

Pengaruh *Baby Massage* dan *Gym* Terhadap Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan

The Influence of Baby Massage and Gym on the Motoric Development of Infants Aged 3-6 Months

Reny Retnaningsih¹, Anik Sri Purwanti²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v4i.572](https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.572)

Submitted:

August 11, 2022

Accepted:

November 30, 2022

Published:

January 02, 2023

Keywords:

Baby Massage, Baby Gym, Perkembangan Motorik, Bayi Usia 3-6 Bulan

ABSTRACT

Perumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat secara umum akan memiliki kesesuaian dengan usia pada tahap tumbuh kembangnya. Perkembangan pada anak terdiri dari keterampilan motorik (kasar dan halus), keterampilan sosial pribadi dan keterampilan bahasa. *Baby massage* merupakan tindakan untuk merangsang perkembangan bayi dengan cara penggabungan efek *baby massage* dan *baby gym*. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *baby massage and gym* terhadap perkembangan motorik kasar baik kasar maupun halus pada bayi usia 3-6 bulan. Metode penelitian pre-experimental design dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi 3-6 bulan yang tinggal di Desa Dawuhan Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang yang dibawa ke Chilla *Homecare*. Besar sampel sebanyak 20 responden yang diambil dengan teknik purposive sampel. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan Denver II. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan bayi saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan *baby massage* dan *gym* yaitu terjadi peningkatan pada kategori *advance* sebanyak 1 bayi (5%) dan meningkat pada kategori normal sebanyak 3 bayi (15%). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai sig. 0,025 (< 0,05), sehingga disimpulkan ada pengaruh *baby massage* dan *gym* terhadap perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan. Diharapkan peran dari tenaga kesehatan dapat mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan *gym* kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan perkembangan motorik bayi.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Reny Retnaningsih

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang

Email: renyretna87@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa emas dan kritis terjadi antara usia 0-12 bulan, sehingga pertumbuhan dan perkembangan merupakan tahapan yang berkesinambungan dari lahir sampai dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan usianya disebut dengan anak yang sehat. 4 Sektor dalam perkembangan: motorik kasar, motorik halus, keterampilan sosial pribadi, dan keterampilan bahasa.^{1,2} Berdasarkan data WHO tahun 2016 menunjukkan angka sekitar 30% keterlambatan perkembangan yang ringan dialami oleh bayi. Menurut UNICEF angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan masih tinggi yaitu 27,5% (sekitar 3 juta anak) untuk perkembangan motorik⁴. Diperkirakan sekitar 5-10% anak mengalami keterlambatan pada perkembangannya, akan tetapi keterlambatan pada perkembangan secara umum belum diketahui dengan pasti penyebabnya, namun

perkiraan sekitar 1–3% khusus pada anak dibawah usia 5 tahun mengalami keterlambatan perkembangan secara umum⁵. Berdasarkan data dari Klinik Chilla *Homecare* pada tahun 2021 didapatkan perkembangan yang dinyatakan meragukan pada anak kurang dari 1 tahun yaitu sebanyak 24 kasus, pada usia 6 bulan perkembangan yang meragukan berjumlah 18 kasus. Sebagian besar penyebabnya karena kurangnya stimulasi dari orang tua atau pengasuh anak.

Tiga faktor yang mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi, yaitu faktor genetik dan jenis kelamin, faktor hormonal, dan faktor lingkungan bayi pada saat dalam kandungan (intra uterine) dan post natal antara lain pemenuhan nutrisi ibu selama kehamilan, riwayat kelahiran, manajemen nutrisi bayi pasca melahirkan, stimulasi lingkungan, trauma, penyakit, dan lain-lain. Stimulus sebagai salah satu rangsangan taktil yang dapat diberikan adalah dengan baby massage dan gym yang bertujuan untuk merangsang otot, tulang, dan sistem organ agar berfungsi optimal.⁷

