



ANAK

Boleh jadi, masih banyak masyarakat yang belum tahu akan eksistensi senam bayi. Padahal senam bayi memiliki berbagai manfaat salah satunya sangat berperan dalam perkembangan buah hati Anda. Nah, di Bunda International Clinic (BIC) lantai 3, ada lho fasilitas senam bayi.

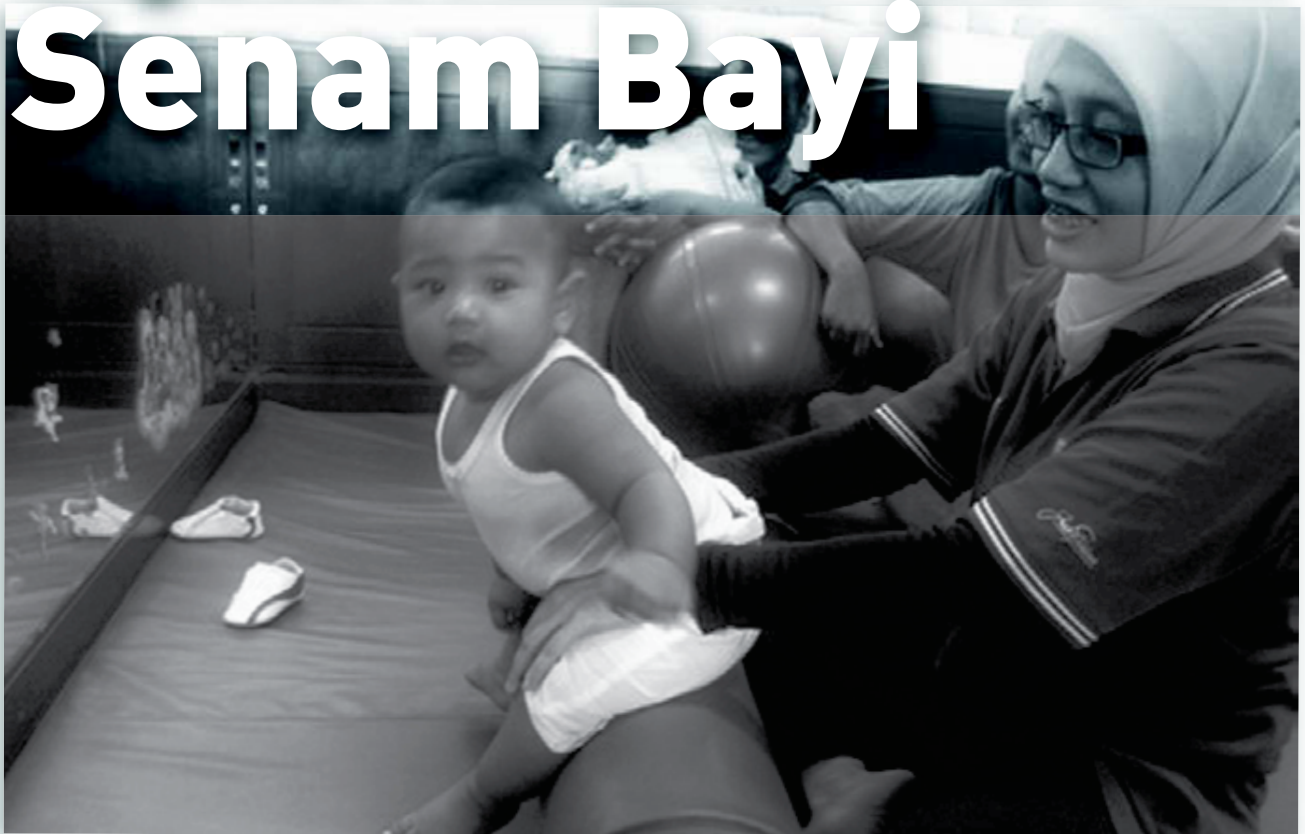


Sarah Edna F.R. SSt.FT

“Yang dimaksud senam bayi adalah bentuk latihan gerak yang diberikan melalui aktivitas-aktivitas sesuai dengan usia dan keterampilan gerak bayi. Senam bayi bertujuan untuk memfasilitasi tahap perkembangan motorik kasar (*gross motor*) bayi untuk tingkat berikutnya. Disini lebih dikhususkan untuk menstimulasi anak sehat supaya menjadi lebih sehat,” kata Sarah Edna F.R. SSt.FT.

Fisioterapi BIC mempunyai layanan unggulan yakni, pijat dan senam bayi. Dan memang layanan seperti di BIC ini belum banyak tersedia di Jakarta pada umumnya. Dan, Fisioterapi BIC sudah berdiri sejak November 2007 yang merupakan kerjasama antara RSIA Bunda Jakarta dengan Klinik Fisioterapi Sasana Husada Grup (depan RS Pusat Pertamina Kebayoran Baru).

