

PENGARUH TUMMY TIME EXERCISE TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR DAN DURASI LAMA MENGGANGKAT KEPALA PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI KLINIK PRATAMA IKA MEDAN

Riris Erika Harefa¹, Riska Febrianti Br Sinaga², Risvawanty Sintia Stevani Br Simamora³, Verawaty Fitrinelda Silaban^{4*}

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia

Email Korespondensi: verawatyfitrineldasilaban@unprimdn.ac.id

Disubmit: 06 April 2024

Diterima: 10 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.14846>

ABSTRACT

Babies who experience delays in gross motor development will reduce the baby's creativity in adapting and make it difficult for the baby to recognize the surrounding environment. According to Indonesian Public Health data (2020), it is reported that there are 7.5% of babies in Indonesia whose development is delayed. One preventive measure that can be taken to overcome delays in the development of a baby's gross motor skills is to carry out early stimulation. One form of stimulating gross motor development in babies is Tummy Time Exercise. Tummy Time Exercise is an exercise for babies while lying on their stomachs and resting on their stomachs. The aim of this research is to determine the effect of Tummy Time Exercise on gross motor development and duration of lifting the head in babies aged 0-6 months at the Pratama Ika Clinic in Medan in 2023. This type of research uses quantitative methods with a quasi-experimental design using a one group pre-test approach. post-test design. The population in this study were babies aged 0-6 months with a sample size of 40 people. Data were collected using the Pre- Screening Development Questionnaire (KPSP) and observation sheets. Statistical tests use the Wilcoxon Signed Rank Test. The measurement results showed that after being given Tummy Time Exercise there was an increase in gross motor development and the duration of lifting the head in babies with a p value of 0.000, meaning $p < 0.05$, namely 36 babies (90.0%) had appropriate gross motor development and 32 babies (80.0%) long duration of lifting the head is appropriate.

Keywords: Tummy Time Exercise, Gross Motor Development, Long Duration of Head Lifting, Baby

ABSTRAK

Bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar akan menurunkan kreativitas bayi dalam beradaptasi dan membuat bayi sulit untuk mengenali lingkungan sekitarnya. Menurut data Kesehatan Masyarakat Indonesia (2020) melaporkan bahwa ada 7,5% bayi di Indonesia yang perkembangannya mengalami keterlambatan. Salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keterlambatan perkembangan motorik kasar bayi adalah dengan melakukan stimulasi dini. Bentuk stimulasi perkembangan motorik kasar pada bayi salah satunya adalah *Tummy Time Exercise*. *Tummy Time Exercise*

merupakan latihan pada bayi saat tengkurap dan bertumpu pada perutnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Klinik Pratama Ika Medan tahun 2023. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design quasi experimental melalui pendekatan one group pre-test post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 0- 6 bulan dengan jumlah sample sebanyak 40 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) dan lembar observasi. Uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pengukuran menunjukkan bahwa setelah diberikan *Tummy Time Exercise* terdapat peningkatan perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepalapada bayi dengan *p value* 0,000 artinya $p < 0,05$ yaitu sebanyak 36 bayi (90,0%) perkembangan motorik kasarnya sesuai dan 32 bayi (80,0%) durasi lama mengangkat kepalanya sesuai.

Kata Kunci: *Tummy Time Exercise*, Perkembangan Motorik Kasar, Durasi Lama Mengangkat Kepala, Bayi

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan dimulai dari masa konsepsi hingga manusia tumbuh menjadi dewasa. Pertumbuhan adalah bertambah banyaknya sel dan juga jaringan intraseluler pada tubuh sehingga struktur dan ukuran pada tubuhpun bertambah. Sedangkan perkembangan adalah kemampuan kerja pada organ tubuh ke arah yang lebih kompleks dan terspesialisasi sesuai dengan fungsi dari organ tubuh tersebut. Perkembangan yang terjadi adalah berkembangnya kemampuan motorik kasar dan halus, kemampuan berbicara, kemampuan bahasa, komunikasi, dan juga kemandirian (Saputri et al., 2021).

