

## PENERAPAN SENAM BAYI UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK BAYI 3-12 BULAN

APPLICATION OF BABY GYMNASTICS TO IMPROVE MOTOR  
DEVELOPMENT OF BABIES 3-12 MONTHS

Ririn Anggraini<sup>1</sup>, Tiara Fatrin<sup>2</sup>

STIKES Abdurahman Palembang Jl.Sukajaya No.7 Kol.H.Burlian KM 5,5, Palembang,  
Sumatera Selatan<sup>1,2</sup>

Email: ri2n\_anggraini88@yahoo.com<sup>1</sup>, tiarafatrin23.tf@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Perkembangan motorik merupakan perkembangan kematangan dan pengendalian gerak tubuh yang berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot. Baby gym (Senam bayi) merupakan bentuk permainan gerakan pada bayi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Senam bayi sangat penting karena dapat membuat bayi merasa segar. Penelitian ini bertujuan agar diketahuinya cara penerapan senam bayi terhadap motorik bayi dengan menggunakan metode studi literatur, maka dilakukan analisis terhadap hasil penelusuran jurnal (e-journal) dan artikel dengan tinjauan teori yang ada (e-book) dimana jurnal yang telah di review yaitu sebanyak 6 jurnal. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa senam bayi dapat mempengaruhi perkembangan motorik bayi dengan usia 3-12 bulan. Adapun gerakan-gerakan dalam melakukan senam bayi yaitu terlentang dan tengkurap. Kemudian lakukan senam ini 2 kali dalam satu minggu dalam kurun waktu 10-15 menit dan perlu dilakukan dalam waktu pagi dan sore. Bagi tenaga kesehatan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan kepada bidan dan tenaga kesehatan untuk memotivasi ibu atau keluarga untuk melakukan senam bayi, karena senam bayi berpengaruh terhadap peningkatan perkembangan motorik bayi.

Kata Kunci : Perkembangan Motorik, Senam Bayi

### ABSTRACT

Motor development is the development of maturity and body movement control that develops in line with the maturity of nerves and muscles. Baby gym is a form of movement game for babies to stimulate growth and development as well as the baby's ability to move optimally. Baby gymnastics is very important because it can make the baby feel fresh. This study aims to determine the effect of the application of infant gymnastics on infant motor skills. Using the literature study method, an analysis of the search results of journals (e-journals) and articles with a review of existing theories (e-books) of journals that have been reviewed is carried out as many as 6 journals. The results of this study revealed that baby gymnastics can affect the motor development of infants aged 3-12 months. The movements in doing baby gymnastics are supine and prone. Then, do this exercise two times a week for 10-15 minutes and need to be done in the morning and evening. For health workers, this research is expected to be used as input for midwives and health workers to motivate mothers or families to do baby gymnastics. Because of baby gymnastics has an effect on increasing baby development.

Key words : motor development, baby gymnastics.

## PENDAHULUAN

Tumbuh kembang merupakan aspek penting dalam kehidupan anak yang pada dasarnya merupakan dua peristiwa yang berbeda namun keduanya saling berkaitan. Sejak pembuahan sampai akhir masa remaja, perkembangan dan pertumbuhan anak terus berlangsung. Inilah perbedaan antara anak-anak dan orang dewasa. Anak-anak bukanlah orang dewasa kecil, mereka memiliki ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang khas untuk usia mereka.<sup>1</sup>

Perkembangan motorik merupakan perkembangan kematangan dan pengendalian gerak tubuh yang berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi untuk menciptakan gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan membentuk sikap tubuh. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki, dan seluruh tubuh anak, kemampuan motorik anak yang dapat diamati adalah tengkurap, duduk, merangkak, berjalan dan lain sebagainya<sup>2</sup>.

