



PEMBERIAN EDUKASI *TUMMY TIME* PADA BAYI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR BAYI USIA 3-6 BULAN

Hanik Khairun Nisa¹, Suci Sulistyorini²
^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada



***Corresponding author**

Email :

khairunnisa19021997@gmail.com

HP: 081327578714

Kata Kunci:

Edukasi;
Motorik Kasar;
Tummy Time;

Keywords:

Education;
Gross Motor;
Tummy Time;

ABSTRAK

Tummy time adalah salah satu aktivitas penting bagi perkembangan motorik kasar bayi. Aktivitas ini dilakukan dengan meletakkan bayi dalam posisi tengkurap selama waktu yang diawasi. Kegiatan tummy time membantu memperkuat otot leher, punggung, dan bahu yang berperan penting dalam mendukung keterampilan motorik kasar. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya tummy time dan cara melakukannya dengan benar pada bayi usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi tummy time meningkatkan pemahaman orang tua serta mendorong praktik tummy time secara rutin, yang berdampak positif pada perkembangan motorik kasar bayi.

ABSTRACT

Tummy time is an important activity for the development of babies' gross motor skills. This activity is carried out by placing the baby in a prone position for a supervised period. Tummy time activities help strengthen the neck, back and shoulder muscles which play an important role in supporting gross motor skills. This community service program aims to provide education to parents about the importance of tummy time and how to do it correctly for babies aged 3-6 months. The methods used include counseling, demonstration and mentoring. The results of the activity show that tummy time education increases parents' understanding and encourages regular tummy time practice, which has a positive impact on the baby's gross motor development.



PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang bayi, terutama pada usia 3-6 bulan. Pada periode ini, bayi mulai mengembangkan kemampuan seperti mengangkat kepala, berguling, dan menahan berat badan pada lengan. Salah satu aktivitas yang terbukti efektif untuk mendukung perkembangan ini adalah tummy time (Chung et al., 2020). Namun, banyak orang tua yang kurang memahami manfaat atau cara yang tepat untuk melakukan tummy time, sehingga diperlukan edukasi yang memadai. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua terkait tummy time serta mendorong mereka untuk melaksanakan aktivitas ini secara konsisten. Program ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif pada perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan.

Tummy time adalah istilah yang merujuk pada waktu yang diberikan kepada bayi untuk berbaring tengkurap saat ia terjaga dan diawasi. Aktivitas ini memiliki peran penting dalam perkembangan motorik bayi, terutama dalam memperkuat otot leher, bahu, dan punggung bagian atas (Miller & Breneman, 2020). Selain itu, *tummy time* juga membantu mencegah *positional plagiocephaly*, yaitu kondisi di mana kepala bayi menjadi rata akibat terlalu sering berbaring terlentang (Hunter et al., 2021).

Rekomendasi untuk melibatkan bayi dalam *tummy time* mulai dari usia dini didukung oleh organisasi kesehatan seperti American Academy of Pediatrics (AAP). AAP menyarankan agar *tummy time* dimulai segera setelah bayi lahir, dengan durasi singkat yang secara bertahap ditingkatkan seiring waktu. Hal ini penting untuk mendukung perkembangan kemampuan berguling, merangkak, dan duduk secara mandiri (AAP, 2018).

Meskipun memiliki manfaat yang signifikan, *tummy time* kadang tidak disukai oleh bayi sehingga membutuhkan pendekatan kreatif dari orang tua agar bayi tetap nyaman selama melakukannya (Prone Positioning Task Force, 2019). Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya *tummy time* dan cara melakukannya secara efektif sangat diperlukan.

METODE PELAKSANAAN

Metode Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

1. Identifikasi Kebutuhan Dilakukan survei awal kepada orang tua bayi usia 3-6 bulan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka tentang tummy time.
2. Penyuluhan diberikan dalam bentuk presentasi interaktif mengenai manfaat tummy time, risiko jika tidak melakukannya, dan panduan pelaksanaan yang aman.
3. Demonstrasi dan Praktik Para peserta diajak untuk menyaksikan demonstrasi tummy time oleh fasilitator, kemudian mempraktikkan secara langsung dengan bimbingan.
4. Pendampingan dan Evaluasi Setelah penyuluhan dan demonstrasi, dilakukan pendampingan selama dua minggu untuk memastikan orang tua melaksanakan tummy time secara rutin. Evaluasi perkembangan bayi dilakukan dengan menggunakan checklist perkembangan motorik kasar.

HASIL PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan kegiatan, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman orang tua tentang tummy time. Sebelum penyuluhan, hanya 40% dari peserta yang mengetahui manfaat tummy time, dan angka ini meningkat menjadi 95% setelah penyuluhan.
2. Peningkatan Praktik Tummy Time Sebelum kegiatan, hanya 30% orang tua yang rutin melakukan tummy time. Setelah pendampingan, 85% orang tua melaporkan melaksanakan tummy time minimal 3 kali sehari dengan durasi yang direkomendasikan.
3. Perkembangan Motorik Kasar Bayi, Bayi yang rutin menjalani tummy time menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar, seperti mengangkat kepala lebih stabil, berguling, dan menopang berat badan pada lengan.

