

MENSTIMULASI JARI-JARI AGAR CEKATAN

Apakah si batita kesayangan Mama Papa sudah dapat menggunting kertas, mengancingkan bajunya, atau menjemput manik-manik dengan ibu jari dan telunjuknya? Kegiatan-kegiatan ini akan menggambarkan bagaimana keterampilan jari jemarinya.

Oleh: Nenden Rilla Artistiana

Keterampilan menggunakan jari jemari antara satu anak dengan anak lain bisa jadi berbeda. Ada anak yang dapat terampil dengan cepat, tapi ada pula yang lambat meski usianya sama. Namun umumnya memasuki tahun kedua, si batita mulai dapat mempergunakan ibu jari dan telunjuk untuk menjemput benda-benda kecil, bahkan sebagian anak sudah bisa menggunakan sendok untuk makan sendiri.

Menurut pakar psikologi perkembangan anak, DR. Yuspeudi, MSi, MPd., perkembangan motorik halus batita terkait dengan stimulasi yang mereka dapat. Keterampilan motorik halus, lanjut Yuspeudi, merupakan kegiatan yang membutuhkan gerakan-gerakan kecil yang dilakukan dengan tangan dan jari. Keterampilan motorik halus ini merupakan dasar bagi anak dalam memasuki usia sekolah. Kelak saat bersekolah, si kecil harus terampil menulis dan mampu menggunakan jari jemarinya untuk melakukan berbagai aktivitas rumit lainnya.

KETERAMPILAN MENGGANGGAM

Adapun perkembangan motorik halus anak batita meliputi keterampilan menggenggam, menggapai benda, mengambil kubus, membuang kubus, menyimpan benda, memegang sen-

dok, menulis cakar ayam dengan cara memegang pensil, dan menyusun kubus.

Jadi, coba Mama perhatikan si batita, apakah sudah dapat melakukan berbagai aktivitas tersebut? Para mama yang mengangguk dan menjawab "ya" atas pertanyaan di atas, selamat karena perkembangan motorik halus si kecil tengah berkembang dengan baik. Bagi yang resah karena menjawab "belum" yuk, kita membahasnya bersama-sama.

KURANG STIMULASI, JADI KURANG CEKATAN

Psikolog dan juga dosen di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha ini memaparkan, ada beberapa penyebab anak mengalami kesulitan motorik halus, antara lain kurangnya stimulasi dari lingkungan, adanya disfungsi integrasi sensorik, ataupun anak mengalami gangguan, seperti *cerebral palsy* (gangguan gerakan otot atau postur tubuh yang menyebabkan layu kembang otak dan mengakibatkan kelemahan atau kekakuan).

Pada kasus keterampilan motorik halus anak yang terhambat karena kerusakan otot atau *cerebral palsy*, perlu dilakukan pemeriksaan oleh dokter spesialis saraf anak untuk mengetahui berat ringannya gangguan motorik anak. Umumnya si kecil akan membutuhkan fisioterapi dan okupasi terapi.

Bila tumbuh kembang si kecil tampak normal dan anak tak mengalami masalah kesehatan, jari jemarinya yang tidak cekatan kemungkinan besar terkait dengan kurangnya stimulasi. Sekali lagi, stimulasi diperlukan guna melatih si batita agar terampil menggunakan jari jemarinya dalam kehidupannya sehari-hari, terutama aktivitas di sekolah, seperti menulis, melipat, bahkan melakukan berbagai gerakan olah raga.

Bagaimana latihan yang tepat untuk menstimulasi motorik halus buah hati? Mama Papa dapat melakukan berbagai aktivitas menyenangkan di bawah ini bersama buah hati.

Tujuan latihan ini untuk melatih kekuatan otot dan koordinasi visual motorik halus batita. Dengan melakukan bersama, maka keterjalinan ikatan emosi antara mama dan buah hati juga akan semakin kuat. Siap berlatih? Ini dia stimulasinya:

● Latihan Menggenggam Benda dengan Satu dan Kedua Tangan

Ajak anak menggenggam sebuah benda. Berikan ia gelas minumnya, misal. Latih ia untuk memegangnya dengan satu tangan, lalu dengan kedua tangannya. Latihan ini untuk mengetahui kekuatan otot batita dalam memegang benda.

● Latihan Dengan Meremas Lilin Mainan atau Play Dough, atau Bola Landa

Ajak anak membuat sesuatu dari lilin mainan. Mama bisa memberi contoh, seperti membuat ular-ularan, kue donat, ataupun bola. Biarkan ia meremas dan membentuk sebuah benda sesuai imajinasinya. Latihan ini untuk mengasah kekuatan lengan bagian atas, otot-otot telapak tangan dan jari-jarinya.

