



Stimulasi Gerakan Kasar dan Halus

Kurikulum Pengasuhan Anak bagi Orangtua di Aceh ini dikembangkan bersama oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan United Nation's Children Fund (UNICEF).

Program ini terlaksana atas dukungan dari IKEA Foundation 

Agustus 2019





Stimulasi Gerakan Kasar dan Halus

Pertemuan 10

Tujuan:

1. Meningkatkan pengetahuan orangtua tentang cara-cara stimulasi gerakan kasar dan halus
2. Meningkatkan keterampilan orangtua dalam melakukan stimulasi gerakan kasar dan halus

Durasi:

1 jam 10 menit

Alat dan Bahan:

- Buku Menjadi Orangtua Hebat
- Lembar Balik – Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 0-1
- Lembar Balik – Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 1-2
- Lembar Balik – Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 2-3
- Lembar Balik – Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 3-4
- Lembar Balik – Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 4-5
- Lembar Balik – Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6
- Alat Permainan Edukasi (APE) yang terdapat dalam BKB Kit atau alat permainan lokal, yang dapat menstimulasi aspek perkembangan komunikasi pasif, komunikasi aktif dan kecerdasan anak usia 0-6 tahun

Cara membaca dan menggunakan dokumen panduan pertemuan ini:

- Panduan pertemuan ini berisikan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan kader selama pertemuan. Kader perlu membaca instruksi-instruksi yang ada sebelum melaksanakan kegiatan yang diminta.
- Kalimat yang tertulis di dalam kotak berwarna **hijau** adalah materi yang perlu dibacakan kader langsung kepada peserta seperti yang tertulis.
- Untuk membantu menjelaskan topik pertemuan, kader akan menggunakan lembar balik dengan cara penggunaan sebagai berikut:
 - Masukkan tangan kiri ke dalam lipatan segitiga lembar balik.
 - Arahkan lembaran judul (dan lembaran untuk peserta pada halaman-halaman berikutnya) kepada peserta. Pastikan bahwa peserta paling belakang dapat melihat gambar dan tulisan yang ada.
 - Lembaran yang menghadap kader adalah petunjuk dan bahan penjelasan yang perlu dibacakan langsung oleh kader pada saat menyampaikan materi.
 - Kader dapat membalik lembar demi lembar selama pertemuan berlangsung, sambil membacakan penjelasan pada lembaran untuk kader.

Pembukaan

5'

1. Kader mengucapkan salam dan menyampaikan tujuan dari pertemuan.

Bapak/Ibu, terima kasih atas kehadirannya dalam pertemuan pada hari ini, yang merupakan pertemuan ke-sepuluh dari 13 pertemuan pengasuhan anak. Pada hari ini kita akan membahas tentang **stimulasi (atau rangsangan) gerakan kasar dan halus**.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menyambut peserta dengan menyapa dan menyebut nama peserta langsung.

- 2.. Kader memimpin doa. Jika memungkinkan, kader meminta salah satu peserta untuk secara sukarela memimpin doa.
3. Kader mengajak peserta untuk mengingat kembali apa yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai pertemuan hari ini, apakah ada Bapak/Ibu yang bisa mengingatkan kita bersama tentang apa yang kita pelajari dalam pertemuan sebelumnya?

Catatan untuk kader:

jika tidak ada peserta yang ingat, kader bisa mengingatkan kembali secara umum apa saja yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, yaitu Pertemuan 9 tentang pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

4. Kader bertanya kepada peserta tentang tugas rumah yang sudah dilakukan.

Bapak/Ibu, saya juga ingin menanyakan apakah Bapak/Ibu sudah sempat mengerjakan tugas rumah yang kita bahas pada pertemuan yang lalu:

- Apakah Bapak/Ibu sudah menyampaikan apa yang dipelajari kepada anggota keluarga lain di rumah?
- Apakah Bapak/Ibu sudah melakukan stimulasi atau rangsangan perkembangan anak sesuai KKA? Apa saja yang Bapak/Ibu lakukan?
- Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu mengajarkan anak cara mencuci tangan pakai sabun? Apakah ada kesulitan?
- Apakah kebersihan diri dan lingkungan sudah bisa kita jaga? Apakah semua anggota keluarga bisa diajak bekerjasama, termasuk si kecil?

