

Stimulasi Tumbuh Kembang aNAK

Stimulasi adalah suatu kegiatan untuk merangsang kemampuan dasar anak umur 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu, ayah, pengasuh anak dan anggota keluarga lainnya yang merupakan orang terdekat bagi anak. Kurangnya pemberian stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan dalam perkembangan anak bahkan gangguan yang menetap (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

1. Stimulasi Tumbuh Kembang Anak

Stimulasi tumbuh kembang meliputi perkembangan kemampuan motorik, kognitif, sosial, dan komunikasi. Masing-masing membutuhkan stimulasi yang berbeda.

a. Motorik

Kemampuan motorik berkaitan dengan gerakan dan keterampilan koordinasi anggota tubuh. Kemampuan ini terbagi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerakan sebagian atau seluruh anggota tubuh dan melibatkan otot-otot besar. Seperti berjalan, berlari, melompat, duduk, dan naik-turun tangga. Sementara motorik halus adalah keterampilan fisik yang melibatkan otot-otot kecil dan koordinasi antar mata atau tangan, seperti menulis, memasukkan benda, dan menjumpit. Kemampuan motorik dapat distimulasi dengan kegiatan fisik dan juga bermain.

b. Kognitif

Kemampuan kognitif merupakan konstruksi proses berpikir yang mencakup ingatan, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah. Stimulasi yang dapat diberikan untuk mengembangkannya adalah dengan mengajak anak bermain sambil belajar.

c. Sosial

Kemampuan social erat kaitannya dengan bagaimana cara anak menjalin hubungan dengan orang sekitar dan orang lain. Kemampuan ini bisa dirangsang

dengan cara mengenali dan mengendalikan emosi serta membaurkan anak untuk bermain dengan sesamanya. Beberapa jenis permainan tentu juga bisa dilakukan untuk merangsang kemampuan social anak, diantaranya bermain boneka, rumah-rumahan, atau masak-masakan.

d. Komunikasi

Kemampuan komunikasi anak mencakup bicara, menulis, dan membaca. Untuk menstimulasinya, orang tua bisa menyanyikan lagu, mengajak bicara, dan mendongeng. Bahkan sejak anak masih berada dalam kandungan, orang tua hendaknya sudah melakukan stimulasi-stimulasi tersebut.

CIRI ALAT PERMAINAN UNTUK ANAK DIBAWAH USIA 5 TAHUN

0 – 12 bulan

Tujuan:

- Melatih refleks-refleks (untuk anak berumur 1 bulan), misalnya mengisap, menggenggam.
- Melatih kerja sama mata dengan tangan
- Melatih kerja sama mata dengan telinga
- Melatih mencari obyek yang ada tetapi tidak kelihatan
- Melatih mengenal sumber asal suara
- Melatih kepekaan perabaan
- Melatih keterampilan dengan gerakan berulang-ulang

Alat permainan yang dianjurkan:

- Benda-benda yang aman untuk dimasukkan mulut atau dipegang
- Alat permainan yang berupa gambar atau bentuk muka
- Alat permainan lunak berupa boneka orang atau binatang
- Alat permainan yang dapat digoyangkan dan keluar suara

- Alat permainan berupa selimut dan boneka
- Giring-giring

12 – 24 bulan

Tujuan:

- Mencari sumber suara/mengikuti sumber suara
- Memperkenalkan sumber suara
- Melatih anak melakukan gerakan mendorong dan menarik
- Melatih imajinasinya
- Melatih anak melakukan kegiatan sehari-hari semuanya dalam bentuk kegiatan yang menarik

Alat permainan yang dianjurkan:

- Genderang, bola denga giring-giring didalamnya
- Alat permainan yang dapat didorong dan ditarik
- Alat permainan yang terdiri dari: alat rumah tangga (cangkir, piring, sendok, botol plastik, ember dll.), balok-balok besar, kardus-kardus besar, buku bergambar, kertas-kertas untuk dicoret, krayon/pensil warna.

25 – 36 bulan

Tujuan:

- Menyalurkan emosi/perasaan anak
- Mengembangkan ketrampilan berbahasa
- Melatih motorik halus dan kasar
- Mengembangkan kecerdasan (memasangkan, menghitung, mengenal dan membedakan warna)
- Melatih kerja sama mata dan tangan
- Melatih daya imajinasi
- Kemampuan membedakan permukaan dan warna benda

Alat permainan yang dianjurkan:

- Lilin yang dapat dibentuk
- Alat-alat untuk menggambar
- Puzzle sederhana
- Manik-manik ukuran besar
- Berbagai benda yang mempunyai permukaan dan warna berbeda - Bola

36 – 72 bulan

Tujuan:

- Mengembangkan kemampuan menyamakan dan membedakan
- Mengembangkan kemampuan berbahasa
- Mengembangkan pengertian tentang berhitung, menambah, mengurangi
- Merangsang daya imajinasi dengan berbagai cara bermain pura-pura (sandiwara)
- Membedakan benda dengan perabaan
- Menumbuhkan sportivitas
- Mengembangkan kepercayaan diri
- Mengembang kreativitas
- Mengembangkan koordinasi motorik (melompat, memanjat, lari dll)
- Mengembangkan kemampuan mengontrol emosi, motorik halus dan kasar
- Mengembangkan sosialisasi atau bergaul dengan anak dan orang diluar rumahnya
- Memperkenalkan pengertian yang bersifat ilmu pengetahuan, misalnya pengertian terapung dan tenggelam
- Mengenalkan suasana kompetisi, gotong royong

Alat permainan yang dianjurkan:

- Berbagai benda dari sekitar rumah, bulu bergambar, majalah anak-anak, alat gambar & tulis, kertas untuk belajar melipat, gunting, air
- Teman-teman bermain: anak sebaya, orang tua, orang lain diluar rumah