



Pelatihan *Baby Gym* sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Bayi bagi Orang Tua

Baby Gym Training as an Effort to Increase Baby Health Awareness for Parents

Susmita^{1*}, Tri Sartika²

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

Alamat: Jalan Syech Abdul Somad Kel 22 Ilir Palembang

*Korespondensi penulis: susmitasyarief@gmail.com

Article History:

Received: September 16, 2024;

Revised: Oktober 04, 2024;

Accepted: Oktober 27, 2024;

Online Available: November 08, 2024

Keywords: *baby gym, knowledge, skills.*

Abstract: *Around 5-10% of children in the world experience motor development disorders that can indirectly contribute to increasing morbidity rates in a country. Efforts that can be made to overcome motor development disorders are the implementation of baby gym. However, not many parents know the importance of baby gym and how to do it properly. This baby gym training activity is intended to increase parental awareness of infant health and motor development. The activity method is divided into preparation stages, parent socialization, baby gym practical training, mentoring and evaluation. The results obtained are an increase in parental knowledge about the importance of baby gym, an increase in parental skills in doing baby gym and an increase in infant motor development. This baby gym training has a positive impact on increasing parental awareness and skills in supporting infant health and motor development.*

Abstrak

Sekitar 5-10% anak di dunia mengalami gangguan perkembangan motorik yang dapat berkontribusi secara tidak langsung pada peningkatan angka morbiditas suatu negara. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan perkembangan motorik adalah pelaksanaan *baby gym*. Namun, tidak banyak orang tua yang mengetahui pentingnya *baby gym* dan cara melakukannya dengan benar. Kegiatan pelatihan *baby gym* ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang kesehatan bayi dan perkembangan motorik. Metode kegiatan dibagi menjadi tahap persiapan, sosialisasi orang tua, pelatihan praktik *baby gym*, pendampingan dan evaluasi. Hasil yang diperoleh yaitu adanya peningkatan pengetahuan orang tua tentang pentingnya *baby gym*, adanya peningkatan keterampilan orang tua dalam melakukan *baby gym* dan adanya peningkatan perkembangan motorik bayi. Pelatihan *baby gym* ini memberikan dampak positif bagi peningkatan kesadaran dan keterampilan orang tua dalam mendukung kesehatan dan perkembangan motorik bayi.

Kata Kunci: *baby gym, pengetahuan, keterampilan.*

1. PENDAHULUAN

Masa bayi adalah periode emas sekaligus fase krusial dalam perkembangan anak. Pada masa ini, terdapat berbagai tahap penting dalam proses tumbuh kembang, di mana perkembangan fisik terjadi dengan sangat pesat (Tarigan et al., 2021). Menurut Kemenkes RI (2020), tahap tumbuh kembang bayi dibagi menjadi empat rentang usia, yaitu 0 – 3 bulan, 4 – 6 bulan, 7 – 9 bulan, dan 10 – 12 bulan. Pada usia 4 – 6 bulan, perkembangan motorik bayi berlangsung dengan sangat cepat.

Berdasarkan data, sekitar 5-10% anak di dunia mengalami gangguan perkembangan motorik (Siringoringo et al, 2022). Hambatan dalam perkembangan motorik ini dapat berkontribusi secara tidak langsung pada peningkatan angka morbiditas, kemiskinan, dan, dalam jangka panjang, menghambat kemajuan pembangunan suatu negara (Rosidi et al., 2023).

Pada masa awal pertumbuhan bayi, kesehatan dan perkembangan fisik sangatlah penting (Soedjatmiko, 2012). Salah satu aspek yang sering diabaikan adalah stimulasi motorik, yang mempengaruhi kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi bayi (Soetjningsih, 2016). Dalam konteks ini, *baby gym* menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik bayi, karena melibatkan gerakan yang aman dan sesuai dengan usia bayi untuk melatih kekuatan motoriknya (Andriana, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2023) menunjukkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan pelaksanaan *baby gym* terhadap perkembangan motorik kasar bayi. Penelitian oleh Retnaningsih dan Purwanti (2023) juga menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi $0,025 (< 0,05)$, yang menyimpulkan bahwa *baby massage* dan *baby gym* berpengaruh terhadap perkembangan motorik bayi.

Pada masa awal pertumbuhan bayi, kesehatan dan perkembangan fisik sangatlah penting. Salah satu aspek yang sering diabaikan adalah stimulasi motorik, yang mempengaruhi kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi bayi (Patimah et al, 2021). Dalam konteks ini, *baby gym* menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik bayi, karena melibatkan gerakan yang aman dan sesuai dengan usia bayi untuk melatih kekuatan motoriknya (Zaidah, 2020).

