

EDUKASI *BABY GYM* PADA KELOMPOK IBU BALITA UNTUK OPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG BAYI DI POSYANDU KAMBOJA II PUSKESMAS GERUNGGANG

Ayudita¹, Lestari S²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana/STIKES Citra Delima Bangka Belitung

E-mail korespondensi: ayuditabel24@gmail.com

Article History:

Received: 16 Juni 2022

Revised: 24 Juni 2022

Accepted: 7 Juli 2022

Kata Kunci: Edukasi, baby gym, ibu balita

Abstrak:

Latar Belakang: *Baby gym* atau senam bayi adalah 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. Analisis situasi di daerah Posyandu Kamboja menyebutkan dari 10 bayi, 2 (20%) mengalami keterlambatan perkembangan dan hampir semua ibu yang mempunyai anak bayi dan balita tidak menyadari manfaat stimulasi senam bayi. Selain itu di posyandu ini belum pernah diberikan materi *baby gym* dikarenakan masih terkendala tenaga pelatih yang belum tersedia. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi akan pentingnya Teknik *baby gym* untuk mengoptimalkan tumbuh dan kembang bayi.

Metode: Kegiatan dilakukan dengan memberikan informasi mengenai *baby gym* kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0 sampai 12 bulan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan juga didukung dengan pemberian *leaflet* pelaksanaan dilakukan pada tanggal 17 Juli 2021 di Posyandu Kamboja II Wilayah Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang. Jumlah peserta ada 12 dan sudah dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebagai bahan evaluasi.

Hasil: Hasil dari terlaksananya kegiatan ini adalah dari hasil *pre-test* sebelum dimulai edukasi yaitu mean nilai pengetahuannya 48,9, *post-test* 83, artinya terjadi peningkatan pengetahuan terkait *baby gym* pada peserta. Diharapkan adanya keberlanjutan kegiatan ini tidak hanya kepada ibu yang memiliki bayi akan tetapi kepada kader-kader posyandu baik secara langsung maupun virtual.

Abstract:

Background: *Baby gym or baby gymnastics is a collection of movement games designed to stimulate optimal growth, development, and motor skills of babies. Baby gym is done at the age of 3 to 12 months.*

Keywords: Education, baby gym, toddler mother

Baby gym activities have not been widely used as a means to stimulate children's growth and development . Analysis of the situation in the Posyandu area of Cambodia stated that out of 10 babies, 2 (20%) experienced developmental delays and almost all mothers who had babies and toddlers were not aware of the benefits of baby exercise stimulation. In addition, this Posyandu has never been given baby gym material because it is still constrained by the unavailability of trainers. The purpose of this service is to provide information on the importance of baby gym techniques to optimize baby growth and development.

Methods: *The activity is carried out by providing information about the baby gym to mothers who have babies aged 0 to 12 months offline by paying attention to health protocols. The activity was also supported by the provision of leaflets. The implementation was carried out on July 17, 2021 at the Posyandu Cambodia II in the Gerunggang Health Center area of Pangkalpinang City. The number of participants is 12 and pre-test and post-test have been carried out as evaluation material.*

Results: *The results of the implementation of this activity are the results of the pre-test before the start of education, namely the mean value of knowledge is 48.9, post-test is 83, meaning that there is an increase in knowledge related to baby gym among participants. It is hoped that this activity will continue not only for mothers who have babies but also for posyandu cadres, both directly and virtual.*

Pendahuluan

Bayi biasanya menunjukkan bukti perkembangan antara usia satu sampai duabelas bulan. Bayi secara bertahap akan dapat menggerakkan kepala mereka dan bermain dengan tangan mereka antara usia tiga dan enam bulan. Bayi juga akan duduk tanpa bantuan, mengenali nama mereka sendiri, dan mulai mengobrol dalam kelompok kecil. Bayi mulai merangkak, berjalan dengan dukungan, dan menunjuk ke objek yang mereka inginkan dengan jari telunjuk mereka pada usia sembilan hingga dua belas bulan (Dewi, 2014).