5. Kader melakukan penyegaran suasana dengan memeragakan **salam BKB**, dan meminta peserta untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan kader.

Kader mengucapkan
“Salam BKB!”

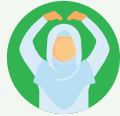
Peserta dan kader menjawab dengan:



“Orangtua hebat” (sambil gerakan mengacungkan dua ibu jari)



“Balita cerdas” (sambil menunjuk ke kening dengan dua jari telunjuk)



“Keluarga bahagia” (sambil membuat gerakan tangan membuat simbol hati)

Pengenalan Topik

5'

- 6 Kader menanyakan kepada peserta tentang hal-hal yang akan dipelajari.

Bapak/Ibu, sebelum kita mulai dengan penjelasan topik yang akan kita pelajari hari ini, adakah yang bisa menjelaskan apa yang dimaksud dengan:

- Gerakan kasar dan gerakan halus pada anak
- Stimulasi atau rangsangan bagi perkembangan anak

7. Kader mendengarkan jawaban dari peserta dan berterima kasih, kemudian menyimpulkan.

- Gerakan kasar adalah gerakan yang dilakukan dengan melibatkan sebagian besar otot tubuh dan biasanya memerlukan tenaga. Contohnya: berlari atau memanjat.
- Gerakan halus adalah gerakan yang dilakukan oleh bagian-bagian tubuh tertentu saja dan hanya melibatkan sebagian kecil otot tubuh. Contohnya: menggunting kertas, menulis.
- Stimulasi atau rangsangan adalah kegiatan yang dilakukan oleh orangtua untuk membantu anak mengembangkan kemampuannya sehingga pertumbuhan anak optimal. Misalnya anak diajari menendang bola untuk melatih gerakan kasar.

Kegiatan Inti

30'

8. Kader meminta peserta membentuk kelompok berdasarkan usia anak mereka: kelompok 1 adalah orangtua dengan anak usia 0-1 tahun, kelompok 2 adalah orangtua dengan anak usia 1-2 tahun, dan seterusnya hingga kelompok 6 untuk orangtua dengan anak usia 5-6 tahun. Anak-anak yang hadir juga dapat ikut berkegiatan di dalam kelompok.

9. Setiap kelompok akan membahas lembar balik stimulasi perkembangan sesuai dengan kelompok usia anak dipandu oleh kader. Berikan waktu 15 menit untuk setiap kelompok berdiskusi berdasarkan isi dari lembar balik, khususnya lembar stimulasi kemampuan gerakan kasar dan gerakan halus. Kader meminta orangtua untuk langsung praktek dengan anak yang hadir.

Catatan untuk kader:

- Akan ada 6 kelompok anak: 0-1, 1-2, 2-3, 3-4, 4-5, dan 5-6 tahun.
 - Setiap kelompok diskusi sebaiknya didampingi oleh satu orang kader, agar bisa membantu menjelaskan isi lembar balik. Jika jumlah kader tidak mencukupi untuk 6 kelompok, maka beberapa usia anak bisa digabungkan agar jumlah kelompok menyesuaikan jumlah kader yang ada. Atau, kader dapat meminta salah satu orangtua/relawan untuk memimpin diskusi di dalam kelompok.
 - Peserta yang tidak membawa anak, bisa ikut membantu peserta lain yang membawa anak
10. Setelah diskusi kelompok kecil selesai, kader meminta kepada peserta untuk kembali ke kelompok besar dan meminta pendapat mengenai hal berikut.

Apa saja hal-hal yang dapat dilakukan di rumah, dengan menggunakan bahan-bahan di sekitar rumah untuk merangsang atau menstimulasi perkembangan gerakan kasar dan gerakan halus anak?