Namun, banyak orang tua yang belum memahami pentingnya *baby gym* atau cara melakukannya dengan benar. Hal ini disebabkan kurangnya informasi dan pelatihan yang tersedia bagi mereka. Oleh karena itu, melalui program pengabdian masyarakat ini, kami bermaksud mengadakan pelatihan *baby gym* untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang kesehatan bayi,

serta memberikan keterampilan praktis dalam melakukan latihan *baby gym* di rumah secara mandiri dan aman.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya kesehatan fisik bayi melalui latihan *baby gym*, membekali orang tua dengan keterampilan dan pengetahuan praktis untuk melakukan *baby gym* di rumah dan membantu meningkatkan perkembangan motorik bayi dan memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi melalui aktivitas bersama. Sasaran kegiatan yaitu ibu-ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan di wilayah PMB Andina dan para kader posyandu.

2. METODE

Program pelatihan ini terdiri dari beberapa tahap kegiatan sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Melakukan perencanaan teknis bersama kader Posyandu setempat, termasuk waktu, tempat, dan perlengkapan yang dibutuhkan.
 - b. Mempersiapkan materi pelatihan berupa modul *baby gym*, video demonstrasi, dan alat peraga.
- 2) Sosialisasi kepada Orang Tua
 - a. Melaksanakan sesi pengantar untuk memperkenalkan pentingnya kesehatan bayi, khususnya dalam aspek motorik.
 - b. Menyampaikan informasi mengenai manfaat *baby gym*, serta tata cara pelaksanaannya dengan aman.
- 3) Pelatihan Praktik *Baby Gym*
 - a. Mengadakan sesi pelatihan praktis, di mana orang tua dilatih langsung oleh instruktur berpengalaman mengenai teknik-teknik *baby gym* yang sesuai untuk bayi.
 - b. Sesi ini meliputi pemanasan sederhana, gerakan-gerakan stimulasi motorik kasar dan halus, serta peregangan ringan yang aman untuk bayi.
- 4) Pendampingan dan Evaluasi
 - a. Orang tua diberi kesempatan untuk mencoba latihan *baby gym* di rumah dengan pendampingan jarak jauh selama dua minggu melalui grup komunikasi (misalnya, WhatsApp).
 - b. Evaluasi dilakukan dengan survei perkembangan bayi dan pengamatan langsung pada

pertemuan lanjutan, serta memberikan saran terkait penerapan *baby gym* dalam kegiatan sehari-hari.

3. HASIL

Kegiatan pelatihan pelaksanaan *baby gym* diikuti oleh 14 ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan dan 8 orang kader posyandu. Pada kegiatan ini kader posyandu dilatih untuk membantu dan mendampingi orang tua atau ibu dalam melakukan *baby gym* di rumah. Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibedakan menjadi dua, yaitu pengetahuan orang tua tentang pentingnya *baby gym* dan kesehatan fisik bayi yang diukur dengan kuesioner sebelum sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penilaian keterampilan orang tua dalam melaksanakan *baby gym* yang benar dan aman dengan mengobservasi langsung sesuai pedoman pelaksanaan *baby gym*. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada diagram 1.

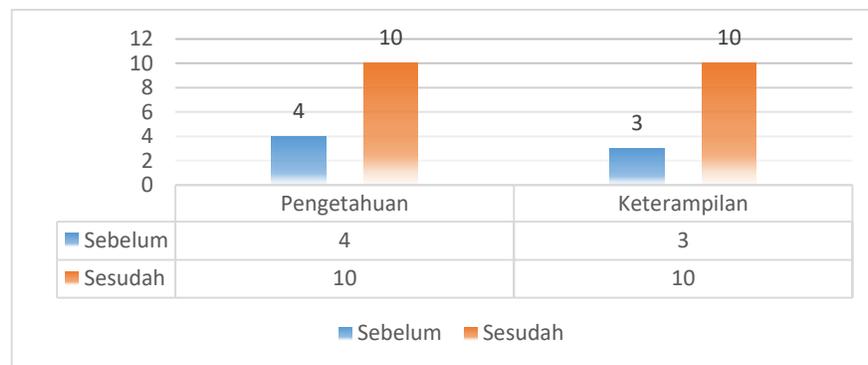


Diagram 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan *Baby Gym*

Jumlah peserta pelatihan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 14 orang. Berdasarkan diagram 1, sebelum pelaksanaan pelatihan *baby gym* diperoleh 4 orang dengan pengetahuan baik dan 10 orang pengetahuan kurang. Sementara sesudah pelaksanaan pelatihan *baby gym* diperoleh 10 orang dengan pengetahuan baik dan 4 orang dengan pengetahuan kurang. Untuk keterampilan melaksanakan *baby gym*, sebelum pelaksanaan pelatihan *baby gym* diperoleh 3 orang dengan keterampilan baik dan 11 orang dengan keterampilan kurang. Sementara sesudah pelaksanaan *baby gym*, diperoleh 10 orang dengan keterampilan baik dan 4 orang dengan keterampilan kurang.

