

# Sensory Diet

Oleh Tri Budi Santoso, MSc.OT  
Konsultan pada Anak dengan kebutuhan khusus  
BUDI CENTER PEDIATRIC CLINIC  
Email: budi.ot@gmail.com

Bagi kita semua yang namanya diet makanan sudah tidak asing lagi dan kebanyakan orang sudah menjalankan diet makanan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Tetapi yang namanya Sensory Diet bagi kebanyakan orang awam akan terasa asing. Bagi anak dengan kebutuhan khusus banyak diantara mereka yang mengalami disfungsi sensory atau mengalami gangguan integrasi sensori. Lalu apakah sensory integration (SI) itu? Menurut Ayres (1997) SI adalah kemampuan tubuh untuk menerima atau mengambil stimulus atau input sensori yang kemudian diproses untuk menghasilkan suatu bentuk respon perilaku yang adaptive atau perilaku yang semestinya terjadi sesuai dengan input yang sensori yang masuk. Namun demikian masing-masing anak memerlukan kebutuhan akan input sensori yang berbeda, karena individu anak memiliki keunikan sendiri-sendiri. Disisi lain ambang rangsang organ sensori anak juga juga berbeda misalnya Si A dipanggil dengan suara pelan akan menoleh dibanding si B yang biasa dipanggil dengan suara keras atau anak yang satu bisa tahan terhadap panas atau dingin dibanding dengan anak yang lain. Perbedaan kebutuhan akan input sensori dan ambang rangsang organ sensori ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya pengalaman sensori di masa lampau atau pengalaman sensori pada waktu bermain, pola asuh orang tua, riwayat perkembangan anak, dll.

Dari sisi proses sensori otak akan mencari, memilih dan menggunakan input sensory yang masuk seperti halnya lampu pengatur lampu lalu lintas mengatur jalannya kendaraan di perempatan jalan. Ketika input sensori masuk dengan teratur dan terorganisasi dengan baik didalam tubuh maka otak akan menggunakan sensori untuk membentuk suatu persepsi, perilaku dan pembelajaran. Sebaliknya ketika input sensori mengalami kekacauan, kehidupan akan seperti halnya ketika terjebak dalam kemacetan lalu lintas di jakarta yang macet total bahkan bergerakpun tidak. Hal yang sama akan terjadi jika anak dengan kebutuhan khusus mengalami *sensory overload* anak juga akan mogok untuk melakukan suatu aktivitas yang diberikan. Ada tiga jenis gangguan SI yaitu Sensory Modulation Disorder, Sensory-Based Motor Disorder dan yang ketiga adalah Sensory Discrimination Disorder.

Sensory Modulation Disorder (SMD) suatu kondisi dimana anak merespon input sensory dengan berlebihan dan lebih cepat atau kondisi sebaliknya dimana anak tidak merespon atau sangat lambat merespon terhadap input sensory yang masuk. Juga termasuk kondisi ini adalah ketika anak mengalami kelaparan input sensori sehingga anak mencari-cari input sensory dan kadang-kadang tidak sesuai dengan situasi yang sedang dikerjakan misalnya anak berlari-lari didepan kelas ketika pelajaran sedang berlangsung. Acapkali anak seperti itu diberi label anak nakal dikelasnya entah oleh gurunya atau teman-teman sekelasnya, padahal anak tersebut mengalami gangguan SMD.

Sensory-Based Motor Disorder adalah suatu kondisi dimana anak mengalami kesulitan untuk merencanakan, melakukan, dan mempertahankan gerakan yang dikerjakan dengan halus dan terkoordinasi. Misalnya anak kesulitan untuk meloncat satu kaki ke depan atau kebelakang dengan arah diagonal (zig-zag). Gangguan yang lain pada kondisi ini adalah adanya kelemahan otot-otot tubuh sehingga anak kesulitan mengontrol tubuhnya selama bergerak atau memfiksasi tubuhnya. Sebagai contoh pada anak yang mengalami kesulitan untuk duduk tegak selama menulis, hasil tulisan akan jelek karena gerakan lengan dan tangan tidak bisa terkontrol.

Problem yang terakhir gangguan SI adalah Sensory Discrimination Disorder. Gejala menyolok yang terlihat pada gangguan ini adalah anak akan mengalami kesulitan untuk membedakan input sensori yang hampir sama, sehingga anak memerlukan waktu agak lama untuk mengolah informasi yang masuk. Bisa terjadi anak tidak dapat membedakan antara paper clip dan peniti karena bentuknya yang hampir sama.