Menurut data WHO, 5 sampai 25% anak dibawah usia lima tahun memiliki kelainan perkembangan, terutama pada area motorik kasar dan halus. Sekitar 30% bayi tampak mengalami keterlambatan motorik sedang, seperti kemampuan menggerakkan tubuh ke depan dan ke belakang, yang seharusnya dialami sekitar usia 3-4 bulan dan pada usia 5 bulan. Menurut UNICEF, tingkat gangguan pertumbuhan dan perkembangan masih tinggi, yaitu 27,5 persen (sekitar 3 juta anak) dalam hal perkembangan motorik. 5-10% anak diperkirakan mengalami keterlambatan perkembangan, namun penyebab keterlambatan perkembangan umum tidak diketahui, dan diperkirakan sekitar 1% -3% anak dibawah usia 5 tahun mengalami kesulitan perkembangan secara spesifik (WHO, 2016 &

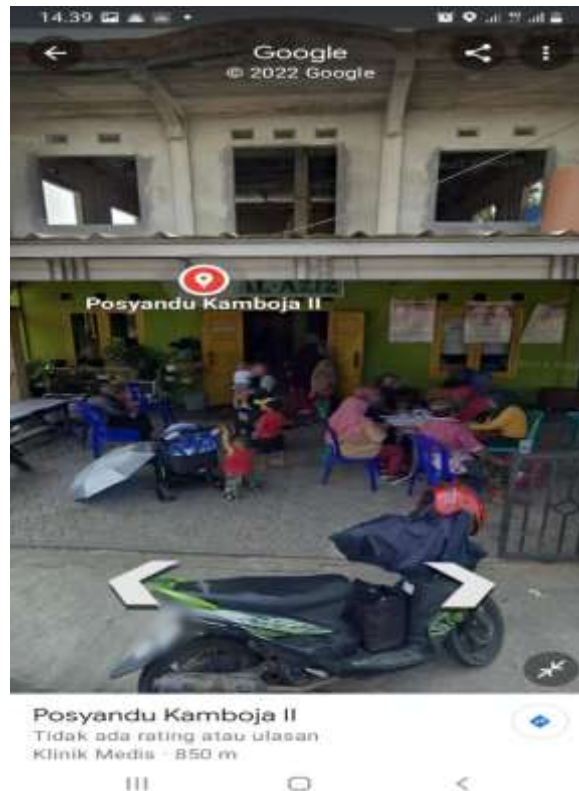
Febriyanti, 2020).

Meskipun peningkatan kualitas anak merupakan salah satu prioritas utama pemerintah, masalah keterlambatan perkembangan masih merajalela di Indonesia. Pada tahun 2010, lebih dari 30% bayi tampak mengalami keterlambatan keterampilan motorik kasar ringan, seperti kemampuan menggerakkan tubuh maju mundur, yang seharusnya dialami pada usia 3-4 bulan. Senam bayi atau yang sering dikenal dengan *baby gym* merupakan salah satu jenis permainan gerak untuk bayi baru lahir yang mendorong tumbuh kembangnya serta kemampuannya untuk bergerak secara optimal. Senam bayi, menurut tahapan perkembangannya, merupakan stimulus yang efektif berdasarkan perkembangan kinesiologi dan refleks yang belum sempurna. Tidak banyak *baby gym* yang digunakan saat ini sebagai sarana untuk merangsang tumbuh kembang anak (Dewi, 2014).

Dalam analisis situasi di Puskesmas Gerunggang terutama di daerah Posyandu Kamboja didapatkan bahwa, dari 10 bayi 0-12 bulan, dua puluh persen (20%) mengalami keterlambatan perkembangan dibandingkan dengan anak seusianya, dan hampir semua ibu yang mempunyai anak bayi dan balita tidak menyadari manfaat stimulasi senam bayi. Artinya sangat minim sekali pengetahuan ibu terhadap senam bayi atau *baby gym*. Pada posyandu sendiri memiliki banyak permasalahan untuk memberikan sosialisasi ataupun pembinaan kepada kelompok ibu balita terkait tumbuh kembang anak misalnya, di Posyandu ini belum pernah diberikan materi *baby gym* dikarenakan masih terkendala tenaga pelatih yang belum tersedia, sarana dan prasarana di posyandu yang kurang memungkinkan dan jumlah yang terbatas.

Metode Pelaksanaan

Dari permasalahan di atas, maka direalisasikan kegiatan yang membantu memecahkan masalah dengan melakukan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Kamboja II Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang berupa edukasi dan pelatihan tentang senam bayi atau *baby gym*. Sebelum kegiatan berlangsung, sudah dibuatkan MOU terkait pelaksanaan kegiatan dengan pihak Puskesmas Gerunggang. Kegiatan sudah berkoordinasi dengan posyandu terkait edukasi pengetahuan dan keterampilan tentang *baby gym* mulai dari *pre-test*, kemudian pemberian materi anatomi dan fisiologi bayi, definisi, manfaat penting *baby gym* untuk bayi dan orang tua dan langkah-langkah *baby gym*. Pada langkah langkah *baby gym*, ibu-ibu yang membawa bayi mereka melakukan latihan langsung atau demonstrasi kepada bayi mereka dimana langkah dimulai dari gerakan *tummy time*, *sit-up*, *bicycling*, dan *weight lifting* dan terakhir dilakukan *post-test*.