4. DISKUSI

Peserta kegiatan pelatihan pelaksanaan *baby gym* diikuti 14 orang. Hasil dari pelatihan *baby gym* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya stimulasi motorik dalam mendukung perkembangan fisik bayi. Sebelum pelatihan, banyak orang tua yang belum memahami peran penting *baby gym* untuk kesehatan bayi. Namun, melalui sosialisasi dan edukasi dalam kegiatan ini, mereka menjadi lebih memahami bagaimana latihan-latihan sederhana dapat membantu memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi motorik bayi. Pemahaman ini penting karena fase bayi adalah periode emas yang membutuhkan stimulasi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang optimal.

Selain meningkatkan kesadaran, pelatihan ini berhasil membekali orang tua dengan keterampilan praktis dalam melakukan *baby gym*. Selama sesi pelatihan, orang tua dilatih melakukan gerakan-gerakan dasar yang aman dan sesuai untuk bayi usia 3–12 bulan. Keterampilan ini meliputi teknik pemanasan, gerakan stimulasi motorik kasar dan halus, serta cara melakukan peregangan ringan yang aman untuk bayi. Dari hasil observasi, orang tua semakin percaya diri dalam melakukan gerakan *baby gym* di rumah, serta mampu mengenali sinyal kenyamanan bayi selama latihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan bekal praktis yang dapat diterapkan di lingkungan rumah masing-masing.

Setelah dua minggu pelaksanaan *baby gym* secara mandiri di rumah dengan pendampingan jarak jauh, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan perkembangan motorik bayi pada sebagian besar peserta. Hal ini terlihat dari kemampuan bayi dalam menggerakkan anggota tubuhnya dengan lebih aktif dan responsif. Beberapa bayi menunjukkan perkembangan pada aspek keseimbangan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak tangan dan kaki. Walaupun perubahan ini dapat bervariasi tergantung pada kondisi masing-masing bayi, hasil ini mengindikasikan bahwa *baby gym* memberikan stimulasi positif terhadap perkembangan motorik kasar.

Kegiatan ini juga mendapat respons positif dari kader Posyandu setempat. Mereka tertarik untuk melanjutkan program ini sebagai bagian dari kegiatan rutin Posyandu, sehingga kegiatan ini dapat berkelanjutan dan berdampak lebih luas. Dengan demikian, kader Posyandu akan menjadi agen utama dalam menyebarluaskan pengetahuan tentang *baby gym*, sekaligus mendampingi orang tua dalam praktiknya di lingkungan mereka. Pelibatan kader Posyandu sangat penting untuk memastikan bahwa program ini berkesinambungan dan memberikan manfaat jangka panjang bagi komunitas.

Meskipun kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu dan keterampilan orang tua dalam mengikuti gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Selain itu, beberapa orang tua memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk memastikan teknik yang benar dan konsistensi dalam melakukan *baby gym* di rumah. Oleh karena itu, direkomendasikan agar kegiatan lanjutan, seperti pelatihan rutin atau sesi konsultasi, dilakukan secara berkala di Posyandu atau tempat berkumpul lainnya.

5. KESIMPULAN

Program pelatihan *baby gym* ini diharapkan dapat memberikan manfaat signifikan bagi masyarakat, terutama bagi orang tua dan bayi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan bayi serta mendukung perkembangan motorik bayi. Dengan adanya dukungan dari para kader posyandu dan petugas kesehatan, program ini dapat berlangsung secara efektif dan berkesinambungan, sehingga berdampak positif bagi tumbuh kembang anak di wilayah Praktik Mandiri Bidan Andina Palembang.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada pihak PMB Andina yang telah memfasilitasi kliniknya demi keberlangsungan kegiatan PKM ini. Terima kasih pula kepada UPT PPM STIK Bina Husada Palembang yang telah membantu memfasilitasi pendanaan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andriana, D. (2017). *Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak*. Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024*. Kemkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemkes RI. (2024). *Hasil riset kesehatan dasar*. Kemkes RI.
- 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>
- Purnamasari, E. A. (2023). *Efektivitas baby gym terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi usia 6-9 bulan di Desa Sukadamai Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Bogor* (Diploma thesis, Universitas Nasional).
- Retnaningsih, R., & Anik, S. P. (2022). Pengaruh baby massage dan gym terhadap perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4.
- Rosidi, A., Yuliyanti, S., Sari, A. S., Paramitha, I. A., & Syukri, M. (2023). Pengetahuan ibu berhubungan dengan perkembangan motorik kasar pada anak usia 12-24 bulan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 683–690. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.872>
- Siringoringo, B. L., Pane, J. P., & Ginting, F. S. (2022). Gambaran perkembangan motorik kasar pada anak usia 4–6 tahun di Sekolah PG-TK Holy Kids Medan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 4(2).
- Soedjatmiko. (2012). Pentingnya stimulasi dini untuk merangsang perkembangan bayi dan balita terutama bayi risiko tinggi. *Sari Pediatri*, 8(3).
- Soetjningsih, C. H. (2016). *Perkembangan anak*. Prenada Media Grup.
- 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.
- 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.