Kegiatan ini juga dapat dilakukan oleh orangtua/ anggota keluarga lainnya tanpa menggunakan bahan/alat.

11. Kader menyimpulkan hasil diskusi kelompok.

Contoh kegiatan rangsangan atau stimulasi lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan sering mengajak anak untuk berolah raga dan memberikan anak kesempatan untuk menggunakan jari-jari tangannya, misalnya belajar memegang sesuatu (belajar makan sendiri, atau memegang mainan).

Kesimpulan

10'

12. Kader meminta kesediaan beberapa peserta untuk menyampaikan pendapat tentang apa yang sudah dipelajari hari ini dan menyimpulkan.

Ingatlah memberikan rangsangan atau stimulasi gerakan kasar dan gerakan halus pada anak akan memberikan manfaat kepada anak, yaitu:

- Hubungan orangtua dan anak menjadi lebih dekat.

- Anak memiliki kemampuan dasar otot yang baik untuk bisa melakukan tugas-tugas otot yang lebih rumit di kemudian hari.
- Anak bisa menjadi lebih cepat mandiri, karena ototnya sudah lebih terlatih.

Pengisian KKA

5'

13. Kader membantu setiap peserta mengisi Kartu Kembang Anak (KKA).
14. Jika kader menemukan ada **anak yang belum mampu melakukan tugas perkembangan sesuai usianya**, yang ditunjukkan oleh titik perpotongan antara garis tegak (merupakan tugas perkembangan) dan garis datar (merupakan umur anak dalam hitungan bulan) yang berada di bawah garis merah, maka kader memberikan tugas rumah kepada **orangtua untuk melakukan stimulasi (rangsangan)** kepada anak sesuai dengan yang disarankan di KKA. **Sampaikan kepada orangtua dari anak tersebut untuk tidak merasa malu** jika anaknya belum mampu melakukan tugas perkembangan, karena **kecepatan perkembangan setiap anak berbeda-beda**.
15. Kader perlu memastikan orangtua telah melakukan tugas rumah untuk melakukan rangsangan (stimulasi) pada pertemuan sebelumnya. Jika anak masih belum dapat melakukan tugas perkembangannya meskipun

sudah dilakukan rangsangan (stimulasi) maka sarankan orangtua untuk merujuk (membawa) anak ke Puskesmas terdekat atau tenaga ahli tumbuh kembang lainnya (dokter, psikolog, tenaga pendidik) agar mendapatkan bantuan lebih lanjut.

Tugas Rumah

5'

16. Kader meminta peserta untuk melakukan tugas rumah sebagai berikut. Sampaikan juga bahwa tugas rumah ini akan ditinjau bersama pada pertemuan berikutnya.

- Menyampaikan apa yang sudah dipelajari pada hari ini kepada anggota keluarga di rumah.
- Menstimulasi perkembangan anak sesuai hasil dari KKA.
- Melakukan stimulasi gerakan kasar dan gerakan halus pada anak, sesuai dengan usianya.
- Melakukan kegiatan bermain bersama anak melalui permainan sederhana dengan atau tanpa alat main yang sesuai dengan usia anak. Jika peserta ingin membuat alat main sendiri dapat menggunakan bahan-bahan yang ada di lingkungan sekitar.

Penutup

5'

17. Kader menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (hari, tanggal, waktu dan tempat) dan meminta relawan dari peserta untuk membantu mengingatkan peserta lainnya untuk hadir dalam pertemuan berikutnya.
18. Kader mengingatkan tentang KB dengan menyampaikan hal-hal berikut.

Bapak/Ibu yang belum ber-KB, ingatlah manfaat KB diantaranya adalah dapat mengurangi resiko kehamilan pada ibu, yang dikenal dengan sebutan 4T:

- Terlalu muda (usia di bawah 16 tahun)
- Terlalu tua (usia di atas 35 tahun)
- Terlalu sering/dekat (perbedaan usia antar anak sangat dekat)
- Terlalu banyak (memiliki banyak anak)

19. Kader mengucapkan terima kasih atas kehadiran para peserta dalam kegiatan ini.
20. Kader meminta salah seorang peserta untuk memimpin doa penutup kegiatan.
21. Kader menutup kegiatan dengan yel-yel orangtua hebat atau yel-yel kelompok masing-masing.

