

# Stimulasi Perkembangan Motorik Halus & Kasar bisa Dilakukan di Rumah

NOV 17, 2020

Stimulasi bayi berperan penting dalam mendukung perkembangan bayi khususnya dalam 1000 hari pertama kehidupan si Kecil. Termasuk stimulasi untuk perkembangan bayi dalam aspek motorik

*Sebagian aktivitas yang mendukung perkembangan bayi ini Mam bahkan tak perlu membeli peralatan khusus. Mau tau aktivitas apa saja yang bisa dijadikan stimulasi bayi untuk perkembangan motoriknya? Simak beberapa ide aktivitas di rumah berikut ini, ya*

Stimulasi bayi memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan si Kecil, terutama pada 1000 hari pertama kehidupannya. Dalam periode ini, si Kecil mengalami perkembangan pesat, baik dalam aspek motorik halus maupun kasar, serta perkembangan sensoriknya yang mencakup panca indera seperti sentuhan, penglihatan, pendengaran, penciuman, dan rasa.

Berbagai aktivitas stimulasi ini, termasuk permainan stimulasi motorik dan sensorik, tidak hanya membantu melatih otot dan koordinasi tubuh, tetapi juga mendukung koneksi otak yang lebih kompleks, meningkatkan kemampuan kognitif, serta membantu bayi mengenali dunia di sekitarnya melalui indera mereka. Stimulasi sensorik yang konsisten juga berperan penting dalam perkembangan sosial-emosional bayi, terutama bagi bayi prematur atau yang membutuhkan penanganan khusus. Misalnya, kegiatan sederhana seperti bermain dengan tekstur pasir atau air dapat memberikan pengalaman sensorik yang berharga bagi si Kecil.

Kabar baiknya, sebagian besar aktivitas untuk mendukung perkembangan ini dapat Mam lakukan dengan alat-alat sederhana yang sudah ada di rumah. Selain itu, memperhatikan respons si Kecil terhadap stimulasi dapat membantu Mam menyesuaikan aktivitas agar sesuai dengan preferensi dan kenyamanan si Kecil. Mau tahu ide aktivitas yang seru untuk merangsang perkembangan motorik dan sensorik si Kecil? Yuk, simak beberapa inspirasi aktivitas berikut ini!

# Aktivitas untuk Stimulasi Perkembangan Motorik Halus

## Bayi 0-3 bulan

Berikan mainan yang dapat ia genggam. Dekatkan mainan ke tangan si Kecil sampai tangannya terbuka dan kemudian ia bisa menggenggamnya. Aktivitas ini melatih sistem taktil atau sentuhan dan proprioseptif yang membantu si Kecil mengenali posisi tubuhnya dan mengembangkan kekuatan genggam tangan.

## Bayi 4-6 bulan

Ajak si Kecil meraba benda dengan berbagai tekstur, seperti permukaan selimut, mainan dengan permukaan licin, atau kain berbulu. Eksplorasi ini merangsang indera sentuhan sekaligus membantu menghubungkan rangsangan sensorik ke perkembangan kognitif.

## Bayi 7-9 bulan

Stimulasi bayi 7-9 bulan misalnya dengan memberikan si Kecil finger food yang bisa ia raih, genggam, dan makan sendiri. Aktivitas ini juga bisa dikombinasikan dengan game stimulasi motorik untuk anak, seperti menata *finger food* dalam bentuk menarik agar si Kecil tertarik mencoba. Selain melatih koordinasi mata-tangan, aktivitas ini mendukung pengenalan tekstur melalui indera perasa dan sentuhan.

## Bayi 10-12 bulan

Sediakan wadah berisi potongan kain atau benda kecil yang aman untuk anak yang dapat ia keluarkan dan masukkan kembali. Aktivitas ini tidak hanya melatih koordinasi tangan dan jari, tetapi juga mendorong perkembangan kemampuan memecahkan masalah sederhana.

Baca Juga: Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

# Aktivitas untuk Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar

## Bayi 0-2 bulan

Lakukan tummy time dengan posisi tengkurap untuk melatih otot leher dan bahu. Selalu awasi aktivitas ini dan pastikan tidak ada yang menghalangi pernapasan si Kecil. Gerakan ini juga memberikan stimulasi vestibular yang membantu bayi

mengenali keseimbangan tubuhnya.

