



Kartu Stimulasi Sensori

Keseimbangan

VESTIBULAR SENSORY SYSTEMS



Salah satu aspek sensorik yang perlu distimulasi pada anak adalah area *Vestibular Sensory System* atau sistem keseimbangan yang berkaitan dengan kemampuan kita untuk merasakan pergerakan dan keseimbangan tubuh.

Sistem keseimbangan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, koordinasi anggota badan dan menjaga keseimbangan tubuh saat beraktivitas. Serta sangat berperan dalam kondisi darurat. Misalnya saat terjatuh/tergelincir, keseimbangan tubuh yang bagus bisa mengurangi cedera karena anggota tubuh (tangan atau kaki) mampu secara spontan menopang badan.

Sistem keseimbangan tubuh juga dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan fokus, interaksi sosial dan kestabilan emosi seseorang.

rumahinspirasi.com

STIMULASI SENSORI Keseimbangan

0-1 tahun

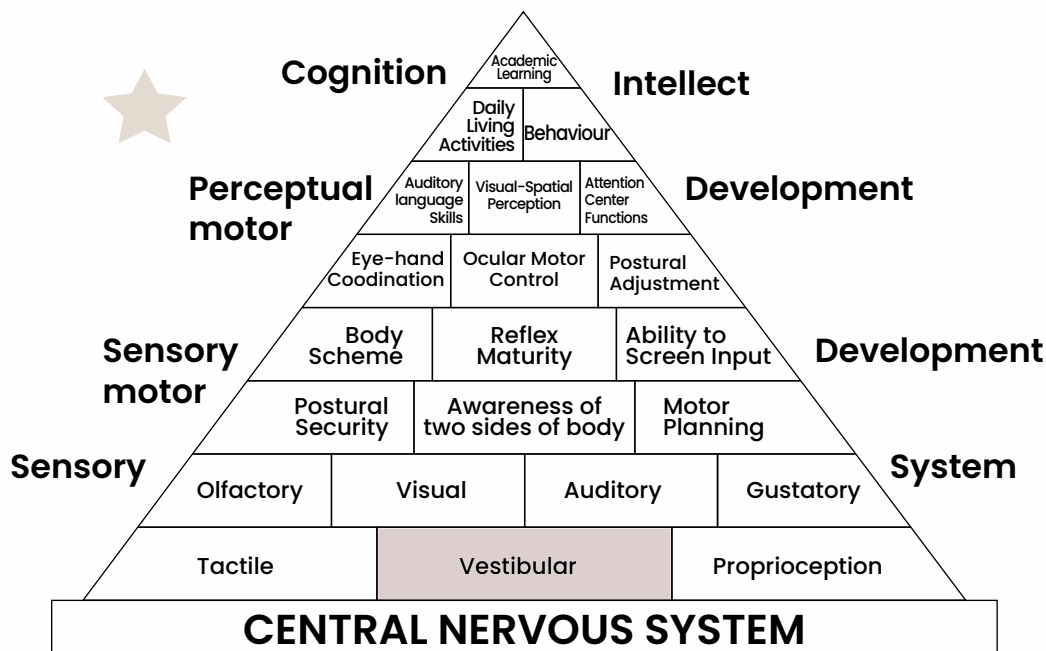


Kartu ini membuat 20 ide stimulasi untuk anak usia 0-1 tahun. Ide-ide kegiatan yang ada di kartu ini adalah upaya Rumah Inspirasi untuk membantu orangtua mendapatkan ide stimulasi dan kegiatan anak untuk aspek sensori.

Kartu ide kegiatan stimulasi sensori mendapat inspirasi dari Struktur Piramida Belajar (*Pyramid of Learning*) yang dibuat oleh Taylor/Trott.

Silakan memilih dan melakukan kegiatan yang sesuai. Selamat bersenang-senang dan menikmati kegiatan bersama anak.

Pastikan kegiatan berlangsung aman. Jika Anda merasakan ada masalah terkait aspek sensori, kunjungi dokter anak dan psikolog untuk mendapatkan masukan profesional.



@Taylor/Trott 1991

rumahinspirasi.com

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Ayunan dalam Pelukan

Persiapan:

Tidak memerlukan persiapan khusus.

Stimulasi:

Ayun bayi dalam pelukan dengan lembut dan hati-hati. Biarkan bayi merasakan gerakan ayunan memutar ke kiri dan kanan.

Anak belajar apa?

Meningkatkan kesadaran terhadap ruang, mengurangi ketidaknyamanan, dan membangun ikatan emosional.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain di atas Kasur

Persiapan:

Siapkan kasur yang bersih dan lapang.

Stimulasi:

Biarkan bayi berguling dan bergerak bebas di atas kasur.