Masih tingginya proporsi perkembangan balita kategori meragukan menjadi perhatian khusus mengingat perkembangan Balita akan mempengaruhi kualitas generasi penerus bangsa pada masa yang akan datang. Oleh karena itu sesuai dengan penatalaksanaan perkembangan meragukan maka perlu dilakukan stimulasi rangsangan dan peran serta orang tua dalam memaksimalkan tumbuh kembang Balita. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang mempunyai Balita salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan membuat kelas ibu balita dalam meningkatkan ketrampilan stimulasi tumbuh kembang. Proses belajar dari pengalaman peserta dan fasilitator terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang tumbuh kembang

balita<sup>3</sup>. Perkembangan pada anak meliputi beberapa aspek, salah satunya yaitu aspek fisik motorik. Fisik secara bahasa diartikan sebagai tubuh, jasmani, dan badan. Sedangkan motorik diartikan dengan penggerak<sup>4</sup>.

Senam bayi modern merupakan jenis stimulasi yang efektif karena berhubungan dengan kinesiology perkembangan dan reflek primitif sesuai tahapan perkembangan. Ibu dapat melihat dan mengamati perkembangan motorik dan deteksi dini keterlambatan saat melakukan gerakan *baby Gym* atau senam bayi<sup>5</sup>. Perkembangan gerak bayi akan lebih optimal apabila bayi memiliki banyak kesempatan untuk melakukan pergerakan atau aktivitas fisik yang melibatkan anggota tubuhnya. Salah satu aspek yang diperlukan dalam perkembangan gerak bayi adalah kekuatan otot dan koordinasi gerak<sup>6</sup>.

Bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot bayi dan koordinasi adalah senam bayi atau *baby Gym*. Duduk merupakan aktivitas yang mudah dilakukan oleh orang dewasa tetapi tidak untuk bayi. Tubuh bayi belum memiliki cara untuk mempertahankan keseimbangan pada posisi duduk. Bayi memerlukan waktu belajar pada usia 6-8 bulan hingga dapat duduk sendiri selama 10 detik tanpa berpegangan dan membutuhkan waktu lebih lama lagi untuk dapat duduk mandiri. Pada bayi duduk merupakan aktivitas yang membuatnya merasakan pengalaman bertahan dalam posisi vertikal untuk pertama kalinya. Setelah duduk posisi vertikal akan berlanjut pada fase berdiri dan berjalan yang penting untuk kehidupan selanjutnya. Karenanya keterlambatan duduk atau postural kontrol yang buruk dapat menghalangikemajuan perkembangan. Meskipun duduk merupakan kemampuan bawaan, namun sebelumnya bayi perlu belajar terlebih dahulu bagaimana mengontrol perubahan yang akan terjadi

pada dirinya dari posisi horizontal ke vertikal. Permukaan tubuh bayi sebagai penunjang keseimbangannya akan berkurang sehingga postural kontrol duduk yang baik perlu dilatih untuk mempertahankan posisi duduk yang seimbang.

Perbandingan yang diambil adalah perbedaan frekuensi antara dua kali dalam seminggu. Pengambilan frekuensi dua kali seminggu sesuai dengan sumber yang menyatakan *baby gym* optimal apabila dilakukan setiap hari selama 10-15 menit. Pemberian *baby gym* baik dilakukan setiap hari atau sehari dua kali untuk lebih memberikan stimulasi multimodal agar bayi lebih cepat menangkap stimulasi dan mampu mengkoordinasikan otot serta sendi secara lebih cepat<sup>7</sup>.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengambil judul "Penerapan senam bayi untuk meningkatkan perkembangan motorik bayi". Penelitian ini memiliki tujuan agar diketahuinya bagaimana penerapan senam bayi dalam meningkatkan perkembangan motorik bayi?"

## METODE

Isu penelitian yang berkembang saat ini antara lain :

- a. Gerakan *baby gym* mendorong intelegensi sel-sel saraf yang kompleks karena gerakan menggunakan rangsangan multimodal yaitu vestibular kinestik yang meliputi (pendengaran,

visual, dan taktil). Sehingga dapat menguatkan dan merangsang semua kerja sistem motorik dan sesorik, rangsangan memacu proses *Myelinisasi* (penyempurnaan otak dan sistem saraf)<sup>4</sup>.

