

Redaksi Publikasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Jl. Medokan Semampir Indah 27 Surabaya

(031) 5913372

Email: lppm@ikbis.ac.id

Web: risbang.ac.id

Pengaruh *Tummy Time Exercise* Terhadap Kekuatan Otot Leher Bayi Pada Saat Usia 3 Bulan Di Puskesmas Manggar Balikpapan

Annisa Reyhanita Ningsih

Fakultas Kesehatan Prodi SI Ilmu Keperawatan

Email : 191141009.student@ikbis.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan stimulasi yang dimaksud ini adalah seperti Tummy Time exercise. kegiatan Tummy Time ini gerakan yang melatih menumpuan berat badan bayi dengan posisi bayi tengkurap. Manfaat kegiatan ini adalah meningkatkan control kepala dan melatih kekuatan otot leher, bahu, lengan dan punggung bayi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya lakukan penelitian di Puskesmas Manggar Balikpapan percobaan dengan 20 bayi pengambilan sampel dengan menggunakan kuisisioner mendapat data bahwa 10 bayi 3 bulan sudah dapat mengangkat kepalanya saat melakkan Tummy Time, 5 bayi belum dapat mengangkat kepalanya saat melakukan Tummy Time. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Variabel independent faktor internal dan variabel dependent kekuatan otot leher bayi 3 bulan saat melakukan Tummy Time. Populasi dalam penelitian ini menyeluruh pada responden di Puskesmas Manggar Balikpapan terdapat 20. Teknik yang digunakan simple total sampling. Alat pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Uji statistik menggunakan Chi-Square. Nilai p value uji chi square dari perlakuan tummy time exercise terhadap kekuatan otot leher bayi bernilai 0,035 dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α value yang digunakan, yaitu 0,05.

Kata Kunci : Tummy Time, Kekuatan otot leher bayi.

ABSTRACT

The stimulation activity in question is something like Tummy Time exercise. This Tummy Time activity is a movement that trains you to support your baby's weight while the baby is lying on his stomach. The benefit of this activity is to increase head control and train the strength of the baby's neck, shoulders, arms and back muscles. Based on the results of a preliminary study that I conducted research at the Manggar Balikpapan Health Center, an experiment with 20 babies, sampling using a questionnaire, obtained data that 10 3-month-old babies could raise their heads while doing Tummy Time, 5 babies could not lift their heads while doing Tummy Time. The research design uses quantitative correlation with a cross sectional approach. The independent variable is internal factor and the dependent variable is the neck muscle strength of a 3 month old baby doing Tummy Time. The population in

this study was all 20 respondents at the Manggar Balikpapan Health Center. The technique used was simple total sampling. The data collection tool uses a questionnaire sheet. Statistical test using Chi-Square. The p value of the chi square test from the tummy time exercise treatment on the baby's neck muscle strength is 0.035 where this value is smaller than the α value used, which is 0.05.

Keywords: *Tummy Time, Baby's neck muscle strength.*

PENDAHULUAN

Bayi tidak memiliki otot leher yang kuat saat dilahirkan. Untuk memperoleh kekuatan alami untuk menopang berat kepala setiap hari, otot leher harus dilatih. Ibu harus sangat berhati-hati saat menggendong bayi baru lahir karena lehernya masih lemah. Menjelang usia tiga bulan, bayi sudah memiliki kekuatan leher yang cukup untuk mengangkat kepalanya hingga tegak 45 derajat. Ibu harus memberi stimulasi atau latihan yang tepat agar kemampuan motorik bayi ini berkembang semaksimal mungkin.

Perkembangan motorik anak-anak tidak sama. Namun, bayi biasanya dapat menyangga kepalanya saat berusia tiga bulan. Ibu juga dapat menggendong bayi dengan tegak, baik ke depan maupun ke belakang. Ketika digendong dengan tegak, kepala bayi akan tetap tegak dan tidak jatuh ke belakang. Memasuki usia 4 bulan, Si Kecil mampu melakukan posisi "push up mini" dengan mengangkat bahu dan kepala secara bersamaan saat tengkurap. Pada usia 7 bulan, bayi sudah dapat mengontrol gerakan kepalanya dan dapat tetap tegak untuk waktu yang lama, terutama saat dipangku.

