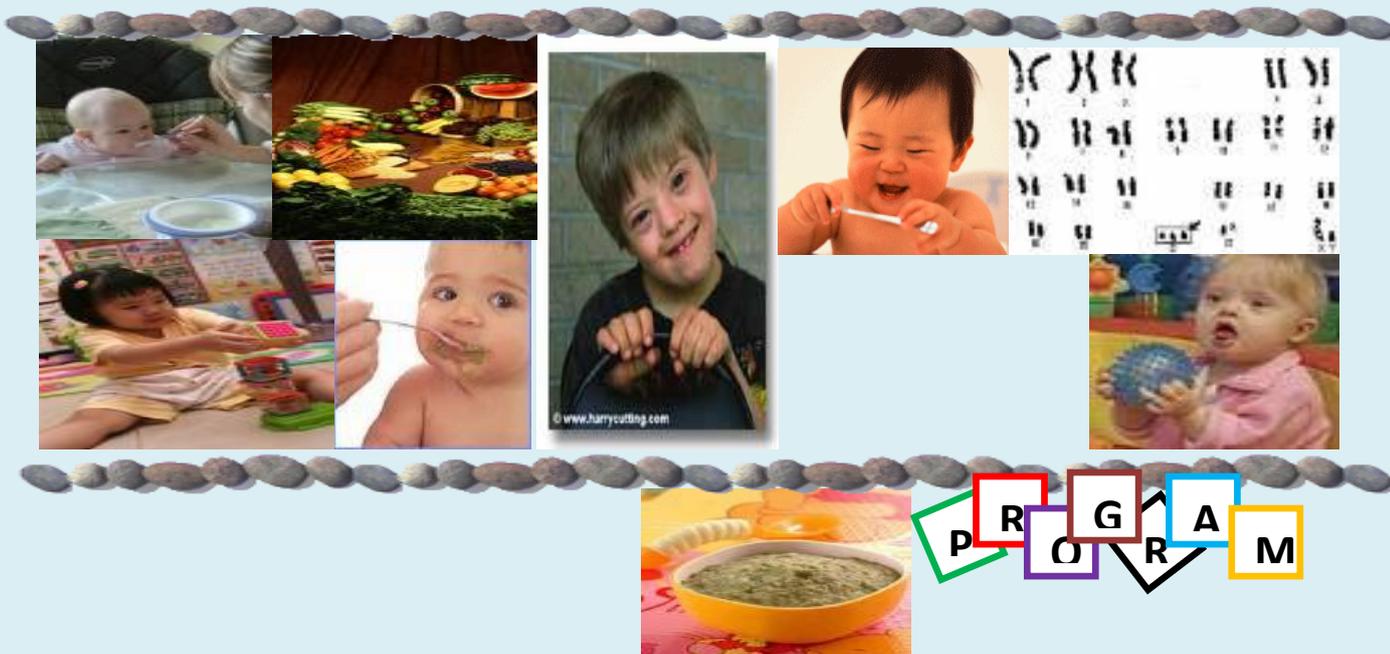


**Modul**  
**Program *Oral Eating Drinking Care Plan***  
**Untuk Anak dengan *Down Syndrome***

**Dwitiya Sekar Asih S.Psi, M.Psi, Psikolog**  
**Dr.Nanik, M.Si, Psikolog**  
**Dr. Aniva Kartika, M.A., Psikolog**



*Kids can learn.....*

Oleh:  
Dwitiya Sekar Asih S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Dr.Nanik, M.Si, Psikolog  
Dr. Aniva Kartika, M.A., Psikolog  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

## *Oral Eating-Drinking Care Plan* *Untuk anak dengan Down Syndrome*

## KATA PENGANTAR

Anak adalah hadiah pemberian dari Tuhan selayaknya kita orangtua merawat, melindungi dan mendidik mereka.

Bantu diri makan (*self help eating drinking skill*) adalah salah satu beberapa kemampuan bantu diri. Bagi anak dengan kebutuhan khusus seperti *Down Syndrome* yang memiliki keterbatasan pada masalah otot, bicara, motorik dan gangguan kecerdasan, masalah ini tentunya akan menghambat mereka untuk melakukan aktivitas makan-minum secara mandiri. Untuk mengatasi masalah-masalah ini diperlukan informasi berupa pengajaran bagi orangtua yang memiliki anak *down syndrome*, mengenai cara mengajarkan kemampuan dasar makan-minum.

Dalam buku panduan ini terdapat program-program harian yang tentunya disusun berdasarkan informasi dan observasi yang berkaitan dengan kelemahan dan kemampuan yang dimiliki masing-masing anak. Untuk bantu diri makan-minum anak ini diperlukan *screening* terlebih dahulu untuk menentukan karakteristik tiap anak. Dalam buku ini penulis berusaha untuk membantu orangtua dalam melatih *self help eating-drinking* anak dimulai dari proses *screening* hingga penerapan program untuk melatih kemampuan *self help eating-drinking*.

Penerapan program pembelajaran atau stimulasi anak sejak dini ini diharapkan nantinya bisa membantu anak mencapai tingkat perkembangan yang optimal. Program akan dijelaskan secara rinci, tentunya bagi pengajar, orangtua dan pengasuh harus memberikan perhatian khusus sewaktu menerapkannya dan disesuaikan dengan karakteristik tiap anak. Penerapan program ini sebaiknya dilakukan tanpa paksaan. Penulis juga menerapkan sistem *reinforcement* (penghargaan) dalam setiap usaha kecil yang ditunjukkan oleh anak sehingga anak akan terus termotivasi untuk melakukan hal tersebut.

Tentu saja buku ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan pembaca. Oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis hargai. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan buku ini, pihak PPAKK, pengajar, orangtua dan pengasuh.

Surabaya, Agustus 2009  
Penyusun,  
**Dwitiya Sekar Asih S.Psi**

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| KATA PENGANTAR.....   | i         |
| DAFTAR ISI.....   | ii        |
| Amati, Tahap Perkembangan anak.....                         | 1         |
| <b>BAB I. Down Syndrome (DS)</b>                            | <b>3</b>  |
| - Tiga langkah melatih anak DS                              | 5         |
| - Sekilas mengenai DS ?                                     |           |
| Penyebab DS?.....   | 6         |
| - Ciri fisik dan psikis <i>Down Syndrome</i> .....          | 7         |
| - Hambatan anak dengan DS.....                              | 8         |
| - Dampak dari hambatan anak dengan <i>Down Syndrome</i>     | 9         |
| Kemungkinan kelahiran anak dengan DS.....                   | 10        |
| - Aktivitas motorik anak DS banding anak normal .....       | 11        |
| <b>BAB II Kemampuan Bantu Diri</b>                          | <b>12</b> |
| <b>A. Kemampuan Bantu Diri</b>                              |           |
| - Apa itu bantu diri ? .....                                | <b>13</b> |
| - <i>Ceklist</i> kemampuan anak .....                       | 14        |
| - Apa kata mereka ? (orangtua, pengajar dan pengasuh) ..... | 15        |
| <b>B. Self Help Eating</b> .....                            | 18        |
| - Pengukuran Kemampuan Bantu Diri Makan-Minum.....          | 19        |
| - Penting diketahui   |           |
| <i>Motorik halus</i> .....                                  | 21        |
| <i>Oral motor</i> .....                                     | 27        |
| Hambatan dalam hal makan .....                              | 30        |
| Hambatan dalam hal minum.....                               | 33        |

|  |           |
|--|-----------|
| Yang Harus Dipersiapkan .....  | 34        |
| Catatan harian.....  | 35        |
| <b>BAB III Ragam Stimulus untuk Melatih Kemampuan Bantu Diri Makan-minum</b> | <b>36</b> |
| <b>A. Duduk</b> .....  | <b>37</b> |
| <b>B. Fine Motor / Motorik Halus</b> .....                                   | <b>42</b> |
| Latihan-latihan Motorik Halus .....  | <b>40</b> |
| <b>C. Oral Motor /Otot Mulut</b> .....                                       | <b>58</b> |
| Latihan-latihan oral motor/otot mulut .....                                  | 60        |
| <b>Bagi Orangtua</b> .....   | <b>71</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....  | <b>75</b> |

## Amatilah

Terlambat mengenali hambatan anak, tentu tak ingin dialami para orangtua alami namun bukan tidak mungkin, orangtua sama sekali tidak tahu kalau perkembangan anaknya tak semulus yang dipelajari dalam teori, karena itu penting bagi orangtua untuk mengetahui atau memperhatikan dengan seksama perkembangan anaknya sejak lahir.

Bagaimana caranya mengenali munculnya hambatan pada anak?

