
SENAM BAYI UNTUK STIMULASI PERKEMBANGAN BAYI DI DESA BUMIREJO KABUPATEN KEBUMEN

BABY GYM TRAINING FOR BABY DEVELOPMENT STIMULATION IN BUMIREJO
VILLAGE, KEBUMEN DISTRICT

¹⁾Kusumastuti, ²⁾ Adinda Putri Sari Dewi

^{1,2)}Program Studi DIII Kebidanan

STIKES Muhammadiyah Gombong

Jln Yos Sudarso No.461 Gombong Kebumen

*Email: ncuz.kusuma26@gmail.com, dindapoetrii.90@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan bayi dan balita dapat ditinjau dari empat aspek perkembangan, yaitu kemampuan motorik kasar, motorik halus, personal sosial, dan bahasa. Menurut data WHO tahun 2011, 5-25 % dari anak balita mengalami gangguan motorik. Departemen kesehatan RI tahun 2012 melaporkan 0,4 juta (16%) bayi dan balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan adalah senam bayi. Senam bayi merupakan suatu stimulasi terapi latihan untuk memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan. Tujuan kegiatan ini mengetahui pengetahuan ibu dalam melakukan senam bayi serta mengetahui perkembangan motorik bayi. Metode yang digunakan deskriptif dengan pengumpulan data menggunakan pre test dan post test, serta pemeriksaan perkembangan motorik bayi menggunakan DDST sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Materi meliputi tumbuh kembang dan senam bayi. Media yang digunakan berupa leaflet, video dan power point. Jumlah peserta sebanyak 22 ibu dan bayinya. Hasil yang di dapatkan, pengetahuan ibu balita tentang perkembangan balita setelah dilakukan pelatihan senam bayi meningkat. Hasil penilaian DDST terhadap perkembangan motorik bayi setelah senam bayi adalah 100% normal sesuai dengan tahapan usianya. Kesimpulan kegiatan ini pelatihan senam bayi sangat bermanfaat untuk stimulasi perkembangan motorik bayi serta meningkatkan bonding antara ibu dan bayinya.

Kata Kunci : Stimulasi, Perkembangan, Senam bayi

ABSTRACT

The development of infants and toddlers can be viewed from four aspects of development, namely gross motor skills, fine motor skills, social personal, and language. According to WHO data in 2011, 5-25% of children under five experience motor disorders. The Indonesian Ministry of Health in 2012 reported 0.4 million (16%) of Indonesian infants and toddlers experiencing developmental disorders. One form of stimulation that can be done is baby gymnastics. Baby gymnastics is a stimulation of exercise therapy to provide continuous stimulation to the body. The purpose of this activity is to know the ability of mothers to do baby gymnastics and to know the baby's motor development. The method used is descriptive by collecting data using pre-test and post-test, and examination of infant motor development using DDST before and after training. The material includes growth and development of baby gymnastics. The media used in the form of leaflets, videos and power points. The number of participants was 22 mothers and their babies. The results obtained, the knowledge of mothers of children under five about the development of toddlers after the baby gymnastics training has increased. The results of DDST assessment of infant motor development after baby gymnastics are 100% normal according to the stages of their age. Conclusion: this activity of baby gymnastic training is very useful for stimulating infant motor development and increasing bonding between mother and baby.

Keywords: Stimulation, Development, Baby gym

PENDAHULUAN

Perkembangan bayi dapat ditinjau dari empat aspek perkembangan, yaitu kemampuan motorik kasar, motorik halus, personal sosial, dan bahasa. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk membuat gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan membentuk sikap tubuh seperti mengangkat kepala, sedangkan motorik halus adalah kemampuan untuk membuat gerakan lebih halus dan melibatkan keluwesan otot-otot kecil seperti untuk mengambil benda kecil dengan jari-jari. Kemampuan personal adalah kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya, misalnya tersenyum kepada ibu sedangkan kemampuan bahasa merupakan kemampuan memberikan respon terhadap suara, mengikuti perintah dan berbicara spontan (Desmita, 2008).

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2011 didapat data masih tingginya angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau 3 juta anak mengalami gangguan. Sedangkan pada data *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, 5-25 % dari anak balita mengalami gangguan motorik kasar maupun motorik halus.