Stimulasi kegiatan adalah cara untuk mencapai potensi genetik pertumbuhan dan perkembangan motorik bayi. Stimulasi adalah kegiatan yang meningkatkan kemampuan dasar anak usia 0-6 tahun agar pertumbuhan dan perkembangan mereka menjadi optimal (Departemen Kesehatan, 2009). Stimulasi seperti terapi latihan, yang merupakan jenis latihan yang bertujuan untuk secara bertahap meningkatkan dan mengoptimalkan kondisi kesehatan anak (Hall dan Brody, 2004; Widodo,

2008). Stimulasi yang dimaksud ini adalah gerakan Tummy Time, yang mengajarkan bayi untuk menempatkan berat badannya dalam posisi tengkurap. Melatih kontrol kepala dan kekuatan otot leher, bahu, lengan, dan punggung bayi adalah keuntungan dari kegiatan ini. Chartered Physiotherapist in Paediatrics menyarankan Tummy Time karena ini akan membantu bayi memperoleh keterampilan berbagai gerakan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2009), latihan, atau terapi latihan, yang dilakukan dengan posisi tengkurap pada bayi berusia 1-4 bulan dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk mengangkat kepala.

Kualitas percobaan terlihat lebih baik di awal percobaan dibandingkan dengan akhir percobaan, yang dibuktikan dengan mencoba kontrol leher melawan gravitasi selama waktu yang lebih lama (Guidetti 2011). Bayi berusia tiga bulan dapat mengangkat kepalanya selama sekitar 45 hingga 90 derajat selama satu menit, dan bayi berusia empat bulan dapat mengangkat kepalanya selama lebih dari satu menit. Kontrol mengangkat kepala sangat penting untuk persiapan perkembangan berikutnya karena bayi akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik di area motorik sekitarnya, terutama dalam kemampuan mengendalikan berbagai gerakan dan kegiatan.

Bayi 3 bulan Tidak lebih dari 30 menit setiap hari dan dapat dibagi menjadi beberapa sesi. Jadi, apa yang bisa ibu lakukan jika bayi tidak suka Tummy Time? Jangan khawatir jika anak mereka menolak. Ajak mereka

melakukannya. Bayi berusia tiga bulan: Tidak boleh lebih dari tiga puluh menit setiap hari dan dapat dibagi menjadi beberapa sesi. Jadi, bagaimana mengatasi bayi yang tidak suka Tummy Time? Jangan khawatir ketika anak menolak. Ibu bisa mengajak bayi untuk melakukannya saat suasana hatinya baik. Saat anak rewel atau menangis, jangan ajak mereka bermain Tummy Time.

Stimulasi anak dengan mainan di depannya untuk Tummy Time. Bayi akan tertarik untuk melihat mainan kegemarannya karena ini. Ibu bisa mencoba metode tummy to tummy. Bayi dapat tengkurap di perut ibu. Ibu dapat berbicara dengan anak mereka agar Tummy Time menyenangkan. Pastikan wajah ibu dan bayi sejajar saat anak melakukan Tummy Time. Bayi akan merasa lebih nyaman dan senang melihat wajah ibu.

Penulis ingin melakukan penelitian berdasarkan latar belakang masalah tersebut untuk menentukan apakah latihan Tummy Time mempengaruhi kemampuan bayi usia tiga bulan untuk mengangkat kepalanya dalam posisi tengkurap selama waktu yang lama. Semoga peneliti dan masyarakat umum mendapatkan manfaat dari penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif korelasi yaitu merupakan penelitian yang menggunakan metode analisis data yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidaknya antara variabel, sehingga dapat memudahkan dalam menentukan serta menilai variabelnya. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai pengumpulan data yang dibutuhkan pada penelitian, teknik yang digunakan dalam pengambilan data yakni dengan menggunakan total sampling, yaitu teknik Sampling adalah proses di mana porsi dari suatu populasi

diseleksi agar dapat mewakili populasi tersebut. Tujuan dari dilakukannya sampling adalah untuk mendapatkan sampel (objek sampling) yang benar-benar sesuai dan dapat menggambarkan populasi untuk dijadikan sebagai subjek penelitian.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin bayi usia 3 bulan di Puskesmas Manggar Balikpapan Bulan Juni 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat

No	Jenis Kelamin Bayi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Perempuan	10	50%
2	Laki-laki	10	50%
	Jumlah	20	100%

dijelaskan bahwa dari 20 bayi sebagian bayi dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 10 bayi (50%). Dan sebagiannya lagi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 bayi (50%).

