

Yuk, Kenalkan Sensory Play Sejak Dini, Siapkan Anak Tumbuh Optimal



Pernahkah kamu melihat anak-anak sejak dini dibiarkan bermain pasir, tepung, atau *playdough*? Aktivitas sederhana ini ternyata merupakan bentuk dari *sensory play*, yaitu permainan stimulasi bagi anak. Namun, apakah *sensory play* hanya kegiatan bermain biasa atau justru memiliki peran penting bagi tumbuh kembang anak?

Masa anak - anak (*golden age*) merupakan masa keemasan anak dalam segala perkembangannya sehingga memerlukan perhatian penuh dari orang tua. Proses tumbuh kembang anak usia dini sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang diterimanya, baik dari lingkungan, pola asuh, maupun pengalaman sehari-hari. Stimulasi yang diberikan secara menyeluruh pada berbagai aspek sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Pengertian *Sensory Play*

Sensory play merupakan jenis permainan anak menggunakan berbagai alat atau bahan yang dirancang untuk merangsang berbagai indra pada anak, seperti sentuhan, penciuman, pendengaran, penglihatan, perasa, keseimbangan, serta gerakan tubuh (Washilah, 2025). Melalui aktivitas ini, anak mengeksplorasi berbagai tekstur, warna, aroma, dan gerakan secara multisensorik untuk mengenal lingkungan di sekitarnya. *Sensory play* dapat dikenalkan mulai usia 6 bulan hingga sekitar 8 tahun. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia 0 - 2 tahun sedang berada dalam tahap sensorimotor sedangkan usia 2 - 7 tahun berada dalam tahap pra - operasional (Al Ayyubi et al., 2024). Pada kedua tahap ini, anak belajar memahami sesuatu melalui pengamatan langsung yang melibatkan lingkungan, indra, dan gerakan tubuhnya.

Manfaat *Sensory Play*

Stimulasi sensorik memegang peranan penting dalam perkembangan otak anak. Studi dalam *Southeast Asia Early Childhood Journal* (Akagündüz et al., 2024) menunjukkan bahwa rangsangan melalui indera seperti penglihatan, pendengaran, sentuhan, penciuman, dan pengecapan akan meningkatkan jumlah dan kekuatan koneksi sinaps di otak. Jalur saraf yang terbentuk menjadi dasar kemampuan anak dalam berpikir, bergerak, dan bersosialisasi.

Hal ini ditegaskan oleh dr. Melia Yunita SpA, bahwa stimulasi multisensorik berulang kali akan memperkuat jaringan saraf otak sehingga anak dapat lebih mudah belajar dan berkembang optimal. *Sensory play* memiliki berbagai manfaat utama, antara lain (Yogman et al., 2018):

- Stimulasi perkembangan motorik & kognitif
Memberikan stimulus melalui sentuhan, suara, bau, dan gerakan, bayi mengoordinasikan persepsi dan respons, memperkuat koneksi saraf, serta memungkinkan otak membentuk struktur kognitif yang mendukung kemampuan eksplorasi dan belajar.
- Perkembangan motorik kasar dan halus
Meningkatkan kekuatan otot, koordinasi tangan-mata, dan eksplorasi gerak tubuh.
- Kemampuan regulasi sosial-emosional: Interaksi melalui sentuhan lembut (*affective touch*), suara pengasuh, serta bermain multi-sensori pada bayi berkontribusi terhadap peningkatan perkembangan sosio-emosional, temperamen lebih stabil, serta mempererat bonding ibu-anak.

Jenis - Jenis *Sensory Play*

Berikut adalah beberapa jenis *sensory play* yang bisa diberikan berdasarkan indera yang akan distimulasi, disertai dengan contoh aktivitas yang dapat diberikan untuk mendukung perkembangan sensorik anak secara optimal (Zheng et al., 2022).

