

Fun Water Activity Sebagai Upaya Pencegahan Overweight Pada Anak

Title	Fun Water Activity Sebagai Upaya Pencegahan Overweight Pada Anak
Author Order	2 of 3
Accreditation	3
Abstract	Maraknya penggunaan game online dalam smartphone pada anak membuat kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehingga akan menyebabkan penambahan berat badan berlebih atau overweight. Penyebab utama overweight adalah ketidakseimbangan antara energi yang diasup dengan energi yang dikeluarkan dalam tubuh. Anak yang memiliki tubuh overweight akan menimbulkan banyak konsekuensi negatif bagi anak, diantaranya adalah mudah mengalami overweight pada usia dewasa dan lebih rentan terserang berbagai penyakit komplikasi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengantisipasi overweight adalah dengan pelaksanaan aktivitas fisik. Fun water activity merupakan salah satu kegiatan bermain dalam air untuk mencegah overweight pada anak dengan aktivitas fisik yang menyenangkan. •Gila Es Putang• merupakan modifikasi permainan menyenangkan dalam air sebagai tindakan pencegahan overweight pada anak yang membuat anak bergerak sehingga kalori dapat terbakar, otot bergerak secara keseluruhan dan menormalkan fungsi jantung serta paru sehingga anak tidak lekas lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta mencegah overweight.
Publisher Name	Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman
Publish Date	2019-10-01
Publish Year	2019
Doi	DOI: 10.20884/1.paju.2019.1.1.2003
Citation	
Source	Physical Activity Journal (PAJU)
Source Issue	Vol 1 No 1 (2019): Physical Activity Journal (PAJU)
Source Page	61-68
Url	http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/2003/1181
Author	AYU RIZKY FEBRIANI, S.Pd, M.Pd