Baby massage merupakan suatu penggabungan antara *massage* dan *gym* untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Tentunya bayi yang diberikan *massage* akan berbeda tumbuh kembangnya dibandingkan dengan bayi yang tidak pernah di *massage*. Rangkaian *massage* pada bayi memberikan rangsangan pada saraf sensorik dan motorik bayi sejak dini dengan stimulasi terus-menerus agar bayi tetap aktif. Hal ini karena *massage* pada bayi bertujuan untuk merangsang saraf sensoris dan motorik dengan stimulus-stimulus tertentu sehingga bayi tumbuh aktif dan lebih optimal baik secara fisik maupun mental.⁸

Berdasarkan Marni & Rahadjo (2012), fenomena yang terjadi di masyarakat saat ini masih banyak anak-anak dengan pertumbuhan yang terhambat, dimana berat badan kurang dan postur tubuh yang pendek (*short stature*) dan perkembangan berbicara dan berbahasa yang terlambat. Kondisi ini terlihat seperti seorang ibu yang tidak mengajak bayinya berbicara ketika sedang melakukan perawatan. Juga tidak melakukan gerakan-gerakan pada kaki dan tangan bayi, sehingga ibu kurang melakukan stimulasi pada anak sejak dini. Tumbuh kembang bayi tidak tercapai secara optimal, maka bayi dapat menderita berbagai macam gangguan seperti malnutrition, gangguan perkembangan, gangguan pendengaran, autisme dan retardasi mental.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh *baby massage* and *gym* terhadap perkembangan motorik pada bayi usia 3-6 bulan di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang tahun 2022.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Pre eksperimental design*. Penelitian eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan rancangan *one group pretest posttest*. Tempat dan waktu penelitian di Chilla *Homecare* Desa Dawuhan Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang pada bulan Juni-Juli 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan sebanyak 20 orang bayi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Semua bayi usia 3-6 bulan yang telah dilakukan *baby massage* dan *gym* minimal 1 kali. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *baby massage* dan *gym* yang diukur dengan SPO dan lembar observasi. Variabel *dependent* dari penelitian ini adalah perkembangan motorik bayi yang terdiri dari motorik kasar dan halus yang diukur dengan *Denver Development Skinning Test II (Denver II)*. Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah data primer yaitu data yang langsung diperoleh / diambil oleh peneliti dengan cara melakukan observasi terhadap perkembangan pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah diberi perlakuan *baby massage* dan *gym*. Uji penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dengan signifikan 0.05.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan terhitung bulan Juni hingga Juli 2022 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang dengan melakukan observasi langsung kepada responden yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat bagaimana pengaruh perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* dan *gym*.

Berdasarkan data yang diperoleh tentang karakteristik demografi didapat dari 20 orang responden usia 3-6 bulan, menunjukkan hampir setengahnya dengan usia 4 bulan (45%) dan setengahnya berjenis kelamin laki-laki (50%) dan setengahnya (50%) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar pendidikan ibu SMA (60%), hampir setengahnya pekerjaan ibu swasta (35%).

Analisis univariat yang didistribusikan adalah perkembangan motorik bayi sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* dan *gym* di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang Tahun 2022.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui perbandingan bayi saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan *baby massage* dan *gym* yaitu terjadi peningkatan pada kategori *advance* sebanyak 1 bayi (5%) dan meningkat pada kategori normal sebanyak 3 bayi (15%).

Analisis pengaruh *baby massage dan gym* terhadap perkembangan bayi usia 3-6 bulan di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang Tahun 2022 dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan pada tabel berikut.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *wilcoxon* menunjukkan terjadi peningkatan pada kategori *Advance* dan Normal, sedangkan pada kategori *caution* telah terjadi penurunan dengan nilai sig. 0,025 (< 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak, berarti ada pengaruh *Baby Massage dan Gym* terhadap perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan.

4. PEMBAHASAN

Perkembangan motorik pada anak usia dini pada umumnya memerlukan perhatian secara khusus. Agar anak dapat berkembang dengan baik seiring bertambahnya usia maka kebutuhan ini harus dipenuhi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi, namun selain kematangan fisik, latihan dan pengalaman juga berpengaruh⁶. Pada penelitian peningkatan perkembangan motorik pada bayi usia 3-6 bulan ditunjukkan setelah melakukan *baby massage dan gym* yaitu terjadi peningkatan pada kategori *advance* sebanyak 1 bayi (5%) dan meningkat pada kategori normal sebanyak 3 bayi (15%).