(👁️) Penglihatan (visual)



Bermain mencocokkan warna dan bentuk menggunakan puzzle ini secara khusus menstimulasi indera penglihatan (visual), karena anak akan mengamati, membedakan, dan mencocokkan berbagai warna dan bentuk yang tersedia. Jenis stimulasi yang diberikan dalam kegiatan ini termasuk eksplorasi terhadap warna, bentuk, dan cahaya, yang mendukung perkembangan kemampuan visual serta keterampilan kognitif anak dalam mengenali dan mengelompokkan objek secara tepat.

(👂) Pendengaran (auditori)



Bermain musik sederhana seperti memukul drum atau menggoyangkan maracas dapat menstimulasi indera pendengaran (auditori), karena anak akan mendengar berbagai jenis suara yang dihasilkan dari alat musik tersebut. Jenis stimulasi yang diberikan mencakup suara dan irama, yang membantu anak mengenali perbedaan nada, ritme, serta melatih kemampuan konsentrasi dan koordinasi melalui respons terhadap rangsangan auditori.

(👋) Peraba (tactile)



Aktivitas bermain dengan kinetic sand dan slime merupakan contoh sensory play yang menstimulasi indera peraba (tactile). Dalam kegiatan ini, anak mengeksplorasi berbagai sensasi melalui sentuhan, seperti suhu, tekstur, dan konsistensi dari material yang digunakan. Jenis stimulasi ini membantu anak mengembangkan persepsi taktil, mengenali perbedaan sensasi di kulit, serta meningkatkan kemampuan motorik halus dan integrasi sensorik melalui pengalaman langsung menyentuh dan memanipulasi benda.

(👃) Penciuman (olfaktori)



Aktivitas mencium kayu manis dan bunga merupakan bentuk sensory play yang menstimulasi indera penciuman (olfaktori). Dalam aktivitas ini, anak diajak mengeksplorasi berbagai bau alami yang berasal dari bahan-bahan seperti rempah dan tumbuhan. Jenis stimulasi yang diberikan adalah eksplorasi terhadap bau alami, yang membantu anak mengenali dan membedakan berbagai aroma, sekaligus melatih daya ingat dan asosiasi sensorik terhadap lingkungan sekitar.

(👅) Pengecap (gustatori)



Contoh aktivitas sensory play lainnya adalah menjilat atau mencicipi makanan dengan rasa yang berbeda seperti manis, asin, dan asam secara aman. Aktivitas ini menstimulasi indera pengecap (gustatori), di mana anak belajar mengenali berbagai rasa melalui pengalaman langsung. Jenis stimulasi yang diberikan mencakup pengenalan rasa dan tekstur makanan,

yang bermanfaat untuk memperluas pengalaman makan, melatih sensitivitas oral, serta membantu anak mengembangkan preferensi makanan yang sehat dan beragam.

(🧘) Keseimbangan (vestibular)



Berjalan di atas papan titian merupakan contoh aktivitas yang menstimulasi indera keseimbangan (vestibular). Saat melakukan aktivitas ini, anak belajar mengoordinasikan gerak tubuhnya untuk tetap seimbang di permukaan yang sempit dan stabil. Jenis stimulasi yang diberikan melibatkan sistem vestibular dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, meningkatkan kesadaran ruang, serta melatih kontrol gerakan dan postur secara menyeluruh. Aktivitas ini sangat bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar dan kepercayaan diri anak dalam bergerak.

(🦵) Proprioseptif



Merangkak melalui terowongan merupakan contoh aktivitas yang menstimulasi indera proprioseptif, yaitu indera yang bertanggung jawab terhadap kesadaran tubuh dan posisinya di ruang. Saat anak merangkak, tubuhnya mengalami tekanan dan tarikan pada sendi dan otot, terutama di bagian lengan, kaki, dan tubuh inti. Jenis stimulasi ini membantu anak mengenali

gerakan dan posisi tubuhnya, meningkatkan kontrol postur, serta memperkuat koordinasi motorik kasar. Selain itu, aktivitas ini juga mendukung regulasi sensorik dan kemampuan anak dalam merespons rangsangan tubuh secara tepat.