**Berikut ini tahapan perkembangan anak normal usia 1-3 tahun:**

| Usia         | Tahap Perkembangan  |
|--------------|---|
| 4-6 minggu   | Tersenyum spontan, dapat mengeluarkan suara 1-2 minggu kemudian   |
| 12-16 minggu | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menegakkan kepala, tengkurap sendiri</li> <li>- Menoleh ke arah suara</li> <li>- Memegang benda yang ditaruh di tangannya</li> </ul>                               |
| 20 minggu    | Meraih benda yang didekatkan kepadanya  |
| 26 minggu    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lain</li> <li>- Duduk, dengan bantuan kedua tangannya ke depan</li> <li>- Makan biskuit sendiri</li> </ul> |

|             |   |
|-------------|---|
| 9-12 bulan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menunjuk dengan jari telunjuk, memegang benda dengan ibu jari dan telunjuk</li> <li>- Merangkak</li> <li>- Bersuara "daa..da.."</li> </ul>                 |
| 12-18 bulan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berjalan tanpa bantuan</li> <li>- Mengucapkan kata -kata tunggal 5-10 kata</li> <li>- Menyusun 2-3 kotak</li> <li>- Memperlihatkan rasa cemburu</li> </ul> |
| 18-24 bulan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyusun 6 kotak</li> <li>- Menunjuk mata dan hidung</li> <li>- Belajar makan sendiri</li> <li>- Benggambar garis</li> </ul>                               |
| 2-3 tahun   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belajar meloncat, memanjat</li> <li>- Mampu menyusun kalimat</li> <li>- Menggambar lingkaran</li> </ul>  |

Dengan mengetahui tumbuh-kembang ini maka orangtua bisa mengetahui apakah seorang anak perkembangannya terlambat atautkah masih dalam batas-batas normal

*Lalu, bagaimana dengan putra-putri anda?*



**Sebelum melanjutkan membaca buku ini, apakah pertanyaan-pertanyaan ini muncul di benak anda?.....**

**Apa sih down syndrome itu?**

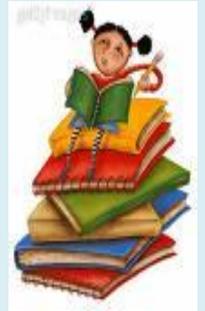
**Bagaimana bisa terjadi (penyebab) down syndrome?**

**apa sih ciri-ciri anak Down Syndrome?**

**Hambatan yang dimiliki anak DS?**

**Apakah anak anda bermasalah dalam makan-minum?**

**Kemampuan apa yang harus dimiliki anak agar bisa mandiri makan-minum?**

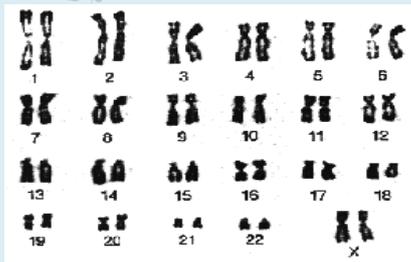


Semoga dengan membaca buku panduan ini, bapak/ibu akan menemukan jawaban dari pertanyaan tersebut

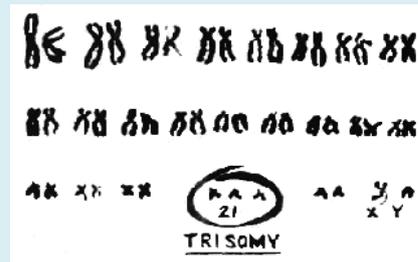




## Sekilas mengenai Down Syndrome



(kromosom normal)



(kromosom down syndrome)

**Down syndrome (DS)** adalah suatu gangguan akibat adanya kelainan kromosom. Kelainan kromosom ini terjadi pada kromosom 21 (dari 23 pasang kromosom) yang mendapat penambahan, sehingga DS juga dikenal dengan nama trisomy-21. Normalnya, 23 kromosom itu berpasang-pasangan hingga jumlahnya menjadi 46.

Pada penderita DS, kromosom nomor 21 tersebut berjumlah tiga, hingga totalnya menjadi 47 kromosom. Jumlah yang berlebihan itu mengakibatkan terjadinya kegoncangan pada sistem metabolisme sel yang akhirnya muncul gangguan *Down Syndrome*.

## Ciri fisik dan psikis Down Syndrome



- Tingkat IQ di bawah normal/retardasi mental
- Keterbelakangan perkembangan fisik dan mental pada anak
- Beberapa dari anak memiliki penyakit jantung bawaan, perkembangan organ pernapasan pun tidak sempurna, imunitas (daya tahan tubuh) lemah yang memudahkan mereka terserang penyakit
- Memiliki beberapa masalah, misalnya masalah otot, bicara, motorik dan gangguan kecerdasan



- Bentuk wajah dan kepala yang khas, bulat, lebar.

- Rambut lemas, tipis dan jarang

- Badan, tangan, kaki yang kecil serta tidak proporsional dibandingkan keseluruhan tubuh



- Jari yang lebih pendek. Telunjuk dan ibu jari kaki berjauhan, disebut sandal foot, kaki yang *flat*.



- Cenderung obesitas.

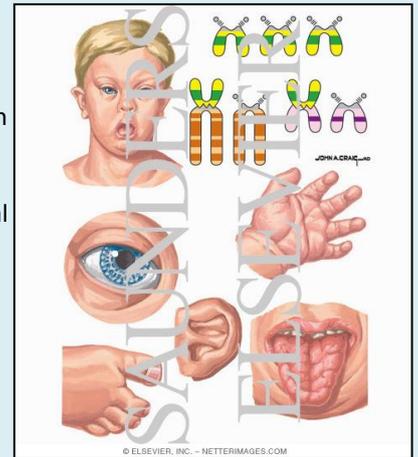
- Karakter wajah yang unik seperti mata yang menghadap ke atas dan miring,

- Hidung yang kecil dan datar sehingga mereka sering kesulitan bernafas



- Mulut yang mengecil dan lidah tebal yang menonjol keluar

- Kelopak mata memiliki lipatan epikantus



## Hambatan-hambatan anak DS



- a. Terhambatnya perkembangan gerak, seperti motorik kasar (melompat, berlari, keseimbangan) dan motorik halus (menulis, memegang pensil, mewarna)
- b. Tingkat pertumbuhan dan perkembangan motorik halus anak tidak normal atau berbeda dengan anak normal (mengalami kelambatan)
- c. Otot mulut juga lemah, sehingga mereka sering mengalami gangguan bicara dan kesulitan mengunyah, menggigit, mengatupkan bibir
- d. Kecacatan sensori, ada anak DS yang hipersensitif (sangat sensitif) terhadap sentuhan.
- e. Gangguan pada jantung, pencernaan, THT dan matanya. Pada penglihatan, harus dibantu dengan kacamata
- f. Hambatan dalam keterampilan bantu diri (*self help skill*) atau *self care* seperti merawat diri, kebersihan diri yang kurang, mandi berpakaian, makan-minum.
- g. Memiliki keterlambatan pada berbagai tingkat dalam pemahaman dan penggunaan bahasa, kesulitan untuk memahami instruksi yang kompleks dan kelambatan untuk memahami informasi yang diberikan
- h. Dalam aspek sosial, memiliki kemampuan sosial yang rendah. Hambatan memelihara hubungan dengan orang lain

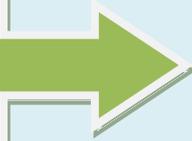




## **Dampak dari hambatan-hambatan tersebut adalah:**

-  **M**asalah Perkembangan Belajar (*Cognitive functioning*). Anak-anak dengan *down syndrome* secara keseluruhan mengalami keterbelakangan perkembangan dan kelemahan intelektual, yaitu kemampuan dasar misalnya jenis warna, menulis, membaca, mengenal angka, waktu, uang
-  **K**emampuan berkomunikasi. Bahasa, berbicara, mendengar, dan kemampuan verbal ini sangat kurang pada anak retardasi mental. Mengakibatkan anak kesulitan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.
-  **K**emampuan *perceptual motor*. Perkembangan motor kasar mereka lambat disebabkan otot-otot yang lembek, gerakan anak lemah cenderung lemas.
-  **M**erawat diri dan bantu diri. Bantu diri dibutuhkan individu demi menjaga diri mereka sedangkan merawat diri adalah merawat pada waktu dirinya sedang terluka/ sakit, jika hal ini lemah maka mereka tidak bisa melakukan hal-hal tersebut.

**Seberapa besar  
kemungkinan  
kelahiran dengan  
sindroma Down?**



"Kejadian sindroma Down diperkirakan 1 per 800 hingga 1 per 1000 kelahiran. Di Amerika Serikat, terdapat 5429 kasus baru per tahun. Mengenai semua etnis dan seluruh kelompok ekonomi".

[www.wikimu.com/Common/NewsImage.ashx?id=6047](http://www.wikimu.com/Common/NewsImage.ashx?id=6047)

### *Aktivitas Motorik anak Down Syndrome*

| Aktivitas motorik                           | Umur Rata-rata Pada Anak Normal | Kisaran Umur Pada Anak <i>Down Syndrome</i> |
|---|---------------------------------|---|
| Tengkurap , mengangkat leher                | 1 bulan                         | 0 - 3 bulan                                 |
| Mampu mengangkat kepala                     | 2 bulan                         | 1 - 4 bulan                                 |
| Berguling dari telentang ke telungkup       | 4 bulan                         | 3 - 6 bulan                                 |
| Kembali telentang setelah telungkup         | 5 bulan                         | 4 - 7 bulan                                 |
| Duduk dibantu (didudukan)                   | 5 bulan                         | 4 - 7 bulan                                 |
| Duduk sendiri                               | 6 bulan                         | 5 - 9 bulan                                 |
| Merangkak pada perut                        | 7 bulan                         | 5 - 10 bulan                                |
| Merangkak dengan tangan dan kaki            | 8 bulan                         | 6 - 11 bulan                                |
| Mampu berdiri dengan bantuan (diberdirikan) | 9 bulan                         | 6 - 12 bulan                                |
| Titah (berjalan dengan dipandu)             | 11 bulan                        | 9 - 14 bulan                                |
| Berjalan (sendiri)                          | 12 bulan                        | 9 - 17 bulan                                |
| Lari  | 15 bulan                        | 13 - 20 bulan                               |
| Melompat (pada dua kaki)                    | 24 bulan                        | 17 - 34 bulan                               |
| Menendang bola                              | 24 bulan                        | 18 - 30 bulan                               |
| Naik tangga                                 | 30 bulan                        | 28 - 36 bulan                               |
| Naik sepeda roda tiga                       | 36 bulan                        | 30 - 48 bulan                               |

Developmental Milestones; Contributed by Cynthia Dedrick, Ph.D. University of South Florida; modified November 5, 2000

# 3 langkah yang perlu diperhatikan orangtua dalam melatih anak DS

Hambatan orangtua dalam mengajarkan anak :

- ✿ Anak berontak dan menangis sehingga beberapa orangtua terkadang tidak tega melakukannya,
- ✿ Kesibukan orangtua sehingga tidak memiliki waktu untuk mengajarkan anak-anak keterampilan bantu diri
- ✿ Orangtua tidak tahu bagaimana cara mengajarkan
- ✿ Orangtua dan pengasuh tidak telaten melatih, dibantu agar cepat selesai
- ✿ Dari sisi pengasuh, pengasuh tidak tahu bagaimana cara mengajarkannya.