Tanda dan gejala anak dengan gangguan SI ini sangat bervariasi antara satu dengan yang lain. Anak bisa terlihat *overload* atau *underload* sensori. Pada umumnya gejala yang terlihat adalah anak bisa terlalu sensitif atau tidak sensitif terhadap sensori raba, gerakan, penglihatan atau suara, level aktivitas anak terlalu tinggi atau rendah sama sekali, impulsif, meremas-remas tangan/kakai, gangguan atensi/ tidak memperhatikan input sensori yang berada disekelilingnya, mudah terganggu, kesadaran akan nama anggota tubuh lemah, dan ketrampilan motorik kasar dan halus biasanya jelek. Gejala lain adalah otot-otot tubuh lemah (*clumsy*), sehingga konsekuensi yang terjadi adalah keseimbangan tubuh anak lemah, koordinasi gerak jelek, kemampuan anak untuk melakukan gerakan menyilang garis tengah tubuh lemah, kemampuan anak dalam merencanakan suatu gerakan juga lemah, anak mudah capai dan yang terakhir ketrampilan oral motor anak lemah sehingga anak mungkin memiliki kesulitan untuk mengunyah, menggerakkan lidah dan menelan makanan. Gejala lain yang mungkin terlihat adalah anak mengalami kesulitan untuk memperkirakan jarak dengan benda atau orang lain, ritme, timing dan rutinitas anak terganggu dan anak bisa mengalami kesulitan dalam gerakan transisi (pindah dari satu tempat ke tempat yang lain) dan anak tidak suka adanya perubahan.

Menurut para pakar di Amerika angka kejadian anak dengan gangguan SI kurang lebih sebesar 10 % pada anak dengan kebutuhan khusus baik pada anak dengan Autis, ADHD, dan kondisi yang lain. Adapun strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi problem tersebut di rumah adalah dengan memberikan Sensory Diet. Yang dimaksud Sensory Diet adalah pemberian diet input sensori pada anak sesuai dengan input sensori yang dibutuhkan anak yang diberikan dengan terencana dan terjadwal pada rutinitas keseharian anak untuk membantu anak agar mampu mempertahankan performa anak agar mampu melakukan aktivitas yang dilakukannya. Program sensori diet ini sebaiknya dikontrol oleh orang tua dan dibawah supervisi okupasi terapis untuk meyakinkan bahwa aktivitas sensori yang diberikan anak dilakukan dengan benar dan konsisten. Untuk itu orang tua sebaiknya mengetahui problem SI yang dialami anak dengan baik dan mendokumentasikan pelaksanaan diet sensory yang dilakukannya. Diet sensory ini bisa dimasukkan diantara jadwal rutin anak di rumah maupun di sekolah pada waktu istirahat beberapa aktivitas yang bisa dilakukan di rumah adalah seperti yang tertera dibawah ini:

1. **Aktivitas proprioceptive** yang sangat berkaitan dengan kesadaran bagian bagian tubuh kita termasuk letak posisi anggota gerak ketika digerakkan.

Reseptor yang terletak pada otot dan persendian akan membantu mengkoordinasi gerakan yang dilakukan. Beberapa aktivitas proprioceptive adalah aktivitas yang melibatkan gerakan mendorong dan menarik beban berat yang dapat ditoleransi anak, merangkak, memanjat, meremas-remas tekstur yang kenyal serta membungkus anak dengan selimut yang tebal.