Peserta juga menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menerapkan *tummy time* di rumah. Beberapa orang tua yang awalnya khawatir bayi akan rewel selama *tummy time* melaporkan bahwa dengan durasi yang pendek dan teknik yang tepat, bayi mereka justru menikmati.

Tummy time merupakan aktivitas sederhana namun memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan bayi, terutama dalam hal motorik kasar. Ketika bayi diletakkan dalam posisi tengkurap saat terjaga, otot-otot leher, bahu, punggung, dan inti tubuh secara aktif bekerja untuk melawan gravitasi. Hal ini membantu bayi mengembangkan kekuatan yang diperlukan untuk keterampilan motorik lainnya seperti berguling, duduk, merangkak, hingga akhirnya berjalan (Miller & Brenneman, 2020).

Selain itu, *tummy time* juga memiliki manfaat dalam mencegah atau mengurangi risiko *positional plagiocephaly*, yaitu kondisi kepala rata yang sering disebabkan oleh terlalu banyak waktu berbaring terlentang. Studi menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan cukup waktu tengkurap memiliki risiko lebih tinggi mengalami deformasi kepala dibandingkan bayi yang rutin melakukannya (Hunter et al., 2021).

Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), *tummy time* sebaiknya dimulai sejak dini, bahkan sejak hari-hari pertama kehidupan bayi. Durasi awal dapat dimulai dari 1–2 menit beberapa kali sehari, kemudian ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan kenyamanan bayi. AAP juga menekankan pentingnya pengawasan langsung selama *tummy time* untuk memastikan keamanan bayi (AAP, 2018).

Namun, pelaksanaan *tummy time* tidak selalu mudah karena beberapa bayi menunjukkan ketidaknyamanan atau penolakan terhadap posisi ini. Penelitian menunjukkan bahwa variasi teknik dan lingkungan dapat membantu bayi menjadi lebih nyaman, seperti menggunakan mainan, mengatur permukaan yang empuk namun stabil, atau melakukan *tummy time* di atas dada orang tua (Prone Positioning Task Force, 2019).

Secara keseluruhan, *tummy time* bukan hanya aktivitas yang mendukung perkembangan fisik bayi, tetapi juga dapat menjadi momen untuk meningkatkan ikatan antara bayi dan orang tua. Pemberian edukasi kepada keluarga mengenai

pentingnya dan cara-cara kreatif untuk melakukan *tummy time* menjadi langkah penting untuk mendukung pertumbuhan optimal bayi.

KESIMPULAN

Program edukasi *tummy time* ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mendukung perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan program serupa di komunitas lain agar semakin banyak orang tua yang mendapatkan manfaatnya. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi jangka panjang untuk melihat dampak *tummy time* terhadap perkembangan motorik bayi secara menyeluruh.

Tummy time merupakan aktivitas sederhana namun sangat penting untuk mendukung perkembangan motorik kasar bayi. Dengan rutin memberikan waktu tengkurap saat bayi terjaga dan diawasi, orang tua dapat membantu memperkuat otot leher, bahu, dan punggung bayi, yang berperan penting dalam mendukung kemampuan motorik seperti berguling, duduk, dan merangkak. Selain itu, *tummy time* juga efektif dalam mencegah *positional plagiocephaly*, yaitu kepala rata akibat posisi terlentang yang berkepanjangan.

Penyuluhan tentang *tummy time* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai manfaatnya, cara melakukannya dengan aman, dan strategi untuk membuat bayi lebih nyaman selama aktivitas ini. Melalui edukasi yang baik, diharapkan orang tua dapat lebih konsisten dalam menerapkan *tummy time* sejak dini sebagai bagian dari rutinitas harian bayi.

Dengan demikian, *tummy time* tidak hanya mendukung perkembangan fisik bayi tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara bayi dan orang tua, memberikan dasar yang kokoh bagi pertumbuhan optimal bayi di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIK Bina Husada dan Posyandu Dahlia yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics (AAP). (2018). *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*. Bantam Books.
- American Academy of Pediatrics. (2022). *Tummy time tips: Helping your baby build strength*. Retrieved from <https://www.aap.org>.
- Chung, E. H., et al. (2020). The effect of tummy time on infant development. *Journal of Pediatric Research*, 7(3), 123–130.
- Hunter, A., Malloy, E., & Taylor, C. (2021). The relationship between tummy time and positional plagiocephaly: A systematic review. *Journal of Pediatric Health Care*, 35(3), 245–253.
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.02.002>
- Miller, K., & Brenneman, S. (2020). Enhancing infant development through tummy time activities. *Pediatrics & Child Health*, 25(6), 332–338.
<https://doi.org/10.1093/pch/pxx012>



- Prone Positioning Task Force. (2019). Tummy time tips for parents: Supporting infant motor development. *Early Childhood Education Journal*, 47(5), 601–609. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00947-7>
- Smith, R. L., & Brown, J. (2019). Early intervention and infant motor skills. *Developmental Psychology Review*, 15(2), 98–110.