## Ajarkan berulang kali

Dibutuhkan kesabaran untuk mengajarkan mereka. Latih mereka berulang-ulang untuk memahami sesuatu. Anak bisa melakukan karena ia biasa namun, tetap menyesuaikan dengan kemampuan anak.

## Konsisten dan Patuh pada aturan

Pola asuh haruslah konsisten dan patuh pada aturan. Kenapa?, karena anak DS ini lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah, jadi orangtua mengajak anak melakukan rutinitasnya. Apa yang telah diterapkan harus dipatuhi bersama, **Ingat!**

Orangtua pun harus tertib

## Pantau perkembangan anak

Jangan lupa untuk terus memantau perkembangan anak. Ikuti setiap proses dan usaha anak di setiap kegiatan yang dilakukannya.

# **BAB II**

# **Kemampuan Bantu Diri**

## BAB II

Apa sih **kemampuan bantu diri** itu?

**kemampuan bantu diri** adalah kemampuan anak untuk merawat dan mengurus diri sendiri, yang meliputi :

### Bantu Diri

- ✿ Makan-minum
- ✿ Berpakaian,
- ✿ Mandi,
- ✿ Bersepatu,
- ✿ Menggosok gigi
- ✿ Pergi ke WC (*Toileting*)



**Apakah anak anda mengalami kesulitan melakukan beberapa hal yang tersebut di bawah ini ??**

- Kegiatan bantu diri (makan, berpakaian, memakai sepatu) tanpa bantuan Anda?
- Mengancingkan bajunya?
- Meraih objek yang jauh dari jangkauannya?
- Apakah anak anda masih disuap oleh pengasuhnya saat makan?
- Memegang sendok tanpa terlepas
- Menggunakan sendok tanpa membuat sendoknya terbalik saat menyuapkan makanan ke mulut?
- Memegang pensil dengan benar dan tidak lemas
- Minum sendiri dari gelasnya tanpa tumpah?
- Menyusun 4-7 kubus untuk membuat menara?
- Meronce manik-manik besar hingga manik-manik kecil?



**Jika sebagian besar jawaban anda adalah "Ya"... maka bisa dipastikan anak anda mengalami kesulitan melakukan bantu diri dan masih sangat perlu stimulasi untuk mengoptimalkan bantu dirinya**



# Apa kata mereka ?

(orangtua, pengajar dan pengasuh)

"ya begini kak,.....makanan minuman yang keluar/tumpah dari mulut.....membantu menutupkan mulutnya," kata R salah satu pengajar di PPAKK

"Iyaa...bantu diri mereka masih sangat lemah", tutur S Pangajar di PPAKK

"iya kak, kalo **megang sering mrucut (terlepas)**....mbantu untuk memegangnya", ucap W pengajar sekolah kebutuhan khusus.

"iya...gini disuapin, untuk menyendok makanannya dibantu, sulit.....bantu diangkat"

"iya, kak. makan, .....masih harus disuapi,.....belum bisa **megang** sendok sendiri. **megang** pensil.....sering lepas.....bingung ngajarinnya"





# Apa kata mereka ?

(orangtua, pengajar dan pengasuh)

“makannya itu keluar-keluar.....kita harus **mbantu** nutupkan mulutnya”

“D, .....nggak bisa memegang sendok sendiri..... ta’ **pangku** trus ta’ **suapin** gitu, persis *ndulang* bayi gitu, kak”

“*gimana* ya kak? Bingung. **makannya dipangku** gini... **saya nggak sabar** jadi *ya wes* Sus-nya (pengasuh) aja”

“*kelama en.....* **suapin** **ae**, setengah tidur jadi langsung masuk”





Berdasarkan pendapat orangtua, pengajar dan pengasuh mengenai kondisi yang tampak dikeseharian anak DS, diketahui bahwa sebagian besar anak ini mengalami kesulitan dalam hal kemampuan bantu diri terutama **bantu diri makan-minum**



*Dengan keterbatasan ini,*

*bagaimana yaaa....kemampuan bantu diri makan mereka?*



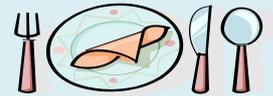
*bisa mandiri nggak ya nantinya.....?*

*lalu*

*BAGAIMANA CARA MELATIH MEREKA **makan-minum**...?*

Selanjutnya akan dibahas lebih detail mengenai bantu diri makan (*self help eating*) anak

DS



## Self Help Eatings

**Self help eating** adalah kemampuan bantu diri makan, yang meliputi kegiatan, mengunyah, menelan, menghisap, menjilat, memotong, memegang sendok/gelas, mengarahkan sendok/gelas.

Dua keterampilan yang berperan dalam kegiatan makan adalah

### Otot mulut (*Oral Motor*)

Stimulus untuk menguatkan otot-otot mulut  
**lidah, bibir, gigi, rahang**  
*Oral-motor* ini → juga mendukung perkembangan kemampuan bicara



### Motorik halus (*Fine Motor*)

aktivitas-aktivitas otot-otot kecil pada tangan, seperti memegang, meremas, menjemput,  
misalnya: menjemput manik-manik, hal ini juga melatih anak untuk nantinya bisa memegang sendok



## Pengukuran Kemampuan Bantu Diri Makan-Minum

Berilah tanda cek (✓) pada kolom sebelah kanan untuk setiap pernyataan dibawah ini. Sesuaikan dengan kondisi anak saat ini.

| No. | PENJELASAN  | Tahap   | Intervensinya   |
|-----|---|---------|-----------------|
| 1.  | Duduk sendiri saat makan  | ① ② ③ ④ | Halaman 33 - 37 |
| 2.  | Anak memegang sendok  | ① ② ③ ④ | Halaman 40 - 48 |
| 3.  | Anak memilah makanannya menggunakan sendok  | ① ② ③ ④ |                 |
| 4.  | Anak memotong makanannya (agar-agar, jelly, nugget)   | ① ② ③ ④ |                 |
| 5.  | Anak menyendok sendiri makanan (havermut/kentang, nasi(lengket), daging/nugget, berkuah)                  | ① ② ③ ④ |                 |
| 6.  | Anak mengarahkan sendok ke mulut  | ① ② ③ ④ | Halaman 49 - 62 |
| 7.  | Anak membuka mulutnya → bibir terbuka<br>Menahan makanan di mulut<br>Bibir bisa mengatup (mulut tertutup) | ① ② ③ ④ |                 |
| 8.  | Gerakan menguyah dan menelan<br>Bisa mengunyah makanan dalam mulut  | ① ② ③ ④ |                 |
| 9.  | Anak menggigit makanannya dengan ditarik, misalnya makanan kenyal   | ① ② ③ ④ |                 |
| 10. | Anak menjilat makanan   | ① ② ③ ④ |                 |

Ket.:

- ✓ Angka 4 jika anak dapat melakukan sendiri secara mandiri pada situasi di rumah, sekolah, tempat umum. ( minimal 3x kemunculan pada masing-masing situasi).
- ✓ Angka 3 jika anak dapat melakukan sendiri tetapi belum menetap.
- ✓ Angka 2 jika anak dapat melakukan dengan pertolongan/masih diarahkan sepenuhnya. (maks. 2x pertolongan).
- ✓ Angka 1 jika anak tidak dapat melakukan sendiri.

Berilah tanda cek ( ✓ ) pada kolom sebelah kanan untuk setiap pernyataan di bawah ini. Sesuaikan dengan kondisi anak saat ini.

| No. | PENJELASAN   | Tahap              | Latihan         |
|-----|--|--------------------|-----------------|
| 11. | Mampu mengangkat dan mengarahkan gelas ke mulutnya   | ① ② ③ ④            | Halaman 40 - 48 |
| 12. | Anak bisa minum dengan memiringkan gelas   | ① ② ③ ④            |                 |
| 13. | Anak bisa menyedot air dalam gelas (gelas dimiringkan)   | ① ② ③ ④            |                 |
| 14. | Anak minum menggunakan sedotan:<br>Sedotan lurus<br>Sedotan modifikasi                               | ① ② ③ ④<br>① ② ③ ④ | Halaman 49 - 62 |
| 15. | Jenis minuman:<br>Padat (juice Advokat → kental , juice jeruk → cair)<br>Cair (Air putih, susu, teh) | ① ② ③ ④<br>① ② ③ ④ |                 |

Ket.:

- ✓ Angka 4 jika anak dapat melakukan sendiri secara mandiri pada situasi di rumah, sekolah, tempat umum. ( minimal 3x kemunculan pada masing-masing situasi).
- ✓ Angka 3 jika anak dapat melakukan sendiri tetapi belum menetap.
- ✓ Angka 2 jika anak dapat melakukan dengan pertolongan/masih diarahkan sepenuhnya. (maks. 2x pertolongan).
- ✓ Angka 1 jika anak tidak dapat melakukan sendiri.

