

EDUKASI DAN PRAKTIK SENAM BAYI GUNA OPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG BAYI DI KELURAHAN LEMBAH LUBUK MANIK

Syera Mahyuni Harahap¹, Nurhayati², Khoirunnisa Nasution³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

syeraikhlas07@gmail.com

nurhayatibasibuan77@yahoo.com

nisa.nst88@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas dan masa kritis perkembangan. Masa ini disebut sebagai masa keemasan, karena terdapat tahapan-tahapan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana perkembangan fisik tumbuh dengan cepat. Pada umumnya banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Umumnya bayi bisa melakukan langkah pertamanya di umur 9-12 bulan. Kemudian, mereka mulai bisa berjalan di umur 14-15 bulan. Pemberian stimulasi terhadap bayi seringkali dilakukan oleh orang terdekat dari bayi. Senam bayi merupakan salah satu cara pemberian stimulasi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Prodi D III Kebidanan Sentral Padang Sidempuan. Tempat Pelaksanaan di Kelurahan Lembah Lubuk Manik, Kecamatan Padang Sidempuan Hutaimabaru, Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 5-24 bulan. Sebanyak 15 ibu terlibat aktif sebagai peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang senam bayi.

Kata Kunci: Edukasi, Senam Bayi, Tumbuh Kembang

ABSTRACT

Infancy is a golden period and a critical period of development. This period is called the golden age, because there are important stages in the child's growth and development process, where physical development proliferates. In general, many factors influence the growth and development of babies. Generally, babies can take their first steps at 9-12 months. Then, they start to walk at the age of 14-15 months. Providing stimulation to babies is often done by people closest to the baby. Baby gymnastics is one way of providing stimulation. This activity was carried out by the Padang Sidempuan Central Midwifery Study Program D III Community Service Team. Place of implementation in Lembah Lubuk Manik Village, Padang Sidempuan Hutaimabaru District, Padang Sidempuan City, North Sumatra. The main target for this activity is mothers who have babies aged 5-24 months. A total of 15 mothers were actively involved as participants. This community service activity succeeded in increasing mothers' knowledge and skills regarding baby exercise.

Keywords: Education, Baby Gym, Growth and development

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dan masa kritis perkembangan. Masa ini disebut sebagai masa keemasan, karena terdapat tahapan-tahapan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana perkembangan fisik tumbuh dengan cepat.

Perkembangan ialah peningkatan struktur tubuh dan fungsi kompleks pada motorik kasar, motorik halus, bahasa, bicara, kemandirian dan sosialisasi. Layanan kesehatan memeriksa pertumbuhan dan perkembangan bayi, balita, dan anak prasekolah untuk memastikan mereka mendapatkan stimulasi yang mereka butuhkan dan mendapatkan bantuan lebih awal jika mereka memiliki masalah gangguan tumbuh kembang (Permenkes RI, 2014).

Pada umumnya banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Umumnya bayi bisa melakukan langkah pertamanya di umur 9-12 bulan. Kemudian, mereka mulai bisa berjalan di umur 14-15 bulan. Proses tumbuh kembang seharusnya diperhatikan dengan istimewa oleh para orang tua, terutama oleh ibu. Kemampuan orang tua untuk memberikan stimulasi merupakan hal yang mutlak diperlukan. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah stimulasi (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Perkembangan anak sangat terkait dengan posisi sosial ekonomi, pendidikan ibu dan stimulasi (Barros et al., 2010).

Pemberian stimulasi terhadap bayi seringkali dilakukan oleh orang terdekat dari bayi. Senam bayi merupakan salah satu cara pemberian stimulasi. Kemampuan memberikan senam yang baik perlu dimiliki orang tua. Senam bayi merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada bayi, terutama persendian tulang dan otot.

Bertujuan agar bayi siap menghadapi tahap perkembangan

selanjutnya. Senam bayi juga bermanfaat sebagai stimulasi dalam permainan gerakan yang merangsang kemampuan gerak bayi serta tumbuh kembangnya. Idealnya, senam bayi baru bisa dilakukan ketika bayi berusia di atas 3 bulan, dimana kepala bayi sudah tidak lemah. Senam bayi terbagi menjadi tiga tahap yaitu, senam bayi tengkurap ke arah duduk, senam melatih bayi agar bisa duduk dan berdiri sendiri bagi bayi usia 6-9 bulan, dan tahap ketiga dimana senam bayi dipersiapkan agar bayi bisa merambat dan jalan mandiri (Hardjito et al., 2014).