● Latihan Meremas Kertas dan Merobek

Mama bisa memberikan koran bekas atau kertas kado, biarkan ia meremas dan mero-



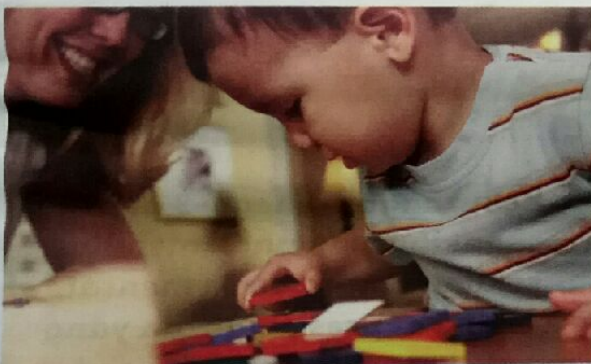
bayunya. Minta anak untuk menempelkan robekan kertas tersebut pada kertas putih dengan menggunakan lem. Latihan ini juga untuk mengasah keterampilan jari-jari anak.

● Latihan Mengambil dan Meletakkan Benda ke Suatu Tempat

Minta anak untuk mengambil tempat minum atau mainan kesayangannya, lalu suruh ia dengan lembut meletakkannya di kursi. Tujuannya untuk melatih kemampuan koordinasi visual-motorik anak.

● Bermain Konstruktif Menyusun Pasel dan Kubus

Mama bisa memberikan anak pasel kayu ataupun pasel dari karton tebal bergambar buah atau hewan. Biarkan ia mengacak pasel tersebut, kemudian minta anak untuk mengambil potongan pasel dan meletakkannya seperti semula. Kegiatan ini dapat menstimulasi kecerdasan dalam merangkai gambar dan juga kecermatannya dalam menyusun gambar pada tempatnya. Jari-jarinya pun terlatih memungut dan menempatkan pasel.



● Latihan Menulis

Ajari anak bagaimana cara memegang pensil yang benar. Kemudian, buat pola-pola sederhana, seperti gambar dua titik pendek-pendek. Lalu minta si kecil untuk menyambungkannya. Mama bisa juga membelikan anak buku khusus yang berisi titik-titik yang bila disambungkan bisa membentuk aneka gambar menarik.

Biarkan anak menyambungkan titik-titik tersebut hingga menjadi sebuah gambar. Kemudian, ajak ia untuk mewarnainya dengan krayon atau pensil warna. Latihan ini sangat bermanfaat sebagai bekal keterampilan tulis-menulis.

● Latihan Memasukkan Benda Kecil

Latihan yang tak kalah seru,

yaitu mengajak anak memasukkan uang koin ke dalam celengannya. Dengan cara ini, selain melatih kekuatan jari-jari anak, Mama pun telah mengenalkannya untuk rajin menabung sejak kecil.

● Memijat Jari-Jari Anak

Lakukan kegiatan ini bila jari jemari buah hati tampak lemah dan kaku. Pijatan halus dan lembut tangan Mama dapat merangsang jari-jemari anak menjadi lebih kuat dan tidak kaku. Lakukan secara rutin, bila perlu gunakan *baby oil* atau minyak zaitun.

● Melatih Kemandirian

Anak perlu dibiasakan melakukan berbagai aktivitasnya sendiri untuk melatih kemandirian sekaligus sebagai ajang menstimulasi perkembangan motorik halus. Contoh, ajari anak cara memegang sendok, membuka kancing kemajanya, dan mandi sendiri. Bila sudah dibiasakan, anak pun akan terlatih menjadi anak mandiri.

Dengan melakukan berbagai stimulasi ini, Mama juga dapat mengamati perkembangan mo-

torik halus dan kemampuan koordinasi visual-motorik buah hati. Sesuaikan dengan tabel perkembangan bayi dan balita yang biasanya ada pada Kartu Menuju Sehat (KMS) milik buah hati.

Tentu, perkembangan motorik halus anak akan berkembang dengan baik, bila ia selalu diberikan kesempatan untuk melakukan tugasnya sendiri. Untuk itu, Mama atau pengasuh jangan terlalu banyak membantu saat ia belajar makan sendiri, misalnya. Biarkan anak mencoba menggenggam sendoknya sendiri karena memang tugas tersebut sesuai usia perkembangannya. Tentu, lakukan latihan tersebut dalam suasana yang menyenangkan.

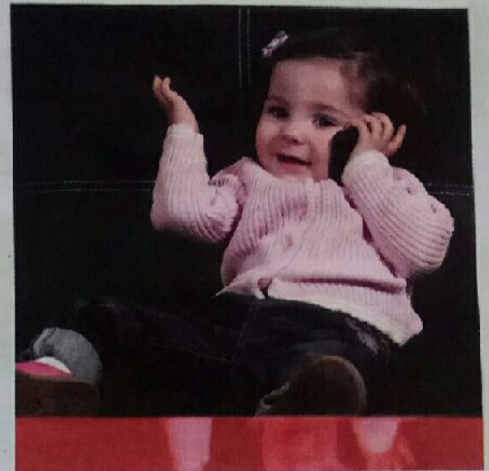
Selamat mencoba! +

INFO UPDATE

>> REKOMENDASI BARU: BATASI MEDIA UNTUK BATITA

Akses tanpa batas melalui tablet ataupun ponsel pintar membuat batita mudah terpapar media. Sebelumnya, telah banyak ahli yang mengimbau para orangtua hanya memberikan waktu sebanyak 2 jam saja kepada anak untuk bermain gawai. Nah, rekomendasi baru dari *American Academy of Pediatrics* (AAP) yang dikeluarkan pada akhir Oktober 2016 makin memperketat batas yang boleh diberikan bagi anak-anak. "Kami menganjurkan orangtua untuk tidak mengizinkan anak berusia di bawah 18 bulan menonton apa pun di gawai, kecuali *video chatting*," kata Dr. Dimitri Christakis, Direktur *Center for Child Health, Behavior and Development*, Seattle Children's Research Institute. Alasannya?