Setelah anda selesai mengisi *checklist* yang diberikan, dengan demikian bisa diketahui kemampuan SHE anak anda. Untuk anda yang banyak memberikan *check* pada angka 1, di buku panduan ini terdapat informasi dan latihan-latihan untuk bisa mengoptimalkan bantu diri makan anak.

## PENTING ANDA KETAHUL.....

Apakah anak anda mengalami kesulitan memegang sesuatu dengan waktu cukup lama?

Apakah anak kesulitan mengarahkan sesuatu ke mulutnya (kekuatan lemah)?

Apakah anak anda mengalami kesulitan saat menjemput makanannya?

Apakah anak tidak mampu mengangkat gelasny saat hendak minum?



## Mengapa Motorik halus (Fine Motor) ?

Keterampilan motorik halus (*fine motor skills*) adalah aktivitas-aktivitas yang memerlukan pemakaian otot-otot kecil pada tangan (jari jemari), pengendalian gerak dan kemampuan memusatkan perhatian. Stimulasi untuk motorik halus diperoleh saat anak menjemput mainannya, meraba, memegang dengan kelima jarinya, dan sebagainya.

**Stimulus pada otot-otot kecil di tangan ini nantinya akan membantu anak dalam melakukan kegiatan sehari-harinya, memegang sendok, gelas, botol susu, mengarahkan sendok ke mulut.**

Setiap anak mampu mencapai tahap perkembangan motorik halus yang optimal asal mendapatkan stimulasi tepat.



## Gimana ya, cara melatih motorik halus anak?

### **Mengapa sebagian anak mengalami kesulitan dalam keterampilan motorik halus?**

**A**nak *Down syndrome* menunjukkan keterlambatan dalam kemampuan motorik halus karena Anak memiliki tangan yang kecil dan jari tangan yang pendek, kontrol pergelangan tangan dan kontrol gerakan lengan dan jari-jemari lemah, kombinasi antara kekuatan dan keseimbangan yang lemah, koordinasi keduatangan yang juga tidak tampak, serta tidak bisa mengenali tekstur melalui jemarinya bahkan terkadang anak bisa sangat sensitif.

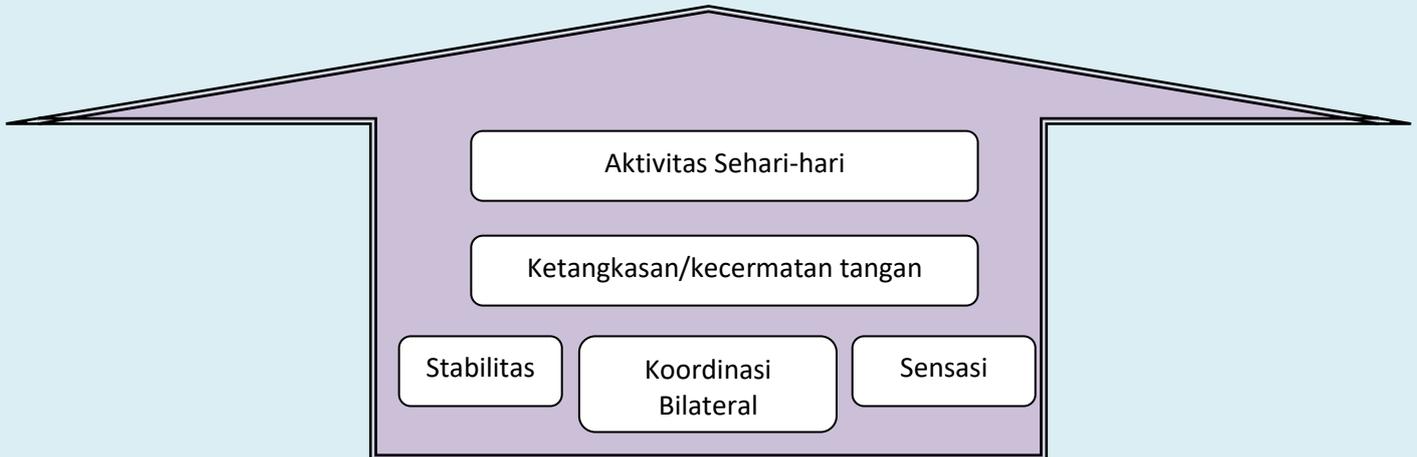
Keterlambatan perkembangan otot-otot inilah yang akhirnya anak mengalami kelemahan dalam hal motorik halus sehingga menyebabkan anak mengalami kesulitan saat melakukan kegiatan sehari-hari seperti makan, berpakaian, mandi, mengikat tali sepatu.

Kurangnya pemberian stimulus sejak dini juga menyebabkan kurang berkembangnya otot-otot halus pada tangan.



### ***Tahapan Kemampuan Motorik Halus***

Berikut ini adalah bangunan dari kemampuan motorik halus. Dasar dari kemampuan motorik halus adalah anak harus memiliki kemampuan yang terdapat di lantai dasar yang terdiri dari : stabilitas, koordinasi kedua tangan dan sensasi. Setelah anak menguasai lantai dasar kita beranjak ke lantai dua yakni anak harus memiliki kemampuan ketangkasan/kecermatan tangan. Selanjutnya jika anak telah menguasai kemampuan di lantai dasar dan lantai dua maka diharapkan anak bisa melakukan aktivitas sehari-hari.



Dalam buku panduan ini, akan memberikan stimulus untuk mengoptimalkan kemampuan lantai dasar : stabilitas, koordinasi kedua tangan dan sensasi. dan lantai kedua: ketangkasan/kecermatan tangan.

*Stability* (kestabilan) adalah kombinasi antara kekuatan dan keseimbangan yang memungkinkan kita tetap bertahan ketika anggota tubuh kita yang lain melakukan gerakan seperti, ketika anak mampu membuka pintu dengan cara mendorong, mengambil sepatu tanpa terjatuh, membawa baki/nampan yang terdapat gelas berisi air tanpa menumpahkan airnya, tidak menggoyangkan kamera saat mengambil gambar.

*Bilateral coordination* (koordinasi kedua tangan) adalah koordinasi antara kedua tangan ketika melakukan suatu kegiatan seperti, satu tangan mengaduk dan tangan lainnya memegang mangkuknya, satu tangan menggunting dan tangan satunya menahan kertas yang digunting dan banyak lainnya.

*Sensation* (sensasi) adalah mengetahui rabaan dan mengetahui kapan menggunakan jemari, tangan dan lengan seperti bisa mengambil koin dalam tas plastik yang berisi pasir, mengetahui dimana harus menempatkan tangan saat hendak menangkap bola

Selanjutnya jika anak bisa melakukan ketiga kemampuan di atas maka anak akan dilatihkan pada tingkatan yang lebih tinggi lagi yakni pada tahap *dexterity* atau ketangkasan/kecermatan tangan.

**Tabel**  
**Kegiatan SHED Terkait Dengan *Fine Motor Skills***

| Kegiatan SHED terkait<br><i>Fine Motor</i>  | <i>Fine Motor Skills / hand skills</i>   | Aktivitas<br>untuk menstimulus <i>fine motor</i>  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memegang sendok</li> <li>- Mengarahkan sendok ke mulut</li> <li>- Memotong makanan</li> <li>- Menyendok</li> <li>- Memegang gelas</li> <li>- Mengarahkan gelas ke mulut</li> <li>- Mencuil (seperti mencubit) makanan</li> <li>- Memegang dan mengambil makanan (<i>finger food</i>).</li> </ul> | <p><i>Stability</i> →<br/>kombinasi antara kekuatan dan keseimbangan yang memungkinkan kita tetap bertahan ketika anggota tubuh kita yang lain melakukan gerakan</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain tarik menarik</li> <li>- Permainan yang ditarik dan didorong (kereta, kursi), Membuka-menutup (lemari pintu)</li> <li>- Bermain pasir dan air</li> <li>- Memukul-mukul/bermain palu</li> <li>- Lempar-tangkap bola</li> </ul>  |
|   | <p><i>Bilateral coordination</i> →<br/>(koordinasi kedua tangan) adalah koordinasi antara kedua tangan ketika melakukan suatu kegiatan</p> <p><i>Sensation</i> (sensasi) →<br/>mengetahui rabaan dan mengetahui kapan menggunakan jemari</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memindah bola</li> <li>- Mengaduk</li> <li>- Menyendok ikan</li> <li>- Mengetuk-ngetukkan dua balok</li> <li>- Meronce</li> <li>- Membuka-menutup toples</li> <li>- Bermain lego</li> <li>- <i>Play dough</i></li> <li>- Bermain pasir/air</li> <li>- Menangkap ikan</li> <li>- Menjumpuk kacang-kacangan</li> <li>- Bermain adonan</li> </ul> |



Latihan kemandirian harus **dimulai sejak dini**. Orang tua tidak dapat hanya mengandalkan sekolah untuk menempa anak menjadi mandiri, karena anak lebih banyak menghabiskan waktu di rumah ketimbang di sekolah.



