Anak Stimulasi
Article

Mam, Ini Stimulasi Sensorik dan Motorik untuk Tumbuh Kembang Optimal Anak

SEP 15, 2025

Kemampuan motorik dan sensorik anak adalah kemampuan dasar untuk si Kecil bisa menjalani proses belajar dengan baik. Stimulasi sensorik dan motorik anak yang tepat bisa membantu tumbuh kembangnya secara optimal sehingga meningkatkan kecerdasannya.

Lantas, stimulasi apa saja ya, yang bisa Mam terapkan untuk melatih kemampuan sensorik dan motoriknya?

Perbedaan Kemampuan Sensorik dan Motorik

Meski sama-sama dapat mendukung tumbuh kembang si Kecil, ada perbedaan antara kemampuan sensorik dan motorik. Banyak orang tua yang bingung membedakannya, sehingga kesulitan pula mencari cara stimulasi sensorik dan motorik anak yang tepat.

Kemampuan sensorik adalah kemampuan anak untuk menerima, memproses, dan merespons informasi yang diterima lewat panca indra. Artinya, rangsangan sensori ini akan melibatkan seluruh panca indra, mulai dari sentuhan (kulit), visual (penglihatan), aroma, perasa, dan pendengaran.

Sementara itu, kemampuan motorik adalah kemampuan fisik, yang memungkinkan si Kecil untuk dapat melakukan berbagai gerakan yang melibatkan fisik.

Kemampuan sensorik yang baik akan mendukung si Kecil memiliki kemampuan motorik yang baik. Sebab, kemampuan sensorik ini merupakan dasar dari segala proses belajar si Kecil. Kemampuan ini akan membantunya berpartisipasi dalam situasi sosial.

Manfaat Memberikan Stimulasi Sensorik dan Motorik

Perkembangan sensorik dan motorik saling mendukung satu sama lain, terutama pada fase anak usia dini. Melalui pengalaman sensorik, kemampuan motorik si Kecil juga akan terstimulasi dan berkembang.

Berikut ini adalah beberapa manfaat memberikan stimulasi sensorik dan motorik anak:

1. Meningkatkan Koordinasi Tangan dan Mata

Stimulasi sensorik akan memengaruhi kemampuan motorik si Kecil. Misalnya, stimulasi penglihatan akan merangsang anak untuk berusaha meraih objek yang dia lihat atau sentuhan tekstur tertentu, seperti pasir atau air, akan merangsang tangannya untuk berusaha menggenggam objek.

2. Meningkatkan Kemampuan Kognitif

Stimulasi sensorik dan motorik dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif anak. Sebab, lewat rangsangan sensorik anak juga akan berlatih kemampuan memecahkan masalah.

Melalui stimulasi sensorik dan motorik anak yang diberikan, si Kecil akan mengeksplorasi berbagai pengalaman dan menghadapi tantangan yang dia temukan.

3. Meningkatkan Keterampilan Sosial

Memberikan stimulasi sensorik dapat membantu mengembangkan kecerdasan sosial anak, terutama jika dimainkan bersama dengan orang lain, seperti saudara kandung ataupun teman.

Bermain di taman umum juga bisa membantu si Kecil mengembangkan kemampuan komunikasinya dan beradaptasi pada lingkungan yang baru.

Baca Juga : Permainan untuk Stimulasi Sensorik dan Motorik Anak

Stimulasi Sensorik untuk Anak

Stimulasi sensorik akan melibatkan kelima indra si Kecil, yang meliputi penglihatan

(mata), pendengaran (telinga), peraba atau sentuhan (kulit), perasa atau pengecap (lidah), dan penciuman (hidung).

Berikut ini adalah beberapa pilihan permainan untuk stimulasi kemampuan sensorik anak:

- Memperkenalkan berbagai macam tekstur, seperti air, pasir, rumput, beras, *slime,* atau plastisin
- Melukis dengan tangan
- Membiarkan anak menggenggam makanannya sendiri
- Bermain di kotak pasir atau pantai
- Mandi busa
- Memukul drum atau apa pun yang dapat menciptakan bunyi
- Meniup peluit
- Membandingkan makanan asin dan manis

Stimulasi Motorik Anak

Meski kemampuan sensorik dapat membantu mengembangkan kecerdasan motorik anak, tetap saja Mam perlu memberikan stimulasi motorik.

Kemampuan motorik anak terbagi jadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus.

Motorik kasar adalah kemampuan anak melakukan gerakan besar dengan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh. Kemampuan motorik kasar umumnya akan melibatkan kekuatan otot, tulang, dan saraf.

Sementara itu, motorik halus adalah kemampuan anak untuk melakukan gerakan-gerakan kecil menggunakan telapak tangan, jari, telapak kaki, dan jari kaki.