Menurut data World Health Organization (2016) ada sebanyak 30% bayi tampaknya terjadi keterlambatan perkembangan motorik. Menurut UNICEF, masalah pertumbuhan dan juga perkembangan tetap tinggi ialah 27,5% pada perkembangan motorik (Ayudita dan Lestari, 2022).

Menurut data WHO (2018) masalah keterlambatan perkembangan di Amerika Serikat adalah 12% hingga 16%, di Thailand 24%, dan Argentina 22% dan di Indonesia berkisar antara 13% hingga 18%. Terdapat masalah perkembangan, seperti keterlambatan motorik, bahasa dan perilaku, autisme dan hiperaktif meningkat.

Di Indonesia jumlah bayi adalah 5 persen dari total penduduk, dimana persentase bayi dengan keterlambatan perkembangan (rata-rata) antara 5,3% hingga 7,5%. Studi tersebut menemukan bahwa persentase bayi yang tinggal di pedesaan dan perkotaan mengalami masalah perkembangan motorik. Ini bisa menjadi tanda masalah kesehatan dan penting memantau bayi sedini mungkin untuk mengetahui apakah mereka memiliki masalah (Ningrum et al., 2022).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh baby gym terhadap perkembangan bayi di hitung dari rumus nilai odds ratio diketahui hasil 10x yaitu bertambahnya keterampilan bayi mengangkat leher dan 11x yaitu

bertambahnya keterampilan bayi mengangkat dada. Setelah dilakukan perlakuan selama 30 hari dengan baby gym (Mildiana, 2019).

Para Orang tua berperan penting dalam membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Mereka harus memberikan stimulasi di semua bidang perkembangan motorik halus, motorik kasar, perkembangan bahasa dan interaksi. Stimulasi dilakukan secara teratur dan terus menerus dengan cinta (Yulita dan Yanti, 2020). Orang tua yang memberikan stimulasi ini merupakan tahap awal dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi. Masa yang berkualitas dengan keluarga adalah tahap penting terpenuhinya stimulasi yang dibutuhkan seorang bayi (Rosita et al., 2020).

Bayi yang tidak mendapatkan stimulasi yang cukup (karena ibu yang kurang mendapatkan informasi dan adanya pengaruh lingkungan/budaya yang tidak baik) seringkali dapat ditelusuri kembali ke masalah pada awal perkembangannya. Ini termasuk pada bayi yang suka berada di posisi di atas alat bantu jalan sehingga bayi mengalami keterlambatan dalam memperoleh keterampilan motorik. Jika ini berlanjut, ada risiko penurunan kualitas hidup anak di masa depan (Ningrum et al., 2022). Jika perkembangan lambat, tentu memiliki dampak yang tidak baik pada prestasi akademik dan kesehatan serta sekolah akan terpengaruh (Mukarromah et al., 2022).

Manfaat senam bayi antara lain melatih kekuatan dan ketahanan otot bayi agar lebih elastis dalam mempersiapkan perkembangan selanjutnya (Kusyairi, 2006). Selain itu juga dapat memperlancar peredaran darah pada bayi (Subakti & Anggarani, 2011). Dalam penelitian (Hariani & Arisandhi, 2015) yang berjudul Pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi usia 3-12 bulan menunjukkan bahwa kelompok bayi

yang diberikan senam bayi selama 4 minggu mengalami perkembangan yang sesuai dengan usianya dan lebih cepat berkembang dibandingkan kelompok yang tidak dilakukan senam.

Dengan melihat latar belakang diatas, tim pengabdian kepada masyarakat ingin membantu ibu untuk meningkatkan kemampuannya dalam memberikan senam bayi pada bayinya melalui kegiatan edukasi kepada ibu bayi. Kegiatan ini bertujuan agar Ibu bayi mampu memberikan stimulasi gerak motorik pada bayi melalui kegiatan senam bayi dengan benar. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah memberikan kesempatan kepada ibu untuk saling bertukar pengalaman dalam menstimulasi tumbuh kembang anak serta tumbuh kembang anak dapat berjalan sesuai usia.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam memberikan edukasi tentang senam bayi kepada peserta dengan metode ceramah dan diskusi, dimana narasumber menyampaikan informasi-informasi terkait dengan materi yang menjadi topik dalam pengabdian masyarakat, yang dilanjutkan dengan diskusi, dengan memberi kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang masih belum atau kurang dipahami. Pada sesi ini, peserta terlihat antusias dan aktif mengajukan pertanyaan. Hal ini menjadi salah satu indikator partisipasi aktif peserta.