Diperlukan **Komitmen** dan **Konsistensi** serta **ketekunan** dan **kesabaran** orang tua untuk melatih anak menjadi mandiri sesuai usianya.

## **PENTING ANDA KETAHUI.....**

**Apakah anak anda banyak mengeluarkan air liur?**

**Apakah anak anda kesulitan membuka dan menutup mulut saat makan?**

**Apakah anak anda memiliki kepekaan di daerah sekitar, mulut (di dalam ataupun diluar)?**

**Apakah anak anda memiliki kekuatan untuk menghisap, mengunyah dan menelan dengan baik?**

**Apakah anak anda mengalami kesulitan ketika aktivitas makan-minum?**

## **Mengapa Otot mulut (Oral Motor) ?**

Kekuatan pada otot sekitar mulut akan membantu anak melakukan aktivitas tersebut di atas karena itu, penting bagi kita untuk banyak menstimulasi otot mulut anak agar nantinya anak tidak memiliki hambatan melakukan beberapa kegiatan tersebut diatas

Stimulasi pada otot mulut selain membantu anak untuk melakukan aktivitas makan, stimulus ini juga sebagai stimulus dasar untuk kemampuan bicara anak. Dengan banyak rangsangan di sekitar mulut diharapkan nantinya akan membantu anak.

# Oral Motor Exercises

Merupakan stimulus untuk menguatkan otot-otot mulut, seperti :  
**lidah, bibir, gigi, rahang**

**OTOT MULUT DILATIH** agar kuat, untuk mendukung aktivitas **MAKAN, MINUM, BICARA** dan lainnya.



## **Tujuan stimulus oral motor:**

- ✓ memiliki koordinasi yang bagus serta ruang gerak mulut yang lebih luas.
  - ✓ Membantu anak lebih baik dalam pengucapan kata-kata
- ✓ mendukung kemampuan anak menghisap dot, dan alat lainnya seperti sedotan, cangkir
- ✓ cara memproduksi suara, pengucapan artikulasi kata-kata

Anak dengan gangguan *Down Syndrome* biasanya memiliki gerak otot yang lemah, tidak hanya pada otot-otot yang besar namun juga pada otot kecil sekalipun seperti pada otot-otot sekitar wajah dan mulut.

Oleh sebab itu jika anak memiliki gerakan yang lemah pada otot-otot tersebut maka perkembangan keterampilan menelan, mengunyah, membuka-menutup mulut, menghisap akan lemah.

**Tabel**  
**Kegiatan SHED Terkait Dengan *Oral Motor Skills***

| <b>Kegiatan SHED terkait<br/><i>Oral Motor</i></b> | <b><i>Oral Motor Skills</i></b>               | <b>Aktivitas<br/>untuk menstimulus <i>oral motor</i></b> |
|--|---|--|
| - <b>Membuka mulut</b>                             | Penguatan otot mulut:                         | - Pijatan di sekitar mulut                               |
| - <b>Menahan makanan<br/>di mulut</b>              | -Gerakan lidah                                | - Meniup <i>bubble</i>                                   |
| - <b>Mengatupkan mulut</b>                         | -Cara mengunyah                               | - Meniup peluit  |
| - <b>Menggigit atau<br/>mengunyah</b>              | -Kemampuan<br>mengisap/menyedot tminum        | - Meniup lilin   |
| - <b>Menelan</b>                                   | -Terapi koordinasi pola isap-<br>telan-napas. | - Mengoles madu sekitar bibir                            |
| - <b>Mengontrol gerakan<br/>lidah</b>              |   | - Menjilat lolipop dan <i>ice cream</i>                  |
|  |   | - <i>Talk tools : humming, whistle magic straw</i>       |

## **Hambatan anak DS dalam Hal Makan**

- **Anak kesulitan menggunakan peralatan makan → kesulitan memegang karena kelemahan pada otot tangan**



- **Kesulitan mengontrol/mengarahkan sendok ke mulut**



- **Kesulitan memotong makanan**

- **Anak kesulitan untuk membuka mulut saat makanan akan masuk**



- **Anak kesulitan mengunyah dan menelan → karena kekuatan otot rahang yang lemah**



- **kesulitan menggigit makanan**

- **Kesulitan mengatupkan kedua bibir saat makanan ada di dalam mulut sehingga makanan sering keluar/tumpah**





## Hambatan anak DS dalam Hal Minum

- Anak kesulitan mengangkat dan memiringkan gelas minumannya



- Anak minum masih dalam posisi setengah tidur

- Anak kesulitan menghisap minuman (dari gelas yang dimiringkan)



- Anak kesulitan menghisap (dari sedotan)

## Apa yang harus disiapkan terlebih dulu ??



Orangtua harus **KOMITMEN** dan **KONSISTEN** dengan apa yang telah ditetapkan



Siapkan **lingkungan belajar** kondusif → tenang, nyaman agar anak bisa berkonsentrasi.



**Bersabar.** Kemampuan si kecil beda dengan kemampuan kita, apa yang mudah bagi kita belum tentu bagi si kecil. Apa yang mudah bagi kita, tidak demikian untuk si kecil.



Ajari anak menyelesaikan kegiatannya belajarnya. Jangan berhenti hanya karena ia bosan. Ini adalah upaya menanamkan sikap tekun dan bertanggung jawab.

Berikut ini adalah bentuk catatan harian. Nantinya catatan harian ini akan diisi oleh orangtua jika anak telah berhasil melakukan yang diinstruksikan

### Catatan harian

| Kegiatan                                       | Hari 1  | Hari 2  | dst |
|--|---|---|-----|
| anak mengaduk sendiri makanannya               |  |   |     |
| anak bisa mengambil makanannya dengan dua jari |   |  |     |
| anak bisa makan dengan menggunakan sendok      |  |   |     |
| anak bisa minum menggunakan gelas              |  |  |     |
| anak minum menggunakan sedotan                 |   |   |     |

#### Ingat !!

Ikutlah serta dengan kegiatan anak...perbanyak memberi **pujian** agar anak bersemangat dan senang



*Ragam stimulus untuk melatih kemampuan bantu diri  
makan-minum anak*

Duduk

Sebelum memulai kegiatan makan..... yuk melatih anak untuk duduk dahulu

**Duduk ??**

**Mengapa harus duduk ??**



- Bagi anak Ds yang disertai Hiperaktif, **duduk** dapat melatih disiplin anak dan kontrol diri anak
- Bagi anak Ds yang memiliki otot yang lemah **duduk** dapat melatih kekuatan otot mereka
- **Duduk** untuk mengajarkan mereka akan disiplin dan juga melatih kekuatan otot anak

### **Beri pujian !**

ia akan merasa bangga dan makin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya. Inilah modal bagi anak untuk mengembangkan kemandirian dan kepercayaan dirinya.

## Cara melatih anak duduk.....

Lakukan dalam suasana menyenangkan → dengan nyanyian.....  
(sambil mengarahkan anak duduk....mari kita bernyanyi.....)



"duduk yang manis...duduk yang manis...duduk yang manisss...  
tangan dilipat..tangan dilipat,  
mulut di kunci....cklick"

**Lagu** juga merupakan cara menyenangkan yang bisa mengembangkan kemampuan verbal anak, pada umumnya anak

-anak sangat menyukai bernyanyi. Melalui nyanyian anak juga bisa belajar mengucap lirik lagu dan gerakan satu persatu

(beri pujian, ciuman, tepuk tangan ketika anak mau duduk sendiri)

Lakukan setiap kali mengajak anak duduk

---



---



---

**Jika** anak sulit duduk karena tubuh lemas.....

Dudukkan anak di kursi khusus



Minta bantuan *prompt* untuk menahan tubuh anak agar tetap tegak dikursi

Hal ini untuk melatih otot-otot tubuh anak saat duduk

Lakukan sambil ***bernyanyi*** agar anak melakukan ini dengan senang....

Three horizontal lines for writing, enclosed in a rounded rectangular box.

# Posisi duduk.....



**Posisikan anak duduk dengan nyaman dan makan di ruang makan.**

**Arahkan anak untuk duduk di kursi → lakukan dengan nyanyian sehingga anak tidak merasa dipaksa**

Posisi tubuh harus duduk tegak dengan sudut 90 derajat (bayangkan posisi duduk: kepala sebagai salah satu sudut, tulang ekor sebagai sudut 90 derajat, lutut sebagai salah satu sudut lainnya). Posisi tungkai kaki dari lutut ke telapak kaki tidak menggantung.

Beri penyangga jika menggantung, atau duduk di kursi khusus yang dapat diatur tinggi rendahnya.

Three horizontal lines for writing, enclosed in a rounded rectangular box.