Kader mengajak peserta melakukan yel-yel orangtua hebat.

Kader mengatakan **“Mau jadi orangtua hebat?”**

Peserta dan kader menjawab dengan: **“Ayo ke BKB”**
(sambil gerakan kedua tangan gaya mengajak orang ikut serta)

Catatan untuk kader:

Jika pertemuan ini bukan dalam bentuk pertemuan BKB, kader bisa mengganti istilah BKB dengan nama lain sesuai dengan nama pertemuan, misalnya: Posyandu, Kelas Ibu, PKK, dan lain sebagainya.

Bahan Bacaan Pertemuan 10

Dalam Alquran dan hadis disyariatkan agar umat tidak lemah dan menyiapkan kekuatan dan ketahanan diri.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi” [Al-Anfal : 60]

Dan sabda Nabi Muhammad SAW:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ
الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

“Seorang Mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah baik daripada seorang Mukmin yang lemah” [HR Muslim]

Makna dari surat dan hadis di atas adalah penting bagi umat manusia untuk melatih kemampuan fisik sebagai salah satu bentuk rangsangan atau stimulasi agar tubuh sehat dan dapat berguna, agar bisa melakukan banyak hal di kemudian hari.

Gerakan kasar atau motorik kasar

Kontrol motorik kasar mengacu pada gerakan otot-otot besar tubuh yang sangat penting untuk pertumbuhan fisik anak, dan kesiapannya dalam berbagai hal untuk masa depannya. Anak-anak

memperoleh keterampilan motorik kasar baru dengan mempraktikkan gerakan atau aktivitas, hingga keterampilan khusus itu dikuasai.

Sejak lahir, bayi mulai mengembangkan kontrol motorik kasar, dimulai dengan kontrol kepala dan tubuhnya. Perkembangan kontrol motorik kasar berlanjut sampai bayi telah belajar duduk, merangkak, berdiri, berjalan dan kemudian berkembang menjadi berlari, melompat, dan berbagai kegiatan yang dapat dilakukan orang dewasa.

Keterampilan motorik kasar meliputi:

- kesadaran tubuh - untuk memperbaiki postur dan kontrol
- kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan
- keseimbangan kontrol otak - kesadaran akan sisi kiri dan kanan tubuh
- melintasi garis tengah
- koordinasi kelompok otot utama
- orientasi spasial - kesadaran akan posisi tubuh dalam ruang dan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain

Ketika seorang anak mengembangkan dan meningkatkan keterampilan pada lengan dan kaki, keterampilan motorik halus mulai berkembang, seperti: keterampilan seperti menggenggam, menyentuh, makan, dan sebagainya.

Mengembangkan gerakan kasar pada anak

Orangtua perlu untuk selalu mendorong dan memotivasi anak dengan banyak dukungan positif untuk usaha yang telah mereka lakukan, tidak peduli seberapa mahir keterampilannya.

Tujuan dari rangsangan ini adalah untuk membantu anak mengembangkan setiap area sesuai dengan potensi uniknya. Kegiatan ini tidak bertujuan untuk mencoba dan mengembangkan bayi atau anak super.

