Anak (1-3 tahun)
Article

Manfaat Sensory Play bagi Perkembangan Anak dan Ide Permainannya

SEP 11, 2026

4 MINS

Sensory play membantu perkembangan anak secara menyeluruh karena merangsang otak melalui pengalaman langsung menggunakan indra. Manfaat utamanya mencakup perkembangan bahasa, motorik halus dan kasar, kemampuan kognitif, pengaturan emosi, serta keterampilan sosial. Semua ini terjadi karena pada usia dini, otak anak sedang berkembang pesat dan membutuhkan stimulasi indra untuk membentuk koneksi antarsel saraf yang kuat.

Anak usia dini belajar mengenal lingkungan dengan menggunakan indra tubuhnya. Mam bisa memberikan stimulasi untuk Si Kecil dengan permainan yang melibatkan satu atau beberapa indra tubuh. Salah satu jenis permainan yang populer adalah *sensory play* atau permainan sensori.

Apakah Mam sudah mengenal permainan sensori? Saat Si Kecil bermain air, menyentuh pasir, mendengarkan berbagai suara, dan mencicipi aneka rasa makanan yang baru, Si Kecil sedang melatih kemampuan otak dan tubuhnya. Aktivitas ini dikenal sebagai permainan sensori.

Untuk lebih memahami tentang permainan sensori dan berbagai manfaat *sensory play,* simak penjelasannya berikut ini.

Apa Itu *Sensory Play?*

Sensory play atau permainan sensori adalah aktivitas bermain yang dirancang untuk merangsang satu atau lebih indra anak sehingga dapat belajar melalui pengalaman langsung.

Saat bermain, Si Kecil tidak hanya melihat atau menyentuh suatu benda, tetapi juga mengeksplorasi tekstur, warna, suara, aroma, bahkan gerakan tubuh. Pengalaman multisensori ini membantu otak memproses informasi baru dan membangun koneksi yang mendukung proses belajar.

Mam mungkin sudah mengenal lima indra utama, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap. Kelima indra tersebut berperan penting dalam membantu anak memahami lingkungan sekitarnya.

Pada masa tumbuh kembang, stimulasi melalui indra menjadi sangat penting karena otak anak sedang berkembang pesat dan terus membentuk hubungan antarsel saraf.

Selain melibatkan lima indra utama, *sensory play* juga dapat merangsang sistem vestibular, yang berperan dalam keseimbangan dan koordinasi tubuh.

Permainan sensori juga menstimulasi sistem proprioseptif, yaitu kemampuan tubuh mengenali posisi dan gerakan tubuh, misalnya saat mendorong, menarik, melompat, atau memanjat.

Melalui berbagai permainan sensori, Si Kecil dapat mengembangkan kemampuan bahasa, melatih stimulasi motorik halus dan motorik kasar, mendukung perkembangan kognitif, meningkatkan keterampilan sosial, serta mendorong rasa ingin tahu untuk bereksperimen. Itulah mengapa *sensory play* menjadi salah satu aktivitas yang direkomendasikan untuk mendukung tumbuh kembang anak sejak usia dini.

Manfaat *Sensory Play* bagi Perkembangan Anak

Permainan sensori tidak hanya membuat anak senang, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi tumbuh kembangnya. Berikut beberapa manfaat *sensory play* untuk anak:

1. Mendukung Perkembangan Bahasa

Melalui permainan sensori, Si Kecil belajar mengenali apa yang ia lihat, dengar, rasakan, cium, atau lakukan. Misalnya, saat bermain pasir atau air, Mam dapat mengajak Si Kecil berbicara tentang tekstur, suhu, warna, atau bentuk benda.

Pengalaman ini membantu memperkaya kosakata sekaligus melatih kemampuan anak untuk mengungkapkan keinginan, kebutuhan, dan emosinya dengan lebih baik.