Tabel 2 Distribusi berdasarkan bayi yang mampu melakukan Tummy Time di Puskesmas Manggar Balikpapan Bulan Juni 2023

Berdasarkan table 2 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 ibu bayi semua sudah dapat melakukan Tummy Time dengan jumlah

No	Tummy Time	Frekuensi	Presentase %
1	Baik	20	100%
2	Buruk	0	0
	Jumlah	20	100%

20 bayi (100%).

Tabel 3 Distribusi berdasarkan bayi yang mampu mengangkat kepalanya saat Tummy Time di Puskesmas Manggar Balikpapan Bulan Juni 2023.

No	Kekuatan otot leher	Frekuensi	Presentase%
1	Baik	17	85%
2	buruk	3	15%
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 bayi sebagian besar dapat mengangkat kepalanya saat Tummy Time sebanyak 17 bayi (85%) dan sebagian kecil bayi belum mampu mengangkat kepalanya saat Tummy Time sebanyak 3 bayi (15%).

Tummy Time Exercise	Kekuatan Otot Leher Bayi				Total		P value Chi Square
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	10	50,0	3	15,0	13	65,0	0,035
Buruk	2	10,0	5	25,0	7	35,0	
total	12	60,0	8	40,0	20	100,0	

Berdasarkan pada tabel 4 Hubungan Tummy Time dengan Kekuatan otot leher bayi di atas dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 10 responden (50,0%) yang melakukan exercise dengan baik kemudian berdampak pada baiknya kekuatan otot leher juga sebanyak 3 responden (15,0%) yang melakukan exercise dengan baik namun mendapatkan hasil kekuatan otot leher yang buruk. Sementara itu, terdapat sebanyak 2 responden (10,0%) yang melakukan exercise dengan buruk mendapatkan hasil kekuatan otot leher yang baik dan terdapat sebanyak 5 responden (25,0%) yang melakukan exercise dengan buruk yang juga mendapat hasil kekuatan otot leher buruk juga. Nilai p value uji chi square dari perlakuan tummy time exercise terhadap kekuatan otot leher bayi bernilai 0,035 dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α value yang digunakan, yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari perlakuan tummy time exercise dengan kekuatan otot leher pada bayi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Penelitian yang telah dilakukan pada 20 reponden terdapat pada usia 3 bulan sebanyak 20 bayi (100%). Tummy Time atau tengkurap dapat melatih kemampuan motorik bayi secara bertahap. Mula-mula bayi akan belajar mengangkat kepala, leher, dan bahunya. Kemudian semakin sering bayi tengkurap, perkembangan motorik bayi pun akan lebih cepat terlatih. Dengan meletakkan bayi dalam posisi telungkup (Tummy Time), dapat memperkuat leher bayi dan melatih gerakan otot motorik yang penting untuk gerakan yang lebih rumit seperti duduk, berguling, dan merangkak.

Hasilnya mereka yang melakukan "Tummy Time" pada sang buah hati, terhindar dari obesitas sejak usia dini. berdasarkan data ada 20 bayi 10 bayi perempuan (50%) dan 10 bayi laki-laki (50%). Berdasarkan data dari 20 responden sebagian besar dapat melakukan Tummy time yaitu 20 bayi (100%). Dan yang dapat mengangkat kepalanya sebanyak 17 responden (80%) .

1. Tummy Time responden Puskesmas Manggar Berdasarkan Hasil Penelitian yang telah dilakukan pada 20 reponden terdapat pada usia 3 bulan sebanyak 20 bayi (100%). berdasarkan data ada 20 bayi 10 bayi perempuan (50%) dan 10 bayi laki-laki (50%). Berdasarkan data dari 20 responden sebagian besar dapat melakukan Tummy time yaitu 20 bayi (100%). Tummy time adalah waktu yang digunakan bayi untuk tengkurap atau bertumpu pada perutnya, sambil melakukan berbagai aktivitas (Odih,2010). Exercise di sini berupa terapi latihan. Terapi latihan adalah bentuk latihan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kondisi yang lebih baik akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan (Hall dan Brody, 2004; Widodo 2009). Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi kemampuan motorik dan kecerdasan. Jadi tummy time exercise adalah terapi latihan yang

diberikan pada bayi saat tengkurap atau bertumpu pada perutnya.