## **Bayi 3-5 bulan**

Dorong si Kecil untuk mencoba berguling dengan menggunakan suara atau mainan sebagai daya tarik. Stimulasi ini membantu si Kecil memahami hubungan antara gerakan dan gravitasi, mendukung perkembangan koordinasi tubuh secara keseluruhan

## **Bayi 6-8 bulan**

Di usia 6-8 bulan si Kecil sudah mampu untuk duduk dan semakin banyak yang bisa ia lakukan. Pada tahap ini, Mam dapat mencoba game stimulasi motorik dan sensorik anak seperti meletakkan mainan warna-warni di depan si Kecil untuk menarik perhatian dan mendorongnya bergerak. Merangkak tidak hanya melatih motorik kasar, tetapi juga memberikan stimulasi proprioseptif dan vestibular yang penting untuk keseimbangan dan kesadaran tubuh.

## **Bayi 9-12 bulan**

Ajak si Kecil bermain dengan aktivitas merangkak, seperti membuat rintangan sederhana. Kegiatan ini mendorong eksplorasi dan percaya diri dalam bergerak, yang penting sebagai persiapan untuk belajar berjalan.

## **Bayi 13-15 bulan**

Untuk si Kecil yang mulai belajar berdiri dan berjalan, stimulasi bisa dilakukan dengan memanjat atau merambat di perabotan yang aman. Pastikan area bermain aman untuk mencegah cedera, sambil tetap memberikan stimulasi untuk menguatkan otot kaki dan keseimbangan.

# **Pentingnya Mengintegrasikan Stimulasi Sensorik**

Stimulasi sensorik adalah dasar penting bagi perkembangan motorik halus dan kasar si Kecil. Menggunakan permainan stimulasi motorik dan sensorik dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus membantu memperkuat koneksi otak. Misalnya, stimulasi taktil dari mainan tekstur tidak hanya membantunya melatih kemampuan menggenggam, tetapi juga meningkatkan rasa ingin tahu si Kecil. Begitu juga dengan gerakan seperti bergoyang atau mengayun yang merangsang sistem vestibular atau keseimbangan, membantu si Kecil memahami keseimbangan dan posisi tubuhnya.

Bayi yang menerima stimulasi sensorik terpadu (seperti sentuhan lembut, suara,

kontak mata, dan aroma) menunjukkan perkembangan sosial-emosional yang lebih baik dibandingkan yang hanya menerima stimulasi biasa. Oleh karena itu, Mam dapat menggabungkan aktivitas yang merangsang indera dan gerakan si Kecil untuk mendukung perkembangan yang optimal.

1000 hari pertama kehidupan si Kecil adalah masa penting bagi perkembangan motorik, sensorik, dan emosionalnya. Dukungan Mam melalui aktivitas stimulasi yang rutin dan sesuai tahap perkembangan sangat dibutuhkan. Dengan mengamati respons si Kecil terhadap berbagai aktivitas, Mam dapat menyesuaikan stimulasi agar lebih efektif dan menyenangkan. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter anak jika Mam merasa ada keterlambatan perkembangan atau ingin mendapatkan rekomendasi aktivitas yang lebih spesifik.

Dengan kombinasi stimulasi motorik dan sensorik dan motorik anak yang tepat, seperti melalui permainan stimulasi motorik dan sensorik, si Kecil tidak hanya akan berkembang secara fisik, tetapi juga akan lebih percaya diri dalam mengeksplorasi dunia di sekitarnya.

## Source

- Sensory development and suggestions for babies: The first 18 months. Retrieved on December 5, 2024, from <https://www.aboutkidshealth.ca/sensory-development-and-suggestions-for-babies-the-first-18-months>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9421138>. Retrieved on December 5, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9421138>
- Sensory Processing Disorder: Symptoms, Causes, Treatment. Retrieved on December 5, 2024, from <https://www.healthline.com/health/childrens-health/sensory-issues-in-children>

Effectiveness of sensory integration therapy in children, focusing on Korean children: A systematic review and meta-analysis - PMC. Retrieved on December 5, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10955541>

Bagikan sekarang