Berikut ini adalah beberapa contoh cara untuk mengembangkan keterampilan gerakan kasar pada anak:

- Dengan menggunakan bola, dorong dan latih anak untuk menendang bola dengan menggunakan satu kaki. Alternatif gerakan adalah dengan saling melempar dan menangkap bola.
- Dorong anak untuk mengendarai sepeda, sesuai dengan tingkat dan kemampuan usianya.
- Mainkan permainan penyalinan: “Dek Gam, lakukan ini”. Ucapkan kata-kata itu dan lakukan tindakan yang harus ditiru oleh anak. Misalnya: “Dek Gam – langkahkan kaki ke kanan” (orangtua mencontohkan bagaimana melakukan langkah ke kanan). Kegiatan ini bisa dilakukan sambil bernyanyi. Nikmati menyanyikan beberapa lagu bersamaan dengan melakukan aksi bersama. Misalnya menyanyikan lagu “Topi saya bundar” (orang tua sambil mencontohkan bentuk bundar/lingkaran dan meminta anak menirukan).
- Lakukan aktivitas yang berhubungan dengan hal-hal yang ada di rumah. Misalnya, minta anak untuk berdiri di belakang kursi, di samping kursi, di depan kursi, mengelilingi kursi, dan sebagainya.
- Untuk mengembangkan kemampuan membedakan sisi kanan dan kiri, mintalah anak duduk di kursi, lalu berikan instruksi seperti mengangkat tangan kiri, mengangkat kaki kanan, dan sebagainya.

Bagaimana cara untuk mengetahui jika anak memiliki masalah dengan keterampilan gerakan kasar?

Jika seorang anak mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik kasar, hal ini mungkin terlihat antara lain dari:

- Terlambat dalam mencapai garis perkembangan sebagaimana yang dijelaskan di Kartu Kembang Anak (KKA).
- Gerakan yang kaku dan gerakan tubuh yang kurang fleksibel, atau terlihat dan tampak canggung.
- Anak hanya mampu beraktivitas fisik untuk waktu yang singkat (memiliki daya tahan rendah).
- Anak tidak dapat melakukan keterampilan yang sama dengan rekan-rekan mereka pada usia yang sama.

Gerakan halus atau motorik halus

Bidang pengembangan lain yang perlu didorong adalah keterampilan motorik halus — atau penggunaan tangan. Sama seperti keterampilan gerakan kasar yang memungkinkan anak untuk melakukan tugas sehari-hari yang penting (seperti turun dari tempat tidur), kemampuan motorik halus memungkinkan peningkatan kemandirian dalam hal-hal yang lebih kecil tetapi sama pentingnya: membuka/menutup ritsleting, menyikat gigi, mencuci tangan, dan sebagainya.

Untuk belajar menulis atau menggambar, tangan seorang anak harus kuat dan terkoordinasi untuk memegang pensil dengan stabil untuk jangka waktu yang lama.

Mengembangkan gerakan halus pada anak

- Ajarkan anak untuk menggenggam dengan membantu anak belajar mengambil barang-barang kecil menggunakan jari-jarinya. Isilah sebuah wadah kosong (misalnya: kotak kosong) dengan mainan yang ringan, dan kemudian biarkan dia mencoba menariknya keluar.
- Biarkan anak bereksplorasi untuk mengisi wadah dan kemudian membuangnya. Anak kemungkinan akan memasukkan semua mainan ke dalam sebuah wadah hanya untuk menumpahkannya kembali, dan kemudian memulai dari awal. Kegiatan ini mungkin tampak membosankan, namun sebenarnya pada saat melakukan ini, anak belajar menggerakkan otot terintegrasi, konsentrasi, dan penalaran kognitif.
- Sebagian besar anak-anak dapat membuat tulisan dengan krayon pada usia 15 bulan dan mencoret-coret pada usia 2 tahun. Krayon besar paling baik untuk tangan kecil. Alternatifnya, anak juga bisa diberikan kapur besar atau cat jari untuk mengekspresikan dirinya. Pastikan alat-alat ini aman untuk dipakai anak-anak.
- Mintalah anak untuk mulai menggunakan garpu dan sendok setiap kali makan. Biarkan anak mencoba mencari tahu sendiri bagaimana menggunakan peralatan tersebut. Tidak masalah jika hasilnya berantakan atau anak mengalami kesulitan. Hal ini memang diperlukan dalam proses belajar.