Motorik  
Halus

## Cara mudah kembangkan kemampuan motorik halus anak



sendok khusus untuk melatih anak memegang sendok

### Beberapa kegiatan yang bisa dilakukan di rumah

- Ⓜ Mengambil benda-benda kecil, seperti kelereng
- Ⓜ Bermain mengempal-ngepal adonan kue
- Ⓜ Menangkap ikan kecil dan memindahkannya
- Ⓜ Memasukkan benda ke dalam wadah, setelah selesai bermain.
- Ⓜ Bermain genderang dengan menggunakan kaleng kosong bekas dan tunjukkan cara memukulnya.
- Ⓜ Membenturkan 2 kubus/balok (seperti tepuk tangan).
- Ⓜ Membuat bunyi-bunyian dengan kaleng bekas
- Ⓜ Menyusun/bermain balok (menjadi kereta api atau menara)
- Ⓜ Bermain Puzzle
- Ⓜ Bermain pasir dan air



waahhh..

ternyata kegiatan di atas bisa menstimulus jari jemari tho?

Horeee....Dan aku bisa melakukannya di rumah bersama mama dan papa...!

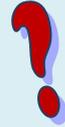
# Memegang peralatan makan

*Sendok, garpu, gelas....*

anak DS, memiliki otot yang lemah → berpengaruh pada otot tangan anak yang menjadi lemah sehingga anak mengalami kelambatan dalam motorik halus

Sebelum mengajarkan anak memegang sendok kita perlu melatih kekuatan otot tangan dan jari jemari anak

**BAGAIMANA CARANYA?**



# Latihan-latihannya

## Memegang sendok

**Tujuan :** Untuk melatih kekuatan tangan-jari jemari untuk memegang dan menyuap makanan sendiri

**Step :**



Peganglah sendok di depan anak



Setelah anak melihat, dekatkan sambil mengatakan "sendok"



Duduklah di belakang anak, bantu anak untuk memegang gagang sendok

ajak anak menggenggam sendoknya 

(lakukan perlahan jika tangan anak masih kaku)

lakukan perlahan, tahan beberapa detik agar anak tidak membuangnya, sambil 

berkata lembut

## **M**agic straw

**Tujuan :** Untuk melatih kekuatan tangan-jari jemari, genggaman dan kekuatan lengan

**Step :**

**Awal :** Minta anak untuk melengkungkan *magic straw*

**Selanjutnya :**

- Minta anak untuk menarik *magic straw* bisa dilakukan dengan cara tarik menarik dengan pendamping → anak menarik satu ujung dengan dua tangan ujung lainnya ditarik oleh pendamping
- Minta anak untuk menarik di tiap sisi (tangan kiri di ujung satu dan tangan kanan di ujung lainnya), tarik sampai panjang



## **L**ego

**Tujuan** : Untuk melatih kekuatan tangan-jari jemari, genggamannya dan kekuatan lengan

Berlatih menggunakan 3 jari (ibu jari, telunjuk-jari tengah)

**Step** :

**Awal** : Minta anak untuk memasang dan melepas lego

- Ajak anak bersama-sama memasang lego hingga membentuk menara
- Setelah itu minta anak untuk melepasnya satu persatu, lakukan sambil tertawa atau membuat celetukan menarik





## Happy Bear

Ini adalah mainan yang akan bergerak/mengeluarkan suara jika anak memutar knopnya terlebih dulu

**Tujuan** : Untuk melatih kelenturan pergelangan tangan,  
kekuatan jemari

Berlatih menggunakan 3 jari (ibu jari, telunjuk-jari tengah)

**Step** :

- Ajak anak untuk memperhatikan pendamping saat memutar knop → boneka bergerak menabuh drum
- Minta anak untuk melakukannya sendiri (memutar knop)

Jika anak masih belum bisa bantulah untuk memutarnya (lakukan 4-5 kali setelah itu biarkan anak mencobanya sendiri)

## **m**enyendok bola-bola

Ini adalah mainan dimana anak diminta untuk menyendok bola tersebut satu persatu dan memindahkannya di piring

### **Tujuan :**

Untuk melatih kelenturan pergelangan tangan, kekuatan jemari, lengan

Berlatih kestabilan

Berlatih menggunakan 3 jari (ibu jari, telunjuk-jari tengah)

Berlatih memegang sendok



### **Step :**

- Anak diminta untuk memperhatikan pendamping yang menyendok bola-bola dan memindahkannya di piring
- Anak diminta untuk melakukan seperti yang dilakukan pendamping, menyendok bola satu persatu
  - Gunakan sendok bebek untuk step awal
  - jika anak sudah mahir ganti sendok bebek dengan sendok biasa

**Asyik..bermain pasir**



## Ragam terapi mudah dan murah

Merupakan permainan yang tidak terencana tapi sangat mengasyikkan, karena bisa mengajari anak untuk melakukan gerak pada lengan-tangan-jari jemari. Misalkan anak akan mengaduk pasir, merasakan tekstur pasir

### Alat yang dibutuhkan:

Pasir bersih, ember, sekop, aneka wadah, celemek.

### Cara bermain:

- \* Biarkan anak berkreasi dengan pasir  
Dengan mengisi embernya lalu biarkan anak menuanginya ke ember.

### Yang harus diperhatikan:

- \* Siapkan pasir bersih. Sebaiknya cuci pasir terlebih dulu agar bersih dan terhindar dari serangga kecil, kotoran atau benda-benda tajam seperti pecahan kaca yang bisa membahayakan anak.  
Gunakan celemek
- \* jika anak masih kesulitan menggenggam sekop, bantu anak dari belakang
- \* perhatikan anak untuk tidak mengelap tangannya yang penuh pasir ke mulut, hidung atau mata, dikhawatirkan pasir akan masuk ke bagian-bagian tersebut.

Ikutlah serta dengan kegiatan anak...perbanyak memberi pujian agar anak bersemangat dan senang mengerjakannya.....

Selesai bermain, ajak anak mencuci tangan hingga bersih dengan sabun, atau bisa langsung mandi sehingga badan lebih segar.

## MENYUSUN balok kayu..

- ✓ Berlatih stabilitas
- ✓ Fokus perhatian pada satu hal
- ✓ Koordinasi antara tangan kanan dan kiri
- ✓ Melatih kemampuan mengambil sesuatu dengan jari jemari (2-3jari)



51

### **Alat yang dibutuhkan:**

Balok kayu warna-warni dan bermacam bentuk, tongkat (semacam sumpit)

### **Cara bermain:**

- \* Minta anak memasukkan balok ke tongkat (sumpit) yang tersedia
- \* Minta anak menyusun balok berbentuk kubus ke atas, dari dua susun, lalu tiga susun dan seterusnya.

### **Yang harus diperhatikan:**

Di usia ini kemampuan berjalan anak belum sempurna, untuk itu orangtua/pengasuh harus terus memantaunya. Jangan sampai anak menginjak/terpeleset salah satu balok yang sedang digunakan untuk bermain hingga jatuh.

## Menjumpt



- ✓ Melatih kemampuan/kekuatan mengambil sesuatu hanya dengan dua jari.

Stabilitas  
Sensasi

### *Alat yang dibutuhkan:*

Adonan kue, kismis, meises, kacang atau hiasan lainnya.

### *Cara bermain*

- \* Berikan sedikit sisa adonan kue untuk anak. Biarkan ia memulungnya dengan dua tangan.
- \* Setelah adonan dipulung, ajarkan menjumpt kismis, meises, gula halus atau hiasan lainnya dan menaburkannya ke atas adonan.
- \* Kalau hiasan kue agak besar, seperti potongan kacang almond/kacang mete, anak sekaligus bisa diajarkan berhitung dengan meletakkan masing-masing dua buah kacang pada tiap adonan.

### *Yang harus diperhatikan*

- \* Supaya mudah membersihkannya, alasi dengan plastik arena yang digunakan anak untuk memulung dan menghias kue.
  - \* Kenakan celemek yang agak besar supaya bajunya tidak kotor.
  - \* Pastikan bahan yang digunakan aman untuk dikonsumsi anak-anak

## Meronce

- ✓ Melatih kemampuan jari-jemari
- ✓ Koordinasi kedua tangan
- ✓ Dasar kemampuan memegang pensil.

stimulasi untuk mengasah kemampuan motorik halus anak.



### Alat yang dibutuhkan:

Mainan ronce, tali sepatu/tali yang agak besar, roll bekas tisu.

### Cara bermain:

- \* Kalau di rumah tersedia mainan ronce, ajari anak bagaimana cara memainkannya.
- \* Kalau tidak ada mainan ronce, gunakan tali sepatu/tali yang agak besar lalu masukkan ke dalam rol bekas gulungan tisu yang sudah dipotong-potong menggunakan cutter. Ronce sampai beberapa rol tersambung. Ikat kedua ujung tali, kalungkan di leher anak.



**Ingat!!** Untuk tetap memberi pujian, ciuman, tepuk tangan, gendongan, pelukan ketika anak mau melakukan kegiatan yang diminta !!

## Bermain jepit jemuran



- ✓ Melatih kekuatan jari-jemari
- ✓ Fokus/konsentrasi
- ✓ melatih kontrol tangan

### Alat yang dibutuhkan:

jepit jemuran (besar), tali, baju.

### Cara bermain:

- \* Kalau di rumah tersedia jepit jemuran, ajari anak bagaimana cara menggunakan jepit jemuran  
Ajari cara memegang, membuka dan menutup jepit tersebut.
- \* ajari anak untuk menjepitkannya pada baju.



