



Pelaksanaan Baby Gym sebagai Upaya Menstimulasi Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Usia 3-4 Bulan

Implementation of Baby Gym as an Effort to Stimulate Gross Motor Development in Babies Aged 3-4 Months

Susmita Susmita¹, Tri Restu Handayani²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

E-mail: susmitasvarief@gmail.com¹, restu_senja@ymail.com²

Article History:

Received: 27 Juni 2024;

Revised: 09 Juli 2024;

Accepted: 20 Juli 2024;

Online Available: 24 Juli 2024

Keywords: baby gym, gross motor skills, WHO.

Abstract: WHO states that globally, 52.9 million children younger than 5 years old are experiencing developmental problems. Data on child development services in Indonesia shows that as many as 7.5% experience delays in growth and development. One effort to stimulate baby development is to do a baby gym. Baby gym is movement or physical exercise for babies aged > 3 months which aims to stimulate gross motor development. The aim of this community service activity is to increase the knowledge and skills of baby mothers in stimulating gross motor development by carrying out various baby gym exercises and movements. This activity was carried out at PMB Andina Palembang involving 10 activity participants, namely mothers and babies aged 3-4 months. The results of community service activities showed that there was an increase in the average knowledge of activity participants before and after implementing the baby gym education, where the pretest average was 40.2 and the posttest average was 82.0. It is hoped that all parties can work together to increase knowledge and motivation to carry out baby gym regularly.

Abstrak

WHO menyebutkan bahwa secara global, tercatat 52,9 juta anak-anak yang lebih muda dari 5 tahun mengalami permasalahan perkembangan. Data pelayanan tumbuh kembang anak di Indonesia menunjukkan sebanyak 7,5% mengalami keterlambatan tumbuh kembang salah satu upaya untuk untuk menstimulasi perkembangan bayi adalah melakukan *baby gym*. Baby gym merupakan gerakan atau latihan fisik bayi usia > 3 bulan yang bertujuan untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu bayi dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar dengan melakukan berbagai latihan dan gerakan *baby gym*. Kegiatan ini dilakukan di PMB Andina Palembang dengan melibatkan 10 peserta kegiatan yaitu ibu dan bayi yang berusia 3-4 bulan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperoleh adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi baby gym dimana rata-rata pretest 40.2 dan rata-rata posttest 82.0. Diharapkan semua pihak dapat saling bekerja sama dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk melaksanakan *baby gym* secara rutin.

Kata kunci: baby gym, motorik kasar, WHO.

*Susmita, susmitasvarief@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018) berbagai masalah perkembangan anak seperti keterlambatan motorik, berbahasa, perilaku, autisme, dan hiperaktif semakin meningkat dalam beberapa tahun. Keterlambatan perkembangan anak di Amerika Serikat mencapai 12-16%, Thailand 24%, dan Argentina 22%, sedangkan di Indonesia antara 13%-18%. WHO menyebutkan bahwa secara global, tercatat 52,9 juta anak-anak yang lebih muda dari 5 tahun mengalami permasalahan perkembangan. Sekitar 95% dari anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan hidup di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (WHO, 2019).

Berdasarkan data pelayanan tumbuh kembang anak di Indonesia menunjukkan sebanyak 66% terpantau pertumbuhan dan perkembangannya, 42% anak menerima layanan stimulasi deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang (SDIDTK) dan 7,5% mengalami keterlambatan tumbuh kembang. Jumlah bayi di Indonesia adalah 5 persen dari total penduduk, dimana persentase bayi dengan keterlambatan perkembangan (rata - rata) antara 5,3% hingga 7,5%. Studi menunjukkan permasalahan pertumbuhan dan perkembangan bayi terjadi di desa dan di kota (Ningrum et al., 2022).

Perkembangan merupakan hasil interaksi antara kematangan sistem syaraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan system neuromuskuler, kemampuan bicara, emosi dan sosialisasi. Kesemua fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh. Hasil interaksi ini dapat dimaksimalkan dengan memberikan stimulasi pada bayi. Stimulasi dapat diberikan sebagai terapi latihan, yaitu suatu bentuk latihan untuk memperbaiki dan mengoptimalkan kondisi yang lebih baik dan terus menerus merangsang untuk tubuh (Anggraini dan Fatrin, 2022).