Beberapa contoh kegiatan untuk stimulasi aspek motorik kasar dan halus anak

Usia Anak	Aspek	Alat Bantu	Kegiatan	Manfaat
0-1 tahun	Motorik kasar & halus – Merangsang perabaan	Tubuh ayah, ibu, atau anggota keluarga lainnya	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi ASI, membelai, dan menepuk bayi. • Memberikan kesempatan anak untuk memegang jari. • Memijat seluruh tubuh bayi dengan sentuhan lembut di permukaan kulit dengan gerakan membentuk kupu-kupu di dada bayi. • Menggelitik dan menyentuh telapak kaki bayi. 	Merangsang perabaan dan memberikan kedekatan emosional
1-2 tahun	Motorik kasar – Melatih berjalan mundur	Tubuh ayah, ibu, atau anggota keluarga lainnya	Orangtua mengajak anak berjalan bersama dan meminta anak untuk berjalan mundur dan ke samping.	Meningkatkan keseimbangan tubuh.
	Motorik halus – Mampu menumpuk dua benda atau lebih	Balok-balok, sisa potongan kayu yang tidak kasar	Melatih tangan anak untuk memegang satu benda dan menumpukkannya ke atas benda yang lain. Apabila sudah mampu bisa dilanjutkan dengan benda yang lebih banyak.	Meningkatkan kemandirian
2-3 tahun	Motorik kasar – Melompat dengan dua kaki jatuh	Tubuh ayah, ibu, atau anggota keluarga lainnya	<ul style="list-style-type: none"> • Pegang tangan anak dan angkat pelan-pelan sehingga anak ikut terangkat • Katakan: "Ayo lompat" sambil memberi aba-aba 	Memperkuat otot-otot kaki
	Motorik halus – meremas	Kertas, kain, daun	Membuat bola kertas, beri kesempatan anak meremas kertas dan merobeknya	Memperkuat otot-otot lengan

Usia Anak	Aspek	Alat Bantu	Kegiatan	Manfaat
3-4 tahun	Motorik kasar – Berlari menghindari rintangan hambatan sederhana	Balok-balok	Ajak anak berlari memutar ruangan sambil melompati balok-balok atau rintangan	Meningkatkan keseimbangan dan keberanian anak
	Motorik halus – Membuat menara dari 9-11 balok kecil	Balok, kardus bekas, kotak bekas sabun, kotak bekas pasta gigi dll	Sediakan balok kecil sebanyak 9 hingga 11 buah dan beri kesempatan anak untuk menyusun balok menjadi menara dan ulangi sampai mahir.	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan keterampilan jari jemari dengan melatih koordinasi tangan, mata dan otak • Meningkatkan kesabaran
4-5 tahun	Motorik kasar – Mampu naik dan turun tangga mulanya dengan berganti kaki, dan turun tangga dengan satu kaki, kemudian bisa dengan berganti kaki	Tangga/ undakan	Mengajak dan mengawasi anak menuruni tangga/ undakan dengan kaki bergantian	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih keseimbangan • Memperkuat otot panggul dan kaki
	Motorik halus – Mampu membuka dan memasang kancing baju tanpa bantuan	Baju berkancing	Memberikan kesempatan kepada anak untuk mengancingkan dan membuka kancing bajunya sendiri dan memuji keberhasilannya	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih koordinasi mata dan tangan • Percaya diri • Kemandirian • Tanggung jawab
5-6 tahun	Motorik kasar – Berdiri pada satu kaki bergantian selama 10 detik	Tubuh ayah, ibu, atau anggota keluarga lainnya	Melatih anak berdiri pada satu kaki secara bergantian selama 10 detik	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih otot kaki • Melatih keseimbangan • Memperkuat otot-otot alas kaki
	Motorik halus – Melipat kertas secara diagonal dan erapihkan dengan jari jari	Kertas berwarna	<ul style="list-style-type: none"> • Sediakan kertas berwarna • Beri kesempatan anak melipat kertas sampai membentuk benda (misalnya kapal dan benda lain) • Ajari anak melakukan lipatan dengan jari-jarinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih konsentrasi • Keseimbangan gerakan tangan dan mata

