



# Kartu Stimulasi Sensori

# Keseimbangan

VESTIBULAR SENSORY SYSTEMS



Salah satu aspek sensoris 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](http://rumahinspirasi.com)

# STIMULASI SENSORI Keseimbangan

1-3 tahun

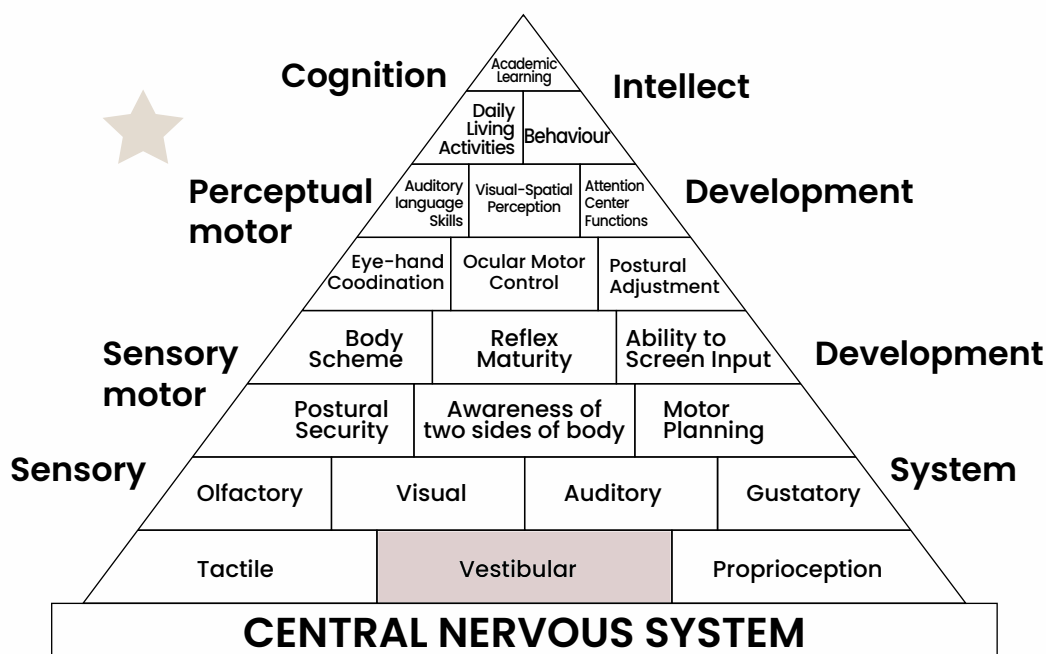


Kartu ini membuat 20 ide stimulasi untuk anak usia 1-3 tahun. Ide-ide kegiatan yang ada di kartu ini adalah upaya Rumah Inspirasi untuk membantu orangtua mendapatkan ide stimulasi dan kegiatan anak untuk aspek sensori.

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



### Berjalan Berjinjit

**Persiapan:**

Tidak memerlukan persiapan khusus.

**Stimulasi:**

Ajak anak berjalan berjinjit di ruangan yang aman. Pertahankan postur tubuh yang tegak selama berjalan jinjit.

**Anak belajar apa?**

Memperkuat pergelangan kaki dan meningkatkan keseimbangan tubuh.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Berjalan seperti Pinguin

**Persiapan:**

Tidak memerlukan persiapan khusus.

**Stimulasi:**

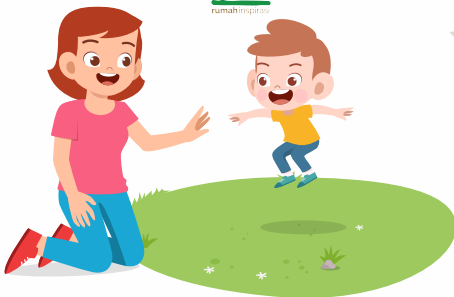
Ajak anak berjalan dengan merapatkan tumit dengan langkah kecil dan perlahan seperti cara penguin berjalan.

**Anak belajar apa?**

Membantu anak melatih keseimbangan dan mengembangkan kemampuan motorik kasar.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Melompat seperti Kanguru

**Persiapan:**

Tidak memerlukan persiapan khusus.