Peran Fisioterapis Pediatri pada *Sensory Play*

Dalam konteks fisioterapi, fisioterapis pediatri memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan *sensory play* untuk anak, terutama dalam mendukung perkembangan sensorimotor dan integrasi sensorik. Dalam prosesnya, fisioterapis merancang dan mengarahkan aktivitas *sensory play* yang disesuaikan dengan kebutuhan individual anak, baik untuk meningkatkan fungsi motorik kasar maupun halus. Permainan yang diberikan tidak hanya menyenangkan, tetapi juga terstruktur untuk melatih keseimbangan, koordinasi, serta respons anak terhadap berbagai rangsangan lingkungan. Sebelum merancang permainan, fisioterapis akan melakukan evaluasi terhadap kemampuan sensorik dan motorik anak guna menentukan jenis stimulasi yang paling sesuai untuk mendukung pencapaian *milestone* perkembangan. Selain itu, fisioterapis juga berperan dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai cara melakukan *sensory play* secara tepat dan aman di rumah, sehingga stimulasi yang diberikan dapat berlangsung secara konsisten dan optimal dalam kehidupan sehari-hari anak (Yogman et al., 2018).

Oleh karena itu, *sensory play* bukan sekedar permainan, melainkan bentuk stimulasi dini yang efektif untuk mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Aktivitas ini dikemas melalui pengalaman multisensorik yang menyenangkan. Melalui peran aktif orang tua dan dukungan fisioterapis pediatri, *sensory play* dapat dirancang sesuai kebutuhan anak dan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengenalan *sensory play* sejak dini menjadi fondasi penting bagi perkembangan otak dan kecerdasan anak di masa depan.

Daftar Pustaka

- Akagündüz Eğrikiliç, D. and Dere, Z. (2024). Development and Interaction of Sensory Systems in Babies. *Southeast Asia Early Childhood Journal*, [online] 13(2), pp.1–17. doi:<https://doi.org/10.37134/saecj.vol13.2.1.2024> .
- Al Ayyubi, I.I., Noerzanah, F., Herlina, A., Halimah, S. and Sa'adah, S. (2024). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *AlMaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), pp.83–90. doi:<https://doi.org/10.63018/jpi.v2i02.26>.
- Asyiril Washilah, R. (2025). Pengaruh Media *Sensory Play* Bahan Alam terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini: Penelitian Kuantitatif di Kelompok A RA Al-Ishlah Kecamatan Tanjungjaya Kabupaten Tasikmalaya (Skripsi). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Eka Prawira, A. (2022). *Sering Diremehkan, Inilah Gunanya Stimulasi Multisensorik pada Bayi*. [online] liputan6.com. Available at: <https://www.liputan6.com/health/read/4975983/sering-diremehkan-inilah-gunanya-stimulasi-multisensorik-pada-bayi?page=4> [Diakses 21 Juni. 2025].
- Mcleod, S. (2024). *Sensorimotor Stage of Cognitive Development* | *Simply Psychology*. [online] Simplypsychology.org. Available at: <https://www.simplypsychology.org/sensorimotor.html> .
- Safira Ilmiyah, R., Qori'ah, M. and Andriani, V.W. (2024). Pengaruh *Sensory Play Box* terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak. *Yaa Bunayya Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), pp.152–152. doi:<https://doi.org/10.24853/yby.8.2.152-158>.
- Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K. and Golinkoff, R.M., 2018. *The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children*. *Pediatrics*, 142(3), p.e20182058. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058>
- Zheng, H., Chotipanvithayakul, C., Ingviya, T., Xia, Y., Xie, Y. and Gao, L. (2022) '*Sensory stimulation program improves developments of preterm infants in Southwest China: A randomized controlled trial*', *Frontiers in Psychology*, 13, p. 867529. doi: 10.3389/fpsyg.2022.867529.