
**PENGARUH SENAM BAYI TERHADAP PERKEMBANGAN BAYI USIA 3-12
BULAN DI PERKEBUNAN BAYU KIDUL KECAMATAN SONGGON
KABUPATEN BANYUWANGI**

Wahyu Fuji Hariani¹⁾

Desy Arisandhi²⁾

1) Dosen STIKES Banyuwangi

2) Mahasiswa STIKES Banyuwangi

ABSTRAK

Senam bayi merupakan stimulasi bermain gerak yang dulunya digunakan sebagai rehabilitasi bagi bayi yang mengalami kelainan perkembangan. Banyak manfaat dari senam bayi, salah satunya adalah merangsang perkembangan pada bayi. Dengan dilakukan senam, otot-otot dan sendi-sendi akan terangsang untuk persiapan bayi berkembang sesuai dengan usianya. Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi usia 3-12 bulan. Rancangan penelitian ini menggunakan metode Quasy eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, populasi dalam penelitian ini adalah Semua bayi usia 3-12 bulan, sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 22 bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan (skor ≤ 8) usia 3-12 bulan di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Banyuwangi. Penelitian ini merupakan 11 kelompok bayi dalam intervensi, 11 kelompok bayi dalam pengawasan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Untuk pengelolaan data digunakan uji wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 responden intervensi sebagian besar responden mengalami perkembangan yang sesuai 8 responden (36,5%), setelah dilakukan uji wilcoxon diperoleh hasil $p=0,008 < \alpha 0,05$ maka hipotesa alternative (H_a) diterima dan hipotesa nol (H_0) di tolak, artinya ada pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi usia 3-12 bulan. Melihat hasil penelitian diharapkan para orang tua dapat melakukan senam bayi secara teratur dan memilih senam sebagai alternative untuk perkembangan bayi.

Kata kunci : *Senam Bayi, Perkembangan*

PENDAHULUAN

Setiap orang tua mengharapkan anaknya berkembang secara optimal.

Perkembangan adalah suatu perubahan psikologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi psikis dan fisik pada diri anak yang ditunjang oleh faktor diri.

anak yang ditunjang oleh faktor lingkungan dan proses belajar

Perkembangan dapat diperoleh dari lingkungan hidup dimana orang tua merupakan faktor utama yang bertanggung jawab dalam mengatur, mengkoordinasi serta memberikan rangsangan stimulasi (Suherman, 2003). Stimulasi untuk merangsang perkembangan anak dapat dilatih melalui senam bayi. Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan bayi yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan secara optimal (Aminati, 2013). Awalnya senam bayi diterapkan sebagai salah satu cara rehabilitasi bagi bayi-bayi yang mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan, misalnya bayi yang terancam menderita kelumpuhan dapat dicegah dengan latihan senam sejak bayi. Tapi dalam perkembangannya, senam bayi diperluas dan diterapkan sebagai latihan untuk membantu stimulasi pertumbuhan perkembangan sistem syaraf dan motorik bayi-bayi yang sehat dan normal (Riksani, 2012).

Menurut IDAI (Ikatan dokter Anak Indonesia) sekitar 5 sampai 10 % anak di Asia diperkirakan mengalami keterlambatan perkembangan jika dibandingkan dengan kemampuan perkembangan motorik anak di negara maju seperti Amerika dan Eropa Barat. Di Amerika, anak mulai berjalan pada umur 11,4–12,4 bulan dan anak di Eropa antara 12,4–13,6. Sedangkan di Indonesia, pada sampel yang diteliti rata-rata 14,2 bulan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suko Asri, Dewi Purnama dan Fachrudi tahun 2011 di Mataram

terhadap 38 responden, 19 responden yang melakukan senam bayi 1 x 24 jam selama 4 minggu mengalami perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan 19 responden yang tidak melakukan senam bayi. Hal ini sesuai dengan penelitian Kusyarini (2006) bahwa bayi yang berumur tiga bulan ke atas diberikan program senam bayi akan lebih cepat perkembangan motoriknya. Bayi lebih percaya diri, lebih aktif bergerak, sosialisasinya lebih bagus dan lebih cepat berjalan dibandingkan dengan anak seumurnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2014 sampai dengan November 2014 di Perkebunan Bayu Kidul terhadap 10 bayi. Didapat 5 bayi tidak sesuai perkembangan, 3 bayi perkembangannya meragukan, 2 bayi sesuai perkembangan.

