

PENGARUH KELAS *BABY GYM* TERHADAP KETERAMPILAN IBU UNTUK OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK

Dewi Yulia¹, Lilik Ariyanti^{2*}, Almas Awanis³

^{1,2,3}Stikes Nasional Surakarta, Jl Raya Solo Baki, Kwarasan, Sukoharjo 57552, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:
Tanggal diterima
Tanggal di revisi
Tanggal di Publikasi

Kata kunci:
Baby Gym
Keterampilan
Optimalisasi
Tumbuh kembang

ABSTRAK

Stimulasi pada bayi perlu diberikan sejak dini agar tahap perkembangan bayi sesuai dengan usianya. Stimulasi yang diberikan dapat berupa stimulasi motorik kasar yaitu senam bayi yang berperan penting pada optimalisasi proses tumbuh kembang motorik anak. Oleh karena itu, orang tua perlu untuk diberikan pengetahuan mengenai kemampuan untuk melakukan *baby gym* dengan diadakannya kelas pelatihan. UNICEF mengatakan bahwa kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan masih relatif tinggi yaitu sekitar 27,5% (sekitar 3 juta anak) untuk perkembangan motorik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kelas *baby gym* terhadap keterampilan ibu untuk optimalisasi tumbuh kembang anak. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian yaitu semua ibu yang memiliki bayi di Posyandu Pepe, dengan teknik *purposive sampling* didapatkan 15 responden penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden 93,3% berusia 20-35 tahun, 80,0% berpendidikan SMK, 73,3% bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga, 73,3% berpendapatan <1.900.000 dan 93,3% belum pernah mengikuti kelas *baby gym*. Terdapat 8 responden yang mengalami peningkatan keterampilan setelah diberikan kelas *baby gym*. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil Asymp. sig. (2-tailed) (0,005) < *p value* (0,05). Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh kelas *baby gym* terhadap keterampilan ibu untuk optimalisasi tumbuh kembang anak

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang pada bayi mengandung konsep dari pertumbuhan dan perkembangannya. Pertumbuhan bersifat kuantitatif yaitu perubahan pada fisik dan meningkatnya ukuran pada bagian tubuh, sedangkan perkembangan bersifat kualitatif yaitu berupa meningkatnya keterampilan, kemampuan, dan fungsi tubuh dalam motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian. Bayi memiliki berbagai pertumbuhan dan perkembangan yang tidak sama, yakni terdapat bayi yang memiliki keterlambatan, normal sesuai dengan usianya dan bayi yang cepat akan tumbuh dan kembangnya. Pentingnya dilakukan stimulasi sejak dini guna mencegah adanya keterlambatan. Salah satu stimulasi yang dapat dilakukan yaitu

baby gym (senam bayi) yang akan lebih optimal jika dilakukan sendiri oleh ibu (Zaidah, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 melaporkan bahwa data prevalensi anak balita yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yaitu 28,7% dan Indonesia merupakan negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional *Asia Tenggara/South-East Asia Regional* (SEAR) dengan rata-rata prevalensi yaitu 36,4% (Rumahorbo et al., 2020). *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) mengatakan bahwa kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan masih relatif tinggi yaitu sekitar 27,5% (sekitar 3 juta anak) untuk perkembangan motorik.

Baby gym terbagi menjadi 3 tahap yaitu, senam bayi tengkurap kearah 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 berjalan mandiri. Salah satu bentuk nyata untuk menilai kemampuan motorik anak adalah dengan

* Lilik Ariyanti

Alamat E-mail: lilikariyanti.ariyanti@gmail.com

memperhatikan kemampuan anak berjalan . Sebagian besar anak melangkah kaki pertamanya antara usia 9 dan 12 bulan serta mulai mampu berjalan dengan baik pada usia 14-15 bulan. Pada usia sekitar 9 atau 10 bulan, anak mulai belajar bagaimana membengkokkan lututnya dan bagaimana caranya duduk setelah berdiri. Menjelang usia sebelas bulan, anak kemungkinan telah mampu berdiri sendiri, membungkuk serta berjongkok. Bahkan, dia mampu berjalan sambil berpegang kepada tangan. Pada usia sekitar sebelas bulan, tiga perempuan anak telah mampu berjalan sendiri, meski banyak diantaranya belum stabil benar. Lazimnya, pada sekitar 14 atau 15 bulan sebagian besar anak telah mampu berjalan dengan sempurna. Anak mulai suka mendorong serta menarik mainannya pada saat dia sedang berjalan (Rihlah, 2019).

