

Penerapan Baby Gym sebagai Stimulasi Motorik Dini untuk Meningkatkan Perkembangan Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran

Komariyah¹, Fitri Rismawati², Cahyaningrum³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, komariyahnew25@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitri.risma89@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

Korespondensi Email: komariyahnew25@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Baby Gym,
Early Motor Stimulation,
Infant Development,
Community Service

Kata Kunci: Baby Gym,
Stimulasi Motorik Dini,
Perkembangan Bayi,
Pengabdian Masyarakat

Abstract

The age of 0–12 months is a critical golden period that plays an essential role in determining a child's growth and development, particularly motor development. One form of early motor stimulation that can be applied is baby gym. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and skills in providing early motor stimulation through the application of baby gym to support optimal infant development. The activity was conducted on December 16, 2025, in the working area of Ungaran Public Health Center, involving 10 mothers with infants aged 3–12 months. The methods included health education, demonstration, hands-on practice of baby gym, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The educational materials covered the definition of baby gym, its benefits, safety principles, and age-appropriate baby gym movements. The evaluation results showed an improvement in mothers' knowledge after the intervention, as indicated by higher post-test scores compared to pre-test scores. In addition, mothers were able to perform baby gym movements correctly and safely according to the infants' age. This activity proved effective in enhancing mothers' knowledge and practical skills and has the potential to serve as a promotive and preventive approach in supporting infant growth and development through early motor stimulation that can be independently practiced at home. Collaboration and accessibility to educational media.

Abstrak

Periode usia 0–12 bulan merupakan masa emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak, khususnya perkembangan motorik. Salah satu bentuk stimulasi motorik dini yang dapat dilakukan adalah baby gym. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam memberikan stimulasi motorik dini melalui penerapan baby gym sebagai upaya mendukung perkembangan bayi

secara optimal. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 di wilayah kerja Puskesmas Ungaran dengan sasaran 10 ibu balita yang memiliki bayi usia 3–12 bulan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung baby gym, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test pengetahuan ibu. Materi yang diberikan mencakup pengertian baby gym, manfaat, prinsip keamanan, serta contoh gerakan baby gym sesuai usia bayi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah kegiatan, ditandai dengan meningkatnya nilai post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, ibu balita mampu mempraktikkan gerakan baby gym secara benar dan aman sesuai usia bayi. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita serta berpotensi menjadi upaya promotif dan preventif untuk mendukung tumbuh kembang bayi melalui stimulasi motorik dini yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Pendahuluan

Masa bayi usia 0–12 bulan merupakan periode emas (golden age) yang sangat penting dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa mendatang. Pada periode ini terjadi perkembangan pesat pada berbagai aspek, terutama perkembangan motorik kasar dan halus yang menjadi dasar bagi kemampuan gerak lanjutan, kognitif, dan sosial anak. Optimalisasi tumbuh kembang bayi sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi, pola asuh, serta pemberian stimulasi dini yang tepat dan berkesinambungan (Soetjiningsih & Ranuh, 2015; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Stimulasi motorik dini merupakan upaya yang dilakukan untuk merangsang kemampuan gerak bayi sesuai dengan tahap perkembangannya. Salah satu bentuk stimulasi motorik dini yang mudah dilakukan, aman, dan efektif adalah baby gym. Baby gym merupakan rangkaian gerakan terstruktur yang dilakukan secara lembut dan bertahap untuk melatih kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, serta keseimbangan tubuh bayi. Penerapan baby gym secara rutin terbukti dapat membantu bayi mencapai tonggak perkembangan motorik seperti tengkurap, duduk, merangkak, dan berdiri sesuai usia. Namun, pada kenyataannya, tidak semua ibu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam memberikan stimulasi motorik dini kepada bayinya. Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Ungaran, kegiatan posyandu masih lebih berfokus pada penimbangan berat badan, pengukuran panjang badan, imunisasi, dan pemberian makanan tambahan. Edukasi mengenai stimulasi perkembangan, khususnya baby gym, belum dilaksanakan secara optimal. Sebagian besar ibu balita belum memahami manfaat baby gym serta teknik pelaksanaannya yang benar dan aman sesuai usia bayi (Adriana, 2013; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi motorik dini berpotensi menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik bayi. Kondisi ini apabila tidak ditangani secara dini dapat berdampak pada perkembangan selanjutnya, baik dari aspek fisik maupun psikososial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa kegiatan edukasi dan pelatihan baby gym yang melibatkan ibu secara langsung agar mampu menerapkan stimulasi motorik dini secara mandiri di rumah. (Notoatmodjo, 2014; WHO, 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan “Penerapan Baby Gym sebagai