Menurut Christakis, anak-anak di bawah 18 bulan masih belum dapat menyerap banyak dari media, sementara terlalu lama berinteraksi dengan gawai akan mengurangi kesempatan untuk aktivitas lain, seperti bermain dan membaca buku. Padahal, dua aktivitas ini terbilang penting bagi kesehatan anak. Untuk anak usia 2—5 tahun, lanjut Christakis, orangtua boleh mengizinkannya bermain gawai, tapi hanya satu jam saja. "Itu pun sebaiknya dipilih media yang kontennya berjalan lambat dan materinya berbasis pembelajaran interaktif," kata Christakis lagi. (Irene)

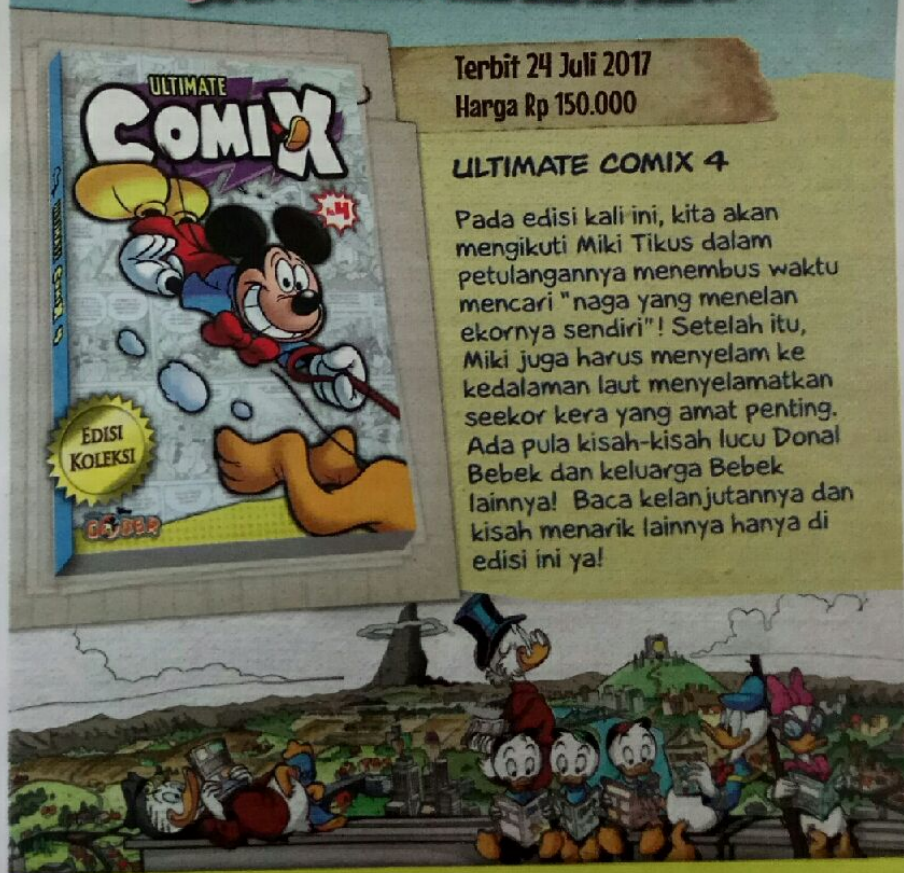


JANGAN LEWATKAN!

Terbit 24 Juli 2017
Harga Rp 150.000

ULTIMATE COMIX 4

Pada edisi kali ini, kita akan mengikuti Miki Tikus dalam petulangannya menembus waktu mencari "naga yang menelan ekornya sendiri"! Setelah itu, Miki juga harus menyelam ke kedalaman laut menyelamatkan seekor kera yang amat penting. Ada pula kisah-kisah lucu Donald Bebek dan keluarga Bebek lainnya! Baca kelanjutannya dan kisah menarik lainnya hanya di edisi ini ya!



Dapatkan di toko buku terdekat atau pesan di:
CS Direct Marketing Gramedia of Book Publisher Showroom
Jl. Palmerah Barat no. 33-37, Jakarta
Telp: 021-5365 0110 ext 3901, 3902 | E-mail: cs@gramedia-publishers.com

Penulis:
Dr. Yuspendi, MSI., Mpd.,
Psikolog dan Dosen Fakultas di Universitas
Kristen Masanetha

