

## OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PELATIHAN SENAM BAYI

**Retno Setyo Iswati, Desta Ayu Cahya Rosyida**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya-Jawa Timur  
*retnoiswati@unipasby.ac.id*

### **Abstract**

The baby has infants who experience delays in development will make parents feel anxious and worried. So the baby has difficulty walking and lacks language; the lack of stimulation provided to the baby will worsen developmental delays in infants (Hurlock, 2002). The number of children under five in Siwalankerto Sub-District, Wonocolo District, Surabaya City, is quite large. The solution offered to this problem is to do baby gymnastics training for infants aged more than 3 months. With baby exercises provide touch stimulation, which believed to have been very beneficial for babies. Baby gymnastics used to help stimulate the growth and development of the nervous and motor system in healthy and normal infants in the phase of development according to age and ability. This activity can optimize gross motor skills, improve coordination, concentration, the balance of body movements and increase baby's physical strength, also through gymnastics baby closeness (bonding) between mother and baby will be more reliable. Counseling activities, as well as demonstrations of Baby Gymnastics To stimulate growth and development, more optimal babies, improve baby's sensory and motor skills. Then Increase the mother's knowledge about the importance of applying baby exercises to the child.

*Keywords: Gymnastics, Babies, Stimulate Growth.*

### **Abstrak**

Bayi yang memiliki keterlambatan perkembangan bisa membuat orang tua bayi merasa cemas dan khawatir sehingga memengaruhi bagaimana setiap orang tua dapat memenuhi setiap kebutuhan yang dibutuhkan setiap anaknya, contohnya seorang ibu yang tidak mengajak bayinya berbicara atau melatih berkomunikasi dan ibu tidak melatih gerak pada tangan dan kaki secara teratur yang dilakukan setiap hari pada waktu tertentu. Sehingga hal tersebut bisa mengakibatkan dan bisa memengaruhi keterlambatan perkembangan dan pertumbuhan terhadap bayi, karena tidak diajarkan oleh orangtuanya kebiasaan yang bisa melatih saraf motorik anak (Hurlock, 2002). Jumlah anak balita di Kelurahan Siwalankerto, Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya cukup banyak. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan pelatihan senam bayi pada bayi usia > 3 bulan. Dengan senam bayi memberikan stimulasi sentuhan yang dipercaya sejak dulu sangat bermanfaat bagi bayi. Senam bayi digunakan membantu dalam stimulasi pertumbuhan bayi dan juga akan melatih perkembangan system syaraf dan motorik yang akan di alami pada bayi yang sehat maupun bayi yang normal pada dalam fase perkembangan sesuai usia dan kemampuan, mengoptimalkan ketrampilan motorik kasar pada bayi, selain itu juga meningkatkan koordinasi, kensentasi, keseimbangan gerak pada tubuh dan juga meningkatkan kekuatan fisik pada bayi, selain itu melalui aktifitas senam bayi yang dilakukan secara rutin akan mendekatkan bonding antara ibu dan bayinya akan semakin kuat dan erat. Kegiatan penyuluhan, serta demonstrasi Senam Bayi Guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan, bayi yang lebih optimal, meningkatkan sensorik dan motorik bayi. Kemudian Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya menerapkan senam bayi kepada anak.

*Kata kunci: Senam, Bayi, Merangsang Pertumbuhan.*

## PENDAHULUAN

Masa bayi yaitu sering disebut sebagai “masa keemasan” atau golden periode. Kenapa disebut dengan masa keemasan karena dalam fase ini bayi menjadi kritis. Rasa ingin tahu terhadap sesuatu yang ada di depan mata sangatlah menarik bagi bayi. Yang dinamakan bayi adalah individu yang berusia 0-12 bulan yang hal ini ditandai dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi bagi tiap bayi. Pada masa ini bayi sangatlah peka terhadap lingkungannya dan masa ini tidak bisa diulang kembali. Sehingga peran orang tua dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk membantu dan memantau proses pertumbuhan dan perkembangan bayi karena hal tersebut sangatlah penting (Kemenkes RI, 2011). Menurut Departemen Kesehatan, 2010 golden periode masa bayi yang berlangsung sangat singkat dan juga tidak bisa di ulang kembali. Maka dari itu orang tua sangat berperan penting dan benar-benar memperhatikan gizi dan juga melatih gerak sesuai usia sang bati. Karena di dalam masa kritis ini suatu penyakit akan lebih mudah masuk kedalam tubuh sang bayi harus bisa dan mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sekitarnya, contohnya suhu udara, kelembaban udara pada suatu tempat dan lain sebagainya yang berada disekitar bisa juga mempengaruhi kesehatan tubuh bayi (Asri, 2011).

Yang dialami pada tumbuh kembang bayi, hak tersebut sangat erat kaitannya dengan konsep pertumbuhan dan perkembangan. Yang dinamakan pertumbuhan adanya perubahan fisik disertai dengan peningkatan ukuran bagian tubuh pada seorang individu atau bayi yang setiap individu dapat

berbeda-beda. Sedangkan yang disebut perkembangan yaitu bertambahnya atau mulai sempurnanya kemampuan seseorang, bertambahnya ketrampilan, dan juga fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, cara berbicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki setiap individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (Potter&perry, 2005).

