

**PENGARUH PEMBERIAN *TUMMY TIME EXERCISE* TERHADAP MOTORIK
KASAR PADA BAYI 1-2 BULAN DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS SUKAMULAYA KECAMATAN SUKAMULYA KABUPATEN
KUNINGAN TAHUN 2025**

Ainun Wapa, Ade Saprudin, Siti Nunung Nurjannah

Program Studi S1 Kebidanan Universitas Bhakti Husada Indonesia

ainunwafaa01@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan data *World Health Organization* (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. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022, terhadap 2.634 anak dari usia 0-72 bulan. Data tumbuh kembang normal sesuai usia 53% meragukan membutuhkan pemeriksaan sebanyak 13% dan penyimpangan perkembangan sebanyak 34%. Penelitian bertujuan mengetahui Pengaruh Pemberian Tummy Time Exercise Terhadap Motorik Kasar Pada Bayi 1-2 Bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kecamatan Sukamulya Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *post-test one group design*. Populasi adalah seluruh bayi 1-2 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kecamatan Sukamulya Kabupaten Kuningan periode Desember 2024 sebanyak 51 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Federer dengan responden 16 bayi . Instrumen Penelitian ini menggunakan Lembar observasi dan Denver II . Analisis data yang digunakan menggunakan univariat dan bivariat dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian tummy time, kemampuan motorik bayi memiliki rata-rata 1,75, sementara setelah pemberian tummy time, rata-ratanya meningkat menjadi 3,81. Analisis Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian *tummy time exercise* terhadap kemampuan motorik kasar pada bayi 1-2 Bulan di wilayah kerja UPTD puskesmas sukamulya tahun 2025. Saran dalam penelitian ini diharapkan ibu bayi dapat rutin melakukan *tummy time exercise* setiap hari, dimulai sejak bayi baru lahir atau minimal usia dua minggu.

Kata Kunci: Bayi, Motorik Kasar, *Tummy Time Exercise*

Daftar Pustaka : Jurnal 25 (2018-2025) 4 Buku (2019-2024)

**THE EFFECT OF GIVING TUMMY TIME EXERCISE ON GROSS
MOTOR SKILLS IN INFANTS AGED 1-2 MONTHS IN THE WORK AREA
OF UPTD PUSKESMAS SUKAMULYA COMMUNITY HEALTH
CENTER, SUKAMULYA DISTRICT, KUNINGAN REGENCY IN 2025**

Ainun Wapa, Ade Saprudin, Siti Nunung Nurjannah

Program Study S1 Midwifery University Bhakti Husada Indonesia

ainunwafaa01@gmail.com

ABSTRACT

Background: Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2019, it was reported that the number of babies worldwide was around 52.9 million, and babies who experienced developmental delays were around 54%. Developmental delays in babies 95% generally occur in countries with low to middle incomes. Indonesian Health Profile in 2022, against 2,634 children aged 0-72 months. Normal growth and development data according to age 57% are doubtful requiring examination as much as 13% and developmental deviations as much as 34%. Suggestions in this research it is hoped that mothers of babies can routinely do tummy time exercises every day, starting from when the baby is just born or at least two weeks old. The study aims to determine the Direction of Giving Tummy Time Exercise to Meterih Kasas in 1-2 Month Old Babies in the Work Area of the Bakamulya Health Center UPTD, Sukamulya District, Kuningan Regency in 2025. This study aims to determine the effect of giving tummy time exercise on the

Method: This study is a Quasi Experimental study with a post-test one group design. The population is all babies aged 1-2 months in the working area of the Sukamulya Health Center UPTD, Sukamulya District, Kuningan Regency for the period December 2024, totaling 51 babies. The sampling technique used the Federer formula with 16 babies as respondents. The research instrument used the Observation Sheet and Denver II. Data analysis used univariate and bivariate with the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: The results of the study showed that before tummy time, the infant's motor skills had an average of 1.75, while after tummy time, the average increased to 3.81. Wilcoxon analysis showed $p\text{-value} = 0.000$.