Golden period merupakan masa yang memerlukan stimulasi optimal untuk tumbuh kembang. Pada periode ini sering terjadi gangguan perkembangan termasuk gangguan pada perkembangan motorik kasar. Bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar akan menurunkan kreativitas bayi dalam beradaptasi dan membuat bayi sulit untuk mengenali lingkungan sekitarnya (Usrati et al., 2023). Selain itu

gangguan motorik kasar pada bayi yang sering terjadi adalah bayi belum bisa untuk berguling atau membalikkan badan sendiri, belum dapat mengontrol dan mengangkat kepala, bahkan belum dapat merangkak (Ningrum et al., 2022).

Berdasarkan data WHO tahun 2019 melaporkan bahwa jumlah bayi diseluruh dunia berkisar 52,9 juta, dan bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan ada sekitar 54%. Keterlambatan perkembangan pada bayi 95% umumnya terjadi pada negara-negara yang memiliki penghasilan rendah hingga menengah (Andinawati et al., 2022). Menurut studi penelitian yang dilakukan di India tahun 2020 bayi yang berusia 6-11 bulan 21,8% mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar, dan bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan kognitif sekitar 26,6% (Sihura et al., 2023). Keterlambatan perkembangan bayi juga terjadi di negara yang berpenghasilan menengah keatas seperti di Amerika Serikat dengan angka keterlambatan perkembangan sekitar 12-16%, di

Thailand sekitar 24%, dan Argentina sekitar 22%. (Anggriani et al., 2022).

Menurut data Kesehatan Masyarakat Indonesia (2020) mengenai pelayanan tumbuh kembang melaporkan bahwa 66% anak di Indonesia pertumbuhan dan perkembangannya termonitor. Sekitar 42% anak menerima layanan SDIDTK (Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang), sedangkan ada 7,5% bayi yang tumbuh kembangnya mengalami keterlambatan (Purnamasari et al., 2023).

Ditinjau dari data informasi kesehatan Sumatera Utara (2022), angka kelahiran hidup berjumlah 298.156 bayi, melihat tingginya angka kelahiran hidup pada bayi penting sekali memberi stimulus pada masa golden age sehingga tidak terjadi keterlambatan perkembangan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kesehatan Sumatera Utara tahun 2022, status tumbuh kembang bayi dan balita di kota Medan sebanyak 3.573 bayi mengalami keterlambatan dalam proses perkembangan (BPS Sumut 2022).

Salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keterlambatan pada perkembangan motorik kasar bayi adalah dengan melakukan deteksi dan stimulasi dini. Salah satu permasalahan yang selalu dijumpai pada bayi adalah kurangnya peluang untuk melakukan stimulasi mengangkat kepala dikarenakan bayi merasa kurang nyaman pada saat ditengkurapkan. Hal ini membuat orang tua menjadi sering menggendong ataupun memposisikan bayi telentang (Fajriah & Nurchasanah, 2022).

Bentuk stimulasi perkembangan motorik kasar pada bayi salah satunya adalah mengangkat kepala dengan cara melakukan *Tummy Time Exercise*.

Tummy Time Exercise adalah memberikan terapi atau latihan pada bayi saat tengkurap dan bertumpu pada perutnya. Manfaat dari *Tummy Time Exercise* adalah melatih otot leher dan kepala, melatih otot dada dan lengan, mencegah terjadinya flat head syndrome, serta meningkatkan kemampuan bayi memahami lingkungan sekitar. *Tummy Time* ini juga dapat mengurangi bagian belakang kepala bayi menjadi datar atau peyang akibat bayi sering tidur terlentang (Sihura et al., 2023).

Bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar akan sulit mengangkat kepalanya pada saat usia 1-2 bulan. Bahkan hingga bayi berusia 3-4 bulan masih sulit mengangkat kepala setinggi 45 derajat dan membuat durasi lama waktu mengangkat kepala menjadi lebih singkat. Dan pada saat usia 6 bulan, bayi masih sulit mengontrol kepala dengan baik bahkan tidak dapat memposisikannya dengan tegak (Sofia, 2020).