Stimulasi Motorik Dini untuk Meningkatkan Perkembangan Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran”. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam memberikan stimulasi motorik dini melalui baby gym, sehingga tumbuh kembang bayi dapat berlangsung secara optimal.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari pelayanan kebidanan komunitas dengan pendekatan deskriptif dan partisipatif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi wilayah kerja Puskesmas Ungaran, karakteristik sasaran, serta permasalahan ibu balita terkait kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan stimulasi motorik dini melalui baby gym. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan secara aktif ibu balita, kader posyandu, dan bidan desa dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi hingga praktik langsung baby gym.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 di wilayah kerja Puskesmas Ungaran dengan sasaran 10 ibu balita yang memiliki bayi usia 3–12 bulan. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang baby gym, dilanjutkan dengan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung gerakan baby gym sesuai usia bayi, serta diakhiri dengan post-test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan baby gym, dengan media penyuluhan menggunakan power point dan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan baby gym sebagai stimulasi motorik dini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ungaran dan diikuti oleh 10 ibu balita yang memiliki bayi usia 3–12 bulan. Sasaran kegiatan didominasi oleh bayi usia 7–12 bulan, yaitu usia yang sangat membutuhkan stimulasi motorik aktif untuk mendukung perkembangan kemampuan duduk, merangkak, dan koordinasi gerak (Soetjningsih & Ranuh, 2015). Karakteristik usia balita peserta kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Usia Balita Peserta Kegiatan Baby Gym

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	3-6 Bulan	4	40%
2	7-12 Bulan	6	60%
	Total	10	100%

Hasil evaluasi awal melalui pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu balita tentang baby gym masih bervariasi. Meskipun sebagian besar ibu berada pada kategori pengetahuan baik, masih terdapat ibu dengan pengetahuan cukup yang belum memahami secara optimal mengenai manfaat, prinsip keamanan, serta teknik baby gym sesuai usia bayi. Distribusi tingkat pengetahuan ibu sebelum kegiatan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre-Test Pengetahuan Ibu tentang Baby Gym

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
	Total	10	100%

Setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung baby gym, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita. Seluruh ibu balita mengalami peningkatan skor pengetahuan dan tidak ditemukan kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan praktik baby gym efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu. Hasil post-test pengetahuan ibu balita disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Post-Test Pengetahuan Ibu tentang Baby Gym

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	10	83.3%
2	Cukup	2	16.7%
3	Kurang	0	0%
Total		10	100%

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teori saja. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa ibu balita mampu mempraktikkan gerakan baby gym secara benar, aman, dan sesuai usia bayi. Ibu menjadi lebih percaya diri dalam melakukan stimulasi motorik dini dan lebih memahami respon serta kenyamanan bayi selama pelaksanaan baby gym. Penerapan baby gym sebagai stimulasi motorik dini memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan motorik bayi. Gerakan baby gym membantu memperkuat otot, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, serta mendukung kesiapan bayi dalam mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa stimulasi motorik dini yang dilakukan secara terstruktur dan rutin dapat membantu optimalisasi tumbuh kembang bayi. Dengan dukungan kader posyandu dan BIKOR KIA Puskesmas Ungaran, kegiatan baby gym berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).



Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar bayi peserta berada pada usia 7–12 bulan, yaitu fase perkembangan motorik aktif yang membutuhkan stimulasi berkelanjutan. Stimulasi motorik pada periode ini berperan penting dalam mendukung perkembangan kemampuan duduk, merangkak, berdiri, dan koordinasi gerak bayi (Soetjiningsih & Ranuh, 2015). Peningkatan pengetahuan ibu balita setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (adult learning) yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar (Notoatmodjo, 2014).

Selain peningkatan pengetahuan, kemampuan ibu dalam mempraktikkan baby gym secara benar dan aman menunjukkan adanya peningkatan keterampilan. Keterampilan ibu

menjadi faktor kunci keberhasilan stimulasi motorik dini karena ibu merupakan pengasuh utama yang paling sering berinteraksi dengan bayi di rumah (Adriana, 2013).

Penerapan baby gym sebagai stimulasi motorik dini sejalan dengan pedoman Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) yang menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak. Dukungan kader posyandu dan petugas KIA berperan penting dalam keberlanjutan program stimulasi di masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan baby gym sebagai stimulasi motorik dini di wilayah kerja Puskesmas Ungaran terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu balita dalam memberikan stimulasi perkembangan pada bayi usia 3–12 bulan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung baby gym, serta ibu mampu mempraktikkan gerakan baby gym secara benar dan aman. Penerapan baby gym berpotensi menjadi upaya promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

Disarankan agar ibu balita dapat menerapkan baby gym secara rutin dan berkelanjutan di rumah sesuai panduan yang diberikan. Pihak Puskesmas Ungaran diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan baby gym ke dalam program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) serta kegiatan posyandu. Selain itu, kegiatan serupa disarankan untuk dikembangkan dengan jumlah sasaran yang lebih luas dan pendampingan yang berkesinambungan guna meningkatkan keberlanjutan dan dampak program.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes atas dukungan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dan kooperatif selama kegiatan berlangsung, sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Adriana, D. (2013). *Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pelayanan kebidanan komunitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak (SDIDTK)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. N. (2015). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2020). *Early childhood development*. Geneva: World Health Organization.