Sesuai dengan teori, *baby massage dan gym* dapat memberikan efek adaptif pada sistem saraf bayi. Dimana jumlah cabang dendritik akan mengalami peningkatan dan kompleksitas lapisan neuron V menjadi lebih besar. Rangsangan yang diberikan pada *homunculus cerebral* yaitu bagian otak yang berperan sebagai pusat pergerakan otot dan keseimbangan tubuh akan dapat mengoptimalkan perkembangan motorik pada bayi¹⁴. Kematangan fisik dan psikologis pada bayi termasuk dalam tahapan proses perkembangan bayi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan perkembangan pada bayi sejak bayi masih dalam kandungan baik dari segi nutrisi maupun genetik. Setelah bayi lahir faktor yang mempengaruhi meliputi asupan gizi, penyakit kronis/kelainan bawaan, fisik dan lingkungan kimia, psikologis, endokrin, sosial ekonomi, lingkungan pengasuhan, stimulasi (pijat bayi) dan obat-obatan¹⁵. Dari data penelitian yang diperoleh didapat dari 20 orang bayi usia 3-6 bulan, menunjukkan hampir setengahnya berusia 4 bulan (45%) dan setengahnya berjenis kelamin laki-laki (50%) dan setengahnya (50%) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar pendidikan ibu SMA (60%), hampir setengahnya pekerjaan ibu swasta (35%).

Sejak konsepsi hingga dewasa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: faktor genetik, biopsikososial dan lingkungan yang dapat menghambat atau mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Setiap orang tua akan mengharapkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang dengan sempurna dan optimal tanpa mengalami suatu kendala atau hambatan. Pola tumbuh kembang setiap anak tentunya tidak sama, hal ini dikarenakan pengaruh oleh interaksi faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan lainnya terhadap anak itu sendiri.

Pemberian musik yang disertai dengan cerita pada saat *massage dan gym* pada bayi akan meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi jaringan, menstabilkan tonus otot, memperkuat kekebalan, memperkuat sistem muskuloskeletal dan mengaktifkan keterampilan motorik. Manfaat lain yang diberikan adalah dapat merangsang perkembangan awal bahasa, pendengaran dan saraf taktil. *Mood* dan aktivitas bayi secara keseluruhan akan meningkat setelah diberikan *massage* sebelum latihan *gym*. Dengan fokus pada *massage* tangan dan kaki, yang merupakan area proyeksi organ vital motorik kasar dapat menstimulasi titik aktif perkembangan, meningkatkan fungsi organ dan sistem individu bayi. Latihan pada daerah jari juga dapat merangsang perkembangan motorik halus, yang berhubungan langsung dengan perkembangan otak dan bahasa yang lebih baik. Pada kasus tertentu, terapi berupa pijat merupakan teknik yang dikembangkan untuk kasus-kasus yang melibatkan sistem saraf pusat¹⁶. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan *baby massage dan gym*, bayi akan berinteraksi dengan orang tua sehingga muncul *bonding*. Kemudian, *baby massage dan gym* merupakan stimulus yang memiliki manfaat untuk melatih otot dan fisik bayi sehingga dapat meningkatkan kemampuan aktivitas motorik kasar dan halus pada bayi. Interaksi dan komunikasi yang terjalin antara ibu dan bayi selama proses *massage* juga akan melatih kemampuan personal sosial, komunikasi dan bahasa pada bayi. *Baby massage dan gym* yang dilakukan secara rutin dua kali seminggu selama 15 menit akan meningkatkan perkembangan pada bayi.

