



BERMAIN merupakan seluruh aktivitas anak, termasuk bekerja, penyaluran hobi, dan merupakan cara mereka mengenal dunia. Lewat bermain terjadi stimulasi pertumbuhan otot-ototnya ketika anak melompat, melempar, atau berlari. Selain itu anak bermain dengan menggunakan seluruh emosi, perasaan, dan pikirannya.

Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan motorik anak merupakan bagian dari tumbuh kembang anak yang dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yakni genetik dan lingkungan. Faktor genetik adalah faktor bawaan yang normal dan patologik, jenis kelamin, suku bangsa atau bangsa. Gangguan pertumbuhan di negara maju sering diakibatkan oleh faktor genetik, sedangkan di negara berkembang (termasuk Indonesia) selain faktor genetik juga faktor lingkungan yang kurang memadai untuk tumbuh kembang yang optimal.

Faktor lingkungan dibagi dua, pra-natal dan post-natal. Pra-natal (bayi masih dalam kandungan): gizi saat ibu hamil, trauma, cairan ketuban yang kering, posisi janin dalam kandungan, toksin/zat kimia, endokrin, radiasi, infeksi intrauterin yang menyebabkan cacat bawaan yaitu TORCH, dll, stres saat ibu hamil, kelainan rhesus.

Post-natal (setelah dilahirkan): Masa antara usia kandungan 28 minggu hingga anak berusia 7 hari merupakan masa rawan dalam proses tumbuh kembang anak, khususnya tumbuh kembang otak. Trauma akibat persalinan akan berpengaruh besar dan dapat menyebabkan cacat permanen.

Pada bayi dan balita, perkembangan motorik tidak terlepas dari refleks-refleks yang terdapat pada bayi, yang sudah ada ketika bayi lahir dan lama kelamaan menghilang dan digantikan oleh refleks lain sesuai perkembangan susunan sarafnya. Dimulai dengan posisi 'apedal' (spinal level), di mana bayi hanya telentang saja, kemudian berkembang menjadi 'quadripedal' (righting reactions/midbrain level) dan akhirnya menjadi 'bipedal' (equilibrium reactions/cortical level).

Pemantapan dari reaksi keseimbangan ini akan menjadikan seorang individu menjadi manusia

stadium 'bipedal' (posisi berdiri dengan kedua kakainya).

Bermain dengan anak haruslah dalam suasana yang menyenangkan. Bagi anak di bawah 5 tahun, Anda dapat melatih motorik sambil bermain. Lewat bermain ada banyak keuntungan yang bisa diperoleh, antara lain:

1. Membuang ekstra energi.
2. Mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh, seperti tulang-tulang dan organ-organ.
3. Aktivitas yang dilakukan dapat meningkatkan nafsu makan anak.
4. Anak belajar mengontrol diri.
5. Berkembangnya berbagai ketrampilan yang akan berguna sepanjang hidupnya.
6. Meningkatkan daya kreativitas.
7. Mendapatkan kesempatan menemukan arti dari benda-benda yang ada di sekeliling anak.
8. Merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekhawatiran, iri hati dan kedukaan.
9. Kesempatan untuk belajar bergaul dan bersosialisasi dengan anak lain.
10. Kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah atau menang di dalam bermain.
11. Kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan.
12. Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Pilih alat permainan yang bersifat edukatif, yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak, sesuai dengan usianya dan tingkat perkembangan. Permainan edukatif adalah mainan yang dapat mendorong 4 aspek, antara lain:

- Pengembangan aspek fisik.
- Pengembangan bahasa.
- Pengembangan aspek kognitif, pengenalan suara, ukuran, bentuk dan warna.
- Pengembangan aspek sosial, dalam hubungannya dengan interaksi dengan ibu dan anak, keluarga serta masyarakat.

Dari berbagai macam alat permainan, berikut ini adalah contoh alat permainan yang dapat digunakan untuk melatih motorik kasar dan motorik halus.

Permainan untuk pertumbuhan fisik/motorik kasar:

- Sepeda roda tiga atau dua.
- Bola berwarna-warni.
- Mainan yang ditarik atau didorong.

- Tali, dll.

Permainan untuk memicu motorik halus:

- Gunting.
- Pensil.
- Bola.
- Balok.Lilin, dll

Nah, tunggu apa lagi. Saatnya mengajak si kecil bermain, Anda tak sabar melihat si kecil tertawa bukan?

Referensi:

1. Soetjiningsih. Tumbuh Kembang Anak. Cetakan II, EGC, Jakarta. 2002.
2. Sastroasmoro S. Membina Tumbuh Kembang Bayi dan Balita. Cetakan I. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia. Jakarta, 2007.

(Sumber: www.anakku.net)