Pada pedoman deteksi dini tumbuh kembang (2005) seharusnya bayi usia 3-12 bulan harus sesuai dengan perkembangannya. Sel-sel saraf akan mengalami perkembangan jika senantiasa diberikan rangsangan atau stimulasi. Senam bayi merupakan salah satu stimulasi merangsang perkembangan pada bayi. Selain itu, senam bayi dapat mendorong intelegensi yang kompleks, termasuk belajar mengkoordinasi dan sangat penting untuk menguatkan otot-otot, sendi-sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri dan berjalan (Aminati, 2013). Jika ditemukan kelainan pada sang buah hati, senam bayi merupakan antisipasi yang paling tepat dalam mengintervensi secara dini hal tersebut agar perkembangannya kembali normal atau penyimpangannya tidak semakin berat (SDIDTK, 2005).

Secara psikologis, senam bayi dapat mendekatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan sang buah hati. Ketika melakukan senam bayi, ibu bisa melakukan proses komunikasi dengan sang buah hati. Komunikasi yang dilakukan seperti menyanyikan lagu lembut, menggerakkan tubuh bayi ketika melakukan senam, yang akan menciptakan sebuah hubungan dan interaksi antara ibu dan bayi. Dengan begitu akan mempererat pola asuh antara ibu dan anak. Kepercayaan diri pada anak pun bisa lebih dikembangkan (Riksani, 2012).

Dapat dikemukakan bahwa senam bayi merupakan salah satu gerakan pada bayi untuk merangsang perkembangan pada bayi. Oleh karena itu senam bayi dapat menjadi promotor bagi petugas kesehatan dan orang tua untuk melakukan senam pada bayi agar bayi dapat berkembang secara optimal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi usia 3-12 bulan di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Banyuwangi.

METODE

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian *eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode *Quasy eksperimen*. *Quasy eksperimen* atau eksperimen semu merupakan pengungkapan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimen tetapi

pemilihannya tidak secara acak. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali pra-test, dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (pasca test) (Nursalam, 2003).

Penelitian ini dilaksanakan selama Bulan Juli – Agustus 2015 di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Kabupaten Banyuwangi. Sampel dalam penelitian ini adalah 22 bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan (Skor ≤ 8) usia 3-12 bulan yang sesuai kriteria.

Teknik sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling* dengan variabel bebas adalah senam bayi dan variabel terikat adalah perkembangan bayi. Pengumpulan data dengan metode ini dilakukan dengan SOP (standar operasional prosedur) pada senam bayi, sedangkan pada Perkembangan menggunakan metode KPSP yaitu suatu prosedur yang berencana, seperti hal melihat, mencatat jumlah dan taraf aktifitas tertentu yang ada (Notoatmojo, 2002).

Data yang terkumpul diolah menjadi data kuantitatif dengan melakukan *editing, coding, scoring*, dan *entry* data sehingga dapat diukur dengan menggunakan uji kolerasi *Wilcoxon Signed Rant Test* yang dilakukan secara komputersasi SPSS (*Software Product and Solution*) dengan α 0.05. H_0 dapat diterima atau ditolak diketahui dengan cara membandingkan nilai statistik, jika harga ρ (*rho*) observasi < harga kritis ρ (*rho*) pada taraf signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Banyuwangi

No	Senam	Responden	Prosentase
1	Dilakukan Senam	11	50 %
2	Tidak dilakukan Senam	11	50 %
Total		22	100 %

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Perkembangan Bayi yang dilakukan Senam

No	Nama	Perkembangan Sebelum	Perkembangan Sesudah 4 minggu
1	An. Z	7	9
2	An. H	8	8
3	An. B	7	10
4	An. J	7	7
5	An. A	7	9
6	An. Y	7	9
7	An. R	8	10
8	An. A	7	8
9	An. I	8	8
10	An. S	7	9
11	An. R	8	10
Total		81	97

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perkembangan Bayi yang tidak dilakukan Senam di Perkebunan Bayukidul Kecamatan Songgon Banyuwangi

No	Nama	Perkembangan Sebelum	Perkembangan Sesudah 4 minggu
1	An. S	8	10
2	An. J	7	7
3	An. Y	8	8
4	An. E	7	8
5	An. U	7	8
6	An. L	8	10

7	An. A	8	8
8	An. A	7	7
9	An. C	8	8
10	An. B	8	9
11	An. Y	7	8
Total		83	91

Pendidikan Orang Tua

Diagram 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua

Tabel 4. Pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi pada bayi usia 3-12 bulan di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Kabupaten Banyuwangi

Perkembangan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Sesuai	0	7 (32%)	0	3 (13,5)	0	10 (45,5%)
Meragukan	11 (50%)	4 (18%)	11 (50%)	8 (36,5)	22 (100%)	12 (54,5%)
Menyimpang	0	0	0	0	0	0
Jumlah	11 (50%)	11 (50%)	11 (50%)	11 (50%)	22 (100%)	22 (100%)
Hasil Uji	Asymp. Sig = .008		Asymp. Sig.= .083			

Tabel 5. Uji statistic *Wilcoxon* menggunakan *software* SPSS 17,0 *for Windows*

Test Statistics ^b	
	sesudah - sebelum
Z	-2.828 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji statistic *Wilcoxon* menggunakan *software* SPSS 17,0 *for windows* diperoleh hasil $\rho = 0.008$ dengan $\alpha = 0,05$. $0.008 < 0.05$ maka hipotesa alternative (H_a) diterima dan hipotesa nol (H_0) ditolak, artinya ada pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi usia 3-12 bulan.

PEMBAHASAN

1. Perkembangan Bayi Usia 3-12 bulan Sebelum dilakukan Senam

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa perkembangan responden sebelum dilakukan senam sebanyak 11 responden (100%) memiliki perkembangan yang meragukan.

Diagram 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan orang tua responden adalah SD. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan orang tua. Salah satunya tentang stimulasi pada bayi yaitu Senam bayi. Bilamana orang tua bayi tidak memiliki bekal pendidikan yang tinggi maka akan menyebabkan orang tua bayi mengalami keterbelakangam wawasan dan informasi.

Dengan kurangnya wawasan dan informasi banyak orang tua yang tidak mengetahui bagaimana memperhatikan perkembangan bayinya Sehingga kebanyakan orang tua menyepelkan tahapan perkembangan yang seharusnya sesuai dengan perkembang usia bayinya. Selain factor pendidikan juga dapat dipengaruhi kebiasaan ibu yang terlalu sering menggendong bayi. Menggendong bayi adalah salah satu cara untuk mendekati diri dengan orang tua tapi tidak baik untuk perkembangan bayi. Dikhawatirkan bayi menjadi tidak mandiri, selalu pada orang tua dan nantinya menjadi manja dan malas. Agar tidak malas bayi seharusnya di berikan rangsangan gerak seperti senam bayi untuk proses perkembangannya.

2. Perkembangan Bayi Usia 3-12 bulan Setelah di lakukan senam

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan senam selama 4 minggu sebanyak 7 responden (64%) mengalami perkembangan yang sesuai usianya.

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan (skill) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih

kompleks dalam pola yang teratur dan dapat di ramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Disini menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perkembangan emosi, intelektual dan tingkah laku sebagai hasil instraksi dengan lingkungannya (Soetjiningsih, 2012).

Lingkungan setelah lahir sangat berpengaruh terhadap perkembangan bayi salah satu factor yang mempengaruhi adalah stimulasi yang dapat dilakukan misalnya senam bayi. Selama masa bayi, stimulasi sangat diperlukan untuk perkembangan bayi. Stimulasi dapat dilakukan sejak bayi baru lahir, dan dapat dilakukan secara bertahap, berkelanjutan dan terus menerus (Depkes, 2010). Terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi yaitu Faktor Hereditas, Faktor Lingkungan (lingkungan pranatal, lingkungan postnatal, budaya lingkungan, status sosial ekonomi, nutrisi, iklim/cuaca, olahraga/latihan fisik, posisi anak dalam keluarga, status kesehatan, dan faktor hormonal (Soetjiningsih, 2012).

Dari Hasil penilain KPSP setelah dilakukan senam selama 4 minggu sebagian besar responden mengalami perkembangan yang sesuai dengan usianya dan lebih cepat berkembang di bandingkan responden yang tidak dilakukan senam terlihat pada diagram 4. Bayi yang terlatih fisiknya akan tumbuh dengan kelenturan dan koordinasi lebih tinggi. Sehingga nantinya bisa membentuk postur tubuh yang baik.

Senam yang diberikan secara terus menerus dapat mengasah keterampilan sesuai tahapan-tahapan perkembangannya. Sehingga bayi yang mendapatkan stimulasi terarah akan cepat berkembang dibandingkan anak yang tidak mendapatkan stimulasi terarah. Dengan mengetahui stimulasi senam diharapkan di masa mendatang ibu dapat mempergunakan senam bayi untuk merangsang perkembangan sang buah hatinya.

3. Pengaruh Senam Bayi Terhadap Perkembangan Bayi Usia 3-12 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 setelah dilakukan perhitungan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 17 didapatkan hasil ρ hitung 0.008 dengan taraf signifikan 0,05. Angka $0,008 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada pengaruh senam bayi terhadap perkembangan bayi di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Banyuwangi.

Kemampuan gerak bayi dapat dipengaruhi oleh stimulasi yaitu senam bayi. Senam bagi bayi sangat penting karena sama halnya dengan orang dewasa yang butuh senam untuk kebugaran tubuh, melainkan si bayi mungil juga bisa memetik manfaat dari senam.

Senam bayi sebaiknya dilakukan saat bayi berusia 3 bulan ke atas, setelah kepala bayi lebih kuat karena pada saat usia bayi masih dibawah 3 bulan, gerakan-gerakan yang dilakukan bayi lebih pada gerakan reflek. Senam lebih optimal dilakukan pada pagi hari agar tubuh bayi lebih segar selama 10-15 menit (Riksani, 2012). Manfaat dari

senam itu sendiri adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi yang lebih optimal, sebagai salah satu cara deteksi dini terhadap adanya kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, meningkatkan kemampuan intelegensi yang kompleks pada bayi termasuk belajar mengkoordinasi, menguatkan otot dan persendian pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri dan berjalan kelak, membuat tubuh bayi lebih bugar dan sehat, meningkatkan fleksibilitas atau daya kelenturan tubuh.

Dari uraian tersebut dapat di jelaskan bahwa senam bayi merupakan salah satu stimulasi yang dapat merangsang perkembangan bayi. Perkembangan ini disebabkan karena ada stimulasi yang berupa senam pada bayi sehingga merangsang otot dan persendian pada bayi dan meningkatkan fleksibilitas atau daya kelenturan tubuh. Tetapi disisi lain ada bayi yang tidak mengalami peningkatan perkembangan walaupun telah di berikan stimulasi, hal ini dapat di sebabkan oleh berbagai factor. Salah satu diantaranya adaptasi bayi yang kurang baik terhadap peneliti misalnya kurang kooperatif pada saat dilakukan senam sesuai dengan SOP. Jika bayi tidak sesuai dengan hatinya bayi terlihat tegang dan langsung menangis maka senam yang di berikan tidak maksimal. Dari hasil penelitian yang dilakukan selama 4 minggu sebagian besar bayi mengalami peningkatan perkembangan, namun ada perbedaan peningkatan perkembangan yang dilakukan senam dan tidak dilakukan senam

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semua perkembangan responden sebelum dilakukan senam sebanyak 11 responden mengalami perkembangan yang meragukan, perkembangan responden setelah dilakukan senam selama 4 minggu sebanyak 7 responden mengalami perkembangan yang sesuai, dan ada pengaruh senam bayi terhadap Perkembangan Bayi di Perkebunan Bayu Kidul Kecamatan Songgon Banyuwangi, dengan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 17 didapatkan hasil p hitung 0.008 dengan taraf signifikan 0,05. Angka $0,008 < 0,05$, Maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi bagi ibu yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan dalam meningkatkan perkembangan bayi dengan menggunakan senam bayi. Karena informasi mengenai senam bayi sangat minim, sehingga perlu diadakan pembekalan dan stimulasi sehingga perkembangan bayi sesuai dengan usianya.

DAFTAR PUSTAKA

- Suherman. 2003. *Buku Saku Perkembangan Anak*. Jakarta: EGC.
- Aminati, Dini. 2013. *Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita*. Sleman: Brilliant Books.
- Riksani, Ria. 2012. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.

-
- Kusyarini, Irawati Ch. 2006. *Panduan Senam Bayi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Depkes RI. 2005. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Depkes RI.
- (SDIDTK, 2005).
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetjiningsih. 2012. Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam *Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sagungseto.