



MENGAJAK ANAK

Ikut Aktivitas Alam Bebas

Martin Leman
Dokter Spesialis Anak



Bagi orang tua yang penggemar kegiatan alam bebas, misalnya trekking atau naik gunung, mengajak anak ikut serta pastinya merupakan hal seru. Sambil menikmati hobi kegiatan alam bebas, bersamaan pula menghabiskan waktu bersama keluarga. Di sisi lain, kegiatan di alam juga memberikan berbagai pengalaman dan pembelajaran bagi anak tentang banyak hal di luar pelajaran sekolah.

Agar berjalan lancar dan membuat semua senang, ada beberapa hal yang perlu diingat orang tua. Prinsipnya, harus selalu ingat bahwa anak bukanlah seorang dewasa dalam ukuran kecil. Anak merupakan individu dengan tingkat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang belum selesai. Sebagai konsekuensinya, beberapa hal perlu dipertimbangkan sebelumnya.

Secara fisik sudah jelas kekuatan anak tidak sama dengan dewasa. Beberapa literatur menyebutkan bahwa beban tas ransel yang boleh dibawa anak maksimal 10-15% dari berat badannya. Itupun harus sudah dilatih dahulu sebelumnya,

dan tidak mendadak diberi beban seberat ini. Cedera otot atau bahkan tulang dapat menjadi problem bila kemampuan fisik anak dipaksakan. Selain itu, stamina dan daya aklimatisasi terhadap perubahan cuaca dan tekanan udara juga tidak sama. Gejala *altitude sickness*, dehidrasi, hipotermia, hipertemia, dan sebagainya lebih mudah terjadi pada anak dibanding dewasa. Ini semua karena perbedaan metabolisme dan proporsi tubuh anak dengan dewasa.

Berkenaan perkembangan mental dan kepribadian, tentunya juga mereka masih dalam masa pembentukan karakter. Sikap kekanak-kanakan, pasti masih akan muncul sesuai usianya. Sebagai contoh, kemampuan menilai baik-buruknya suatu tindakan, rasa tanggung jawab, pengendalian emosi diri, daya juang/usaha, dan ego diri sendiri masih dalam proses berkembang dan pastinya belum sematang orang dewasa.

Nah, berdasarkan pertimbangan itu, banyak ahli merekomendasikan anak diajak untuk ikut kegiatan

alam bebas, paling tidak setelah berusia 5 tahun. Pertimbangannya, anak sudah mampu mengutarakan apa yang ia rasakan atau alami, kemampuan motorik kasar dan halus relatif sudah baik dan matang, dan umumnya sudah tidak sulit dalam hal pengaturan makan dan minumannya. Tentunya ini semua bersifat relatif, tergantung bagaimana anak itu sudah mapan atau belum selama ini dalam kegiatan sehari-hari.

Nah, berikut ini ada beberapa tips agar kegiatan di alam bersama anak menjadi lebih menyenangkan :

Samakan ekspektasi orang tua dan anak.

Ekspektasi anak dan dewasa terhadap kegiatan alam bebas tidak selalu sama. Pastikan apa yang akan dihadapi sudah dijelaskan pada anak. Bila perlu gunakan video perjalanan yang saat ini mudah didapat secara online. Paling perlu memberikan bayangan pada anak apa yang akan dilakukan, agar ia tidak malah kecewa dan ngambek saat di alam.

Persiapan lengkap.

Orang tua perlu menyiapkan segala kebutuhan anak. Boleh saja menyerahkan pada anak daftar barang yang diperlukan, tetapi periksa ulang untuk memastikan ia benar-benar menyiapkannya. Orangtua pun perlu menyiapkan logistik dan peralatan cadangan bagi anak misalnya baju ganti, jas hujan, senter, minuman, dan sebagainya.

Atur makan dan minum.

Orang tua perlu mengatur jadwal makan dan minum anak selama aktivitas. Bila anak makan terlalu banyak hingga perut penuh, biasanya akan mudah mual, atau sakit perut saat beraktivitas fisik. Sebaliknya, bila perut kosong ia akan mudah mengalami mabuk perjalanan atau kelelahan. Minum air pun jangan berlebihan maupun kekurangan. Minum berlebihan akan membuat tidak nyaman untuk aktivitas fisik karena perut jadi kembung, sedangkan bila kurang akan menyebabkan dehidrasi. "Small frequent feeding", atau makan minum dengan jumlah sedikit tapi sering merupakan trik yang paling efektif dalam hal ini.

Atur tenaga dan kecepatan gerak.

Anak yang tertarik dengan kegiatan alam terbuka, tidak jarang menjadi kelewat aktif dan tidak mau diam. Berjalan cepat-cepat atau berlarian ke sana sini, dan tidak sabar.. namun akhirnya menjadi kelelahan sebelum waktunya. Nah, orang tua perlu menjaga agar anak tidak keburu kecapean di awal kegiatan, dengan menjaga kecepatan pergerakan.

Hati-hati panik dan over-excited.

Berkegiatan di alam terbuka tentu akan memberikan banyak hal baru. Namun ada kalanya temuan baru itu membuat anak panik, misalnya bila melihat lebah atau serangga besar yang mendekat... Sebaliknya,

bila ia sangat tertarik pada suatu hal, kadang menjadi lupa waktu dan bahkan bahaya di sekitarnya. Orang tua perlu selalu mengawasi apa yang anak lakukan dan menjaga dari kemungkinan risiko dan hal berbahaya.

Tetap jaga kebersihan.

Ketika di alam terbuka, tidak mungkin tangan dan kaki anak tidak terkena tanah, pasir, atau benda-benda lainnya. Bahkan kerap ada anak yang sengaja berkotor-kotoran karena ini hal yang seru buat mereka. Orang tua perlu memastikan, agar jangan sampai ia makan dengan tangan kotornya itu. Namanya di alam bebas, tentu boleh saja bermain kotor-kotoran, tetapi perlu selalu ingat untuk membersihkan setelahnya.

Lakukan bertahap dan ajak anak berpartisipasi aktif.

Bila ini merupakan pengalaman pertama, lakukan pengenalan kegiatan alam bebas secara bertahap, mulai dengan durasi, jarak, dan beban yang ringan dulu. Dari kegiatan awal ini, ortu dapat menilai apakah anak tertarik atau tidak. Tentunya semua anak akan perlu proses bertahap terhadap kegiatan yang baru. Salah satu yang akan membuat anak lebih tertarik, tentunya dengan melibatkan anak berpartisipasi dalam setiap kegiatannya, misalnya dalam menyiapkan barang, memilih tempat istirahat, memilih menu kudapan, dan sebagainya. **MD**