## Meremas

- ✓ Melatih kekuatan jari-jemari
- ✓ Dasar kemampuan memegang pensil
- ✓ Melatih kontrol tangan
- ✓ Sensation

### Alat yang dibutuhkan:

malam (playdough), balon yang disalamnya diisi tepung, tepung+air



### Cara bermain:

- \* Kalau di rumah tersedia balon maka isilah balon tersebut dengan tepung, lalu ikat ujungnya, ajak anak untuk meremas remas balon yang berisi tepung tersebut, buatlah bentuk yang menarik
- \* Kalau di rumah tersedia mainan playdough (lilin malam), maka ajak anak untuk meremas-remas, memilin, menggulungnya, mencubitinya atau membuat bentuk yang menarik agar anak tertarik untuk bermain
- \* Kalau diperoleh tepung maka Campurkan tepung tersebut dengan air, lalu ajak anak untuk mencampurnya, biarkan anak merasakan sensasi tekstur air dan tepung, bantu anak untuk terus mencampur dan mengaduknya hingga terbentuk adonan, berkreasilah dengan adonan tersebut.

# Menempel

- ✓ Melatih kelenturan dan kekuatan jemari
- ✓ Melatih kontrol gerakan tangan

## **Alat yang dibutuhkan:**

mozaik / potongan kertas (bisa bulu ayam, manik-manik), kertas bergambar, lem,

## **Cara bermain:**

- \* Sediakan kertas bergambar yang di dalamnya sudah tergambar pola
- \*gunakan lem, minta anak untuk menempel potongan kertas/ bulu ayam tersebut ke pola yang telah disediakan

## Bermain play dough

- ✓ Melatih kelenturan dan kekuatan jemari
- ✓ Melatih kontrol gerakan
- ✓ *Sensation*

### *Alat yang dibutuhkan:*

play dough, kertas berpola huruf

### ✓ *Cara bermain:*

- \* Sediakan kertas kosong dan gambarlah huruf atau gambar cacing
- \* minta anak untuk meremas-remas play dough, dan membentuknya seperti tali/mie
- \* setelah itu, letakkan play dough tadi ke atas pola huruf/gambar cacing yang telah disediakan, ikuti polanya

***Jingat!!*** Untuk tetap  
memberi pujian, nyanyian ciuman, tepuk tangan, gendongan,  
pelukan ketika anak mau melakukan kegiatan yang diminta !!

Oral motor

## Alat2 yang bisa menstimulasi otot mulut anak



Dengan menstimulasi otot mulut anak....

Hal ini juga menjadi dasar melatih kemampuan berbicara anak nantinya....



Kegiatan yang bisa dilakukan .....



- ✓ Meniup bola-bola sabun / gelembung sabun/lilin
- ✓ Menjilat permen/es krim
- ✓ Minum menggunakan sedotan
- ✓ Meniup peluit

*Use a mirror to help you do these exercises.*

### **Beberapa contoh Oral-Motor Exercises**

#### **Blowing bubbles ( meniup bola-bola sabun)**

- Tujuan : melatih otot sekitar mulut, bisa melatih mulut untuk pengucapan “w” “u” juga untuk cara melatih kontrol pernafasan

#### **Oleskan sirup atau madu di sekitar bibir anak**

- Tujuan
  - Secara tidak langsung anak akan merasakan rasa manis , jika ia menyukainya ia kan terus menjilati sampai rasa manisnya habis
  - minta anak untuk membersihkan madu di mulut dengan menjilatinya

#### **Menjilat ice cream**

- Tujuan untuk melatih gerak lidah anak dengan menjilati es

#### **Muka badut**

- Bermainlah “muka badut” bersama-sama dengan anak di depan kaca. Minta anak untuk menirukan yang anda lakukan atau minta anak untuk memainkan wajah selucu mungkin.

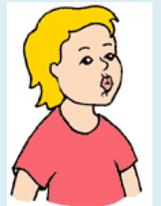
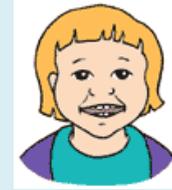
Lakukan 2-3 kali dalam 1 hari selama sekitar 10-15 menit

## Ayooo... gerak bibir bersama

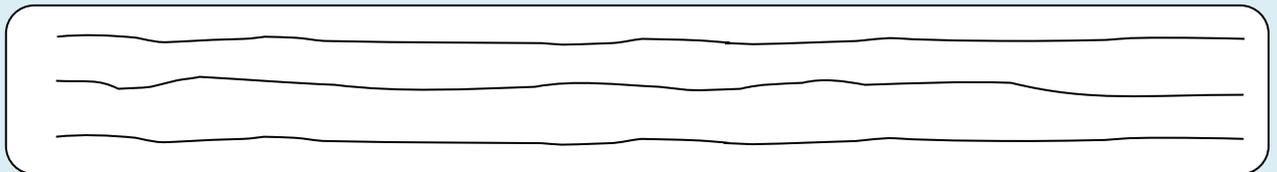
- ♥ Bantu anak untuk memberikan tekanan di daerah sekitar mulut
- ♥ Berikan kontrol mulut dari arah samping



- ♥ Membuka dan menutup mulut.....lakukan perlahan
- ♥ Lebarkan bibir (seperti membuat senyuman)... tahan....rileks...  
..... Lakukan selama beberapa kali .....



- ♥ Meminta anak membuka mulut sambil mengucapkan "aaa..aaa"





1



2



3



4

0 1 2 3 4 5



5



6



7



8



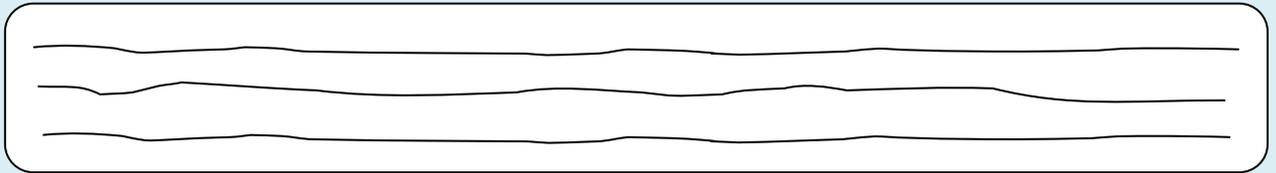
**Anak dengan kriteria DS, memiliki lidah yang menjulur ke luar.....**

**Untuk situasi ini..... cobalah dengan mendorong lidah anak menggunakan bagian bawah sendok**



Mendorong lidah anak secara perlahan dengan menggunakan sendok sambil menyuapkan makanan

Sediakan makanan yang lunak dan mudah dikunyah, sebaiknya dipotong kecil seukuran satu suap anak, serta memasak makanan yang lengket di sendok, seperti havermut atau kentang yang dihaluskan, untuk melatih kemampuan anak menggunakan sendok.



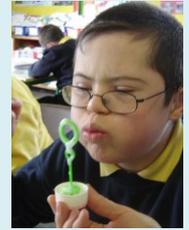
# Kegiatan melatih otot mulut

Meniup lilin



Stimulus untuk otot mulut anak

Meniup bola-bola sabun



## Meniup lilin



### Cara melatih

- ✓ Sebelumnya ajak anak untuk merobek-robek tissue,
- ✓ Bersama anak minta anak untuk meniupnya, contohkan dan lakukan bersama sehingga anak mengikuti
- ✓ Lanjutkan pada tingkatan yang lebih sulit yakni kertas koran (yang telah dirobek-robek)
- ✓ Minta anak meniup lilin, bisa sambil menyanyikan lagu “ulangtahun”

### perlu diperhatikan

- Ⓜ lilin dengan bentuk lucu dn warna menarik, akan bisa lebih menarik perhatian anak
- Ⓜ letakkan lilin di jangkauan yang aman karena kita berhubungan dengan api, maka terus awasi anak jangan sampai lengah (mengingat tindakan anak yang terkadang sulit dikontrol)

## Meniup bola-bola sabun

- ✓ ajak anak untuk memperhatikan anda saat meniup bola sabun
- ✓ minta anak untuk menangkap bola sabun yang beterbangan, lakukan dengan senang keluarkan suara “hap”....”hap”
- ✓ setelah itu ajak serta anak untuk meniup bola sabun

### **perlu diperhatikan**

- Ⓢ lakukan di jarak aman
- Ⓢ jauhkan agar tidak terkena mata atau tertelan (berbahan sabun)



## Talk tools



Gambar di atas adalah alat-alat yang bisa digunakan sebagai dasar melatih atau menstimulus otot mulut anak.

Permainan ini telah dirancang sedemikian rupa sehingga ketika anak menggunakannya akan menghasilkan suara yang menarik perhatian anak.

Seperti

### **Water bird whistle**

Alat ini telah dirancang khusus yang bisa melatih kemampuan otot mulut anak.

Suara yang dikeluarkan (jika ditiup) akan menarik perhatian anak

Jika ditiup dengan kuat, akan keluar bola-bola sabun dari mulut burung

Bisa mengeluarkan aneka suara burung mis: burung yang sedih, burung yang senang

## Meniup *clawn straw*



- ✓ ajak anak untuk memperhatikan anda saat meniup *clawn straw*
- ✓ awal minta anak untuk meniup, pendamping membantu memegangkan
- ✓ selanjutnya meminta anak untuk memegang sendiri dan meniupnya

## Bola tiup



- ✓ ajak anak untuk memperhatikan anda saat meniup bola tiup
- ✓ awal minta anak untuk meniup, pendamping membantu memegangkan
- ✓ selanjutnya meminta anak untuk memegang sendiri dan meniupnya
- ✓ lakukan pada suasana yang menyenangkan sehingga anak tertarik melakukannya

## *Minum menggunakan gelas sippy cup*

Biarkan anak berlatih dengan sedikit air dalam *sippy cup/training cup* nya, lama-kelamaan anak Anda akan mahir menggunakan cangkir tanpa bantuan.