Anak belajar apa?

Membantu merangsang sistem vestibular bayi dan meningkatkan persepsi sensorik dan koordinasi tubuh.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Mengayun Bersama

Persiapan:

Ajak bayi ke taman untuk bermain ayunan.

Stimulasi:

Ajak bayi untuk duduk di ayunan. Ayun dengan pelan dan hati-hati. Terus awasi agar bayi merasa aman.

Anak belajar apa?

Membantu bayi meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motoriknya.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Balon

Persiapan:

Siapkan beberapa balon dengan warna-warna yang berbeda.

Stimulasi:

Ajak anak bermain balon dengan cara melempar atau menendangnya.

Anak belajar apa?

Melatih *Dynamic Balance* (keseimbangan Tubuh saat melempar/menendang balon), mengembangkan keterampilan motorik kasar dan koordinasi mata-tangan.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bayi Terbang

Persiapan:

Tidak memerlukan persiapan khusus.

Stimulasi:

Posisikan anak telentang di atas lengan ibu (seperti hendak terbang/Superman). Gerak dan ayunkan perlahan.

Anak belajar apa?

Membangun kekuatan otot, kestabilan dan keseimbangan tubuh (melalui stimulasi organ vestibular).

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Naik Turun

Persiapan:

Tempatkan kasur di lantai atau matras.

Stimulasi:

Biarkan bayi merangkak naik dan turun di permukaan yang empuk.

Anak belajar apa?

Melatih keseimbangan (melalui stimulasi sistem vestibular bayi) dan stabilitas tubuh, koordinasi anggota tubuh dan kekuatan otot.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Naik Kuda

Persiapan:

Persiapkan pemutar musik.

Stimulasi:

Dudukkan anak di kaki ibu, bila anak sudah mulai berdiri bisa diberdirikan. Pegang kedua tangannya. Gerak & goyangkan kaki ibu perlahan. Ibaratkan seperti anak sedang naik kuda.

Anak belajar apa?

Membangun kekuatan otot, kestabilan dan keseimbangan tubuh (melalui stimulasi organ vestibular),

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Papan Keseimbangan

Persiapan:

Siapkan papan kayu atau benda di rumah seperti guling, bantal sofa, kardus kuat, kaleng susu, dll.

Stimulasi:

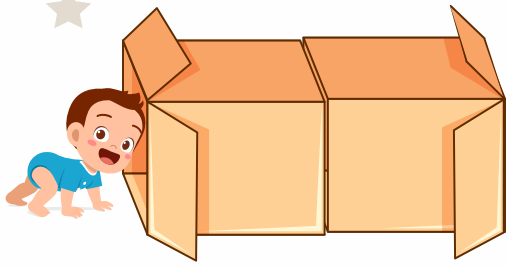
Jajarkan benda-benda tersebut hingga menyerupai jalan setapak. Biarkan anak merangkak atau berjalan di atasnya. Pandu agar tidak terjatuh.

Anak belajar apa?

Melatih keseimbangan (melalui stimulasi sistem vestibular bayi) dan stabilitas tubuh, koordinasi anggota tubuh dan kekuatan otot.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Terowongan

Persiapan:

Siapkan terowongan sederhana. Bisa terbuat dari dua kardus yang terbuka bagian dasarnya. Tempatkan kardus berjejer dan rekatkan dengan lakban.

Stimulasi:

Ajak anak bermain dalam terowongan. Tunggu di ujung terowongan.

Anak belajar apa?

Membantu anak meningkatkan keterampilan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Melewati Rintangan

Persiapan:

Siapkan bantal, guling, boneka atau barang lainnya yang berbahan lembut.

Stimulasi:

Tempatkan barang-barang tersebut menjadi rintangan dan biarkan bayi merangkak melewatinya.

Anak belajar apa?

Membantu anak mengembangkan keterampilan motorik, keseimbangan dan koordinasi.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain di Kolam Bola

Persiapan:

Ajak anak ke wahana permainan kolam bola.

Stimulasi:

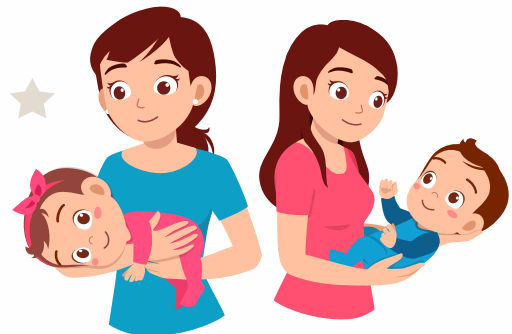
Gendong bayi masuk ke dalam kolam bola untuk merasakan sensasi tubuh yang berbeda.

Anak belajar apa?

