

5 Cara Stimulasi AGAR ANAK CEPAT BERJALAN

Fase belajar berjalan menjadi tonggak penting dalam perkembangan motorik si kecil. Mama Papa dapat membantu si kecil untuk mengembangkan kemampuan barunya ini.

Oleh: Nenden Rilla Artistiana

Terkadang ada kegalauan tersendiri saat melihat anak yang seumur-an dengan batita kita, sudah terampil berjalan, bahkan berlari, sementara si kecil belum terampil melakukannya. Apa ada yang salah dengannya?

PERLU KETERAMPILAN KHUSUS

Kabar baiknya (dan tentu Mama Papa sudah pernah mendengarnya) bahwa perkembangan setiap anak berbeda-beda, termasuk dalam keterampilannya berjalan. Ada anak yang berusia 9 bulan sudah bisa berdiri, lalu tak lama kemudian berjalan. Namun, ada pula batita yang di usia 15 bulan baru bisa berjalan.

Umumnya, fase berdiri dan memulai langkah pertama ini terjadi di usia 10-12 bulan. Untuk kemudian akan berjalan rambatan (berpegangan pada benda), dan pada akhirnya berjalan.

Meskipun fase ini pasti akan tiba, berjalan ini tidak akan terjadi dengan sendirinya. "Berjalan merupakan suatu keterampilan, dan bukan hal yang

sederhana untuk anak. Batita tidak sekonyong-konyong bisa berjalan, namun diperlukan teknik sehingga ia benar-benar dapat melangkah tegak," papar Dr. Yuspendi, MPsi.

Keterampilan khusus yang dibutuhkan saat anak mulai berjalan adalah menjaga keseimbangan badan pada satu kaki ketika ia mengayunkan kaki lainnya untuk melangkah, dan memindahkan berat badan dari kaki satu ke kaki yang lain tanpa terjatuh. Itulah mengapa anak tetap membutuhkan stimulasi untuk membantunya berjalan sesuai waktunya.

Stimulasi ini meliputi latihan menguatkan otot kaki, tulang belakang, dan koordinasi visual-motorik. Termasuk di antaranya pemantauan apakah ada permasalahan pada hal-hal yang berkaitan dengan kemampuan berjalan (lihat boks: *Checklist Mengapa Belum Berjalan?*). "Jika memang ada yang terhambat atau terganggu, sebaiknya segera konsultasikan kondisi anak ke dokter ahli tumbuh kembang anak agar cepat mendapatkan penanganan," saran Yuspendi.

BERBAGAI CARA MENSTIMULASI

Kembali ke soal stimulasi, ada beberapa hal yang bisa Mama Papa lakukan agar si batita mengembangkan keterampilan berjalanannya:

1. Ajak si kecil melakukan permainan merangkak. Mama bisa membuat lorong buatan dengan cara membariskan kursi. Lalu, pancing anak untuk merangkak melewati lorong-lorong kursi tersebut. Stimulasi ini penting untuk melatih kekuatan otot kaki.
2. Melatih koordinasi dan keseimbangan. Caranya bisa dengan alat bantu seperti bola. Ketika si kecil sedang duduk tegak, dekatkan bola ke arah anak, kemudian jauhkan bola tersebut. Anak pun akan berusaha meraih bola dengan memaju atau memundurkan tubuhnya sambil menjaga keseimbangannya saat duduk.
3. Ajarkan gerak jongkok dan berdiri untuk melatih kekuatan otot-otot kakinya.

PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR BATITA

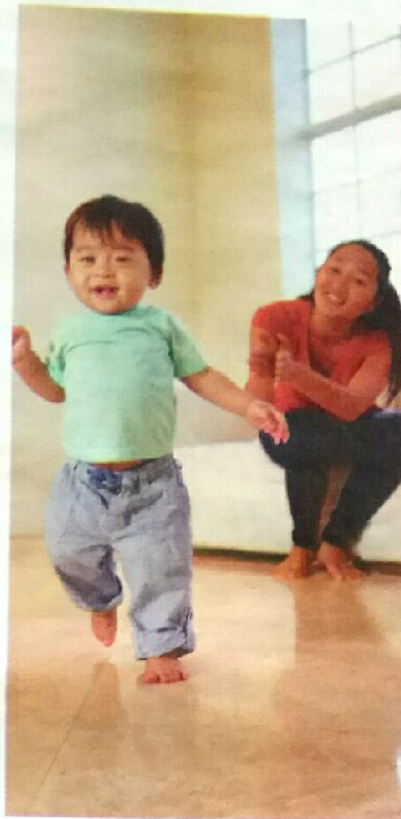
Perkembangan motorik kasar anak batita (1-3 tahun) umumnya meliputi hal-hal berikut:

1. Berjalan (di usia 12 – 15 bulan)
2. Melompat (di usia 24 bulan)
3. Naik anak tangga (di usia 24 – 36 bulan)
4. Berjalan mundur (di usia 18 – 30 bulan)
5. Berdiri dengan satu kaki dalam waktu tertentu (di usia 36 bulan)



Narasumber:
Dr. Yuspendi, MPsi,
Psikolog dan Dosen di Universitas
Maranatha, Bandung.