Hasil penelitian (Ramadhania & Sriwenda, 2022), bayi yang melakukan *Tummy Time* secara intens (lebih dari satu kali sehari) memiliki kemampuan gerak lebih baik daripada bayi yang tidak melakukan *Tummy Time*. Bayi yang melakukan *Tummy Time* memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan bayi yaitu perkembangan pada motorik kasar, kemampuan bergerak, kemampuan untuk tengkurap, telentang, berguling, dan juga merangkak.

Menurut penelitian (Widodo, et al. 2023) *Tummy Time* pada bayi usia 0-12 bulan sangat berpengaruh terhadap fungsional motorik kasar dan mengangkat kepala serta dapat mengurangi kepala bayi peyang. Selanjutnya hasil penelitian (Saputri, et al. 2020) mengungkapkan bahwa bayi usia 3

bulan yang sudah dilakukan Tummy Time akan mampu melakukan gerakan tengkurap sendiri dan berusaha untuk mengangkat kepalanya secara perlahan karena Tummy Time dapat melatih otot-otot besar pada bayi.

Selain itu menurut penelitian (Hewitt, et al. 2019) bahwa efek bayi yang dibaringkan di lantai dan digendong akan memiliki durasi mengangkat kepala jauh lebih singkat dibandingkan bayi yang diposisikan secara tengkurap. Bayi yang diposisikan secara tengkurap atau Tummy Time akan memiliki durasi mengangkat kepala lebih lama. Kemudian menurut penelitian (Silva, et al. 2023) salah satu cara untuk mencegah keterlambatan perkembangan bayi baru lahir yaitu dengan melakukan stimulasi yang cukup seperti Tummy Time yang diawasi oleh orang tua. Tummy Time juga dapat meminimalisir tekanan pada posterior kepala dan menguatkan otot ekstensor bayi.

Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 9 orang tua yang diwawancarai memiliki bayi usia 0-6 bulan dan 6 diantaranya belum melakukan Tummy Time Exercise terhadap bayinya. Hal ini dikarenakan orang tua seringkali tidak mengetahui atau takut untuk melakukan *Tummy Time Exercise* dan kebanyakan bayi yang diposisikan tengkurap seringkali menangis atau merasa tidak nyaman sehingga menyebabkan orang tua segera menggendong bayi. Pemberian *Tummy Time Exercise* berhubungan dengan perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala pada bayi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam dan ingin mengetahui pengaruh *Tummy Time Exercise*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh

Tummy Time Exercise terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Klinik Pratama Ika Medan tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design quasi experimental melalui pendekatan one group pre-test post-test design. Penelitian ini melakukan pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan (Sugiyono, 2018). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari *Tummy Time Exercise* terhadap perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala pada bayi usia 0-6 bulan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama Ika Medan. Peneliti memilih tempat tersebut dikarenakan tersedia sampel yang dibutuhkan selama proses penelitian. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 - Januari 2024.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan di Klinik Pratama Ika Medan yang berjumlah 45 orang.

Sampel

Sampel penelitian ini adalah sebagian bayi usia 0-6 bulan di Klinik Pratama Ika Medan sebanyak 40 responden. Untuk mengetahui besar

sampel yang diteliti tersebut penentuan sampel menggunakan Tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah “non probability sampling” dengan metode purposive sampling yaitu memilih sampel di antara populasi sesuai dengan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2018). Kapasitas inklusi dalam menentukan sampel dalam penelitian ini ialah:

1. Bayi usia 0-6 bulan yang datang ke Klinik Pratama Ika Medan
2. Bayi dengan ibu yang bersedia diberikan metode *Tummy Time Exercise*
3. Bayi sehat

Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah:

1. Bayi dengan gangguan kesehatan atau kelainan kongenital
2. Bayi yang memiliki riwayat penyakit menular dan penyakit kronis
3. Bayi dengan gangguan perkembangan

Metode Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data pre test, yaitu sebelum dilakukannya teknik *Tummy Time Exercise* dengan mengobservasi dan mengamati responden menggunakan lembar kuesioner pra skrining perkembangan (KPSP) dan lembar observasi untuk memperoleh data perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala usia 0-6 bulan. Selanjutnya peneliti beserta dengan bidan melakukan *Tummy Time Exercise* terhadap bayi serta mengedukasi dan mengajak orang tua untuk dapat melakukan *Tummy Time Exercise* terhadap bayinya.