2. Stimulasi Motorik Halus

Manfaat *sensory play* yang lain adalah mendukung stimulasi motorik halus. Aktivitas seperti meremas playdough, memindahkan beras menggunakan sendok, meronce, menuang air, atau mencampur bahan permainan melatih otot-otot kecil pada jari dan tangan.

Keterampilan ini menjadi dasar bagi berbagai aktivitas sehari-hari, seperti memegang pensil, menulis, mengancingkan baju, hingga menggunakan alat makan secara mandiri.

3. Mendukung Perkembangan Motorik Kasar

Selain melatih tangan dan jari, *sensory play* juga membantu perkembangan motorik anak secara menyeluruh termasuk motorik kasar.

Aktivitas seperti berlari, melompat, bersepeda, bermain ayunan, atau merangkak melibatkan otot-otot besar sekaligus merangsang sistem vestibular dan proprioseptif yang berperan dalam keseimbangan, koordinasi, serta kesadaran posisi tubuh.

4. Mendukung Perkembangan Kognitif dan Kemampuan Memecahkan Masalah

Saat bermain, Si Kecil akan mencoba berbagai cara untuk menyelesaikan tantangan sederhana, misalnya memindahkan air ke wadah lain tanpa tumpah atau mencari cara agar balok tetap seimbang dan tidak roboh. Aktivitas seperti ini melatih kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, bereksperimen, serta memahami hubungan sebab dan akibat.

5. Membantu Anak Fokus dan Mengatur Emosi

Sensory play juga dapat memberikan efek menenangkan bagi sebagian anak. Bermain pasir, air, playdough, atau aktivitas yang melibatkan tekanan pada otot dapat membantu anak mengatur tingkat kewaspadaan dan emosinya.

Oleh karena itu, permainan sensori sering digunakan untuk membantu anak yang mudah terdistraksi, terlalu aktif, atau membutuhkan waktu untuk menenangkan diri setelah merasa frustasi.

6. Meningkatkan Kemampuan Bersosialisasi

Ketika bermain bersama saudara atau teman, Si Kecil belajar bergiliran, bekerja sama, berbagi alat bermain, serta berkomunikasi untuk menyelesaikan suatu aktivitas.

Pengalaman ini membantu mengembangkan keterampilan sosial yang penting sebagai bekal saat anak mulai berinteraksi di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

7. Mendorong Rasa Ingin Tahu dan Keberanian Bereksplorasi

Permainan sensori memberi kesempatan bagi Si Kecil untuk mencoba hal-hal baru tanpa takut melakukan kesalahan, asalkan orang di dekatnya tidak banyak menginterupsi.

Anak bebas menyentuh, mencampur, menuang, mengamati, dan menemukan berbagai pengalaman baru melalui permainan. Proses eksplorasi ini membantu menumbuhkan rasa ingin tahu, kreativitas, dan kepercayaan diri dalam belajar mengenal dunia di sekitarnya.

Baca Juga : **Stimulasi Perkembangan Motorik Halus & Kasar bisa Dilakukan di Rumah**

Ide Permainan Sensori

Mam tidak perlu membeli mainan khusus untuk membuat permainan sensori. Banyak aktivitas sederhana yang dapat membantu Si Kecil mengeksplorasi berbagai indranya. Mam dapat menggunakan berbagai bahan dan benda yang ada di rumah. Berikut beberapa ide permainan sensori yang bisa Mam coba bersama Si Kecil.

1. Membuat Sensory Bin

Sensory bin adalah wadah berisi berbagai benda yang dapat dieksplorasi anak menggunakan tangan. Mam bisa menggunakan wadah yang ada di rumah dan diisi dengan bahan seperti beras, pasta kering, kacang-kacangan, pasir, daun, atau batu dengan tekstur berbeda.

Agar lebih menarik, tambahkan sendok, gelas kecil, atau mainan tersembunyi yang bisa dicari Si Kecil. Aktivitas ini membantu melatih stimulasi motorik halus, koordinasi tangan dan mata, serta rasa ingin tahu anak saat mengeksplorasi benda di sekitarnya.