Stimulasi *baby gym* (senam bayi) bertujuan untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang motorik anak. Beberapa manfaat dari *baby gym* yaitu dapat mendekatkan hubungan orang tua dan anak, melatih kekuatan dan ketahanan otot bayi agar lebih elastis dalam mempersiapkan perkembangan gerakan selanjutnya, melatih koordinasi dan kemampuan reaksi serta stabilitas sendi-sendi, mengajarkan anak untuk berinteraksi dengan lingkungan, memantau perkembangan dan mengenal otot-otot tulang serta berbagai variasi gerakannya, meningkatkan perkembangan motorik kasar bayi (Zaidah, 2020). Perkembangan motorik anak merupakan bertambahnya kemampuan atau keterampilan gerakan anak, dari gerakan yang sederhana menjadi gerakan yang lebih kompleks, dari bayi yang hanya bisa terlentang, menjadi berguling, duduk, merangkak, berdiri, sampai berjalan. Kemampuan perkembangan motorik bukan hanya melibatkan otot, akan tetapi melibatkan juga fungsi-fungsi atau modalitas otak lainnya, seperti emosi, auditory visual, kognitif, keterampilan, dan kemampuan mengingat gerak yang sesuai dengan tahapan tumbuh kembang anak (Kusyairi, 2008).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Zaidah, 2020) di Yogyakarta Jawa Tengah hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum *baby gym* dilakukan kepada perlakuan kelompok mempunyai rata-rata 55,71 pada kemampuan motorik kasar anak. Sedangkan, kemampuan

motorik kasar setelah dilakukan *baby gym* pada kelompok mempunyai rerata sebesar 84,29. Hal ini menunjukkan setelah dilakukan *baby gym* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar. Selain itu, *baby gym* juga ditujukan untuk perkembangan saraf motorik dan sensorik, kecerdasan majemuk, juga berguna untuk mengoptimalkan fungsi pendengaran, penglihatan dan tumbuh kembang bayi (Zaidah, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Variabel yang diteliti yaitu variable dependen keterampilan ibu dalam melakukan *baby gym*, variable independen kelas *baby gym*. Penelitian dilakukan di Posyandu Pepe RT02/09 Gedongan, Colomadu dengan jumlah sampel 15 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data keterampilan melalui pre dan post test dilakukan menggunakan lembar *checklist* yang diisi oleh peneliti.

Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan Analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* untuk melihat bagaimana pengaruh kelas *baby gym* terhadap keterampilan ibu untuk optimalisasi tumbuh kembang anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada analisa univariat ini disajikan distribusi frekuensi tentang karakteristik responden: usia ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pendapatan keluarga, pernah mengikuti kelas *baby gym*, bayi lahir prematur.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu yang menjadi responden berusia 20-35 tahun yaitu sejumlah 14 responden (93,3%), berpendidikan SMA/SMK yaitu sejumlah 12 responden (80,0%), bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sejumlah 11 responden (73,3%) dengan pendapatan keluarga dibawah UMR.

Sebagian besar responden belum pernah mengikuti kelas baby gym

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu	20-35 tahun	14	93,3
	>35 tahun	1	6,7
Pendidikan Ibu	SD	1	6,7
	SMA/SMK	12	80,0
Pekerjaan Ibu	Perguruan Tinggi (D3/S1/S2/S3)	2	13,3
	Ibu Rumah Tangga	11	73,3
	Wiraswasta (pedagang,petani)	2	13,3
Pendapatan keluarga	Karyawan Swasta	2	13,3
	<1.900.000	11	73,3
Keikutsertaan kelas baby gym	≥1.900.000	4	26,7
	Pernah	1	6,7
	Belum Pernah	14	93,3
	Total	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diadakan kelas sebagian besar ibu tidak mampu melakukan *baby gym* yaitu sejumlah 11 responden, setelah diadakan kelas *baby gym* sebagian besar ibu mampu melakukan *baby gym* yaitu sejumlah 12 responden. Terdapat 8 responden yang mengalami peningkatan keterampilan dalam melakukan *baby gym*

Tabel 2
Keterampilan Ibu Dalam Melakukan *baby gym* Sebelum dan Sesudah diadakan Kelas

No	Keterampilan Ibu	Kelas <i>baby gym</i>	
		Sebelum	Sesudah
1	Mampu	4	12
2	Tidak Mampu	11	3
	Jumlah	15	15

Peningkatan keterampilan ibu dapat terbentuk melalui adanya kelas *baby gym*. Kepercayaan diri pada ibu akan tertanam karena kelas *baby gym* dapat memberikan pengetahuan tentang teknik *baby gym* dan ibu dapat secara

mandiri mempraktikkan senam bayi ini secara mandiri. Kelas *baby gym* dapat diberikan pada beragam tingkat pendidikan karena dalam penelitian ini peningkatan keterampilan tidak dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan (Ariyanti et al., 2019).

Peningkatan keterampilan setelah diadakan kelas yang berjumlah 8 responden rata-rata bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan 7 responden memiliki latar pendidikan SMA/SMK dan 1 responden memiliki latar pendidikan SD. Hal ini dikarenakan pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga memiliki lebih banyak waktu untuk belajar, sehingga peningkatan keterampilan lebih terlihat pada seorang yang memiliki waktu lebih banyak untuk belajar.