5. KESIMPULAN

Dari hasil 20 bayi sebelum mendapat perlakuan *baby massage dan gym*, 3 bayi (15%) termasuk dalam kategori *caution*, 13 bayi (65%) dalam kategori normal dan 4 bayi (20%) dalam kategori *advance*. Dari hasil pengukuran 20 bayi sesudah mendapat perlakuan *baby massage dan gym*, 16 bayi (80%) dalam kategori normal dan 4 bayi (20%) dalam kategori *advance*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan terjadi peningkatan pada kategori *Advance* dan Normal, sedangkan pada kategori *caution* telah terjadi penurunan dengan nilai sig. 0,025 (< 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada pengaruh *Baby Massage dan Gym* terhadap perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Elisa Fitrotun Nisak, AMD. Keb selaku pemilik dari Chilla Homecare yang telah memberi ijin untuk melakukan penelitian dan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V yang telah memberikan dukungan moral dan materiil terhadap program penelitian ini.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak mengkaji faktor prenatal seperti anemia pada ibu pada masa pra konsepsi, gizi ibu saat hamil dan mekanisme persalinan. Faktor post natal seperti lingkungan biologis, faktor fisik, faktor psikososial, dan adat istiadat.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryuani, "Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan," Ilmu Kesehat. Anak Dalam Kebidanan. Jakarta Trans Info Media, 2010. [2]
- Marwanto, M. P. (2022). Psikologi perkembangan.
- 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.
- WHO, World Health Statistics 2016- Monitoring Health for the SDGs, sustainable development goals. 2016.
- Jurana, "Perkembangan Motorik Kasar dan Halus pada Anak Usia 1-3 Tahun (Toddler) Di Kelurahan Mamboro Barat Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro," J. Ilm. Kedokt., 2017.
- Thahir, M., & Tang, A. (2019). The Influence of Baby Gymnastic and Baby Massage on Baby Motor Development Aged 3-6 Months in Posyandu Kapasa. *Int. J. Sci. Basic Appl. Res*, 48(3), 161-167.
- Dasuki. Data Pijat Bayi. <http://www.google.com>.diakses 21 Desember 2021
- www. Momnjo.com. 2013
- Putu Dian P. K dan Putu Sukma M. 2021. Asuhan Nonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah Series. Yogyakarta: Deepublish.
- Palupi, E., & Pratiwi, Y. E. (2019). Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan Antara Yang Dilakukan Baby Massage Dan Baby Spa Di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta Tahun 2017.
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., & Anjani, A. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Penerbit Andi.
- Sembiring, J. B. (2019). *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Deepublish.
- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K., Marhaeni, G. A., & SKM, M. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah*. Penerbit Andi.
- Adriana, D. (2013). Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak. Edisi Revisi. Jakarta: Salemba Medika.
- Na'mah LU, Kusumastuti K. (2019). Efektifitas Baby Massage dan Baby Gym terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* ;12(1).
- Yashna, O. P. (2015). Correction of sensory-motor development of children by means of physical education. *Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie 'Pohyb a kvalita života-2015'.-KTVŠ PF UKF.-Nitra.-2015.-Str*, 125-132.

LAMPIRAN

Tabel 1. Data Demografi Responden Bayi yang dilakukan *Baby Massage* dan *Gym* di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang Tahun 2022

Data Demografi	Frekuensi	(%)
1. Usia		
3 Bulan	4	20
4 Bulan	9	45
5 Bulan	5	25
6 Bulan	2	10
Total	20	100
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	50
Perempuan	10	50
Total	20	100
3. Pendidikan Ibu		
SMP	2	10
SMA	12	60
PT	6	30
Total	20	100
4. Pekerjaan Ibu		
IRT	6	30
Swasta	7	35
PNS	4	20
Wiraswasta	3	15
Total	20	100

Tabel 2. Perkembangan Motorik Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Baby Massage* dan *Gym* di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang Tahun 2022

Kategori Perkembangan	Perkembangan Motorik			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Advance	3	15	4	20
Normal	13	65	16	80
Caution	4	20	0	0
Total	20	100	20	100

Tabel 3. Pengaruh *Baby Massage* dan *Gym* Terhadap Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan di Chilla *Homecare* Karangploso Kabupaten Malang Tahun 2022

Sebelum dan Sesudah Dilakukan <i>Baby Massage</i> dan <i>Gym</i>		Selisih Peningkatan		Nilai p
		Sebelum	Sesudah	
Advance	3	4	0,025	
Normal	13	16		
Caution	4	0		
Total	20	20		