Setelah dilakukan *Tummy Time Exercise*, maka peneliti kembali melakukan observasi setelah intervensi untuk mengumpulkan data post test. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan

yang dialami oleh responden setelah dilakukan *Tummy Time Exercise*. Kemudian membandingkan perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala pada bayi usia 0- 6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Tummy Time Exercise*.

Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket berupa (KPSP) dan lembar observasi. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2018). Lembar observasi adalah instrument yang biasanya dipakai oleh peneliti saat melakukan observasi kepada sampel yang diamati di lapangan (Arikunto, 2017).

Analisa data

1. Analisa data univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakter setiap variabel penelitian. Analisis univariat hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

2. Analisa data bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel dependen dan independen dengan membandingkan rata-rata peningkatan perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Uji statistik menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05), maka kriteria pengujian adalah jika

signifikansi (p -value) > 0,05 maka H0 diterima dan jika signifikansi (p -value)

< 0,05 maka H0 ditolak.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Usia 0-6 Bulan

No	Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	17	42.5
2	Perempuan	23	57.5
Total		40	100.0
Usia			
1	0 Bulan	3	7,5
2	1 Bulan	5	12,5
3	2 Bulan	11	27,5
4	3 Bulan	6	15,0
5	4 Bulan	2	5,0
6	5 Bulan	7	17,5
Total		40	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden bayi berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 23 bayi (57,5%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 bayi (42,5%).

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas responden bayi berusia 2 bulan sebanyak 11 bayi (27,5%), dan minoritas adalah berusia 4 bulan sebanyak 2 bayi (5,0%).

Tabel 2. Distribusi Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan sebelum dilakukan *Tummy Time Exercise*

No	Karakteristik	F	%
Perkembangan Motorik Kasar			
1	Menyimpang	2	5.0
2	Meragukan	24	60.0
3	Sesuai	14	35.0
Total		40	100.0
Durasi Lama Mengangkat Kepala			
1	Tidak	25	62.5
2	Ya	15	37.5
Total		40	100.0

Berdasarkan hasil pengukuran dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebelum dilakukannya *Tummy Time Exercise*

perkembangan motorik kasar pada bayi mayoritas terdapat pada kategori meragukan sebanyak 24 bayi (60,0%), kategori menyimpang

sebanyak 2 bayi (5,0%), dan kategori sesuai sebanyak 14 bayi (35,0%).

Selanjutnya hasil pengukuran dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden sebelum

dilakukannya *Tummy Time Exercise* durasi lama mengangkat kepala bayi mayoritas “tidak” sesuai sebanyak 25 bayi (62,5%), dan minoritas “ya” sesuai sebanyak 15 bayi (37,5%).

Tabel 3. Distribusi Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan setelah dilakukan *Tummy Time Exercise*

No	Karakteristik	F	%
Perkembangan Motorik Kasar			
1	Menyimpang	1	2.5
2	Meragukan	3	7.5
3	Sesuai	36	90.0
Total		40	100.0
Durasi Lama Mengangkat Kepala			
1	Tidak	8	20.0
2	Ya	32	80.0
Total		40	100.0

Berdasarkan tabel 3 tersebut menunjukkan bahwa dari 40 responden bayi setelah dilakukannya *Tummy Time Exercise* adalah terdapat perbedaan perkembangan motorik kasar pada bayi yaitu sebanyak 36 bayi (90,0%) berada pada kategori sesuai, 3 bayi (7,5%) berada pada kategori meragukan, dan 1 bayi (2,5%) berada pada kategori menyimpang.