Proses perkembangan yang di alami setiap bayi bisa juga dilihat dari empat aspek perkembangan, diantaranya adalah kemampuan motorik kasar pada bayi, motorik halus pada bayi, personal sosialnya, dan bisa dilihat dari bahasanya. Kemampuan motorik kasar yaitu kemampuan seorang individu dalam melatih gerakan yang melibatkan otot besar bayi dan juga membentuk sikap tubuh seperti mengangkat kepalanya, dan sedangkan motorik halus yaitu kemampuan untuk membuat gerakan lebih halus dan juga melibatkan kelenturan otot kecil contohnya bisa mengambil benda-benda kecil yang bisa di raihnya dengan jari dan tangan. Kemampuan personal yaitu kemampuan untuk bersosialisasi dan mengajak berinteraksi dengan orang sekitar, dan keadaan di lingkungan sekitarnya, misalkan bisa tersenyum dan berceloteh pada ibunya sedangkan kemampuan bahasa yang dimiliki pada setiap bayi yaitu contohnya kemampuan dalam memberikan respon salah satunya yaitu respon terhadap adanya suara, jika ada aba-aba atau perintah anak tersebut mengikuti perintah dan bisa berbicara secara spontan (Desmita, 2008).

Seorang bayi yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan dan pertumbuhan akan membuat orang tua bayi merasakan sebuah kecemasan tersendiri dan juga khawatir sehingga

akan mempengaruhi bagaimana orang tua memenuhi kebutuhan bayinya, misalnya ibu yang tidak pernah mengajak bayinya berbicara dan ibu yang tidak melatih tangan dan kakinya secara teratur. Sehingga bayi akan sulit atau susah berjalan dan bahasa yang kurang, kurangnya rangsangan tersebut yang diberikan kepada bayi bisa mempengaruhi keterlambatan perkembangan pada bayi tersebut (Hurlock, 2002).

Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan pelatihan senam bayi pada bayi usia > 3 bulan. Dengan senam bayi memberikan stimulasi sentuhan yang dipercaya sejak dulu sangat bermanfaat bagi bayi. Senam bayi digunakan embantu dalam meningkatkan stimulasi pertumbuhan dan meningkatkan perkembangan pada sistem saraf dan motorik pada bayi yang sehat dan normal pada fase perkembangan sesuai dengan umur dan kemampuan, selain itu juga mengoptimalkan keterampilan syaraf motorik kasar pada bayi, meningkatkan adanya koordinasi yang baik, meningkatkan keseimbangan gerak tubuhnya dan juga mampu meningkatkan kekuatan fisik pada bayi, selain itu kegiatan senam pada bayi ini juga mendekatkan (bondingnya) antara ikatan ibu dan san anak akan semakin kuat dan erat.

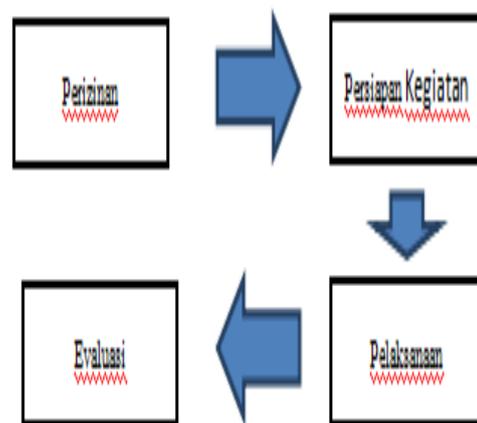
Tujuan penelitian ini adalah pelatihan senam bayi sesuai fase perkembangan untuk meningkatkan kemampuan motorik bayi. Meningkatkan kemampuan orangtua dalam mengenali atau mendeteksi sejak dini adanya perkembangan yang salah pada bayi.

## METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam pelatihan senam bayi tersebut adalah metode demonstrasi. Alat dan bahan yang digunakan adalah:

- a. Alas : matras atau handuk tebal
- b. Phantom bayi

Program peningkatan pengetahuan kontrasepsi jangka panjang ini melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perizinan dilakukan oleh tim pengusul kepada beberapa pihak dari ketua RT, penanggung jawab posyandu yaitu bidan di desa setempat sebagai mitra kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan. Persiapan dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, tempat dan media yang digunakan. Pelaksanaan Tahap ini meliputi: 1. Pengisian daftar hadir 2. Pembukaan 3. Penyampaian materi 4. Diskusi/ Tanya jawab 5. Penutup kegiatan ini memberikan evaluasi terhadap kegiatan yang sudah berjalan. Evaluasi dilakukan agar mengetahui manfaat dan efektifitas kegiatan penyuluhan pada pengabdian masyarakat. Evaluasi ini dilakukan dengan metode menanyakan balik materi yang sudah diberikan dan menerapkan diskusi-diskusi supaya para kader dan Ibu Balita lebih memahami dari manfaat dan pentingnya senam bayi jika dilakukan secara rutin.