2. **Aktivitas vestibular** berkaitan dengan perasaan ketika bergerak dan keseimbangan tubuh dimana proses ini terjadi di telinga bagian tengah. Contoh aktivitas vestibular yang dapat dilakukan adalah duduk di kursi goyang, bermain ayunan di taman, berlari, meloncat, dan meniti pada papan titian atau berjalan di pematang sawah.
3. **Aktivitas raba/taktil** merupakan aktivitas yang melibatkan organ untuk meraba (tangan/kulit) berupa sentuhan pada tekstore atau temperatur. Beberapa aktivitas ini adalah bermain melukis dengan jari atau tangan dengan menggunakan cream, lem atau bermain play dough, bermain dengan memegang obyek dengan tekstur yang bervariasi seperti kain, kertas, plastik, daun kering, pasir, batu-batu kecil, dll.
4. **Aktivitas auditori** termasuk mendengarkan berbagai macam input suara yang sesuai dengan kebutuhan anak dan nyaman untuk didengarkan. Ragam aktivitas ini dapat berupa bermain dengan peralatan musik misalnya drum, rebana, kendang, mendengarkan musik, dan bernyanyi.
5. **Aktivitas visual** yang melibatkan kontak mata, proses yang melibatkan kemampuan untuk menginterpretasikan input visual. Aktivitas yang dapat dikerjakan misalnya meronce, matching warna/bentuk/obyek/kata, mencari obyek dalam gambar yang tersembunyi, membedakan gambar yang sekilas hampir sama, bermain cahaya lampu dan sejenisnya
6. **Aktivitas untuk merasakan dan membau** makanan yang dengan tekstore dan bau yang bervariasi yang ditemui sehari-hari. Membau bunga, daun yang berbeda, dan sejenisnya.

Aktivitas diet sensory sebaiknya diberikan dengan pemberian aktivitas sensori yang bervariasi agar anak tidak bosan dan sesuai dengan kesenangan/interest anak. Berikan aktivitas secara rutin dan konsisten. Hal lain yang perlu dipertimbangkan dalam diet sensory ini adalah perhatikan reaksi anak dalam merespon input sensori yang diberikan seperti ekspresi wajah, denyut jantung, ketegangan otot, atau keluhan anak. Lakukan modifikasi aktivitas sesuai dengan kebutuhan anak. Lakukan transisi pemberian aktivitas sensori dari satu aktivitas ke aktivitas selanjutnya secara perlahan dan bertahap agar anak siap dalam beraktivitas. Pastikan input sensori yang diberikan bebas dari racun dan sesuatu yang menyebabkan alergi pada anak. Jika anda mengalami kesulitan konsulkan pada terapis okupasi (occupational therapist) anda.



Bermain di laut memberikan berbagai input sensori taktil yang bagus untuk perkembangan sensori anak.  
Lokasi Pantai Depok Jogja

## References

1. Miller, L.J., Lane, S., Cermak, S., Osten, E., & Anzalone, M. (2005). Section I – Primary diagnosis: Axis I: Regulatory-Sensory Processing Disorders. In S.I. Greenspan & S. Wieder (Eds.), Diagnostic manual for infancy and early childhood: Mental health, developmental, regulatory-sensory processing and language disorders and learning challenges (ICDLDMIC) (pp. 73-112). Bethesda, MD: Interdisciplinary Council on Developmental and Learning Disorders (ICDL).
2. Greenspan, S.I. & Wieder, S. (Eds.), Diagnostic manual for infancy and early childhood: Mental health, developmental, regulatory-sensory processing and language disorders and learning challenges (ICDL-DMIC). Bethesda, MD: Interdisciplinary Council on Developmental and Learning Disorders (ICDL). Web: <http://www.icdl.org>
3. Out-Of-Sync Child, by Carol Kranowitz (she also has a website as well, at [www.out-of-syncchild.com/](http://www.out-of-syncchild.com/)) • Out-Of-Sync Student, by Carol Kranowitz (she also has a website as well, at [www.out-ofsync-student.com/](http://www.out-ofsync-student.com/))
4. Sense Abilities: Understanding Sensory Integration, by Maryann Colby Trott Building Bridges, Ellen Yack
5. The Sensory-Sensitive Child: Practical Solutions for Out-of-Bounds Behaviour, by Karen A. Smith
6. Kathleen Chara et al. (2004). Sensory Smarts: A Book For Kids With Adhd Or Autism Spectrum Disorders Struggling With Sensory Integration Problems.
7. Sense Abilities: Understanding Sensory Integration, by Maryann Colby Trott
8. WEBSITE
9. [www.puckett.org](http://www.puckett.org)
10. [www.sensoryprofile.com](http://www.sensoryprofile.com)
11. [www.fhsmcmaster.ca/canchild/](http://www.fhsmcmaster.ca/canchild/)
12. [www.devdelay.org](http://www.devdelay.org)
13. [www.SensoryResources.com](http://www.SensoryResources.com)
14. [www.sinetwork.org](http://www.sinetwork.org)
15. [www.alertprogram.com](http://www.alertprogram.com)