2. Bermain Playdough

Playdough merupakan salah satu permainan sensori yang mudah dilakukan di rumah. Si Kecil dapat meremas, menggulung, menekan, memotong, atau membentuk playdough menjadi berbagai macam bentuk.

Gerakan tangan saat bermain playdough membantu memperkuat otot jari dan tangan yang mendukung perkembangan motorik anak, terutama kemampuan motorik halus yang diperlukan untuk aktivitas seperti menggambar dan menulis.

3. Bermain Balok Keseimbangan

Mam dapat membuat permainan keseimbangan sederhana membuat garis di lantai. Ajak Si Kecil berjalan mengikuti garis tersebut tanpa keluar jalur. Aktivitas ini membantu melatih keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, serta kemampuan anak memahami posisi tubuhnya saat bergerak.

4. Bermain Pasir

Bermain pasir memberikan banyak pengalaman sensori melalui sentuhan dan gerakan. Si Kecil dapat menggali, menuang pasir menggunakan wadah, membuat bentuk, atau bermain menggunakan cetakan pasir. Selain melatih kreativitas, aktivitas ini juga membantu stimulasi motorik halus karena anak menggunakan tangan dan jari untuk mengambil serta membentuk pasir.

5. Bermain Ayunan

Aktivitas bergerak seperti bermain ayunan dapat menjadi bagian dari *sensory play* karena melibatkan sistem keseimbangan tubuh. Mam dapat mengajak Si Kecil mencoba berbagai posisi aman saat bermain ayunan untuk memberikan pengalaman gerakan yang berbeda. Permainan ini membantu melatih keseimbangan, koordinasi, serta kesadaran tubuh anak.

6. Berkebun

Berkebun menjadi aktivitas sensori yang melibatkan banyak indra sekaligus. Si Kecil dapat merasakan tekstur tanah, memilih biji tanaman, menyiram air, serta mencium aroma bunga atau tanaman. Selain mengenalkan alam, kegiatan ini juga mengajarkan tanggung jawab sederhana dan memberi kesempatan anak untuk bereksplorasi alam.

7. Bermain Tebak Rasa

Mam bisa mencoba permainan tebak rasa menggunakan makanan yang sudah dikenal Si Kecil. Mintalah Si Kecil menebak makanan berdasarkan rasa, aroma, atau teksturnya. Permainan ini membantu melatih indra pengecap, kemampuan mengamati, serta memperkaya pengalaman anak terhadap berbagai jenis makanan.

8. Membuat Alat Musik Sederhana

Mam dapat mengajak Si Kecil membuat alat musik dari benda di rumah, seperti marakas dari wadah berisi kacang kering atau alat musik sederhana dari kotak tisu dan karet gelang. Aktivitas ini merangsang indera pendengaran serta mendorong kreativitas anak dalam menciptakan suara dan musik.

9. Membebaskan Mainan dari Es

Bekukan mainan kecil yang aman di dalam es, lalu ajak Si Kecil mencari cara untuk mengeluarkannya menggunakan tangan atau air hangat. Aktivitas ini mengenalkan konsep suhu sekaligus melatih kemampuan memecahkan masalah.

10. Memilah Pom-Pom

Gunakan pom-pom aneka warna untuk permainan memilah berdasarkan warna atau ukuran. Agar lebih menantang, Si Kecil bisa menggunakan penjepit kecil untuk mengambil pom-pom. Aktivitas ini membantu melatih fokus, koordinasi tangan, serta kemampuan mengelompokkan benda.

11. Meronce

Meronce menggunakan tali dan benda berukuran sesuai usia anak dapat melatih koordinasi mata dan tangan. Si Kecil dapat membuat pola berdasarkan warna atau bentuk. Permainan ini

mendukung perkembangan motorik halus sekaligus kreativitas anak.