Conclusion: There is a guideline for giving tummy time exercise on motor skills in infants aged 1-2 months in the working area of UPTD Sukamulya Health Center in 2025. Suggestions in this research it is hoped that mothers of babies can routinely do tummy time exercises every day, starting from when the baby is just born or at least two weeks old.

Keywords: Fairy, Gross Methesic, *Tummy Time Exercise*

References : Journal 25 (2018-2025) 4 Book (209-2024)

Pendahuluan

Gangguan pertumbuhan dan pembangunan adalah masalah serius yang dihadapi baik oleh negara maju maupun berkembang di seluruh dunia. Perkembangan Sekitar 95% anak-anak dengan disabilitas perkembangan tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (Putri, 2024).

Stimulasi perkembangan dimulai saat janin berada di dalam kandungan. Ibu berperan penting dalam menstimulasi perkembangan janin secara optimal. Oleh karena itu, para ibu harus memahami betul bagaimana cara memberikan stimulasi bagi tumbuh kembang anaknya. Gangguan pertumbuhan pada anak dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan, dan penyimpangan psikis atau emosional (kemenkes et al., 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kuningan Tahun 2021 bahwa terdapat 124 dari jumlah anak balita yang tidak mendapatkan SDIDTK (Stimulasi, Deteksi, Intervensi Dini Tumbuh Kembang) 2 kali satu tahun. Sehingga masalah ini perlu mendapat perhatian keluarga tidak hanya ibu, lalu pemerintah setempat juga sangat berperan untuk proses perkembangan dan pertumbuhan anak dalam menentukan kebijakan apa yang harus diterapkan untuk menanganinya (Heryanto et al., 2023) .

Penelitian di Jawa Barat memberikan hasil bahwa 30% anak mengalami gangguan perkembangan

dan 80% diantaranya disebabkan oleh kurangnya pemberian stimulasi dini (kemenkes et al., 2024).

Adapun kasus di Puskesmas Sukamulya, seorang bayi perempuan berusia 4 bulan dibawa oleh orang tuanya untuk pemeriksaan rutin perkembangan. Orang tua bayi memberitahu bahwa anaknya terlihat kurang aktif dan sering mengabaikan mainan saat diletakan dalam posisi tengkurap. Pada pemeriksaan, bayi tersebut terlihat kesulitan dalam mengangkat kepala dan dada dalam posisi tengkurap.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada 5 orang ibu di wilayah puskesmas diperoleh ibu belum mengetahui tentang *tummy time exercise*, manfaat *tummy time exercise*, kapan dilakukan *tummy time exercise* dan berapa lama dilakukan *tummy time exercise*.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *post-test one group design*. Populasi adalah seluruh bayi 1-2 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kecamatan Sukamulya Kabupaten Kuningan periode Desember 2024 sebanyak 51 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Federer dengan responden 16 bayi . Instrumen Penelitian ini menggunakan Lembar observasi dan Denver II . Analisis data yang digunakan menggunakan univariat dan bivariat dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Sebelum penelitian dilaksanakan, persetujuan etik telah diterima dari komite etik penelitian Universitas Bhakti Husada

Indonesia dengan nomor etik
75/EP/UBHI/V/2025.

Hasil

Tabel 1 Rata-Rata Kemampuan motorik pada bayi baru lahir sebelum pemberian *tummy time* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukamulya tahun 2025

Kemampuan Motorik sebelum	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Variance
	16	1	1	2	1,75	0,447	0,200

Sumber : Penelitian tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan kemampuan motorik sebelum diberikan *tummy time* diperoleh nilai rata-rata sebesar 1,75 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 2, serta rentang skor sebesar 1. Nilai standar deviasi sebesar 0,447 dan varians sebesar 0,200.