Gambar 1. Posyandu Kamboja II

Hasil

Kegiatan dilakukan tanggal 17 Juli 2021 di Posyandu Kamboja II Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang, kegiatan dimulai dari pengisian kuisisioner pengetahuan ibu terkait *baby gym*. Kemudian dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang materi anatomi dan fisiologi *baby gym*, gambaran, manfaat dan pemberian keterampilan mengenai langkah-langkah *baby gym* pada bayi usia 0-12 bulan. Kegiatan diikuti oleh 12 ibu yang membawa bayi usia 0-12 bulan ke Posyandu Kamboja II.

1. Edukasi *Baby Gym* Dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang bayi 0-12 bulan

Kegiatan dimulai dari pengisian kuisisioner tentang pengetahuan ibu terkait manfaat *baby gym*. Setelah itu dilakukan penilaian terhadap kuisisioner yang diisi. Kemudian dilakukan edukasi upaya *baby gym* dalam optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi 0-12 bulan dengan *baby gym*. Pada saat aksi berlangsung, dalam contoh ini, tim menemukan bahwa pengetahuan ibu tentang cara mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui pijat dan senam bayi tidak cukup. Beberapa ibu percaya bahwa pijat bayi hanya diperlukan ketika anak mereka sakit, dan mereka menyebutnya sebagai pijat otot.

Jika Anda berpikir pijat hanya dimaksudkan untuk menenangkan otot yang tegang, pikirkan lagi. Pijat juga digunakan untuk menyembuhkan masalah medis yang lebih serius. Pada pemeriksaan pertama, tampaknya tidak ada perbedaan yang terlihat, dengan pengecualian pijatan dengan tekanan yang lebih keras yang memerlukan keahlian ekstra. Pijat untuk anak-anak dan bayi, bila dilakukan dengan

benar, bisa dilakukan saat mereka dalam keadaan sehat, menurut para ahli kesehatan. Selain memijat bayi, ibu bisa melakukan gerakan senam sebagai perangsang atau pendorong perkembangan motorik bayi. Beberapa ibu percaya bahwa senam tidak diperlukan untuk bayi karena mereka tidak mengerti apa-apa. Senam dapat diperkenalkan sedini mungkin. Lebih baik lagi, bisa dilakukan secara rutin untuk memastikan perkembangan motorik anak Anda ideal. Namun, setelah mengetahui tentang senam bayi, mereka menyadari bahwa senam dapat membantu orang tua dan bayi baru lahir memperdalam hubungan batin mereka. Edukasi peningkatan tumbuh kembang bayi dengan pijat bayi dan senam menyadarkan mata para ibu akan kenyataan bahwa ilmu yang mereka miliki dapat memberikan dampak yang bermanfaat bagi anak-anaknya, sehingga mereka berkeinginan untuk mengikuti senam sesuai usia anak mereka.

2. Pemberian keterampilan terapi baby gym

Pijat bayi dan pelatihan *baby gym* yang dilakukan pada ibu dan pasangan bayi menginspirasi mereka untuk meningkatkan keterampilan mereka. Pijat bayi adalah cara bagi orang tua dan anak untuk menunjukkan kasih sayang mereka satu sama lain. Kebutuhan utama bayi adalah dapat menyentuh dan memeluk ibunya. Semua ini memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan bayi yang tepat. Setelah menyelesaikan kursus pijat bayi, mereka percaya bahwa setiap ibu dapat meningkatkan perkembangan bayi mereka dengan mengasah bakat mereka. Setelah instruksi ini, setiap ibu merasa lebih aman dalam memijat bayinya. Tim pelaksana akan memantau dan mengevaluasi mitra dan peserta dengan memberikan bantuan guna meminimalisir kesalahan dalam pijat bayi.