Kemampuan motorik halus ini akan membantu si Kecil dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Bahkan, kemampuan motorik halus ini juga jadi salah satu indikator tahapan perkembangan anak.

Beberapa permainan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, yaitu:

- Bermain lempar tangkap bola
- Bermain sepak bola
- Meroda
- Bermain lompat tali
- Berenang
- Bersepeda
- Bermain sepatu roda
- Berlari
- Merangkak

Sementara, untuk melatih motorik halus, Mam akan berfokus menggunakan telapak

tangan dan jari, termasuk juga area kaki.

Beberapa kegiatan yang dapat memberikan stimulasi motorik halus dan mengoptimalkan perkembangannya, yaitu:

- Menggenggam pensil dan alat gambar, seperti krayon, spidol, atau pensil warna
- Mewarnai dan menggambar
- Bermain gunting dan tempel
- Bermain tempel stiker
- Melipat pakaian
- Menyusun balok kayu
- Mengetik di *keyboard*
- Mengancingkan baju
- Menaikkan resleting
- Mengikat tali sepatu
- Makan menggunakan sendok dan garpu
- Memutar kenop pintu

Untuk mendukung perkembangan sensorik dan motorik anak, selain memberikan stimulasi sensorik dan motorik anak, Mam juga sebaiknya memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Dengan nutrisi yang tepat, daya tangkap yang didapat dari berbagai indra pun akan optimal. Jadi, kemampuan sensorik dan motorik anak pun akan berkembang.

Baca Juga : Tahapan perkembangan Motorik Anak

Mam bisa memberikan S-26 Procal Nutrissentials dari WYETH yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan untuk fondasi belajar si Kecil, seperti kolin, asam linoleat, dan tinggi protein.

Selain itu, ada pula berbagai vitamin yang bagus untuk otak di dalamnya, seperti vitamin B kompleks, asam folat, serta mineral seperti zat besi dan zinc.

Dampingi si Kecil dengan memberikan stimulasi sensorik dan motorik yang tepat sesuai usianya, serta nutrisi yang tepat untuk tumbuh kembangnya.

Frequently Asked Questions

1. **Apa itu stimulasi sensorik dan motorik anak?**

Stimulasi sensorik dan motorik anak adalah rangsangan yang diberikan untuk melatih indera sensorik (seperti penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, dan pengecapan) serta kemampuan motorik (gerakan tubuh kasar dan halus). Stimulasi ini penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik secara fisik maupun kognitif.

2. **Mengapa stimulasi sensorik dan motorik anak itu penting?**

Stimulasi sensorik membantu anak mengenal dan memahami dunia di sekitarnya melalui inderanya, sehingga merangsang perkembangan otak dan kemampuan kognitifnya. Sedangkan stimulasi motorik berperan dalam meningkatkan koordinasi dan kekuatan tubuh anak, yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari seperti berjalan, memegang, atau bermain.

3. **Apa saja contoh aktivitas untuk stimulasi sensorik dan motorik anak?**

Contoh aktivitas untuk stimulasi sensorik meliputi bermain dengan pasir, mendengarkan musik, mengeksplorasi berbagai tekstur, atau mencium aroma baru. Untuk stimulasi motorik, Anda bisa mengajak anak bermain bola, merangkak melalui terowongan mainan, menyusun balok, atau menggambar dengan krayon.

4. **Kapan waktu tepat untuk memberikan stimulasi sensorik dan motorik kepada anak?**

Stimulasi sensorik dan motorik dapat dimulai sejak bayi baru lahir. Pada setiap tahap usia, stimulasi disesuaikan dengan kemampuan anak. Misalnya, untuk bayi, Anda dapat memberikan mainan berwarna cerah atau tekstur lembut untuk merangsang indra mereka, sementara untuk anak yang lebih besar, Anda bisa melibatkan aktivitas yang lebih kompleks seperti melompat atau bermain puzzle.

Source

Cleveland Clinic. The Benefits of Sensory Play For Your Child. Dari: https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas. Diakses pada 22 Juli 2025

Cleveland Clinic. Gross Motor Skills: What They Are, Development & Examples. Dari: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/gross-motor-skills. Diakses pada 22 Juli 2025

Cleveland Clinic. Fine Motor Skills: What They Are, Development & Examples. Dari: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/25235-fine-motor-skills. Diakses pada 22 Juli 2025

PubMed Central. Relationship between sensory processing skills and motor skills in 12-month-old infants. Dari: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11422172/. Diakses pada 22 Juli 2025

University of Wyoming. Sensory motor skills: Fact Sheet. Dari: https://www.uwyo.edu/wind/_files/docs/echo/ec-resources/session-materia…. Diakses pada 22 Juli 2025

Healthline. Sensory Stimulation: What It Is and How It's Used. Dari:

https://www.healthline.com/health/what-is-sensory-stimulation. Diakses pada 22 Juli 2025

Bagikan sekarang