- b. Perkembangan bayi bisa dipantau lebih dini melalui *baby gym* dan juga dapat melakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Cara mempertahankan kebugaran bisa dengan senam. Senam bayi sangat penting, karena dapat membuat bayi merasa segar<sup>8</sup>.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah studi literatur. Pada awal penelitian, terlebih dahulu peneliti menentukan isu penelitian yang akan dikaji, kemudian peneliti mencari jurnal, artikel, dan tinjauan pustakasecara elektronikdengan menggunakan kata kunci "Senam bayi, Motorik bayi". Setelah mengumpulkan jurnal dan artikel dari berbagai sumber diatas, kemudian peneliti melakukan analisis dan mengkaitkannya dengan tinjauan pustaka yang kemudian dibuat kesimpulan. Untuk jurnal dan artikel berbahasa inggris, peneliti menerjemahkannya terlebih dahulu ke dalam Bahasa Indonesia khususnya untuk kategori tujuan, metode penelitian, jenis penelitian, populasi, sampel, intrument penelitian, analisis data hasil penelitian, hasil terjemahan di analisis dan kemudian dibuat kesimpulan, jurnal yang akan di *review* yaitu sebanyak 6 jurnal, 6 jurnal nasional.

**Tabel 1**  
**Sumber Data Sekunder**

No.	Author	Tahun	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Database
1.	Siti Nur Umariyah Febriyanti	2020	<i>The Benefist of baby gymon Development of Baby Age 6 Months</i>	<b>D:</b> One group pre test post test design <b>S :</b> 20 bayi <b>V :</b> 6 bulan <b>I :</b> SOP (Standar Oprasional	Setelah dilakukan <i>baby gym</i> , perkembangan bayi menjadi lebih baik ( <i>Positive</i> ) sehingga ada pengaruh <i>baby gym</i> terhadap perkembangan	Google Scholar

				Prosedur) A :KSP		
2.	Khoir	2019	Pengaruh <i>baby gym</i> terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 3-12 bulan di posyandu uswatun hasanah Yogyakarta	<b>D:</b> Pre-eksperimental <b>S :</b> 7 responden <b>V :</b> 3-12 bulan <b>I :</b> DDST <b>A :</b> Uji wilcoxon test	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh <i>baby gym</i> terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 3-12 bulan	Google Scholar
3.	Mildiana	2019	Pengaruh <i>baby gym</i> terhadap peningkatan perkembangan bayi usia 6 bulan	<b>D:</b> <i>Quasy eksperimen</i> <b>S :</b> 20 bayi <b>V :</b> 6 bulan <b>I :</b> KSP <b>A :</b> <i>Univariat dan Bivariat</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian <i>baby gym</i> dalam meningkatkan perkembangan bayi yaitu meningkatkan 10 kali dalam mengangkat dada dan 11 kali dalam meningkatkan kemampuan mengangkat leher	Google Scholar
4.	Zaidah	2020	Pengaruh <i>baby gym</i> terhadap motorik kasar pada anak <i>DELAYED DEVELOPME NT</i> usia 3-12 bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta	<b>D:</b> Quasy Eksperimental <b>S :</b> 26 bayi <b>V :</b> Bayi usia 3-12 bulan <b>I :</b> DDST <b>A :</b> Paired sample t-test	Hasil pengujian dengan paired sample t-test menunjukkan hasil ( $p= 0,000$ ) dapat disimpulkan ada pengaruh Senam Bayi dalam meningkatkan motorik kasar Rata-rata kemampuan motoric kasar sebelum perlakuan adalah 55,71 dan terjadi peningkatan rata-rata setelah dilakukan perlakuan sebesar 84,29.	Google Scholar
5	Lutfia dan Kusumastuti	2019	Efektifitas baby massage dan baby gym terhadap perkembangan bayi 3-6 bulan	<b>D:</b> Quasy Eksperimental <b>S :</b> 30 bayi <b>V :</b> Bayi usia 5-12 bulan <b>I :</b> DDST <b>A :</b> Tes Wilcoxon	Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa ada perbedaan perkembangan bayi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai $p=0.049$ . Tes Wilcoxon menunjukkan rata-rata perkembangan sebelum dan sesudah massage dan gym dengan nilai $p= 0.025$ . Hal ini berarti ada perbedaan signifikan secara statistik ada perbedaan yang	Google Scholar

					bermakna antara rata-rata perkembangan bayi sebelum dengan sudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan baby massage dan baby gym evektif dilakukan terhadap perkembangan bayi usia 3-6 bulan.	
6.	Hasianna	2020	Perbedaan pengaruh baby gym terhadap perkembangan kemampuan telungkup pada bayi di klinik anakku	<b>D:</b> Eksperimental <b>A:</b> 12 bayi <b>V :</b> Umur 3 bulan <b>I:</b> Kuesioner <b>A:</b> Treatmen	Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai p =0,003 yang berarti ada perbedaan pengaruh peningkatan perkembangan kemampuan telungkup pada bayi.	Google Scholar

\*(D=Desain, S=Sample, V=Variable, I=Instrumen, A=Analisis)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*Content Analysis*) yaitu penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak. Dalam analisis ini akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan *literature review* 6 jurnal yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber. Empat (4) jurnal menjelaskan tentang usia yang tepat untuk melakukan senam bayi terhadap motorik, tiga (3) jurnal menjelaskan tentang mengetahui gerakan-gerakan yang

tepat dalam senam bayi yang mempengaruhi motorik bayi, tiga (3) jurnal berapa lama dilakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi, tiga (3) jurnal mengenai intensitas pelaksanaan senam bayi yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik bayi, sertadua (2) jurnal mengenai waktu yang tepat dalam menerapkan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi.

### a. Usia yang tepat untuk melakukan senam bayi untuk meningkatkan motorik bayi

Penelitian ini melakukan *literatur review* terhadap lima jurnal yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber, yang menjelaskan tentang pengaruh senam bayi terhadap motorik.

**Tabel 2.**

***Usia Yang Tepat Untuk Melakukan Senam Bayi Untuk Meningkatkan Motorik Bayi***

No	Penulis	Negara	Tahun	Desain	Jumlah sampel	Kesimpulan
1.	Lutfiah dan Kusumastuti	Indonesia	2019	<i>Pre and post test one group design</i>	7 responden nilai yang signifikan yaitu $p = (0.01)$	Ada pengaruh baby gym terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 3-12 bulan setelah dilakukan intervensi hal ini didapatkan hasil $p = 0,01.<0,05$

2.	Khoir	Indonesia	2019	Pre-eksperimental	15 responden nilai yang signifikan yaitu $p=(0,107)$	Berdasarkan keadaan perkembangan bayi, maka stimulasi yang paling tepat untuk bayi usia 4-12 bulan adalah baby gym (senam bayi)
3.	Mildiana	Indonesia	2019	Quasy experimental	20 responden nilai yang signifikan yaitu $P=(0,01)$	Pada usia 6 bulan mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang lebih cepat. Terutama pada perkembangan motoriknya.
4.	Zaidah	Indonesia	2020	Quasy experimental	7 Responden nilai yang signifikan yaitu $P=(0,000)$	Penelitian dilakukan untuk anak usia 6-12 bulan yang mengalami keterlambatan motoric kasar

Menurut penelitian Lutfia Uli Na'mah and Kusumastuti (2019), usia 3-12 bulan merupakan usia dalam lingkup *golden age* bahwa masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang pada usia 0-12 bulan. Usia 4 bulan adalah usia yang tepat untuk melakukan senam bayi dimana dari hasil penelitian sebesar 71,4% bayi usia 4 bulan mengalami peningkatan perkembangan motorik setelah dilakukan senam bayi<sup>9</sup>.

Menurut penelitian Khoir (2019), senam bayi sebaiknya dilakukan pada bayi yang sudah berumur 4 bulan keatas, karena pada usia ini bayi sudah bisa mengekspresikan dirinya dengan cara menggerak-gerakkan tubuh atas kemauan sendiri. Tangan dan kakinya semakin bebas bergerak dan otot lehernya juga semakin kuat. Jadi inilah waktu yang tepat memberikan stimulasi senam. Jika sebelum usia 4 bulan sudah diintervensikan dengan gerakan-gerakan senam, bisa saja akan terjadi penyimpangan pada gerakan refleks bayi tersebut<sup>10</sup>.

Menurut penelitian Mildiana (2019), pada usia 6 bulan bayi mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang lebih cepat, terutama dalam perkembangan motoriknya. Selain itu

tahap perkembangan awal pada bayi yang berkembang untuk kognitifnya adalah perkembangan sensori motorik. Karena pada usia 6 bulan saat ini sel-sel otak yang akan memperkuat hubungan antara syaraf yang telah terbentuk. Sehingga dari perkembangan otak inilah yang menyebabkan perkembangan kognitif pada bayi dapat berkembang lebih cepat<sup>8</sup>.

Menurut penelitian Zaidah (2020), terdapat 17 responden usia 3-12 bulan yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar, namun hanya diambil 7 responden yang dilakukan perlakuan yaitu senam bayi yang berusia 3-12 bulan<sup>11</sup>.

Berdasarkan 4 jurnal yang telah direview, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa usia yang tepat untuk dilakukan senam bayi adalah usia 3-12 Bulan. hal ini dapat disimpulkan bahwa dari keempat jurnal yang telah direview terdapat dua Jurnal yang memiliki kesamaan bahwa usia bayi yang tepat dilakukan senam bayi adalah 3-12 bulan karena bayi yang sudah berumur 3 bulan keatas bayi sudah bisa mengekspresikan dirinya dengan cara menggerak-gerakkan tubuh atas dengan kemauan sendiri. Tangan dan kakinya semakin bebas bergerak dan otot lehernya juga semakin kuat. Jadi inilah waktu yang tepat memberikan stimulasi senam.

**b. Gerakan-gerakan yang tepat dalam senam bayi yang mempengaruhi motorik bayi**

**Tabel 3**

*Gerakan-gerakan yang tepat dalam senam bayi yang mempengaruhi motorik bayi*

No	Penulis	Negara	Tahun	Desain	Jumlah Sample	Keterangan
1.	Khoir	Indonesia	2019	Pre-eksperimental	15 responden nilai yang signifikan yaitu $p=(0,107)$	Gerakan senam bayi yang tengkurap ke arah duduk karena pada usia ini bayi mulai senang mengamati dan menyentuh benda-benda baru yang ada di sekitarnya.
2.	Mildiana	Indonesia	2019	Quasy experimental	20 responden nilai yang signifikan yaitu $P=(0,010)$	Posisi terlentang sampai setengah duduk dengan memegang kedua tangan dan kaki yang ditekuk, siku serta lututnya, ditarik perlahan sampai kepala bayi terangkat dari alas.
3.	Hasianna	Indonesia	2020	Quasy eksperimental	hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai $p =0,003$ yang berarti ada perbedaan pengaruh peningkatan perkembangan kemampuan telungkup pada bayi	Posisi tengkurap adalah posisi yang tepat dalam melakukan senam bayi.

Menurut penelitian Khoir (2019), gerakan senam bayi yang tengkurap ke arah duduk karena pada usia ini bayi mulai senang mengamati dan menyentuh benda-benda baru yang ada di sekitarnya. Bayi mulai belajar untuk mengkoordinasi kemampuan motorik kasarnya seperti berguling, tengkurap, duduk dan bahkan merangkak. Kemudian berdasarkan perkembangan gerak normal, dari gerakan otot-otot besar ke gerakan otot-otot halus. Tahun pertama, bayi berkembang dengan cepat dalam mengontrol gerakan motorik kasarnya seperti terlentang, tengkurap,

duduk, berdiri dan berjalan. Tahun kedua, lebih terfokus pada keterampilan motorik halusnya seperti memegang sesuatu dan menulis<sup>10</sup>.

Menurut penelitian Mildiana (2019), mulai dari gerakan jari dan tangan untuk kekuatan tangan, lalu posisi tengkurap yang difokuskan pada daerah kepala, punggung dan tungkai, gerakan ini dapat menstimulasi bayi untuk mengangkat kepala dengan kekuatan tangan kemudian posisi terlentang sampai setengah duduk dengan memegang kedua tangan dan kaki

yang ditekuk, siku serta lututnya, ditarik perlahan sampai kepala bayi terangkat dari alas, sehingga posisi bayi menjadi setengah duduk, gerakan ini menstimulasi bayi untuk mengangkat kepala<sup>8</sup>.

Menurut penelitian Hasianna (2020), kemampuan bayi diposisi tengkurap juga membantu untuk melatih kekuatan dan koordinasi pada bayi yang dibutuhkan pada fase perkembangan berguling, merangkak, meraih dan bermain<sup>12</sup>.

Berdasarkan 3 jurnal yang telah direview, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gerakan yang tepat untuk dilakukan senam bayi adalah tengkurap dan terlentang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dari ketiga jurnal yang telah direview terdapat tiga Jurnal yang memiliki kesamaan bahwa

gerakan yang tepat dilakukan senam bayi adalah terungkap dan terlentang karena pada usia ini bayi mulai senang mengamati dan menyentuh benda-benda baru yang ada di sekitarnya. Bayi mulai belajar untuk mengkoordinasi kemampuan motorik kasarnya seperti berguling, tengkurap, duduk dan bahkan merangkak. Kemudian berdasarkan perkembangan gerak normal, dari gerakan otot-otot besar ke gerakan otot-otot halus. Tahun pertama, bayi berkembang dengan cepat dalam mengontrol gerakan motorik kasarnya seperti terlentang, tengkurap, duduk, berdiri dan berjalan. Tahun kedua, lebih terfokus pada keterampilan motorik halusnya seperti, memegang sesuatu dan menulis.

**c. Lama waktu dilakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi.**

**Tabel 4**

**Lama waktu dilakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi**

No.	Penulis	Negara	Tahun	Desain	Jumlah sampel	Kesimpulan
1.	Khoir	Indonesia	2019	<i>Pre and post test one group design</i>	7 responden nilai yang signifikan yaitu $p = (0.01)$	Ada pengaruh dilakukan baby gym dengan waktu 10-15 menit
2.	Hasianna	Indonesia	2020	<i>Quasy eksperimental</i>	Sample TTest didapatkan nilai $p = 0,003$	Senam bayi yang dilakukan dengan waktu 30 menit
3.	Zaidah	Indonesia	2020	<i>Quasy experimental</i>	7 Respondennilai yang signifikanyaitu $P=(0,000)$	Senam bayi dilakukan dengan durasi 15 menit setiap dilakukan perlakuan

Menurut penelitian Khoir (2019), ada pengaruh *baby gym* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 3-12 bulan yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan durasi 15menit dengan setiap gerakan dilakukan pengulangan 4 kali gerakan dapat disimpulkan ada pengaruh *baby gym* terhadap perkembangan motorik kasar usia 3-12

bulan setelah dilakukan intervensi. Hal ini didapatkan hasil  $p = 0,01.<0,05^{10}$ .

Menurut penelitian Hasianna (2020), pada kelompok perlakuan II, sampel penelitian diberikan *baby gym* sebanyak 8 kali dan dalam setiap pertemuan dilakukan dengan durasi 30 menit. Sebelum dilakukan intervensi, kemudian diberikan intervensi lalu pada akhir penelitian dievaluasi



kembali hasilnya ada pengaruh dengan durasi 30 menit senam bayi yang dapat meningkatkan perkembangan motorik<sup>12</sup>.

Menurut penelitian Zaidah (2020), durasi pemberian perlakuan yaitu senam bayi terhadap 7 responden penelitian adalah selama 15 menit setiap dilakukan penelitian dimana dari hasil penelitian ditemukan pengaruh pemberian senam bayi terhadap perkembangan motoric kasar anak (P value = 0,000)<sup>11</sup>.

Berdasarkan 3 jurnal yang telah direview, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lama dilakukan senam bayi yang dapat

mempengaruhi motorik bayi adalah 10-15 menit. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dari ketiga jurnal yang telah direview terdapat tiga jurnal yang memiliki kesamaan bahwa lama dilakukan senam bayi adalah 10-15 menit karena waktu tersebut tepat dan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi yang lebih optimal, meningkatkan kemampuan intelegensi yang kompleks pada bayi termasuk belajar mengkoordinasi, menguatkan otot-otot dan persendian pada bayi sebagai persiapan untuk duduk.

#### d. Intensitas Pelaksanaan Senam Bayi Yang Dapat Mempengaruhi Perkembangan Motorik Bayi.

Tabel 5

Intensitas pelaksanaan senam bayi yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik bayi.

No.	Penulis	Negara	Tahun	Desain	Jumlah sampel	Kesimpulan
1.	khair	Indonesia	2019	<i>Pre and post test one group design</i>	7 responden nilai yang signifikan yaitu $\rho = (0.01)$	Senam bayi dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu
2.	Zaidah	Indonesia	2020	<i>Quasy experimental</i>	7 Respondennilai yang signifikanyaitu $P=(0,000)$	Senam bayi dilakukan 2 kali seminggu
3.	Hasiann a, dkk	Indonesia	2020	<i>Quasy eksperiment al</i>	Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan Paired Sample t-test didapatkan nilai $p = 0,003$	Senam bayi dilakukan 2 kali seminggu

Menurut penelitian Khoir (2019), *baby gym* dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan setiap gerakan dilakukan pengulangan 4 kali gerakan dapat disimpulkan ada pengaruh *baby gym* terhadap perkembangan motorik kasar setelah

dilakukan intervensi. Hal ini didapatkan hasil  $p = 0,01.<0,05$ <sup>10</sup>.

Menurut penelitianZaidah(2020), setelah dilakukan penelitian selama 1 bulan dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu yang dilakukan secara pagi dan sore hari didapatkan bahwa uji hipotesis I dan uji

hipotesis II yang menggunakan Paired Sample t-Test yaitu  $p = 0,000 < (p = 0,05)$ , maka perlakuan senam dan pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan motorik kasar anak<sup>11</sup>.

Menurut penelitian Hasianna (2020), pada kelompok perlakuan II, sampel penelitian diberikan *baby gym* sebanyak 8 kali dan dalam setiap pertemuan dilakukan dengan frekuensi 2 kali seminggu. Sebelum dilakukan intervensi, terlebih dahulu kemudian diberikan intervensi lalu pada akhir penelitian dievaluasi kembali hasilnya ada pengaruh dilakukan senam bayi dengan 2 kali seminggu<sup>12</sup>.

Berdasarkan 3 jurnal yang telah direview, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas dilakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi adalah dua kali seminggu. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dari tiga jurnal yang telah direview terdapat tiga Jurnal yang memiliki kesamaan bahwa intensitas dilakukan senam bayi adalah dua kali seminggu karena dengan setiap gerakan dilakukan pengulangan 4 kali gerakan dapat disimpulkan ada pengaruh *baby gym* terhadap perkembangan motorik kasar setelah dilakukan intervensi.

#### e. Waktu Yang Tepat Dalam Menerapkan Senam Bayi Yang Dapat Mempengaruhi Motorik Bayi.

Tabel 6

#### Waktu Yang Tepat Dalam Menerapkan Senam Bayi Yang Dapat Mempengaruhi Perkembangan Motorik Bayi.

No.	Penulis	Negara	Tahun	Desain	Jumlah sampel	Kesimpulan
1.	Zaidah	Indonesia	2020	<i>Quasy experimental</i>	7 Responden nilai yang signifikan yaitu $P=(0,000)$	Ada pengaruh dilakukan <i>baby gym</i> pagi dan sore hari
2.	Hasianna	Indonesia	2020	<i>Quasy eksperimental</i>	Uji hipotesis III menggunakan Independent t-Test didapatkan hasil $p = 0,020 > (p = 0,05)$	Ada pengaruh dilakukan <i>baby gym</i> pagi dan sore hari

Menurut penelitian Zaidah(2020), setelah dilakukan senam bayi di pagi dan sore hari didapatkan bahwa uji hipotesis I dan uji hipotesis II yang menggunakan Paired Sample t-Test yaitu  $p = 0,000 < (p = 0,05)$  maka perlakuan senam dan pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan motorik kasar anak<sup>11</sup>.

Menurut penelitian Hasianna (2020), setelah dilakukan senam bayi pada pagi dan sore hari ada pengaruh dalam perkembangan motorik bayi dan

merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi yang lebih optimal, meningkatkan kemampuan intelegensi yang kompleks pada bayi termasuk belajar mengkoordinasi, menguatkan otot-otot dan persendian pada bayi<sup>12</sup>.

Berdasarkan 2 jurnal yang telah direview, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa waktu yang tepat dalam menerapkan senam bayi yang dapat mempengaruhi

motorik bayi adalah pagi dan sore hari. hal ini dapat disimpulkan bahwa dari kedua jurnal yang telah direview terdapat dua Jurnal yang memiliki kesamaan bahwa waktu yang tepat dalam menerapkan senam bayi adalah pagi dan sore karena dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi yang lebih optimal, meningkatkan kemampuan intelegensi yang kompleks pada bayi termasuk belajar mengkoordinasi, menguatkan otot-otot dan persendian pada bayi

### KESIMPULAN

1. Usia bayi yang tepat untuk melakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik bayi 3-12 bulan
2. Gerakan-gerakan yang tepat untuk senam bayi yang mempengaruhi motorik bayi adalah tengkurap dan terlentang
3. Lama waktu dilakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi 10-15 menit
4. Intensitas yang tepat dalam melakukan senam bayi yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik bayi yaitu 2 kali dalam seminggu
5. Waktu yang tepat dalam menerapkan senam bayi yang dapat mempengaruhi motorik bayi adalah pagi dan sore

### DAFTAR PUSTAKA

1. Araújo, L. A., Veloso, C. F., Souza, M. C., Azevedo, J. M. C., & Tarro, G. (2021). The Potential Impact of the COVID-19 Pandemic on Child Growth and Development: A Systematic Review. *Jornal De Pediatria*, 97, 369–377. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.08.008>
2. Khasanah, Irsatun, dan Mardiana, enong. (2020). Hubungan pemberian terapi brain gym terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 4 -5 tahun di Tk Plus Wahidiyah Desa Bandar Lor Kec. Mojoroto Kab. Kediri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*, 1(1), 20-31.
3. Katharina, T., & Iit, K. (2018). Hubungan antara Pengetahuan Ibu dengan Sikap terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-24 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(2). DOI: 10.33486/jk.v7i2.28
4. Panzilion, P., Padila, P., Setyawati, A., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2020). Stimulation of Preschool Motor Development Through Brain Gym and Puzzle. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(1), 10-17. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i1.1166>
5. Setiawan, Muhammad Awaludin. (2019). Motivasi konsumen dalam memilih jasa senam bayi Di Rockstar Gym. *Jurnal Manajemen & Bisnis Madani*, 1 (6): 1–13.
6. Mahanani, Srinalesti, and Minarso, Sigit. (2017). Peningkatan berat badan bayi usia 6-12 bulan melalui senam bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri." *Jurnal STIKES RSBK*, 10 (2): 98-107.
7. Hazmi, F. 2017. "Perbedaan Pengaruh Senam Bayi Dengan Pijat Bayi Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Usia 3-12 Bulan Di Posyandu Modinan Yogyakarta." *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–10. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1730>.
8. Mildiana, Eka Yana. (2019). Pengaruh baby gym terhadap peningkatan perkembangan bayi usia 6 bulan (studi di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 9(1): 94–99. <https://doi.org/10.35874/jib.v17i1.485>
9. Lutfia, Uli Na'mah, and Kusumastuti, L. (2019). Efektifitas baby massage dan baby gym terhadap perkembangan bayi 3-6 bulan. *Jurnal*

- Ilmiah Kesehatan*,12(D): 485–90.<https://doi.org/10.48144/jiks.v12i1.133>
10. Khoir, L. (2019). “Pengaruh Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-12 Bulan Di Motorik Kasar Anak Usia 3-12 Bulan Di.” *Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*.
  11. Zaidah, Lailatuz. (2020). Pengaruh baby gym terhadap motorik kasar pada anak delayed development usia 3-12 bulan di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 03(01), 8-14.
  12. Hasianna. (2020). Perbedaan Pengaruh Baby Massage Dan Baby Gym. Repository Universitas Unggul Jaya.