Metode yang digunakan dianggap efektif sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapzah dan Nurbaya menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi efektif meningkatkan pengetahuan ibu (Hapzah, 2021).

Tahapan dilanjutkan dengan diadakan pelatihan senam bayi dipandu oleh instruktur yang telah bersertifikat. Pada saat pelatihan berlangsung, dipergunakan booklet sebagai salah satu

media sarana pendukung. Sesuai dengan teori yang mengungkapkan bahwa penggunaan media belajar dalam pendidikan kesehatan dengan menggunakan booklet dapat memberikan kemudahan dalam penerimaan pesan-pesan kesehatan oleh masyarakat (Notoatmodjo, 2012).

Para ibu-ibu sebagai peserta terlihat sangat antusias terbukti dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terkait dengan teknik dalam melakukan senam bayi, hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu sebagai peserta terjadi perubahan perilaku dimana ibu sadar akan pentingnya melakukan olah fisik dan psikologi dengan bayinya serta meningkatkan kesadaran ibu tentang pemberdayaan diri agar tetap memberikan kasih sayang kepada bayi melalui sentuhan. Setelah pelaksanaan latihan senam bayi (baby gym) para peserta menyampaikan bahwa kendala yang mereka rasakan saat melakukan beberapa teknik adalah dikarenakan ibu belum mahir melakukan sendiri dan harapannya agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan kedepannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dihadiri oleh Dosen dan Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes Sentral Padangsidimpuan bekerjasama dengan Bidan, dan Kader Kelurahan Lembah Lubuk Manik Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 5-24 bulan. Sebanyak 15 ibu terlibat aktif sebagai peserta.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan Pada tahun 2023 di Kelurahan Lembah Lubuk Manik. Kegiatan ini bekerjasama dengan Bidan, dan Kader. Jumlah peserta penyuluhan ibu – ibu yang mempunyai bayi usia 5-24

bulan. Sebanyak 15 ibu terlibat aktif sebagai peserta.

Diharapkan setelah kegiatan edukasi dan praktik senam bayi pihak bidan dapat melakukan pendampingan pada ibu untuk memantau praktik pemberian senam bayi secara rutin, sehingga dapat menjadi salah satu cara untuk mengoptimalkan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi.

5. REFERENSI

- Abeng, A. T. (2021). Stimulasi Tumbuh Kembang Anak di Desa Dirung Koram Kecamatan Kapuas Hulu Kabupaten Kapuas
- Aryunani, & Wilianarti, P. F. (2018). *Pengaruh Stimulasi Dengan Metode Swimming And Massage (MSM) Terhadap Perkembangan Motorik Optimal Bayi 6-12 Bulan*.
- Barros, A. J., Matijasevich, A., Santos, I. S., & Halpern, R. (2010). Child development in a birth cohort: Effect of child stimulation is stronger in less educated mothers.
- Field, T. (2017). Newborn Massage Therapy. *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2), 54–64
- Kusyairi, I. C. H. (2006). Panduan senam bayi: Biarkan ia berkembang menjadi pribadi yang aktif, sehat dan percaya diri. Puspa Swara
- Subakti, Y., & Anggarani, D. R. (2011). Panduan pintar pengasuhan bayi minggu per minggu agar sehat, cerdas, & shaleh. Jakarta: Qultum Media
- Hapzah, & N. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah pada Anak SD.
- Hardjito, K., Yani, E. R., & Rahayu, D. E. (2014). Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Bayi Terhadap Kemampuan Ibu Dalam

Melaksanakan Senam Bayi.
Poltekkes Kemenkes Malang.

Koekoeh Hardjito, Erna Rahma Yani, et Al. (2021). Peningkatan Kemampuan Ibu dalam Iswati, R. S., Ayu, D., & Rosyida, C. (2020). Optimalisasi peran keluarga dalam pencegahan stunting melalui pelatihan senam bayi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten/Kota*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Ma'rifah, U., & Gita, M. (2016). Efektifitas Pijat Bayi Teknik Kunci Dan Senam Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia 6 - 12 Bulan Di Puskesmas Kenjeran Surabaya.

Mahanani, S., & Minarso, S. (2017). Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Mildiana, Yana Eka (2019) *Pengaruh Baby Gym Terhadap Peningkatan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan (Studi di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)*.

Notoatmodjo, S. (2012). *Health Promotion and Health Behavior*. Jakarta : Rineka Cipta.

Zaidah (2020) "Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