Sekitar 5 hingga 10% anak di Indonesia diperkirakan mengalami keterlambatan perkembangan. Data angka kejadian keterlambatan perkembangan umum belum diketahui dengan pasti, namun diperkirakan sekitar 1- 3% anak di bawah usia 5 tahun mengalami keterlambatan perkembangan umum (IDAI, 2013). Departemen kesehatan RI dalam tahun 2012 melaporkan bahwa 0,4 juta (16%) balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik halus dan kasar, gangguan pendengaran, kecerdasan kurang, dan keterlambatan bicara.

Dari data Riskesdas (2013) angka hambatan pertumbuhan pada balita di Jawa Tengah adalah sebesar 24,5%. Menurut

penelitian yang dilakukan Wahyuningsih (2016) setelah dilakukan *treatment* senam bayi selama tiga minggu bayi umur 4 bulan dan 7 bulan perkembangan motoriknya lebih optimal.

Selama ini banyak upaya-upaya yang telah dilakukan pemerintah maupun petugas kesehatan untuk meningkatkan perkembangan anak, salah satunya dengan memberikan stimulasi yang sesuai dengan umur bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perkembangan bayi adalah dengan memberikan senam bayi (Aminati, 2013). Terapi sentuh atau pemijatan ini dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan (Utami, 2009).

Stimulasi berbentuk senam bayi adalah suatu upaya pengoptimalan pertumbuhan dan perkembangan motorik bayi. Pemberian stimulasi dapat berupa terapi latihan yang merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kondisi yang lebih baik dan akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan (Widodo, 2008). Dalam perkembangannya, senam bayi diperluas dan diterapkan sebagai latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan perkembangan system syaraf dan motorik bayi-bayi yang sehat dan normal (Pipijojo, 2013).

Melalui senam bayi, kedekatan (*bounding*) antara ibu dan bayi akan semakin kuat. Manfaat yang bisa didapat dengan senam bayi seperti, memberikan stimulasi untuk fase perkembangan sesuai usia dan kemampuannya, mengoptimalkan ketrampilan motorik kasar, meningkatkan koordinasi, konsentrasi & keseimbangan gerak tubuh dan meningkatkan kekuatan fisik bayi (Sarah, 2010). Senam dilakukan pada saat bayi dalam keadaan sehat, jangan melakukan senam jika bayi dalam keadaan lapar, selesasai makan atau bangun tidur, menggunakan kata-kata berulang dan gerakan berulang setiap melakukan aktifitas agar bayi mudah memahami gerakan senam, senam bayi dapat dilakukan dua kali dalam satu hari atau

kapanpun jika orang tua dan bayinya siap (Nasution, 2013).

METODE

Metode yang digunakan diskriptif dengan pengumpulan data menggunakan pre test dan post test, serta pemeriksaan perkembangan motorik bayi menggunakan DDST sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Materi meliputi tumbuh kembang dan senam bayi. Media yang

digunakan berupa leaflet, video dan power point. Jumlah peserta sebanyak 22 ibu dan bayinya. Lokasi penelitian dilaksanakan di kelas balita Harapan Kita Desa Bumirejo Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. Waktu kegiatan adalah Maret - Juni 2018. Analisa data menggunakan univariate (data frekuensi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Ibu Balita

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil TM III
 Pengetahuan Ibu Balita

Kriteria	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	1	4.5	14	63
Cukup	10	45	8	36
Kurang	11	50	0	0
TOTAL	22	100	22	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil bahwa pada pretest responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 11 responden (50%) dan 1 responden (4.5%) berpengetahuan baik. Setelah dilakukan post test di dapatkan hasil, responden yang berpengetahuan baik sebanyak 14 responden (63%) dan 8 responden (36%) berpengetahuan cukup.

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengindraan objek tertentu melalui panca indra manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2013)

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu umur, minat, tempat tinggal, sumber informasi, pendidikan, sosial

budaya, ekonomi dan pengalaman. Pada hasil nilai *pretest* yang mayoritas responden berpengetahuan kurang (50%). Hal tersebut dikarenakan responden masih belum mengetahui atau masih asing dengan informasi tentang senam bayi dan perkembangan bayi. Tidak adanya sumber informasi dari petugas kesehatan, latar belakang pendidikan yang rendah, kurangnya minat responden untuk tahu lebih banyak tentang perkembangan balita dan kurangnya wawasan atau pengalaman responden tentang senam bayi.

