

## PEMBERDAYAN IBU NIFAS DALAM MELAKUKAN BABY SPA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA BABY UMUR 3-6 BULAN

Debi Novita Siregar<sup>1</sup>, Tiara Suci Ramadhani<sup>2</sup>, Yantriani Duha<sup>3</sup>, Yudika Hulu<sup>4</sup>,  
Nurul Afriza<sup>5</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: [debinovitasitrgar@unprimdn.ac.id](mailto:debinovitasitrgar@unprimdn.ac.id)

### ABSTRAK

Setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya, proses penyesuaian berupa pertumbuhan dan perkembangan pada masa neonatus terjadi saat kehidupan di luar rahim berupa perubahan fisik, hal tersebut dimulai dari pengaruh lingkungan keluarga. Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan Baby Spa, setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk pemberdayaan ibu nifas dalam melakukan Baby SPA terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi umur 3- 6 bulan. Metode yang digunakan kegiatan dengan pemberdayaan. Memberi materi pengertian motorik kasar baby dan manfaatnya. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Tanjung Gusta mengetahui peningkatan terhadap kualitas ibu dalam perawatan baby.

Kata Kunci: Spa Baby, Motorik Kasar, Perkembangan, Status Gizi

### ABSTRACT

*Every baby experience stage of growth and development during their lifetime. The adjustment process in the form of growth and development during the neonatal period occurs during life outside the womb in the form of physical changes, this starts from the influence of the family environment. 3-6 months of age is the right time for babies to start doing Baby Spa, after 3 months of age neck control is good so that the baby's head can be upright. The aim of this community service is to empower postpartum mothers in carrying out Baby SPA for gross motor development in babies aged 3-6 months. The method used is empowerment activities. Provide material on understanding baby's gross motor skills and its benefits. The results achieved after participating in community outreach and discussions in Tanjung Gusta Village revealed an increase in the quality of mothers in baby care.*

*Keywords: Baby spa rough metrics regarding nutritional status development*

### PENDAHULUAN

Pada bayi dengan berat badan kurang berisiko terjadinya hipoglikemia dan mengalami gangguan tumbuh kembang sehingga perlu diberikan penanganan yang salah satunya adalah pemberian latihan relaksasi yang menurut Sutini ahli fisioterapi, dalam talkshow Solusi Sehat di Surabaya, relaksasi dari sudut pandang Physiotherapy Pediatric sangat diperlukan untuk

mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Menurutnya, ada 4 aspek yang bisa dioptimalkan melalui relaksasi, yaitu perkembangan motorik kasar, motorik halus, personal social, dan bahasa. Dengan adanya pemberian relaksasi untuk anak dan bayi, para orang tua juga dapat mendeteksi kelainan tubuh bayi sejak dini. (Saphiranti dan Ginayatunisa, 2011).

Setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya, proses penyesuaian berupa pertumbuhan dan perkembangan pada masa neonatus terjadi saat kehidupan di luar rahim berupa perubahan fisik, hal tersebut dimulai dari pengaruh lingkungan keluarga (Supartini, 2004). Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi (Adamson, 2003).

Penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% pada bayi yang tidak dipijat sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44% (Dasuki, 2003).

Banyak ibu pasca bersalin yang tidak mengetahui cara memijat bayinya, dengan alasan karena merasa kurang terampil dan takut terjadi masalah apabila bayi tersebut dipijat oleh orang yang kurang profesional (Jenny2006), sedangkan sentuhan mempunyai dampak positif bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi (Field, 2004). Pijat bayi memiliki banyak manfaat antara lain, pijat bayi dapat mengurangi perilaku stress pada bayi, meningkatkan bonding dan attachment antara ibu dan bayi, selain itu meningkatkan berat badan bayi.

Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan Baby Spa, setelah usia 3

bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi memiliki sepasang refleks yang dapat membuat berenang dengan baik yaitu Reflek Menyelam (Dive Reflek) dan Reflek Berenang (Swim Reflek). Reflek ini akan menyebabkan bayi bisa menahan nafas dan membuka mata mereka ketika terendam.

Baby Spa bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur nyenyak. Dapat diketahui bahwa hormon pertumbuhan 75% keluar pada saat individu tidur. Semakin meningkat jumlah jam tidur bayi pengeluaran hormon pertumbuhan juga meningkat. Terapi pijat yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan berat badan perhari hingga 20-47% lebih banyak dari yang tidak dipijat jika dilakukan 3 x 15 menit selama 10 hari. Sentuhan pijat pada bayi akan meningkatkan nafsu makan dan berat badannya.

Baby Spa berasal dari kata latin yang artinya Baby itu Bayi dan Spa (Solus Per Aqua) Perawatan dengan Air. Baby Spa dapat diartikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. Unsur dasar spa terdiri dari terapi air (Swim/Berenang), Massage (Pijat) dan Gym (Senam). Berenang sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi, berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persendian tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan berat badan meningkat. Massage adalah terapi sentuh tertua dengan tehnik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat

bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang memberi efek stimulasi, rileksas melancarkan peredaran darah

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Motorik Kasar Bayi 3-6 bulan di Kelurahan Tanjung Gusta.