Tabel 2 Rata-Rata Kemampuan motorik pada bayi baru lahir sesudah pemberian *tummy time* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukamulya tahun 2025

Kemampuan Motorik Sesudah	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Variance
	16	1	3	4	3,81	0,403	0,163

Sumber : Penelitian tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan kemampuan motorik sesudah diberikan *tummy time* diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,81, dengan skor minimum 3 dan maksimum 4, serta rentang nilai sebesar 1. Nilai standar deviasi sebesar 0,403 dan varians sebesar 0,163.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai Shapirowilk	Keterangan
1	<i>Tummy time Pre Test</i>	0,000	Tidak Normal
2	<i>Tummy time Post Test</i>	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kedua data (sebelum dan sesudah intervensi) tidak memenuhi asumsi normalitas, maka untuk analisis bivariante menggunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 4 Pengaruh pemberian *tummy time* terhadap kemampuan motorik pada bayi baru lahir di wilayah kerja UPTD puskesmas sukamulya tahun 2025

Kemampuan Motorik	N	Mean	p-value
Sebelum	16	1,75	0,000
Setelah	16	3,81	

Tabel 4 menunjukkan rata-rata nilai kemampuan motorik sebelum perlakuan adalah 1,75, sedangkan setelah perlakuan meningkat menjadi 3,81. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh pemberian *tummy time* terhadap kemampuan motorik pada bayi baru lahir di wilayah kerja UPTD puskesmas sukamulya tahun 2025.

Pembahasan

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 1, menunjukkan sebagian besar kemampuan motorik sebelum diberikan *tummy time* diperoleh nilai rata-rata sebesar 1,75 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 2, serta rentang skor sebesar 1. Nilai standar deviasi sebesar 0,447 dan variansi sebesar 0,200. Penelitian yang dilakukan Ningsih (2023) 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%).

Penelitian lain tentang kemampuan motorik pada bayi dilakukan Namirah (2023) menunjukkan bahwa bayi yang memiliki motorik halus meragukan sebanyak 31 bayi (68.89%) dan bayi

yang memiliki motorik halus sesuai sebanyak 104 bayi (77.04%). Pada kemampuan merangkak penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2025) menunjukkan bahwa sebanyak 18 bayi (60,0%) mempunyai kemampuan merangkak dengan tipe *commando crawl* (bayi bergerak dengan menarik tubuhnya menggunakan lengan, sementara perut tetap menyentuh lantai) sebelum dilakukan *tummy time*.

Asumsi peneliti, kemampuan motorik yang kurang dapat disebabkan bahwa kurangnya stimulasi motorik sejak dini, seperti kebiasaan terlalu lama dalam posisi pasif atau kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur. Selain itu, minimnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya stimulasi motorik, terutama aktivitas seperti *tummy time*, turut berkontribusi terhadap keterlambatan perkembangan motorik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan terarah guna mendorong peningkatan perkembangan motorik sejak usia dini.

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan, menunjukkan kemampuan motorik sesudah diberikan *tummy time* diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,81, dengan skor minimum 3 dan maksimum 4, serta rentang nilai

sebesar 1. Nilai standar deviasi sebesar 0,403 dan varians sebesar 0,163. Penelitian yang dilakukan Harefa (2024) Setelah dilakukan *Tummy Time Exercise* pada 40 responden bayi, hasil menunjukkan perbedaan dalam perkembangan motorik kasar. Sebanyak 36 bayi (90%) berada pada kategori sesuai, 3 bayi (7,5%) pada kategori meragukan, dan 1 bayi (2,5%) pada kategori menyimpang. Selain itu, pengukuran durasi mengangkat kepala menunjukkan bahwa 32 bayi (80%) berada pada kategori “ya” sesuai, sementara 8 bayi (20%) pada kategori “tidak” sesuai. Penelitian lain dilakukan Syara (2023) dari perkembangan motorik duduk, bayi yang bisa mencapai perkembangan motorik duduk sebanyak 17 (56,7%) dan yang belum bisa mencapai perkembangan motorik duduk sejumlah 13 (43,3%).