Selanjutnya hasil pengukuran tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 40 responden bayi setelah dilakukannya *Tummy Time Exercise* adalah terdapat perbedaan durasi lama mengangkat kepala pada bayi yaitu sebanyak 32 bayi (80,0%) berada pada kategori “ya” sesuai, dan 8 bayi (20,0%) berada pada kategori “tidak” sesuai.

Tabel 4. Pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Usia 0-6 Bulan

Variabel	Mean Rank	Sum of Rank	N	Z	<i>p value</i>
<i>Negative Rank</i>	0.00	0.00		4.600	0.000
<i>Positive Rank</i>	11.50	22			

Hasil pada tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan perkembangan motorik kasar sebelum dan setelah dilakukan *Tummy Time Exercise* yang menggambarkan 22 responden mengalami peningkatan perkembangan motorik kasar dengan nilai Mean Rank 11.50 dan terdapat ties atau nilai kesamaan dalam penelitian ini sebanyak 18 responden

dari sebelum sampai setelah dilakukannya intervensi. Hasil analisis berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0,000 yang artinya nilai *p value* <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi usia 0-6 bulan.

Tabel 5. Pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan

Variabel	Mean Rank	Sum of Rank	N	Z	p value
<i>Negative Rank</i>	0.00	0.00		4.123	0.000
<i>Positive Rank</i>	9.00	17			

PEMBAHASAN

Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan sebelum dilakukan *Tummy Time Exercise*

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Pratama Ika Medan sebelum dilakukan *Tummy Time Exercise* terdapat 24 bayi (60,0%) dengan perkembangan motorik kasar kategori menyimpang dan 25 bayi (62,5%) dengan durasi lama mengangkat kepala tidak sesuai. Perkembangan motorik kasar diukur menggunakan lembar Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) dan durasi lama mengangkat kepala menggunakan lembar observasi.

Bayi yang tidak diberikan stimulasi sejak dini akan menghambat perkembangan motorik kasar karena tidak adanya stimulasi yang dilakukan bayi dan mengakibatkan bayi tidak bisa mengangkat kepala dengan durasi yang sesuai usianya. *Tummy Time Exercise* salah satu bentuk stimulasi yang bisa dilakukan bayi sejak dini. *Tummy Time Exercise* adalah bentuk latihan yang diberikan kepada bayi untuk melatih kemampuan gerak pada otot besar dengan memposisikan bayi secara tengkurap yang bertumpu pada perut (Grada, 2023).

Hasil yang didapat dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyaningsih dan Djunaid (2019) menunjukkan bahwa dari 11 responden bayi sebelum dilakukan

Tummy Time Exercise 3 bayi mengalami perkembangan yang menyimpang, 4 bayi meragukan, dan ada 4 bayi yang perkembangannya normal. Selanjutnya dari penelitian yang dilakukan oleh Saputri et al (2021) menunjukkan bahwa durasi lama mengangkat kepala mendapatkan hasil kelompok intervensi 5 dari 6 bayi tidak sesuai. Menurut asumsi peneliti, *Tummy Time Exercise* sangat disarankan untuk dilakukan pada bayi dikarenakan banyak manfaat baik untuk perkembangan motorik maupun durasi lama mengangkat kepala. *Tummy Time Exercise* ini dapat dilakukan setiap hari disela waktu bermain bayi dengan pengawasan orang tua.

Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 setelah dilakukan *Tummy Time Exercise*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden bayi yang dilakukan *Tummy Time Exercise* maka diperoleh hasil setelah dilakukan *Tummy Time Exercise* jumlah perkembangan motorik kasar yang sesuai meningkat menjadi 36 bayi (90,0%) dan jumlah durasi lama mengangkat kepala bayi yang "ya" sesuai meningkat menjadi 32 bayi (80,0%). Dalam hal ini hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Tummy Time Exercise* yang sangat signifikan terhadap peningkatan

perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala bayi di Klinik Pratama Ika Medan.

Tummy Time Exercise merupakan stimulasi yang sangat dianjurkan dalam pedoman kesehatan bayi karena stimulasi ini memiliki manfaat jangka panjang yang sangat menguntungkan yaitu meningkatkan kemampuan bayi untuk menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh. Pada saat tengkurap bayi dapat belajar untuk mengontrol kepala, dapat menggerakkan lengan, kaki, serta badan. Selain itu *Tummy Time Exercise* mampu meningkatkan perkembangan otot, meningkatkan keterampilan mental, sosial, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Sabang dan Yulianti 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kholifah et al (2019), yang berjudul "Perkembangan Motorik Kasar Bayi Melalui Tummy Time yang Diberikan Ibu di Kelurahan Kemayoran Surabaya" menunjukkan bahwa dari 33 responden terdapat 22 bayi (76%) yang perkembangan motorik kasarnya normal, 4 bayi (14%) meragukan, dan 3 bayi (10%) perkembangan motorik kasarnya tidak dapat dites. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa bayi yang perkembangan motorik kasarnya normal lebih banyak dibandingkan dengan bayi yang perkembangan motorik kasarnya meragukan dan tidak dapat dites.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2023) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh *Tummy Time Exercise* Terhadap Kekuatan Otot Leher Bayi Pada Saat Usia 3 Bulan di Puskesmas Manggar Balikpapan" didapatkan hasil dari 20 responden, sebanyak 20 responden (100%) telah berhasil melakukan *Tummy Time Exercise*. Dan dari hasil tersebut sebanyak 17 bayi (80%) dapat mengangkat

kepalanya dengan baik. Pada penelitian ini, bayi dapat mengangkat dan mempertahankan kepala pada saat diposisikan secara tengkurap.

Menurut asumsi peneliti, bayi yang dilakukan *Tummy Time Exercise* memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala. *Tummy Time Exercise* yang dilakukan dapat melatih kemampuan motorik kasar bayi secara bertahap, dimulai dengan bayi belajar mengangkat kepala, leher dan juga bahu yang mampu menaikkan durasi lama mengangkat kepala.

Pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala pada Bayi Usia 0-6 Bulan

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Tummy Time Exercise* dari 40 bayi sebanyak 14 bayi perkembangan motorik kasarnya sesuai, sedangkan setelah diberikan *Tummy Time Exercise* menjadi 36 bayi. Durasi lama mengangkat kepala pada bayi yang sesuai sebelum dilakukan *Tummy Time Exercise* sebanyak 15 bayi, sedangkan setelah dilakukan *Tummy Time Exercise* menjadi 32 bayi. Setelah dilakukan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,000 dimana *p value* < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala.

Tummy Time Exercise adalah bentuk terapi latihan yang dapat diberikan kepada bayi untuk melatih kemampuan gerak pada otot besar dengan memposisikan bayi secara telungkup/tengkurap yang bertumpu pada perut sambil melakukan berbagai aktivitas seperti mengajak bayi berbicara, dan memberikan mainan kepada bayi. Bayi yang

diberikan *Tummy Time Exercise* dapat mengalami prose stabilisasi leher, tulang belakang, dan dada bagian atas, sinergi keseimbangan antar fleksor leher dan esktensor tulang belakang (Joyce et al, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ramadhania (2022) menyatakan bahwa pada saat melakukan *Tummy Time Exercise* ada dua manfaat yang didapatkan dalam perkembangan motorik bayi yaitu kemampuan kecil seperti bayi dapat mengangkat kepala, menggerakkan lengan dan kaki, dapat mencapai atau menjangkau benda, serta kemampuan lengan untuk menopang badan bayi. Dan kemampuan besar seperti berguling, dapat duduk tanpa bantuan, serta dapat berjalan. Cara untuk mencapai *Tummy Time Exercise* yang optimal pertama-tama bayi dapat mengangkat kepala, mengangkat kaki, kemudian dapat mengangkat lengan.

Menurut Widodo, et al (2019) menyatakan bahwa jika di luar jam tidurnya bayi dapat melakukan *Tummy Time Exercise*, maka hal tersebut dapat meningkatkan kekuatan pada otot leher dan juga punggung. Bayi yang sejak dini diberikan stimulasi akan melatih sistem motorik bayi untuk berkembang. Interaksi sehari-hari bayi yang dilakukan bersama dengan orang tua dan lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi struktur fisik otak bayi.

Menurut Koren et al (2020), melakukan *Tummy Time Exercise* juga mampu untuk mengurangi obesitas pada bayi. Berdasarkan penelitian ini selain asupan nutrisi yang baik dan tidur yang cukup, maka aktivitas fisik juga sangat berperan penting dalam membantu perkembangan bayi. Dengan melakukan aktivitas fisik maka dapat membantu untuk pengeluaran energi pada bayi. *Tummy Time Exercise*

merupakan salah satu aktivitas pertama yang dapat dilakukan pada bayi. Dengan melakukan *Tummy Time Exercise* ini, maka bayi dapat bergerak untuk melakukan aktivitas. Berdasarkan penelitian ini penulis berpendapat bahwa energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas memainkan peran yang lebih penting pada kelebihan berat badan bayi dibandingkan asupan energi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syara et al., (2023) membuktikan bahwa ada hubungan yang erat antara melakukan *Tummy Time Exercise* terhadap perkembangan motorik kasar bayi normal. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofia (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap kemampuan lama mengangkat kepala pada posisi tengkurap pada bayi usia 3-4 bulan. Untuk dapat melakukan *Tummy Time Exercise*, maka peran orang tua sangat diperlukan. Orang tua harus memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya *Tummy Time Exercise* untuk dilakukan pada bayi dalam melatih perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala.

Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala pada bayi sebelum dan setelah dilakukan *Tummy Time Exercise*, hal ini juga dapat dibuktikan dengan pembahasan dari jurnal atau teori yang peneliti dapatkan dan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan sendiri dimana hasil dari penelitian bahwa mayoritas bayi yang menjadi responden mengalami peningkatan perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala.

KESIMPULAN

Perkembangan motorik kasar sebelum dilakukan Tummy Time Exercise mayoritas meragukan sebanyak 24 bayi (60,0%), dan durasi lama mengangkat kepala mayoritas tidak sesuai sebanyak 25 bayi (62,5%). Perkembangan motorik kasar setelah dilakukan *Tummy Time Exercise* mayoritas sesuai sebanyak 36 bayi (90,0%), dan durasi lama mengangkat kepala mayoritas sesuai sebanyak 32 bayi (80,0%). Ada pengaruh *Tummy Time Exercise* terhadap perkembangan motorik kasar dan durasi lama mengangkat kepala pada bayi usia 0-6 bulan di Klinik Pratama Ika Medan, dengan hasil uji *wilcoxon* perkembangan motorik kasar dengan *p value* 0,000 sedangkan durasi lama mengangkat kepala dengan *p value* 0,000, artinya $p < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Andinawati, C., Syamsiah, S., & Kurniati, D. (2022). Efektifitas Baby Gym Terhadap Perkembangan motorik Pada Bayi Usia 9-12 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Putri Indriani Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 11(2).
- Anggriani, S., Choirunissa, R., & Syamsiah, S. (2022). Pengaruh Stimulasi Psikososial Oleh Ibu Terhadap Perkembangan Balita (1-3 Tahun) Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Manggar Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 153-159.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian Dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bps, S. (2022). *Informasi Kesehatan Sumatera Utara*.
- Fajriah, P. N., & Nurchasanah, Y. (2022). Tummy Time Terhadap Kemampuan Motorik Bayi: Evidence Based Case Report (Ebcrc). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 53-63.
- Grada, E. (2023). Baby's Tummy Time. *Arch Argent Pediatric*, 1-2.
- Hewitt, L., Stanley, R. M., Cliff, D., & Okely, A. D. (2019). Objective Measurement Of Tummy Time In Infants (0-6 Months): A Validation Study. *Plos One*, 14(2), 1-13.
- Joyce, M., & Vallone, S. (2020). What Is Tummy Time: Is It Necessary For Newborns? *Journal Of Clinical Chiropractic Pediatrics*, 1306-1308.
- Kholifah, S. N., Fadilah, N., As'ari, H., & Hidayat, T. (2019). Perkembangan Motorik Kasar Bayi Melalui Stimulasi Ibu Di Kelurahan Kemayoran Surabaya. *Jurnal Sumber Daya Manusia Kesehatan*, 106-122.
- Koren, A., D'angelo, L. K., Recce, S. M., & Gore, R. (2020). Examining Childhood Obesity From Infancy: The Relationship Between Tummy Time, Infant Bmi-Z, Weight Gain, And Motor Development-An Exploratory Study. *Article In Press*, 1-12.
- Mulyaningsih, S., & Djunaid, U. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Stimulasi Ibu Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi Umur 1-3 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 1-7.
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Mildiana, Y. E. (2022). Optimalisasi Perkembangan Motorik Bayi Dengan Baby Gym. *Jurnal Abdi Medika*, 2(1).
- Ningsih, A. R. (2023). Pengaruh *Tummy Time Exercise* Terhadap Kekuatan Otot Leher Bayi Pada Usia 3 Bulan Di Puskesmas Manggar Balikpapan. *Redaksi Publikasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1-6.

- Purnamasari, E. A., Indrayana, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 6-9 Bulan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 381-388.
- Ramadhania, N., & Sriwenda, D. (2022). Pengaruh *Tummy Time Exercise* Terhadap Kemampuan Motorik Pada Bayi: Evidence Based Report (EbcR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 36- 44.
- Sabang, R., & Yuliati, L. (2023). *Tummy Time* Untuk Meningkatkan Perkembangan Psikomotorik. *Ilmu Kebidanan*, 315-321.
- Saputri, N., Sulistianingsih, A., & Hasyim, D. I. (2021). The Effect Of *Tummy Time Exercise* On Baby's Motor Development In Lifting The Head At The Age Of 3 Months. *Journal International Conference Social, Technology, Education And Health Science (Istehs)*, 202-208.
- Saputri, S., Nourlia, R. R., & Waspada, E. (2020). Pengaruh Pemberian *Tummy Time Exercise* Terhadap Peningkatan Kemampuan Gross Motoric Head Control And Rolling Pada Anak Usia 0-16 Minggu. *Jurnal Urecol*, 11-15.
- Sihura, S. S., Afrina, R., & Solehuddin. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum Terkait *Tummy Time* Di Rsd Cengkareng Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 212-216.
- Silva, B. F., Sampaio, S. S., Moura, J. R., & Medeiros, C. E. (2023). "I Am Afraid Of Positioning My Baby In Prone": Beliefs And Knowledge About *Tummy Time* Practice. *International Journal Of Pediatrics*, 1-7.
- Sofia, A. S. (2020). Pengaruh *Tummy Time Exercise* Terhadap Kemampuan Lama Mengangkat Kepala Pada Posisi Tengkurap Bayi Usia 3-4 Bulan. Naskah Publikasi, 1-12.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syara, A. M., Purba, A. S., Karo-Karo, T. M., Ginting, R. I., & Sulistyani, E. (2023). Sosialisasi Pada Ibu Mengenai *Tummy Time* Dan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Normal Di Puskesmas Pagar Jati. *Jurnal Pengemas Kestra (Jpk)*, 182-185.
- Usrati, S., Santi, T. D., & Amin, F. A. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Meureubu Kecamatan Meureubu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 1-11.
- Widodo, A., Rahmawati, A., Jannah, N. I., & Setiawan, R. (2023). Pengaruh Posisi Tengkurap Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Terhadap Fungsi Motorik Kasar Pada Mengangkat Kepala Dan Identifikasi Bayi Kepala Peyang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 54-63.
- Widodo, S., Nourlia, R. R., & Waspada, E. (2020). Pengaruh Pemberian *Tummy Time Exercise* Terhadap Peningkatan Gross Motoric Head Control And Rolling Pada Anak Usia 0-16 Minggu. *Jurnal Urecol*, 11-15.
- Cantika, A., Asti, A. D., & Sumarsih, T. (2022). *The Correlation Spirituality And Anxiety Level Of Hemodialysis Patients Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa*. 000, 118-126.