**Stimulasi:**

Ajak anak melompat-lompat. "Bisakah kamu melompat seperti kanguru? Coba lakukan dengan mata tertutup! Apa yang kamu rasakan?"

**Anak belajar apa?**

- Mengkoordinasikan lengan, kaki, dan dada sambil menjaga ritme yang konstan.
- Melatih keseimbangan tubuh dengan cara mempertahankan pusat gravitasi dan mendorong kaki dari tanah secara berulang.
- Melatih *Dynamic Balance*.

1-3 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. Biarkan anak merasakan sensasi bermain dengan balon.

**Anak belajar apa?**

Berlatih menjaga keseimbangan tubuhnya saat bergerak & berpindah posisi (*Dynamic Balance*).

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Bermain Tangkap Bola

**Persiapan:**

Siapkan beberapa bola mainan dengan berbagai warna.

**Stimulasi:**

Ajak anak-anak bermain bola tangkap dengan melempar dan menangkap bola.

**Anak belajar apa?**

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

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Naik Turun Tangga

**Persiapan:**

Bawa anak ke tangga dengan pijakan yang aman untuk anak.

**Stimulasi:**

Ajak anak-anak naik turun tangga. Awasi dan arahkan agar anak melakukannya dengan aman.

**Anak belajar apa?**

Membantu anak meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Naik-turun Bukit Kecil

**Persiapan:**

Persiapkan waktu khusus untuk ke taman bermain anak.

**Stimulasi:**

Ajak anak berjalan menaiki dan menuruni bukit kecil. "Apa yang kamu rasakan?"

**Anak belajar apa?**

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

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Papan Keseimbangan

**Persiapan:**

Siapkan beberapa bata merah atau batu pijak yang ada di taman.

**Stimulasi:**

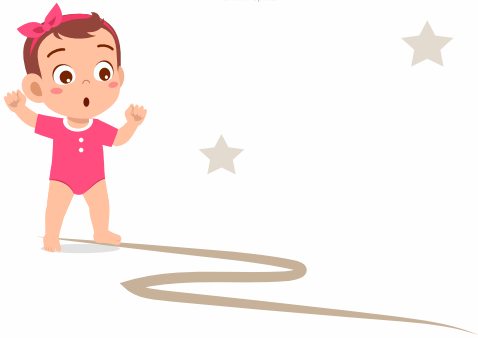
Ajak anak berjalan di atas batu bata. Tuntun terlebih dahulu dan awasi agar anak merasa aman.

**Anak belajar apa?**

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

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Berjalan di atas Garis

#### Persiapan:

Buat garis dengan kapur, krayon, tali atau selotip di lantai.

#### Stimulasi:

Ajak anak untuk berjalan mengikuti bentuk garis yang dibuat. Modifikasi bentuk garis (zig-zag, melengkung, lingkaran dll). Ajak anak mencoba mengulangi sambil memejamkan mata.

#### Anak belajar apa?

Melatih keseimbangan dan koordinasi gerakan anak, konsentrasi dan fokus.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Melewati Rintang

#### Persiapan:

Siapkan tali dan ikat di antara dua kaki kursi atau benda lainnya. Ketinggian tali disesuaikan dengan kemampuan anak.

#### Stimulasi:

Ajak anak untuk melewati atau melompatinya. Biarkan anak berusaha terlebih dahulu sebelum menunjukkan caranya.

#### Anak belajar apa?

Melatih *Dynamic Balance*. Menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak & berpindah posisi agar tidak terjatuh.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Berguling-guling di Lantai

#### Persiapan:

Siapkan lantai yang bersih dan aman untuk anak.

#### Stimulasi:

Biarkan anak rebahan di lantai dan berguling-guling. Perhatikan apakah anak merasa pusing, mual, muntah.

#### Anak belajar apa?

- Meningkatkan keseimbangan dan merangsang organ vestibular anak.
- Melatih anak agar dapat membangun keseimbangan tubuh dengan cepat.
- Melatih *Dynamic Balance*.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Jungkir Balik

#### Persiapan:

Persiapkan kasur yang rata dan bersih.

#### Stimulasi:

Ajak anak bermain jungkir balik di atas kasur. Biarkan anak mengeksplorasi keseruan berjungkir balik.

#### Anak belajar apa?

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

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Bergoyang Mengikuti Musik

**Persiapan:**

Siapkan musik dengan irama dan ritme yang sederhana.