2. Kekuatan otot leher responden Puskesmas Manggar Berdasarkan Hasil Penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden terdapat pada usia 3 bulan sebanyak 20 bayi (100%). berdasarkan data ada 20 bayi 10 bayi perempuan (50%) dan 10 bayi laki-laki (50%). Dan yang dapat mengangkat kepalanya sebanyak 17 responden (80%) . Menurut penelitian (Triandri 2011), kemampuan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dan mempertahankannya. Dalam kasus ini, bayi mengangkat kepalanya saat tengkurap dan mempertahankan keseimbangannya selama sekitar tiga puluh detik. Di mana keseimbangan dalam mengontrol kepala terdiri dari integrasi dan interaksi yang kompleks dari sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lainnya). Sistem ini juga diubah atau diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respons terhadap perubahan dalam lingkungan internal dan eksternal (Febriyanti, 2010). Faktor lain, seperti usia, motivasi, lingkungan, kognisi, kelelahan, efek obat, dan pengalaman sebelumnya, juga berpengaruh.

4. Hubungan Tummy Time dengan Kekuatan otot leher bayi Berdasarkan pada table 4 dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 10 responden (50,0%) yang melakukan exercise dengan baik kemudian berdampak pada baiknya kekuatan otot leher juga sebanyak 3 responden (15,0%) yang melakukan exercise dengan baik namun mendapatkan hasil kekuatan otot leher yang buruk. Sementara itu, terdapat sebanyak 2 responden (10,0%) yang melakukan exercise dengan buruk mendapatkan hasil kekuatan otot leher yang baik dan terdapat sebanyak 5 responden (25,0%) yang melakukan exercise dengan buruk yang juga mendapat hasil kekuatan otot leher buruk juga. Nilai p value uji

chi square dari perlakuan tummy time exercise terhadap kekuatan otot leher bayi bernilai 0,035 dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α value yang digunakan, yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari perlakuan tummy time exercise dengan kekuatan otot leher pada bayi.

KESIMPULAN

1. Terdapat bayi usia 3 bulan yang sudah mampu melakukan Tummy Time
2. Sebagian belum mampu mengangkat kepalanya dan sebagiannya lagi sudah mampu mengangkat kepalanya
3. Nilai p value uji chi square dari perlakuan tummy time exercise terhadap kekuatan otot leher bayi bernilai 0,035 dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α value yang digunakan, yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari perlakuan tummy time exercise dengan kekuatan otot leher pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D (2013). Tumbuh kembang & terapi bermain anak. Jakarta : Salemba Medika.
- Ahmadi, Abu & Supriyono, Widodo. 2008. Psikologi Belajar. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Ahmad Susanto. 2011. Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana Prenada. Media Group Bherman,
- R. E. 1994. Ilmu Kesehatan Anak: Nelson. Jakarta: EGC.
- Cameron, B., & de Jonge, M. (2021). *Tummy Time* Recommendations for Infants: A Scoping Review. *Pediatric Physical Therapy*, 33(3), 154-161. doi: 10.1097/PEP.0000000000000824
- Chanda. 2014. Tips For *Tummy Time* – From A Physical Therapist. Diakses tanggal 28/01/2015.

<http://www.pinkoatmeal.com/2014/01/tummy-time.html>

Daniati, S. A. 2012. Pengaruh Baby Solus Per Aqua (Spa) Terhadap Kemampuan motoric Kasar Bayi Usia 6 – 9 Bulan. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Departemen Kesehatan RI. (2009). Pedoman Pelaksanaan Program Rumah Sakit Sayang Ibu dan Bayi (RSSIB). Jakarta: Depkes RI.

Felicia, N. 2010. *Tummy Time* Sempurnakan Pertumbuhan Bayi. Diakses tanggal 16/03/2015.

<http://nasional.kompas.com/read/2010/02/12/1338254/tummy.time.sempurnakan.pertumbuhan.bayi>

Lee, C. 1989. *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: ARCAN.

<https://www.liputan6.com/health/read/347908/cegah-obesitas-anak-dengan-quottummytimequot>

Marotz, A. 2010. *Profil Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Indeks

Mazhi. 2013. Apa Itu *Tummy Time*?. Diakses tanggal 30/03/2015.
<http://www.vemale.com/topik/parenting-dan-bayi/30510-apa-itu-tummytime.html>.

Pickett, K., & Henley, J. (2020). *Tummy Time: Beyond the Back to Sleep Campaign*. *Journal of Pediatric Health Care*, 34(3), e5-e9. doi: 10.1016/j.pedhc.2019.12.001

Seotjinningsing & Ranuh, U. N (2014). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

Widodo, A. 2009. Efektivitas Terapi Latihan Posisi Tidur Tengkurap Pada Perkembangan Head Steady at Shoulder Bayi Usia 1-4 Bulan. *Profesi* (4): 29