cabor bisa menjadi jembatan menyosialisasikan ke anak-anak dan masyarakat. Pencegahan penanganan, lanjut Ragil, penting dilakukan. Ini sebagai antisipasi sebelum terjadinya cedera.

Di depan peserta, Ragil juga mengenalkan metode Gotro. Ini akronim dari gangguan otot rangka akibat olahraga. Peserta juga diajak mendiskusikan soal penggunaan es. Banyak yang masih menggunakan es saat pertama terjadi cedera. Dalam metode yang



PASCACEDERA: Ragil Atmaja (kiri) memberikan contoh di depan peserta pelatihan yang diikuti pelatih cabang olahraga dan guru olahraga SD serta SMP se-Kota Jogja.

dikenalkan Ragil, es tidak wajib digunakan.

Diingatkan, salah satu penyebab tingginya angka cedera atlet karena perilaku yang cenderung memaksakan diri. Tetap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi.

"Ini akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama," tutur pria yang berulang tahun setiap 19 Januari ini.

Dikatakan, kerusakan halus pada jaringan otot pascaberolahraga merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Terutama bagi para pemula. Olahragawan maupun atlet yang rutin berolahraga tak luput dari pegal-pegal bila intensitas olahraganya terus meningkat. Durasi pemulihan dari pegal-pegal memakan waktu tak menentu. "Sangat bergantung dari penanganan dan tingkat kerusakannya," kata suami Dewi Lestari ini.

Ragil juga membeberkan terjadinya inflamasi atau peradangan pada jaringan otot yang rusak. Itu merupakan proses yang wajar dalam fase pemulihan. Saat olahraga jaringan otot secara tidak langsung akan rusak. Tujuannya, setelah proses regenerasi sel, tubuh akan menambah jumlah jaringan ototnya.

Ini sebagai bentuk persiapan menerima tekanan yang lebih berat. Secara umum pelatihan bertujuan pencegahan angka kejadian cedera olahraga yang tinggi dan mengurangi tingkat keparahan akibat cedera olahraga. (laz/by)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 20 September 2024
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005