Memakaikan sandal atau sepatu ternyata dapat menghambat si kecil belajar berjalan. Apalagi jika Mama memakaikannya sandal/sepatu yang lucu, konsentrasi anak saat belajar berjalan akan pecah karena perhatiannya terpaku pada sandal/sepatu yang lucu itu.



CHECKLIST, MENGAPA BELUM BERJALAN?

Kemampuan berjalan membutuhkan fungsi tubuh yang berkaitan dengan kekuatan otot kaki, otot tulang belakang, koordinasi visual-motorik, dan bentuk kaki yang sempurna. Bila ditemukan satu atau lebih gangguan seperti di bawah ini, perlu dilakukan intervensi sedini mungkin dengan meminta pertolongan ahli.

- Ada ketidaknormalan pada fungsi gerak kaki dan tangan. Pada kasus ini anak umumnya mengalami kesulitan merangkak dan duduk.
- Adanya kelemahan pada otot-otot kaki sehingga untuk berdiri saja anak tidak sanggup lama.
- Kelemahan pada otot-otot tulang belakang. Kondisi ini juga membuat anak tidak mampu berdiri lama.
- Bentuk kaki O atau X sehingga anak terhambat belajar dengan baik.
- Terjadi kelainan pada telapak kaki (misalnya telapak kaki yang mengarah ke dalam akan menyulitkan anak berjalan dengan baik karena membuatnya sering tersandung).
- Terjadi gangguan penglihatan yang mengakibatkan anak selalu terjatuh setiap kali berupaya melangkah.

berdiri dengan tegak. "Alih-alih mendorong anak cepat berjalan, alat ini malah mengganggu," ujarnya.

Kebiasaan menaruh anak di kursi dorong (*stroller*) juga dapat memperlama anak dapat berjalan mandiri karena otot-otot kakinya jadi kurang terlatih. Saran Yuspendi, pakailah *stroller* hanya jika sedang berada di mal yang ramai untuk menghindari Mama terpisah dengan si kecil.

Memakaikan sandal atau sepatu ternyata juga dapat menghambat si kecil belajar berjalan. Si batita, menurut Yuspendi, akan lebih mudah belajar berjalan tanpa alas kaki. "Kaki-kaki si kecil akan lebih mudah mencengkeram permukaan lantai tanpa kaus kaki ataupun sepatu. Apalagi jika Mama memakaikan sepatu yang lucu, justru hal itu akan memecah konsentrasi anak karena perhatiannya akan terpaku pada sepatunya yang lucu."

Nah, selamat membantu anak belajar berjalan. Oh ya, saat si kecil terjatuh tak perlu bereaksi berlebihan karena ini akan membuatnya menjadi takut mencoba lagi. Anggap saja terjatuh adalah hal yang memang perlu dialami agar anak semakin terampil berjalan. ✦

Pada tahap awal, mungkin si kecil akan melakukannya sambil berpegangan pada kursi atau tangan Mama. Tak mengapa. Terus semangat si batita agar lebih percaya diri.

Biarkan si kecil berlatih rambatan. Anak mungkin sudah bisa berdiri, tapi masih takut jatuh, apalagi melangkah. Kurangi rasa takutnya dengan meletakkan beberapa perabotan yang aman (sofa atau meja yang kokoh) untuk ia rambatan (*cruising*). Atau biarkan ia menggenggam tangan Mama.

5. Lakukan pijat pada otot kaki, tangan, dan punggung anak. Pijatan ini dapat menguatkan otot-otot tubuh sekaligus memberikannya rasa nyaman.

SEBAIKNYA TIDAK PAKAI SEPATU

Menurut Yuspendi, terkadang ada beberapa hal yang tanpa disadari kita lakukan namun justru menghambat anak belajar berjalan. Membelikan alat bantu jalan seperti *baby walker*, contohnya. *Baby walker*, lanjut Yuspendi, tidak melatih kekuatan otot tulang belakang anak untuk belajar

Hal yang memperlama anak bisa berjalan sendiri adalah kebiasaan menaruh anak di kursi dorong. Hal ini akan membuat si kecil malas berjalan dan otot-otot kakinya juga kurang terlatih.

NATIONAL GEOGRAPHIC KIDS

Tahukah kamu?

Quasar adalah benda paling terang di semesta. Cahayanya hampir 1.000x lebih terang dari galaksinya sendiri.



Cari tahu fakta-fakta lain tentang bintang dan langit serta pengetahuan seru lainnya di National Geographic Kids Indonesia edisi Maret 2017



Terbit 1 Maret 2017, Harga Rp30.000,- (Jawa, Bali, NTT, NTB), Rp31.000,- (Luar P.Jawa)

INFO LANGGANAN : Telp (Hunting) 021 5306263, Fax 021 536 990 96.
Email: subscribe@cc.kompasgramedia.com, bit.ly/LanggananNGK

National Geographic Kids Indonesia @NatGeoKidsID