Gambar 2. Pemberian materi tentang baby gym kepada ibu-ibu yang memiliki bayi di Posyandu Kamboja II

3. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat yaitu dosen dan mahasiswa dengan menilai kuisioner yang diisi oleh ibu yang membawa bayi sebelum dan sesudah kegiatan edukasi *baby gym* untuk optimalisasi tumbuh dan kembang bayi 0-12 bulan. Hasil *pre* dan *post-test* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran Hasil *Pre* dan *Post-Test* Pengetahuan Ibu Tentang *Baby Gym*

Pengetahuan	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Rata-rata nilai
Pre Test	37,8	60	48,9
Post Test	76	90	83

Tabel 2. Gambaran Hasil *Pre* dan *Post-Test* Keterampilan Ibu Tentang *Baby Gym*

Keterampilan	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Rata-rata nilai
Pre Test	0	20	10
Post Test	67	80	73,5

Diskusi

Bayi, seperti halnya orang dewasa, dapat melakukan senam. Senam untuk bayi biasa disebut dengan *baby gym*. *Gym* bayi berguna untuk lebih dari sekadar menghibur bayi. Salah satunya adalah untuk membantu perkembangan motorik bayi. *Baby gym*, juga dikenal sebagai senam bayi, adalah kumpulan permainan gerakan yang dirancang untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, dan keterampilan motorik bayi secara optimal. *Baby gym* biasanya dilakukan saat bayi berusia 3-12 bulan. Sesuai dengan hasil penelitian eksperimen oleh Na'amah dan Kusumastuti (2019) bahwa terdapat perbedaan efektivitas *baby massage* dan *baby gym* terhadap tumbuh kembang bayi usia 3-6 bulan menggunakan uji Mann. Nilai p Whitney adalah 0,049. Sejalan dengan penelitian oleh Mildiana (2019), bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *baby gym* dalam meningkatkan perkembangan bayi yaitu meningkatkan 10 kali dalam kemampuan mengangkat dada dan 11 kali dalam meningkatkan kemampuan mengangkat leher (Na'a, L. U., & Kusumastuti, K, 2019 & Mildiana, S.S.T., & Eka, Y. (2019).

Orang tua adalah pemberi pengaruh utama dalam kehidupan anak-anak mereka. Orang tua, khususnya ibu, memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan makanan serta merangsang dan memantau pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka setiap hari. Anak-anak dapat tumbuh sehat, dan kapasitas mereka untuk berkembang dengan baik tidak dapat dipisahkan dari peran orang tua mereka. Karena dialah yang mengandung dan melahirkan, seorang ibu memiliki keterikatan emosional yang lebih kuat. Hubungan ibu-anak adalah campuran rumit dari faktor psikologis dan biologis. Ikatan ibu-anak dapat berdampak pada perkembangan otak anak, hormon pertumbuhan, dan kesehatan secara keseluruhan, sehingga para ibu harus aktif dalam berbagai cara untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka. Dari hasil evaluasi ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu terkait *baby gym* yaitu nilai rata-rata *pre-test* 48,9, *post-test* 83, dan peningkatan keterampilan yang awalnya hanya rata-rata 10 meningkat menjadi 73,5 artinya terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait *baby gym* pada peserta.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang didapat pada kegiatan ini adalah antusias peserta akan ilmu pengetahuan yang baru sangat bagus. Terbukti dari hasil kuisisioner dan penilaian

langsung kepada peserta. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut akan membuat ibu-ibu yang memiliki bayi lebih bersemangat dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi mereka. Diharapkan peserta dapat mengaplikasikan *baby gym* kepada bayi mereka semaksimal mungkin baik terutama di rumah. Dan dapat dilakukan juga *follow up* atau keberlanjutannya dengan terus memberikan edukasi tidak hanya kepada ibu yang memiliki bayi akan tetapi kepada kader-kader posyandu baik secara langsung maupun virtual. sehingga edukasi ini bisa sangat bermanfaat dan dapat membuka wawasan masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi.

Ucapan Terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada STIKES Citra Delima Bangka Belitung, BPPM STIKES Citra Delima Bangka Belitung, Posyandu Kamboja II, Puskesmas Gerunggang, Ibu-ibu Kader Posyandu, dan peserta edukasi *baby gym* yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini dengan lancar.

Daftar Referensi

- Dewi, V. N. L. (2014). *Asuhan Neonatus Bayi Dan Anak Balita*. Jakarta : Salemba Medika.
- World Health Organization. (2016). *Moniotoring Health for the SDGs Sustainable Development Goals*. World Health Organization.
- Febriyanti, S. N. U., Nurlintan, D., & Hudhariani, R. N. (2020). The Benefits of Baby Gym on Development of Baby Age 6 Months. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 98–102.
- Na'a, L. U., & Kusumastuti, K. (2019). Efektifitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 12(1) (2019), 485–9.
- Mildiana, S.S.T., & Eka, Y. (2019). Pengaruh Baby Gym Terhadap Peningkatan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan (Studi di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 17(01), 94-99.