Gambar 1 : Diagram Alur Kegiatan  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dengan sasaran kader dan ibu balita kelurahan Siwalankerto dilaksanakan selama 1 bulan dengan mitra di Puskesmas Siwalankerto dan

Kelurahan Siwalankerto Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. Tim Pengabdian sesuai kepakaran memberikan kontribusi pada pengabdian masyarakat. Berikut ini kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan.

Tabel 1. Hasil kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

No	Kegiatan	Hari/ Tanggal Pelaksanaan	Tempat	Hasil Kegiatan/ Capaian Program
1.	Brainstorming tim pengusul gagasan kegiatan dan Forum Discussion Group penentuan materi pemberdayaan	Rabu, 7 Januari 2020	Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan PGRI Adi Buana Surabaya	•Melakukan rapat diskusi dalam menentukan judul PPM
2.	Observasi dan pengambilan data kelompok sasaran	Kamis, 16 Januari 2020	Balai RW 5 Kelurahan Siwalankerto	• Observasi awal telah dilakukan • Kegiatan dihadiri oleh perwakilan kader, tim puskesmas dan lurah kelurahan Siwalankerto
3.	Koordinasi pelaksanaan pemberdayaan	Kamis, 23 Januari 2020	Balai RW 5 Kelurahan Siwalankerto	• Telah dilakukan koordinasi pelaksanaan pemberdayaan serta persiapan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat • Kegiatan dihadiri oleh kader, 36 ibu Baduta dan Bidan Kelurahan Siwalankerto
4.	Pelaksanaan Pemberdayaan	Rabu, 05 Februari 2020	Balai RW 5 Kelurahan Siwalankerto.	• Penyuluhan dan demonstrasi materi tentang Senam Bayi • Kegiatan di hadiri oleh kader, 36 Ibu Baduta, bidan puskesmas Siwalankerto
5.	Pendampingan	Kamis, 05 Februari 2020	Balai RW 5 Kelurahan Siwalankerto.	• Praktik tentang Senam Bayi • Kegiatan di hadiri oleh kader, 36 Ibu Baduta, bidan puskesmas Siwalankerto
6.	Monev pelaksanaan	Jum'at, 7 Februari 2020	Balai Kelurahan Siwalankerto	• Monev dilakukan oleh Ketua LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dr. Sukarjati, M.Kes. • Monev dilakukan di Balai kelurahan Siwalankerto
7.	Penulisan pelaporan	Senin, 09 Februari 2020	Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	•Laporan dan lampiran kegiatan telah terselesaikan dan diserahkan ke LPPM Univesitas PGRI Adi buana Surabaya

Dari tabel diatas ditemukan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat yaitu:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman Ibu Baduta tentang manfaat senam bayi dan bisa di aplikasikan dalam kesehariannya untuk pencegahan stunting.



Gambar 1. Observasi awal

2. Terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman kader tentang manfaat senam bayi dan bisa di sosialisasikan kembali ke ibu-ibu dalam pencegahan stunting dengan senam bayi.



Gambar 2. Penyuluhan dan demonstrasi materi tentang Senam Bayi

3. Terdapat peningkatan ketrampilan Ibu Baduta tentang senam bayi.



Gambar 2. Praktik tentang Senam Bayi

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan, serta demonstrasi Senam Bayi Guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan, bayi yang lebih optimal, meningkatkan sensorik dan motorik bayi. Kegiatan penyuluhan juga berguna untuk deteksi dini terhadap adanya kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, melancarkan peredaran darah, menyehatkan jantung, dan meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kewaspadaan. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya menerapkan senam bayi kepada anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang terkait dan terlibat dalam kelanyaran dan proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di antaranya yaitu Dr. Marianus Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan yang telah diberikan dalam melaksanakan kegiatan ini serta didukung penuh demi teraksananya kegiatan ini. Ibu Dr. Sukarjati, M.Kes, Kepala LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan dan bimbingannya dalam pembuatan

proposal dan terselesaikannya laporan akhir ini. Ibu Setiawandari, SST.,M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan atas kesempatan dan bimbingan yang telah diberikan. Dan semua pihak yang telah membantu selama proses Pengabdian Pada Masyarakat sehingga dapat berjalan lancar dan selesai tepat waktu.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri. 2011. Pengaruh Olah Raga Bayi untuk Perkembangan Motorik Dasar dan Motorik Halus di Kelurahan Mataram Timur Kecamatan Mataran Kodya Mataram. *Jurnal Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*.
- Depkes RI, 2009. Profil Kesehatan Indonesia 2008. <http://www.depkes.go.id>.
- Desmita, R. 2008. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E B. 2002. Psikologi Perkembangan. 5th edition. Erlanga: Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2011. Profil Kesehatan Indonesia 2010. <http://www.depkes.go.id>.
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar fundamental Keperawatan : konsep, Proses, dan praktik. Edisi 4. Jakarta : EGC.