12. Bermain Air

Bermain air seperti menuang, menyendok, atau memindahkan air ke wadah berbeda merupakan aktivitas sensori sederhana yang disukai banyak anak. Selain memberikan pengalaman menyenangkan, permainan ini membantu anak memahami konsep volume, gerakan, serta melatih koordinasi tangan.

Baca Juga : **5 Cara Stimulasi Otak Anak agar Tumbuh Cerdas dan Kreatif**

Panduan Aman Saat Bermain *Sensory Play*

Walaupun memiliki banyak manfaat, permainan sensori tetap memerlukan pengawasan orang dewasa agar tetap aman. Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Gunakan Bahan yang Aman

Pilih bahan yang tidak berbahaya, mudah dibersihkan, dan sesuai dengan usia anak. Hindari penggunaan bahan kimia atau benda yang mudah pecah.

2. Waspadai Risiko Tertelan

Untuk anak di bawah usia tiga tahun, hindari benda-benda kecil seperti manik-manik, kancing, atau biji-bijian berukuran kecil yang dapat menyebabkan tersedak. Jika menggunakan bahan makanan, pastikan anak tidak memasukkan bahan yang tidak layak dimakan ke dalam mulut.

3. Perhatikan Risiko Alergi

Beberapa anak memiliki alergi terhadap tepung, gandum, pewarna makanan, atau bahan tertentu. Sebelum mencoba permainan baru, perhatikan apakah muncul tanda-tanda alergi seperti ruam, gatal, atau bengkak. Jika muncul keluhan tersebut, segera hentikan permainan dan konsultasikan dengan dokter.

4. Selalu Dampingi Si Kecil

Pendampingan orang tua sangat penting selama *sensory play* berlangsung. Selain menjaga keamanan, Mam juga dapat mengajak Si Kecil berdiskusi, bertanya, serta mengenalkan kosakata baru sehingga manfaat permainan menjadi lebih optimal.

Itulah beberapa manfaat *sensory play* dan ide permainan sensori yang dapat mam coba di rumah. Selain memberikan stimulasi yang tepat, jangan lupa dukung proses tumbuh kembangnya dengan pola makan bergizi seimbang, waktu tidur yang cukup, aktivitas fisik, serta asupan nutrisi yang sesuai agar potensi Si Kecil dapat berkembang secara optimal.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Manfaat *Sensory Play*

1. Apa manfaat *sensory play* bagi perkembangan anak?

Sensory play membantu mengembangkan kemampuan motorik, konsentrasi, kreativitas, serta keterampilan memecahkan masalah pada anak. Aktivitas ini juga mendukung perkembangan indra dan membantu anak memahami lingkungan di sekitarnya melalui pengalaman langsung.

2. Apa saja jenis-jenis *sensory play* yang bisa dilakukan di rumah?

Beberapa contoh *sensory play* di rumah antara lain bermain pasir kinetik, bermain air, finger painting, bermain playdough, atau menjelajahi berbagai tekstur benda. Orang tua juga dapat menggunakan bahan sederhana seperti beras, kacang-kacangan, spons, atau busa untuk menciptakan pengalaman sensorik yang menyenangkan.

3. Usia berapa anak bisa mulai diperkenalkan dengan *sensory play*?

Sensory play dapat diperkenalkan sejak bayi dengan aktivitas sederhana yang sesuai usia dan tetap dalam pengawasan orang dewasa. Seiring bertambahnya usia, jenis permainan dapat dibuat lebih beragam dan menantang untuk mendukung perkembangan anak secara optimal.

Referensi

1. Healthline. (2020, June 15). *Sensory play: 20 great activities for your toddler or preschooler*. https://www.healthline.com/health/childrens-health/sensory-play (Healthline) diakses pada 21/07/2026
2. Cleveland Clinic. (2022, March 18). *What is sensory play? The benefits for your child and sensory play ideas*. https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas (health.clevelandclinic.org) diakses pada 21/07/2026

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >