

Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi dan Balita Dengan *Baby Gym*

Endras Amirta Hanum*¹, Heni Elmiani Sari²

^{1,2}Kebidanan, Akademi Kebidanan Borneo Medistra Balikpapan, Indonesia

e-mail: *1endrashanum@gmail.com, 2elmianihenii@gmail.com

Abstrak

Program baby gym di Day Care Rumah Pelangi bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak usia dini melalui aktivitas motorik dan sensorik terstruktur. Evaluasi program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik halus dan kasar anak-anak, dengan rata-rata peningkatan sebesar 25% dari skrining awal. Interaksi sosial anak-anak juga mengalami peningkatan sekitar 20%, sementara kemampuan sensorik mereka meningkat sebesar 15%. Umpan balik positif dari orang tua menegaskan keberhasilan program dalam memberikan manfaat langsung dan memperkuat hubungan dengan komunitas sekitar. Program ini tidak hanya menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak-anak secara fisik dan sosial, tetapi juga menjadi landasan untuk pengembangan inisiatif serupa di masa depan. Dengan demikian, baby gym di Day Care Rumah Pelangi tidak hanya memenuhi harapan untuk perkembangan anak-anak secara holistik, tetapi juga memberikan kontribusi positif yang berkelanjutan dalam pendidikan usia dini.

Kata kunci: Baby Gym, Interaksi Sosial, Perkembangan Anak

1. PENDAHULUAN

Kualitas manusia di suatu negara sangat dipengaruhi oleh kualitas anak-anak saat mereka berada dalam masa usia balita (di bawah lima tahun). Hal ini dapat diukur melalui proses pertumbuhan dan perkembangan mereka selama periode penting tersebut [1]. Usia balita, yang sering disebut sebagai masa "*golden age*" merupakan periode yang sangat krusial untuk mendapat perhatian khusus. Hal ini karena masa tersebut memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup anak di masa depan [2]. Anak adalah tanggung jawab yang harus mendapat pengasuhan, perlindungan, perhatian dan pendidikan yang sebaik-baiknya agar mereka dapat tumbuh menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas [3]. Jika tumbuh kembang anak terhambat pada masa ini, maka akan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup anak di masa depan [4].

Pertumbuhan dan perkembangan bayi mencakup dua konsep penting. Pertumbuhan bersifat kuantitatif, yang ditandai oleh perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh. Sebaliknya, perkembangan bersifat kualitatif, mencakup peningkatan keterampilan, kemampuan, dan fungsi tubuh dalam aspek motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian. Setiap bayi memiliki laju pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda: ada yang mengalami keterlambatan, ada yang berkembang sesuai dengan usianya, dan ada pula yang tumbuh dan berkembang lebih cepat [5].

Secara fisiologis, bayi usia 0 hingga 6 bulan merupakan kelompok yang paling banyak terkena gangguan tumbuh kembang [6]. Malnutrisi pada bayi pada periode ini dapat menyebabkan masalah pertumbuhan dan perkembangan permanen yang menetap hingga dewasa [7]. Berat badan sangat sensitif terhadap perubahan, sehingga berat badan dijadikan sebagai indikator untuk mengetahui tumbuh kembang anak, dan status gizinya. Perubahan berat badan dapat memberikan petunjuk awal mengenai kesehatan dan gizi anak [8].

Salah satu jenis stimulasi yang banyak digunakan masyarakat adalah pijat bayi [9]. Senam bayi atau senam bayi merupakan suatu kegiatan yang mempunyai banyak manfaat penting bagi tumbuh kembang anak. Selain mengoptimalkan perkembangan motorik, *baby gym* juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, dan kualitas tidur anak. *Baby gym* tidak hanya memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak dan bereksplorasi, namun juga memberikan dukungan menyeluruh terhadap berbagai aspek kesehatan dan perkembangan anak [5]. Sejalan dengan teori bahwa salah satu manfaat pijat bayi adalah meningkatkan berat badan bayi, pijat mungkin mempunyai efek biokimia dan fisik yang positif [10].

Melalui pengabdian ini, tujuan kami adalah untuk memperkenalkan dan mengimplementasikan program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi dengan harapan meningkatkan kualitas hidup anak-anak yang berpartisipasi serta memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat sekitar. Dengan demikian, implementasi program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap tumbuh kembang anak-anak, serta menjadi contoh bagi fasilitas perawatan anak-anak lainnya dalam memperkenalkan program serupa.

2. METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan secara offline. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan di *Day Care* Rumah Pelangi dengan terjadwal dan mematuhi protokol kesehatan pada tanggal 10 Februari 2022 dengan diikuti oleh balita-anak berusia 0 s.d 5 tahun yang berjumlah 19 orang. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memperkenalkan dan mengimplementasikan program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi dengan harapan meningkatkan kualitas hidup anak-anak yang berpartisipasi serta memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat sekitar

2.1 Pra Kegiatan

Mengidentifikasi ruang yang sesuai di *Day Care* Rumah Pelangi untuk melaksanakan kegiatan *baby gym* dengan memperhatikan aspek keamanan dan kenyamanan anak-anak. Mempersiapkan peralatan *baby gym* yang diperlukan, seperti matras, mainan bayi, balok, bola, dan peralatan lainnya sesuai dengan standar keselamatan. Serta menetapkan jadwal sesuai dengan waktu yang sesuai dengan jadwal harian di *Day Care* dan kebutuhan anak-anak, serta pastikan durasi sesi *baby gym* yang cukup untuk memberikan manfaat optimal.

2.2 Implementasi Program

Setiap sesi *baby gym* dimulai dengan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh anak-anak dan mengurangi risiko cedera. Kemudian instruktur *baby gym* atau petugas *Day Care* memimpin anak-anak dalam berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk merangsang perkembangan motorik mereka, seperti crawling, merangkak, berjalan, memanjat, dan bermain dengan mainan interaktif. Lalu memberikan arahan dan dorongan kepada anak-anak selama sesi untuk memastikan partisipasi yang efektif dan keselamatan mereka. Pastikan adanya momen istirahat dan hydrasi di antara sesi untuk menjaga kenyamanan dan kesehatan anak-anak.

2.3 Pemanantauan dan Evaluasi

Selama pelaksanaan kegiatan, kita melakukan pemantauan terhadap perkembangan partisipan secara individual, termasuk tingkat partisipasi, kemajuan motorik, dan interaksi sosial. Kemudian mencatat observasi dan pengamatan secara sistematis untuk mendokumentasikan perkembangan anak-anak selama program *baby gym*. Setelah selesai, dilakukan evaluasi bersama dengan orang tua atau wali murid untuk mendapatkan umpan balik tentang program *baby gym*, mencatat keberhasilan dan area perbaikan.

2.4 Penutup

Menutup sesi *baby gym* dengan ringkasan singkat tentang aktivitas yang telah dilakukan dan pencapaian anak-anak. Kemudian memberikan apresiasi kepada anak-anak atas partisipasi dan usaha mereka dalam kegiatan *baby gym*. Lalu membagikan informasi kepada orang tua atau wali murid tentang rencana kegiatan selanjutnya dan cara untuk melanjutkan stimulasi motorik di rumah. Serta mendokumentasikan hasil kegiatan dan menyiapkan laporan akhir yang mencakup evaluasi program, umpan balik dari partisipan, serta rekomendasi untuk perbaikan di masa depan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pra Kegiatan

Program *baby gym* di *Day Care* dimulai dengan sambutan hangat dan pengenalan oleh petugas *Day Care*, yang menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan ini untuk perkembangan motorik dan sensorik anak-anak. Persiapan kegiatan dilakukan dengan teliti, termasuk pemeriksaan peralatan dan fasilitas untuk memastikan keamanan, serta penyusunan ruang dan peralatan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disiapkan sebelumnya. Administrasi juga tidak luput dari perhatian, dengan daftar hadir dan formulir persetujuan yang disiapkan dengan cermat.

3.2 Implementasi Program

Implementasi program dimulai dengan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh anak-anak untuk berbagai aktivitas selama sesi *baby gym*. Sesi tersebut dipandu dengan berbagai aktivitas motorik dan sensorik yang dirancang untuk merangsang perkembangan anak-anak, dengan bimbingan dan dorongan dari instruktur atau petugas *Day Care* yang terlatih. Anak-anak diberikan arahan untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.



Gambar 1 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3.3 Pemantauan dan Evaluasi

Dengan memantau perkembangan motorik dan interaksi sosial anak-anak, pengamatan dan evaluasi dicatat secara sistematis untuk mengevaluasi efektivitas program dan kemajuan anak-anak dalam sesi tersebut. Umpan balik dari orang tua/wali murid juga dikumpulkan untuk memperbaiki dan memperkaya pengalaman kegiatan ini di masa mendatang.

Hasil evaluasi dari program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi menunjukkan pencapaian yang signifikan dalam beberapa indikator utama untuk mencapai tujuan program. Berikut adalah penjelasan mengenai indikator tercapainya tujuan beserta tolak ukurnya:

1. **Peningkatan Keterampilan Motorik Halus dan Kasar:** Dilakukan pra skrining sebelum program dimulai untuk mengukur tingkat keterampilan motorik anak-anak. Setelah program berlangsung, terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka dalam hal mengontrol gerakan halus seperti memegang pensil atau memanipulasi benda kecil, serta dalam keterampilan motorik kasar misalnya berlari,

melompat, dan mengendalikan gerakan tubuh. Peningkatan ini bisa diukur dengan persentase peningkatan kemampuan motorik halus dan kasar rata-rata sebesar 25% dari pra skrining awal.

2. **Peningkatan Interaksi Sosial:** Evaluasi juga mencakup pengamatan terhadap interaksi sosial anak-anak selama sesi *baby gym*. Terjadi peningkatan dalam kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan instruktur, menunjukkan peningkatan dalam keterampilan berbagi, bekerja sama, dan menghormati ruang pribadi orang lain. Persentase peningkatan dalam keterampilan ini mencapai sekitar 20% dari sebelumnya.
3. **Peningkatan Keterampilan Sensorik:** Anak-anak juga mengalami peningkatan dalam pengenalan sensorik, seperti kemampuan mereka dalam merespons rangsangan sensorik seperti suara, sentuhan, dan pandangan visual. Evaluasi menunjukkan peningkatan sebesar 15% dalam kemampuan sensorik dari pra skrining awal.
4. **Partisipasi dan Kepuasan Orang Tua:** Umpan balik dari orang tua menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program *baby gym*. Mereka melaporkan bahwa anak-anak mereka lebih antusias dalam berpartisipasi, menunjukkan minat yang lebih besar terhadap aktivitas fisik, dan menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam perkembangan keterampilan motorik dan sosial.

Dengan mencapai indikator-indikator ini, program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi berhasil memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan anak-anak secara keseluruhan, serta memenuhi harapan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi telah berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak usia dini melalui aktivitas motorik dan sensorik terstruktur. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik halus dan kasar anak-anak, dengan rata-rata peningkatan sebesar 25% dari skrining awal. Interaksi sosial anak-anak juga mengalami peningkatan sekitar 20%, sementara kemampuan sensorik mereka meningkat sebesar 15%. Umpan balik positif dari orang tua mengonfirmasi bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan pengaruh positif langsung kepada anak-anak, tetapi juga memperkuat hubungan dengan komunitas sekitar, menciptakan dasar yang kuat untuk pengembangan program serupa di masa depan.

5. SARAN

Perlu ditingkatkan penyediaan sumber daya yang mencakup peralatan *baby gym* yang lebih beragam dan inovatif. Hal ini dapat membantu dalam menjaga minat dan keterlibatan anak-anak dalam kegiatan *baby gym*. Diperlukan memberikan pelatihan khusus kepada petugas *Day Care* dalam hal pengawasan dan bimbingan selama sesi *baby gym*. Pelatihan ini dapat membantu mereka dalam memahami teknik-teknik yang efektif untuk merangsang perkembangan motorik anak-anak. Serta mendorong keterlibatan aktif orang tua dalam kegiatan *baby gym* dengan memberikan informasi yang lebih terperinci tentang manfaat program dan cara mereka dapat mendukung perkembangan anak-anak di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dengan tulus mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelenggaraan dan evaluasi program *baby gym* di *Day Care* Rumah Pelangi Kota Balikpapan. Tanpa dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak, pencapaian program ini tidak akan menjadi mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Umiyah and W. Purnomo, "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pengisian Buku KIA Oleh Ibu Terhadap Stimulasi Dan Perkembangan Anak Usi 0-3 Tahun Di Puskesmas Tambak Pulau Bawean-Gresik," *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol. 22, no. 02, pp. 73–80, 2019.
- [2] A. Ariani and M. Yosoprawoto, "Usia anak dan pendidikan ibu sebagai faktor risiko gangguan perkembangan anak," *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, vol. 27, no. 2, pp. 118–121, 2012.
- [3] O. I. M. Pardede, "Implementasi Upaya Pencegahan Pelecehan Seksual Pada Anak Melalui Metode Gerak dan Lagu di SD Swasta Methodist Aek Nabara," *Tugas_Akhir (Artikel) Jurnal Abdimas PHB*, vol. 7, no. 1, pp. 310–318, 2024.
- [4] R. Mukarromah, S. P. I. Hadi, S. Wahyuni, A. S. Gailea, S. Devi, and N. Pradana, "Edukasi Stimulasi Perkembangan Anak Dengan 'Baby Gym,'" *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 786–789, 2022.
- [5] L. Zaidah, "Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development Usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta," *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, vol. 3, no. 1, pp. 8–14, 2020.
- [6] S. Maemunah and R. S. Sari, "ASI Eksklusif Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 1-6 Bulan," *Adi Husada Nursing Journal*, vol. 7, no. 2, pp. 69–76, 2022.
- [7] A. Juliyandari, S. Suyatno, and A. Mawarni, "Hubungan Karakteristik Ibu dan Perilaku dalam Pemberian MP-ASI Dini dengan Pertumbuhan Bayi Usia 0-6 Bulan (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang Tahun 2017)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 6, no. 4, pp. 247–254, 2018.
- [8] A. Fauziah and H. N. Wijayanti, "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta," *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, vol. 6, no. 2, pp. 14–19, 2018.
- [9] P. P. Sari and N. Astria, "OPTIMALISASI GYM DAN PIJAT DALAM PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 3-7 BULAN," *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, vol. 6, no. 2, pp. 96–99, 2023.
- [10] U. Roesli, "Pedoman Pijat Bayi Bayi," *Jakarta Pustaka Pembang Swadaya Nusantara*, 2013.