Menurut UNESCO dalam (Priscilla & Yudhyarta, 2021), mengemukakan bahwa proses pembelajaran bertumpu pada empat pilar pendidikan yaitu: 1. *Learn to know* artinya belajar itu harus dapat memahami apa yang dipelajari bukan hanya dihafalkan. Learning to Know bukan sebatas proses belajar di mana peserta mengetahui dan memiliki materi informasi sebanyak-banyaknya, menyimpan dan mengingat, namun juga kemampuan untuk dapat memahami makna dibalik materi ajar yang telah diterimanya. 2. *Learn to do* bermakna bahwa setelah atau bersamaan dengan peserta didik mendapat pembekalan pengetahuan, ia harus menerima pula bekal berikutnya yaitu kemampuan yang bersifat keterampilan dalam mengerjakan sesuatu, yang tercakup dalam ranah *psikomotor*, belajar menerapkan sesuatu yang telah diketahui juga harus dilakukan secara terus menerus, karena proses perubahan juga akan berjalan tanpa hentinya, 3. *Learn to be* mengandung arti bahwa belajar adalah proses untuk membentuk jati dirinya sendiri. Oleh karena itu, pendidik harus berusaha memfasilitasi peserta didik agar belajar mengaktualisasikan dirinya sendiri sebagai individu yang berkepribadian utuh dan bertanggung jawab sebagai individu sekaligus sebagai anggota masyarakat., 4. *Learn to live together* pada dasarnya adalah mengajarkan, melatih dan membimbing peserta didik agar mereka dapat menciptakan hubungan melalui komunikasi yang baik, menjauhi prasangka-

prasangka buruk terhadap orang lain serta menjauhi dan menghindari terjadinya perselisihan dan konflik.

Tabel 3
Pengaruh Kelas *Baby Gym* Terhadap Keterampilan Ibu Untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak

	N	Std. Deviation	P Value
Pre-Test	15	.458	0,005*
Post-Test	15	.414	
Z -2.828 ^b			

Catatan :

^b: Based on positive ranks

*: Nilai signifikansi <0,05

Berdasarkan tabel 3 dan menurut uji statistik *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan program SPSS 26.0 dengan tingkat signifikansi *p value* toleransi kesalahan = 0,05 dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil Asymp. Sig. (2-tailed) (0,005) < *p value* (0,05). Dimana bila Asymp. Sig. (2-tailed) > *p value*, maka H₀ diterima dan bila Asymp. Sig. (2-tailed) < *p value*, maka H₀ ditolak.

Dengan demikian, H₀ yang menyatakan tidak ada pengaruh kelas *baby gym* terhadap keterampilan ibu untuk melakukan *baby gym* ditolak dan H_A diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh kelas *baby gym* terhadap keterampilan ibu untuk optimalisasi tumbuh kembang anak.

Tujuan diadakannya pelatihan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, meningkatkan keterampilan, meningkatkan keahlian serta meningkatkan pengalaman (Nurhayati & Atmaja, 2021). Pengetahuan merupakan hasil dari belajar dengan menggunakan penginderaan pada suatu objek. Panca indra manusia merupakan media yang baik dalam mendapatkan pengetahuan. Akan tetapi, secara umum manusia mendapatkan suatu pengetahuan melalui indra penglihatan dengan membaca dan pendengaran. Semakin banyak menggunakan panca indra dalam menerima suatu informasi, maka semakin banyak juga pemahaman atau peningkatan pengetahuan yang didapatkan seseorang (Risnah & Irwan, 2019).

Kemampuan ibu dalam melakukan *baby gym* berkaitan dengan kemudahan ibu dalam menerima informasi yang sudah diberikan dan adanya kemauan ibu untuk belajar dengan mengikuti gerakan-gerakan yang dipraktekkan saat pelatihan. Namun, hasilnya antara individu satu dan lainnya tentunya ada perbedaan dikarenakan tingkat kepekaan panca indera tiap-tiap individu berbeda. Sehingga, walaupun dari hasil didapatkan sebagian besar ibu dalam kategori mampu melaksanakan *baby gym*, namun skor yang didapatkan tiap-tiap individu bervariasi

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh kelas *baby gym* terhadap keterampilan ibu untuk optimalisasi tumbuh kembang anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bidan Desa Gedongan dan para kader posyandu yang telah mengizinkan dan membantu pelaksanaan pengumpulan data hingga penelitian ini selesai sesuai jadwal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, L., Astriyana, S., Signed, W., & Test, R. (2019). Baby Massage Class : Improving the Skills of Mother ‘ S. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 89–93.
- Nurhayati, A., & Atmaja, H. E. (2021). Efektifitas program pelatihan dan pengembangan terhadap kinerja karyawan. *Jebm*, 18(1), 26–30.
- Priscilla, C., & Yudhyarta, D. Y. (2021). *Asatiza : Jurnal Pendidikan*. 2(1), 64–76.
- Rihlah, J. (2019). Makna Stimulasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Fisik Dan Mental. *JECED : Journal of Early Childhood Education and Development*, 1(1), 9–20. <https://doi.org/10.15642/jeced.v1i1.499>
- Risnah, R., & Irwan, M. (2019). Dampak Penggunaan Modul Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Petugas Puskesmas. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 22(2), 284. <https://doi.org/10.24252/lp.2019v22n2i10>

- Rumahorbo, R. M., Syamsiah, N., & Mirah. (2020). Faktor-faktor Yang mempengaruhi tumbuh kembang balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli. *Chmk Health Journal*, 4(2), 158–165.
- 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. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.974>