Baby gym merupakan aktivitas *tummy time* adalah serangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk bayi (Patimah, 2021). Aktivitas ini bertujuan untuk merangsang perkembangan motorik kasar pada bayi 6-9 bulan, yang meliputi kemampuan bayi untuk menggerakkan tubuh secara keseluruhan seperti menggulingkan tubuh, merangkak, berdiri dan berjalan. Senam bayi atau baby gym merupakan latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan motorik bayi secara optimal (Ayudita dan Lestari, 2022).

Senam bayi sangat penting dilakukan untuk menguatkan otot - otot dan juga sendi-sendi pada bayi serta memberi kesempatan kepada bayi untuk mengenali dirinya sendiri dalam perkembangan yang normal sesuai dengan usianya (Tarigan et al, 2021). Masa bayi adalah masa

keemasan serta masa kritis perkembangan. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali (Andinawati dan Kurniati, 2022).

Penelitian Andinawati et al (2022) mengemukakan bahwa bayi cukup bulan sehat yang mendapatkan senam bayi memiliki perkembangan motorik dan mental yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak diberikan aktivitas apapun. Penelitian Zaidah (2020) menunjukkan pengaruh yang positif terhadap perkembangan motorik kasar setelah melakukan baby gym dua kali dalam seminggu dan 3 durasinya 15 menit menunjukkan bahwa ada pengaruh baby gym terhadap perkembangan bayi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan pengabdian masyarakat dengan melaksanakan *baby gym* di PMB Andina Primitasari sebagai Upaya Menstimulasi Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Usia 3-4 Bulan.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7-14 Mei 2024 bertempat di Praktik Mandiri Bidan Andina Kecamatan Seberang Ulu II Palembang. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pihak PMB Andina Palembang terkait pelaksanaan kegiatan yang meliputi waktu, tempat, metode dan media serta sasaran kegiatan. Pelaksanaan kegiatan disepakati pada tanggal 7-14 Mei 2024 pukul 11.00 – 12.00 WIB. Persiapan tempat yaitu tempat yang aman dan luas dan hangat, seperti diatas kasur, matras lembut, handuk dengan tidak menggunakan pakaian agar pakaian tidak menghalangi pergerakan bayi
2. Memberitahu semua ibu yang memiliki bayi usia 3-4 bulan di sekitar wilayah PMB Andina Palembang untuk datang dan berpartisipasi pada kegiatan ini.
3. Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Memastikan semua bayi yang hadir berusia di atas 3 bulan, memastikan bayi dalam keadaan tidak sakit dan tidak lapar.
 - b. Kegiatan dimulai dengan membagikan kuesioner kepada peserta (ibu bayi) yang berisi pertanyaan tentang manfaat baby gym dan gerakan-gerakan baby gym untuk mengukur pengetahuan ibu bayi.

- c. Melakukan dan mengajarkan ibu gerakan-gerakan baby gym yang bertujuan agar ibu dapat melakukan sendiri di rumah sebagai upaya menstimulasi perkembangan motorik kasar pada bayi.
 - d. Setelah kegiatan edukasi dan pelaksanaan *baby gym* selesai, peserta diajak bicara terkait kesan setelah melakukan *baby gym*.
 - e. Melakukan posttest untuk menilai tingkat pengetahuan ibu bayi tentang *baby gym*.
4. Penutup

Kegiatan ditutup dengan memotivasi ibu untuk melakukan *baby gym* di rumah dengan alat seadanya namun tetap bermanfaat dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar pada bayi.

3. HASIL

Sebanyak 10 bayi berusia 3-4 bulan mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “pelaksanaan baby gym sebagai upaya menstimulasi perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-4 bulan”. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, diperoleh peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Skor Pretest – Posttest Tingkat Pengetahuan