Sejuta Manfaat di Balik Senam Bayi





Menurut Sarah, senam bayi dan aktivitasnya melibatkan orangtua, sehingga mereka paham betul dengan perkembangan buah hatinya. Kami berharap akan semakin banyak orangtua yang memahami, pijat dan senam bayi ini memang penting bagi hubungan orangtua dan anaknya," kata dia.

Sarah juga menambahkan, banyak manfaat yang bisa didapat dengan senam bayi. Seperti, memberikan stimulasi untuk fase perkembangan sesuai usia & kemampuannya; mengoptimalkan keterampilan motorik kasar; meningkatkan koordinasi, konsentrasi & keseimbangan gerak tubuh; dan meningkatkan kekuatan fisik bayi. Tapi bukan berarti terjadi akselerasi, paling tidak perkembangannya sesuai dengan tahapan yang seharusnya. Koordinasi, konsentrasi, dan keseimbangan gerak tubuhnya juga cenderung jadi lebih bagus. Selain itu, kekuatan otot, kekuatan tulang dan pernapasannya juga lebih baik.

Nah, usia berapa yah kita bisa memberikan pijat dan senam bayi pada anak? Menurut Sarah, pijat bayi bisa dilakukan sejak anak usia 0 bulan dan dilanjutkan dengan senam bayi sejak anak berusia 2 bulan sampai 1,5 tahun atau 2 tahun. "Kami akan fokus pada kemampuan bayi yang disesuaikan dengan umurnya. Ada yang namanya umur kronologis dan umur perkembangan. Umur kronologis dihitung sejak dia lahir, sedangkan umur perkembangan itu berupa keterampilan atau kemampuan motorik apa yang dapat dicapai saat umur tertentu," jelasnya.

Sarah menuturkan, pijat dan senam bayi dilakukan seminggu atau dua minggu sekali dengan durasi selama 1 jam. Durasi pijat bayi berkisar 20 sampai 30 menit. Kemudian dilanjutkan dengan senam bayi selama 30 menit. Aktivitas ini sangat baik bila dilakukan secara rutin. Hal ini dikarenakan Fisioterapis dan orang tua dapat terus mem-follow-up perkembangan anak.

Menurut Sarah juga, sebelum mengikuti pijat dan senam bayi, anak harus sudah cukup makan dan tidur. Dengan begitu, anak akan merasa nyaman dan siap untuk diberikan terapi pijat maupun senam. Jika anak baru saja makan, sebaiknya pijat dan senam bayi dilakukan 15 menit kemudian. Tidak boleh langsung setelah makan atau minum susu, dikhawatirkan anak akan muntah akibat gerakan-gerakannya yang bervariasi.

Sebelum memulai suatu proses senam bayi, terapis akan melakukan anamnesa dan assessment terlebih dahulu dengan cara menggali informasi tentang anak melalui orangtua. Hal ini bertujuan untuk menentukan jenis terapi apa yang sesuai pada anak dengan tetap mematuhi rambu-rambu akan indikasi dan kontraindikasi yang memungkinkan tidaknya terapi diberikan. Karena kan tidak mungkin kami langsung memberikan *treatment* yang sama kepada semua anak, tapi kami perlu meyakinkan bahwa *treatment* yang diberikan sesuai sehingga anak nyaman bersama kami. Misalnya, si anak berusia enam bulan, namun belum dapat berguling, maka Fisioterapis akan menggali berbagai informasi terlebih dahulu dari orang tua khususnya mengenai keterampilan gerak apa yang sudah bisa dicapai anak menurut orang tua dan memeriksa sendiri kemampuan atau kebiasaan anak. Setelah itu, kami akan menentukan latihan apa yang akan kami berikan sesuai kondisi anak. Proses senam bayi pun dimulai dengan stretching atau pemanasan selama 5 hingga 10 menit. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan inti, yaitu gerakan yang ingin kami stimulasi hari itu. Variasi gerakan kami lakukan berulang kali dan kami ulang juga pada kunjungan berikutnya. Selanjutnya kami terus pantau dan berikan stimulasi untuk tahap gerak selanjutnya ketika anak sudah semakin terampil bergerak. Jadi anak belajar bergerak bersama kami," tandas Sarah.

"Oh iya, kami juga memberi home program kepada Orang Tua maupun care giver yang dapat berupa saran, edukasi dan contoh latihan yang dapat dilakukan di rumah. Sehingga program latihan dan stimulasi gerak untuk anak dapat terus dilakukan, tidak hanya terbatas ketika anak datang melakukan terapi di klinik. Home program yang kami maksud, di contohkan langsung pada orangtua dan *care giver*." ■

PHYSIOTHERAPY BIC

Jl. Teuku Cik Ditiro No.12 Menteng, Jakarta 10350
Telp. 021-31922005 ext. 839 & 021-96818656
(Dengan perjanjian)