Sebaiknya dipilih gelas yang :

- ✓ Bentuk tidak terlalu besar dan berat
- ✓ terbuat dari plastik atau melamin → tak mudah pecah saat terjatuh atau dibanting
- ✓ Cangkir dengan dua pegangan terdapat tutup dan berlubang

Lakukan latihan



## Jenis minuman

Latih anak minum dengan menggunakan sedotan ....dan mulailah dengan minuman yang cair..... lalu berlanjut pada tingkatan yang sulit (kental)

Latih minum mulai dari :

*air putih, susu, teh*



**Lalu**

Latih anak minum **JUICE**

Mulai dari juice cair → juice kental

- Juice cair : jeruk, tomat
- Juice kental : alpukat, melon, jambu



## Bagi orangtua

**M**engajarkan kemampuan bantu diri tentunya akan memerlukan usaha yang keras dikarenakan keterbatasan yang dimiliki anak DS. Orangtua yang terlalu memanjakan juga merupakan salah satu hambatan bagi anak untuk bisa mandiri.

**Dua** alasan yang menyebabkan orang tua cenderung memberikan bantuan dan perlindungan berlebihan.

### Pertama

karena khawatir. Padahal, orang tua yang terlalu khawatir akan membatasi anak untuk mencoba kemampuannya.

### Kedua

Orang tua terkadang tidak sabar, daripada menunggu anak berusaha memakai sepatunya sendiri, orang tua cenderung lekas membantu agar cepat selesai. Akibatnya, anak tidak memperoleh kesempatan untuk mencoba.

**B**elajar bantu diri memerlukan bantuan dan bimbingan orang tua. Hasilnya akan nampak bila orang tua rajin dan konsisten memberikan stimulus. Seperti contoh, anak usia 5-6 tahun tidak bisa begitu saja makan sendiri bila tidak pernah diberi kesempatan dan dilatih memegang sendok sejak anak berusia 18 bulan.

### Catatan !

Untuk mengajarkan anak menjadi mandiri, **sangat penting!** bagi orang tua untuk tidak memberikan bantuan dan perlindungan yang berlebihan kepada anak.

....berbagi pengalaman

Dan

beberapa komentar masyarakat mengenai down syndrome.....  
(diperoleh dari internet)



Orangtua jadi lebih mengenal anaknya, sehingga tahu kelebihan dan kekurangan pada diri anaknya. "Contohnya, saya tahu anak saya senang lagu anak-anak. Lalu saya pakai lagu-lagu itu untuk mengajarkan mereka mengucapkan kata-kata dengan benar

([www2.kompas.com/.../0204/06/naper/0504ha12.jpg](http://www2.kompas.com/.../0204/06/naper/0504ha12.jpg))

"Asal kita mau bersabar dan menggunakan kesempatan untuk membimbing, saya yakin penderita *down syndrome* juga bisa berprestasi," kata Ibu dari Nonik, Henny Tjoa. Salah satu orangtua yang memiliki anak DS ([www.jurnal bogor](http://www.jurnal bogor) → google images, anak DS)

Spesialis rehabilitasi medik Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, dr Amendi Nasution, SpRM mengatakan dengan adanya kemauan orangtua mendidik dan membimbing sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak. "Karena dibutuhkan kesabaran dan waktu yang lama untuk mengajarkan bicara dan berjalan penderita Down Syndrome," kata Amendi.

Melakukan rutinitas terapi setiap harinya akan berdampak baik bagi tumbuh kembang anak.

"Ditambah dengan latihan sejak dini, kemampuan si penderita penyakit tersebut juga tidak kalah dengan anak yang pertumbuhannya normal," ([www.jurnal bogor](http://www.jurnal bogor) → google images, anak DS)

## To do:

1. Menyediakan waktu luang bersama  $\pm 15$  menit untuk belajar bersama setiap harinya untuk memberikan stimulus pada kelemahan-kelemahan anak. Buat situasi senyaman mungkin, jangan memberi kesan situasi belajar yang tegang
2. Memberikan stimulasi secara terus menerus dan konsisten dengan melibatkan keluarga lain ikut serta untuk membantu meningkatkan kemampuan seperti : ikut serta mengaduk makanannya, menyiapkan bajunya
3. Lebih banyak melakukan komunikasi dua arah dengan anak  $\rightarrow$  komunikasi sebaiknya dilakukan dengan perlahan, jelas dan selalu diulang-ulang
4. Konsistensi dan sikap tegas juga diperlukan dalam mengasuh dan menanamkan norma-norma tentang hal apa yang boleh dan tidak, sehingga anak lebih memahami aturan lingkungannya.

*Lihat Ma...  
lihat Daa.....  
aku bisaaaa kaan??!!*



BANTUAN YANG PALING TEPAT BAGI ANAK-ANAK DS INI ADALAH....

**Penerimaan** dan **stimulus** (disertai pendampingan) terus menerus

*Anda adalah harapan bagi mereka.....*

## DAFTAR PUSTAKA

- Boshart, C., et al(2000). *Great Therapy Ideas: Oral Sensory Motor Tool-Toys Techniques*. Tamecula, California: Speech Dynamics, Inc.
- Bruni, M. (2006). *Fine Motor Skills in Children with Down Syndrome*. United States of America: Woodbine House, Inc.
- Carr, J (1995). *Helping Your Handicapped Child* (2nd Edition). England: Penguin Books
- Delphie, B. ( 2006). *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus (dalam Setting Pendidikan Inklusi)*. Bandung: PT Rafika Aditama
- Leshin, L. (2003). *Trisomy 21: The story of down syndrome*. Retrived 22 Oktober 2008, from <http://www.ds-health.com/trisomy.htm>.
- Schatze, (2000). *Oral Motor Exercises for Children 3+: Solving Eating Problems & Speech Production* [http://www.suite101.com/oral motor Exercise /profile.cfm/schatze/](http://www.suite101.com/oral_motor_Exercise/profile.cfm/schatze/).
- Soetjiningsih. (1995). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Suryo. (2003). *Genetika manusia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

**Internet**

Rini Sekartini , *Dirangkum dari berbagai sumber, dengan [www.tabloid-nakita.com](http://www.tabloid-nakita.com) sebagai sumber utama*

DWR, (2008). Retrived 20 Desember 2008, from for [www.BeingMom.org](http://www.BeingMom.org)

\_\_\_\_\_, Retrived 12 Januari 2009, from [www.talktools.net/.../Wyattwithmom034RT.jpg](http://www.talktools.net/.../Wyattwithmom034RT.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 12 Januari 2009, from <http://tips-dunia-anak.blogspot.com/2006/07/perkembangan-motorik-halus-dan-kasar.html>

\_\_\_\_\_, Retrived 12 Januari 2009, from [abledata.com/product\\_images/images/00A1166.jpg](http://abledata.com/product_images/images/00A1166.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 25 Januari 2009, from [www.holyfamilyschool.ie/images/p020\\_1\\_00.jpg](http://www.holyfamilyschool.ie/images/p020_1_00.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 27 Januari 2009, from [www.talkingchild.com/Items/L169.jpg](http://www.talkingchild.com/Items/L169.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 30 Januari 2009, from [funandfunction.com/images/redchewy.jpg](http://funandfunction.com/images/redchewy.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 1 Februari 2009, from [www.babiesandparenting.info](http://www.babiesandparenting.info)

\_\_\_\_\_, Retrived 1 Februari 2009, from [2.bp.blogspot.com/.../S230/swallow\\_01.jpg](http://2.bp.blogspot.com/.../S230/swallow_01.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 8 Februari 2009, from [www.orainc.com/.../ddstii-finemotorskills.jpg](http://www.orainc.com/.../ddstii-finemotorskills.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 8 Februari 2009, from [www.learningresources.com/.../prod6402\\_dt.jpg](http://www.learningresources.com/.../prod6402_dt.jpg)

\_\_\_\_\_, Retrived 12 Februari 2009, from [www.healthline.com/galeimage?contentId=gech\\_0...](http://www.healthline.com/galeimage?contentId=gech_0...)

\_\_\_\_\_, Retrived 17 Februari 2009, from [www.specialdirect.com/Product.aspx?cref=TTSPR...](http://www.specialdirect.com/Product.aspx?cref=TTSPR...)

\_\_\_\_\_, Retrived 19 Februari 2009, from <http://jset.unlv.edu/15.3/asseds/edyfig2.gif>

\_\_\_\_\_, Retrived 20 Februari 2009, from [bp2.blogger.com/.../s400/DSC\\_0032.JPG](http://bp2.blogger.com/.../s400/DSC_0032.JPG)

\_\_\_\_\_, Retrived 20 Februari 2009, from [farm1.static.flickr.com/139/350661731\\_2d53f1f...](http://farm1.static.flickr.com/139/350661731_2d53f1f...)

\_\_\_\_\_, Retrived 21 Februari 2009, from [bennisetiawan.blogspot.com](http://bennisetiawan.blogspot.com)

\_\_\_\_\_, Retrived 21 Februari 2009, from <http://www.purnawan.web.id>