Membantu anak meningkatkan keterampilan motorik, keseimbangan, dan keberanian bayi.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Gendong-gendongan

Persiapan:

Tidak memerlukan persiapan khusus.

Stimulasi:

Gendong bayi dalam berbagai posisi dan biarkan bayi merasakan sensasi dari berbagai posisi.

Anak belajar apa?

Membantu anak meningkatkan keseimbangan tubuh dan koordinasi motorik.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Permukaan Bertekstur

Persiapan:

Siapkan matras, karpet atau permukaan lantai kayu yang bersih.

Stimulasi:

Biarkan bayi merangkak atau berjalan di permukaan yang berbeda.

Anak belajar apa?

Membantu bayi mengembangkan keseimbangan dan kestabilan serta koordinasi motorik tubuh.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



mainan Gantung

Persiapan:

Siapkan mainan gantung di atas tempat tidur bayi.

Stimulasi:

Tempatkan mainan di beberapa tempat yang bisa dijangkau penglihatan bayi. Biarkan bayi melihat mainan gantung di beberapa lokasi.

Anak belajar apa?

Merangsang sistem vestibular bayi dan membantu meningkatkan indera penglihatan.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Kursi goyang

Persiapan:

Siapkan kursi goyang.

Stimulasi:

Ajak bayi duduk di kursi goyang. Ayun kursi goyang dengan lembut. Biarkan bayi merasakan sensasi gerakan kursi.

Anak belajar apa?

Membantu bayi mengembangkan keseimbangan dan merangsang sistem vestibular bayi.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Menari dalam Pelukan

Persiapan:

Siapkan musik yang lembut dan mengalun.

Stimulasi:

Gendong bayi dan lakukan gerakan mengayun atau memutar sambil mendengarkan musik yang lembut.

Anak belajar apa?

Membantu anak mengembangkan keseimbangan dan merangsang sistem vestibular bayi.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Perosotan Bayi

Persiapan:

Siapkan mainan perosotan untuk bayi.

Stimulasi:

Ajak bayi bermain perosotan. Biarkan bayi merasakan pengalaman yang merangsang syaraf keseimbangan.

Anak belajar apa?

Membantu bayi meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerakan, serta melatih konsentrasi dan fokus.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Berguling-guling

Persiapan:

Siapkan permukaan yang lembut dan bersih.

Stimulasi:

Biarkan bayi berguling-guling dari posisi tengkurap ke posisi tengkurap lagi.

Anak belajar apa?

Menguatkan otot leher dan punggung (*muscle Core*), melatih keseimbangan bayi (menstimulasi organ vestibular).

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Mobil-mobilan

Persiapan:

Siapkan mainan mobil dan permukaan lantai yang bersih dan rata.

Stimulasi:

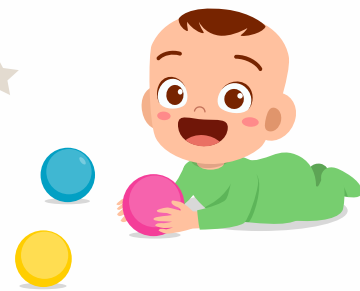
Ajak bayi menggerakkan mainan maju-mundur atau kiri-kanan.

Anak belajar apa?

Meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot anak, serta melatih kesadaran spasial dan kontrol gerakan tubuh.

0-1 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Bola

Persiapan:

Siapkan bola-bola kecil dan lembut.

Stimulasi:

Ajak bayi menggelindingkan atau melempar bola. Biarkan bayi merangkak mengikuti gerakan bola.

Anak belajar apa?

Melatih *Dynamic Balance*, keseimbangan tubuh saat bergerak & berpindah posisi agar tidak terjatuh. Melatih stabilitas tubuh dan motorik kasar.

0-1 tahun



Referensi:

1. "Developmental Care for Neonatal Intensive Care Unit Graduates: A Concept Analysis," Journal of Pediatric Nursing.
2. "The Benefits of Infant Massage and Rocking on Infant Sleep," Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing.
3. "Motor development in infancy: A kinematic approach," Journal of Motor Behavior.
4. "Vestibular stimulation in infant development," Journal of Physical Therapy.
5. "The effects of body position on reaching in preterm infants," Developmental Medicine & Child Neurology.
6. "Vestibular stimulation and preterm infants," Journal of Child Neurology.
7. "A study to assess the effectiveness of vestibular stimulation on physiological and behavioral responses of preterm infants." International Journal of Medical Science and Public Health, 7(7), 525-529.
8. Maehashi Akira, Shinsei Publishing, (2019), "450 Hoiku no Undouasobi"



DAPATKAN
Kartu Stimulasi Sensory lainnya
di Ruang Member Rumahinspirasi.com

rumahinspirasi.com