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya pemberbudayaan ibu nifas dan Motorik Kasar Spa Baby. Merangsang tumbuh kembangnya. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang Motorik Kasar Spa Baby, pemberian *reward* bagi para ibu, *doorprize* usai kegiatan penyuluhan, dan pemberian reward bagi para kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang perawatan pada Spa Baby Motorik Kasar bayi 3-6 dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap, kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan dengan

cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang Perawatan Motorik kasar Baby Pada Bayi 3-6 bulan . Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2015), kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian dengan adanya pertambahan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dikenal sebagai perkembangan. Perkembangan terbagi menjadi benda dengan telunjuk dan ibu jari merupakan kemampuan motorik halus yang dipengaruhi oleh keterampilan syaraf-syaraf halus. Selaras dengan Bety (2012), gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi anggota tubuh adalah perkembangan motorik kasar yang dipengaruhi oleh otot-otot besar, sebagian atau seluruh tubuh misalnya berjalan, melompat, dan berlari.

Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan Baby Spa, setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi memiliki sepasang refleks yang dapat membuat berenang dengan baik yaitu Reflek Menyelam (Dive Reflek) dan Reflek Berenang (Swim Reflek). Reflek ini akan menyebabkan bayi bisa menahan nafas dan membuka mata mereka ketika terendam. Bayi yang ditempatkan di dalam air akan menggerakkan lengan dan kaki dalam gerakan

renang, sehingga bayi terlihat seperti perenang alami.

Adapun cara untuk mendapatkan perkembangan motorik yang baik untuk bayi yaitu dengan baby spa. Baby spa merupakan salah satu cara untuk dapat membantu bayi meningkatkan perkembangan motoriknya melalui kegiatan berenang dan memijat yang membuat bayi semakin aktif bergerak, bukan hanya itu kegiatan memijat seperti itu tentu saja menciptakan hubungan kasih sayang. Tahapan dalam baby spa seperti pemeriksaan kondisi bayi, senam atau baby gym sekitar 5 menit untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh, berenang atau baby swim selama 10 – 30 menit di suhu air 34-35°C dan pijat atau baby massage. Menurut RM Puspita (2013) pijat bayi memiliki kelebihan positif, diantaranya adalah dapat mengurangi kebiasaan bayi menangis, membantu menaikkan berat badan, menenangkan bayi sehingga mampu membuatnya mudah tidur, meningkatkan bonding ibu dengan bayi karena adanya eye contact, juga hormone bayi dan dapat membantu pencernaan bayi lebih lancar.

### **HASIL KEGIATAN**

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, seluruh perencanaan kegiatan (4 kegiatan) dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu. Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah dicapai adalah: Bidan memberikan dukungan pada ibu dalam pemberian Anjuran Spa Baby dengan menyampaikan informasi-informasi yang mudah dimengerti oleh ibu.

Selain memberikan dukungan para bidan juga berperan serta dalam pemberian nasehat praktis untuk ibu menyusui agar mereka lebih bersemangat lagi dalam memberikan pada bayinya.

Reward bagi ibu yang mampu meningkatkan berat badan anaknya keluar dari garis merah, memberikan reward bagi ibu yang telah mampu mengentaskan bayinya dari tumbuh baik merupakan wujud penghargaan terhadap jerih payah mereka dalam meningkatkan status Perkembangannya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Perkembangan motoriknya melalui kegiatan berenang dan memijat yang membuat bayi semakin aktif bergerak, bukan hanya itu kegiatan memijat seperti itu tentu saja menciptakan hubungan kasih sayang. Tahapan dalam baby spa seperti pemeriksaan kondisi bayi, senam atau baby gym sekitar 5 menit untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh, berenang atau baby swim selama 10 – 30 menit di suhu air 34-35°C dan pijat atau baby massage. Diharapkan ibu dapat meningkatkan bonding dengan bayi karena adanya eye contact, juga hormone bayi dan dapat membantu pencernaan bayi lebih lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adamson, S. (2003). *Teaching baby massage to new parent*. Complementary Therapy in Nursing and Midwifery.
- Dasuki, M. (2003). *Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan*. Tesis Program Studi Ilmu Kesehatan

- Masyarakat Gizi dan Kesehatan. UGM. Yogyakarta.
- Field, T. (2004). *Touch and Massage in Early Child Development Johson dan Johson Pediatric Institute.*
- Jenny J. S. S. (2006), *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*
- Saphiranti, D., & Ginayatunisa. (2011). Mom and Baby SPA. Program Studi Sarjana Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain (FSRD) ITB. *Jurnal Tingkat Sarjana bidang Senirupa dan Desain.*
- Supartini. (2004). *Buku ajar konsep dasar keperawatan anak.* Jakarta. EGC.
- Yuliani, N. (2010). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini.* Jakarta: PT. Indeks.