Kategori	Min	Max	Mean
Pretest	30.4	50.8	40.2
Posttest	76.0	90.0	82.0

4. DISKUSI

Kegiatan berjalan lancar dengan mengajarkan ibu bayi tentang gerakan-gerakan *baby gym*. Adapun gerakan *baby gym* yang dilakukan yaitu gerakan memalingkan kepala ke kedua arah yang bertujuan untuk menunjang kemampuan gerakan kepala, gerakan permainan tangan wajah bertujuan untuk menunjang kemampuan perkembangan tangan, dengan tangan bayi menemukan wajahnya sendiri, gerakan permainan membuka tangan bertujuan untuk menegakkan tulang belakang pada bagian leher dan dada bayi, sekaligus meluruskan otot-otot tengkuk bayi, gerakan menegakkan tubuh bertujuan untuk merentangkan otot-otot tengkuk dan batang tubuh bayi, gerakan permainan kaki terarah bertujuan untuk menunjang pembentukan arcus pada telapak kaki bayi, gerakan permainan pangkuan-tangan dan wajah bertujuan untuk mempererat hubungan ibu dan anak, mengenakan pada bayi wajah dan tubuhnya sendiri juga sang ibu dan gerakan permainan

pangkuan-kaki bertujuan untuk menunjang menguatkan arcus kaki bayi dan otot-otot kaki bayi lainnya untuk persiapan berjalan.

Peserta kegiatan terlihat antusias mempelajari gerakan-gerakan senam *baby gym*. Sebagian besar peserta sebelum kegiatan dilakukan tidak mengetahui tentang apa itu senam *baby gym* dan manfaatnya. Namun setelah kegiatan berlangsung, pengetahuan peserta tentang *baby gym* meningkat secara signifikan. Rata-rata pengetahuan peserta sebelum kegiatan yaitu 40.2 dan rata-rata pengetahuan peserta sesudah kegiatan yaitu 82.0.

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penyampaian informasi dan edukasi kepada peserta dengan berbagai media dan metode yang dimanfaatkan untuk mencapai tujuan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan. Pelaksanaan *baby gym* di PMB Andina Primitasari adalah salah satu bentuk kegiatan penyuluhan yang berisi edukasi tentang bagaimana cara menstimulasi perkembangan motorik kasar anak.

Senam untuk bayi adalah latihan fisik dengan ciri dan aturan khusus, yaitu gerakan selalu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, gerakan selalu terstruktur dan sistematis (Hazmi, 2017).

Baby gym atau senam bayi dapat dijabarkan sebagai kumpulan permainan gerakan yang dirancang untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan keterampilan motorik bayi secara optimal. *Baby gym* dilakukan pada usia tiga sampai dua belas bulan. Kegiatan *baby gym* belum banyak dipakai sebagai sarana untuk merangsang tumbuh kembang anak.

5. KESIMPULAN

Baby gym merupakan senam yang ditujukan pada bayi usia > 3 bulan yang bertujuan untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar. Untuk hasil yang baik diharapkan semua pihak dapat saling bekerja sama dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk melaksanakan *baby gym* secara rutin.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada dan pimpinan PMB Andina Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andinawati, C., Syamsiah, S., & Kurniati, D. (2022). Efektifitas Baby Gym terhadap Perkembangan Motorik pada Bayi Usia 9-12 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Putri Indriani Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 99–103.
- Anggraini, R., & Fatrin, T. (2022). Penerapan Senam Bayi Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Bayi 3-12 Bulan. *Cendekia Medika Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 7(1), 65–76. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i1.111>
- Ayudita, & Lestari, S. (2022). Edukasi Baby Gym Pada Kelompok Ibu Balita Untuk Optimalkan Tumbuh Kembang Bayi Di Posyandu Kamboja II Puskesmas Gerunggang. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 46–51.
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Mildiana, Y. (2022). Optimalisasi Perkembangan Motorik Bayi Dengan Baby Gym. *Jurnal Abdi Medika*, 1–9.
- Patimah, S., Clara, T., & Kurnia, H. (2021). The Influence of Baby Gymnastics on Baby Development Ages 6-9 Months. *Midwifery and Nursing Research*, 3(2), 76–79. <https://doi.org/10.31983/manr.v3i2.6775>
- Tarigan, E. F., Dewi, E. R., Sinaga, S. N., Silvia, C., & Sitepu, B. (2021). Home Care Baby Spa Dan Baby Gym Untuk Optimalisasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi. *PKM-CSR*, 4, 456–460.
- World Health Organization. (2018). Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. In *World health statistics* (Vol. 63, Issue 2). Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>
- World Health Organization. (2019). Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. In *World health statistics* (Vol. 8, Issue 5). Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/324835>
- Zaidah, L. (2020). Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development Usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 8–14.