Pelatihan merupakan salah satu cara menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan dan pelatihan langsung pada sekelompok peserta didik (Notoatmodjo, 2010). Penulis menggunakan metode ceramah dalam proses peningkatan pengetahuan dan saat proses pelatihan semua partisipan

memperhatikan dan mempraktekan. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan efektif untuk memberikan peningkatan pengetahuan. Setelah diberikan pelatihan di dapatkan mayoritas pengetahuan responden meningkat menjadi berpengetahuan

baik (63%). Tingkat pengetahuan ibu berperan besar terhadap tumbuh kembang anak.

2. Perkembangan Motorik Bayi dengan senam Bayi

Tabel 2. Perkembangan Motorik Bayi dengan Senam Bayi

Kriteria	Perkembangan bayi			
	Sebelum Senam		Setelah Senam	
	n	%	n	%
Normal	19	86.3	22	100
Keterlambatan	3	13.6	0	0
TOTAL	22	100	22	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil bahwa pada responden sebelum dilakukan senam terdapat bayi yang mengalami keterlambatan sebanyak 3 responden (13,6%). Setelah dilakukan senam bayi di dapatkan hasil 22 (100%) normal.

Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perkembangan bayi adalah dengan memberikan senam bayi (Aminati, 2013). Stimulasi sentuh tradisional dikalangan masyarakat Indonesia sudah lama dikenal, bahkan sampai saat ini masih dilakukan oleh dukun pijat bayi di daerah-daerah. Berbeda dengan pijat bayi tradisional, ilmu pijat yang terbaik adalah dilakukan oleh ibu, ayah, atau anggota keluarga si bayi. Terapi sentuh atau pemijatan ini dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan (Utami, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hanafi (2011), terdapat pengaruh olah raga bayi dan perkembangan motorik kasar

bayi yang latihan dan tidak latihan dengan menggunakan t-test. Hasil tes $P=0,001$ ada perbedaan antara perkembangan motorik kasar dan motorik halus bayi. Dalam penelitian ini bayi yang dilatih senam bayi perkembangan motorik halus dan motorik kasar berkembang lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2014) ada hubungan antara pelaksanaan senam bayi dengan perkembangan bayi dengan nilai $p < 0.05$, perkembangan motorik kasar dan motorik halus bayi yang dilakukan senam bayi lebih cepat dibanding bayi yang tidak dilakukan senam bayi. Dapat disimpulkan dari penelitian yang telah dilakukan tersebut bahwa bayi yang diberikan stimulasi senam, pertumbuhan dan perkembangan motoriknya lebih cepat dan optimal sesuai dengan hasil penelitian 100% responden dalam kategori perkembangan normal.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan senam bayi sangat bermanfaat untuk stimulasi perkembangan motorik bayi serta meningkatkan bonding antara ibu dan bayinya. Diharapkan ada penelitian lainnya untuk dapat meneliti lebih detail mengenai perkembangan bayi mulai dari motorik kasar dan halus, Bahasa dan personal social dengan senam bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminati, D. (2013). *Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita*. Yogyakarta : Brilliant Books
- Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT RemajaRosdakarya
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Depkes RI
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Riksani, R. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta Timur : Dunia sehat
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung :Alfabeta
- Purwati, Sugi. 2014. *Efektifitas Peaksanaan Senam Bayi Terhadap Peningkatan Perkembangan Bayi*. Buletin Penelitian Kesehatan. Diakses 20 Januari 2018
- Utami, R. (2009). *Pedoman Senam Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- WHO. (2010). *Angka Gangguan Motorik Bayi dan Balita*
- _____. (2011). *The children under five years old suffered from hard and soft motoric disturbances*
- Wahyuningsih, D. 2016. *Senam Bayi Pada An. A dan An. C Umur 4 bulan dan 7 bulan di Klinik Waradhana Saras Desa Grenggeng Karangayar Kebumen*. Diakses 20 Januri 2018