**Stimulasi:**

Biarkan anak menggerakkan tubuhnya sesuai dengan ritme atau ketukan musik. "Coba menari sambil menutup mata! Apa yang kamu rasakan?"

**Anak belajar apa?**

Membantu anak mengembangkan keseimbangan dan kestabilan serta koordinasi motorik tubuh.

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Langkah Besar

**Persiapan:**

Siapkan waktu khusus untuk ke taman bermain.

**Stimulasi:**

Ajak anak berjalan menikmati pemandangan. "Bagaimana kalau kamu berjalan dengan langkah besar? Apa yang kamu rasakan?"

**Anak belajar apa?**

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

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Bermain Papan Seluncur

**Persiapan:**

Siapkan papan seluncur di taman atau di halaman depan rumah.

**Stimulasi:**

Ajak anak bermain papan seluncur. Tuntun dan arahkan penggunaannya yang aman. "Apa yang kamu rasakan kalau kamu menutup mata?"

**Anak belajar apa?**

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

1-3 tahun

## STIMULASI SENSORI Keseimbangan



### Bermain Bola Raksasa

**Persiapan:**

Siapkan bola dengan ukuran sangat besar yang aman bagi anak.

**Stimulasi:**

Ajak anak bermain dengan bola raksasa yang aman dan sesuai usia.

**Anak belajar apa?**

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

1-3 tahun

STIMULASI SENSORI  
Keseimbangan



## Berjalan di Punggung Ayah

**Persiapan:**

Tidak memerlukan persiapan khusus.

**Stimulasi:**

Ajak anak berjalan di atas punggung ayah. Biarkan anak merasakan sensasi berjalan di atas permukaan yang bergerak dan tekstur yang tidak rata.

**Anak belajar apa?**

Membantu anak meningkatkan keseimbangan dan melatih koordinasi motorik.

1-3 tahun

STIMULASI SENSORI  
Keseimbangan



## Berlarian di Taman

**Persiapan:**

Ajak anak ke taman bermain.

**Stimulasi:**

Biarkan anak berlari kesana-kemari di rumput atau tanah. Biarkan anak merasakan sensasi nafas yang tidak teratur dan keluar keringat.

**Anak belajar apa?**

Membantu anak Meningkatkan keseimbangan tubuh dan kesadaran spasial anak, serta melatih koordinasi dan kekakuan otot.

1-3 tahun

STIMULASI SENSORI  
Keseimbangan



## Bermain di Tenda

**Persiapan:**

Persiapkan tenda sederhana. Bisa berupa selimut yang diikatkan ke tiang.

**Stimulasi:**

Ajak anak bermain dan beraktivitas di dalam tenda. "Apa yang kamu rasakan di dalam sana?"

**Anak belajar apa?**

Membantu anak meningkatkan kesadaran spasial dan keseimbangan.

1-3 tahun

STIMULASI SENSORI  
Keseimbangan



## Berjalan di Rumput/Pasir

**Persiapan:**

Siapkan anak untuk berjalan di atas rumput, pasir, atau karpet.

**Stimulasi:**

Ajak anak berjalan di permukaan yang berbeda-beda. "Apa yang dirasakan kakimu?"

**Anak belajar apa?**

Membantu anak meningkatkan keterampilan adaptasi keseimbangan.

1-3 tahun



## Referensi:

1. American Academy of Pediatrics. (2019). Developmental Milestones: 1 to 3 Years.
2. Children's Hospital Colorado. (2021). Developmental Milestones: 1 to 3 Years.
3. Child and Family Services. (2021). Vestibular Activities for Children.
4. Zero to Three. (2021). The Amazing Benefits of Balloon Play.
5. North Shore Pediatric Therapy. (2017). Vestibular Activities for Home.
6. Pathways.org. (2021). Activities for Vestibular Input.
7. HealthyChildren.org. (2019). Movement and Coordination.
8. "450 Hoiku no Undouasobi" (450 Permainan Motorik untuk anak), Maehashi Akira, Shinsei Publishing, 2019.



DAPATKAN  
Kartu Stimulasi Sensory lainnya  
di Ruang Member Rumahinspirasi.com

[rumahinspirasi.com](http://rumahinspirasi.com)