Manfaat dari tummy time sangat besar untuk melatih bayi mengangkat kepalanya dan mengontrol anggota tubuh lainnya. Hal ini nantinya akan membantunya untuk belajar berguling, merangkak dan berdiri (Masita, 2024). Melakukan tummy time tiga puluh menit setiap hari adalah waktu yang disarankan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, memberikan Tummy time pada awal kehidupan, sangat efektif untuk mengurangi keterlambatan motorik pada bayi down syndrome dan langkah bijaksana pada intervensi awal (Syara, 2023).

Peneliti berasumsi pemberian *tummy time* secara konsisten dan terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik bayi baru lahir.

Aktivitas *tummy time* memungkinkan bayi untuk melatih kekuatan otot leher, punggung, lengan, dan koordinasi motorik kasar, yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan gerakan lebih lanjut seperti tengkurap, merangkak, dan duduk. *Tummy time* berfungsi sebagai bentuk stimulasi dini yang efektif dalam merangsang kemampuan motorik bayi, sehingga dalam waktu yang relatif singkat sudah dapat terlihat perkembangan yang optimal.

Berdasarkan table 3 menunjukkan kedua data (sebelum dan sesudah intervensi) tidak memenuhi asumsi normalitas, maka untuk analisis bivariante menggunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh p-value = 0,000 ($<0,05$) artinya terdapat pengaruh pemberian *tummy time* terhadap kemampuan motorik pada bayi baru lahir di wilayah kerja UPTD puskesmas sukamulya tahun 2025. Sejalan dengan peneltian yang dilakukan Syara (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, baik dilihat dari kuat atau tidaknya korelasi (dengan hasil sangat kuat karena koefisien korelasi mendekati signifikansi hasil korelasi 0,000 (lebih kecil dari 0,01 dan 0,05) dan arah korelasi yang positif.

Penelitian lain dilakukan Harefa (2024) menunjukkan Uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pengukuran menunjukkan bahwa setelah diberikan *Tummy Time Exercise* terdapat peningkatan perkembangan motorik kasar dan durasi lama

mengangkat kepala pada bayi dengan p value 0,000.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian stimulasi berupa *tummy time* secara rutin dan terstruktur dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan motorik bayi baru lahir. Asumsi ini didasarkan pada teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa stimulasi dini, terutama melalui aktivitas fisik yang sesuai usia, mampu merangsang koordinasi otot dan sistem saraf pusat, sehingga mempercepat pencapaian tonggak perkembangan motorik. Oleh karena itu, bayi yang mendapatkan *tummy time* secara konsisten diharapkan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan motoriknya dibandingkan bayi yang tidak diberikan stimulasi tersebut.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa Terdapat pengaruh pemberian *tummy time* terhadap kemampuan motorik pada bayi baru lahir di wilayah kerja UPTD puskesmas sukamulya tahun 2025, p -value = 0,000.

Saran

Diharapkan ibu bayi dapat rutin melakukan *tummy time exercise* setiap hari, dimulai sejak bayi baru lahir atau minimal usia dua minggu.

Daftar Pustaka

- Putri, P. R. (2024). *Jurnal Pengabdian Komunitas*. 03(01), 1–6.
- kemenkes, Posyandu, D. I., Dan, K., Desa, M., & Bekasi, S. (2024). <http://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index> (Vol.

2023).

- Heryanto, M. L., Saprudin, A., Yanti, S. D., & Moonti, M. A. (2023). Lama Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Pada Anak Prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 3(02), 136–144.
<https://doi.org/10.34305/jmc.v3i02.740>

- Harefa, R., Sinaga, R. F. B., Br, R. S. S., & Simamora, V. F. S. (2024). Pengaruh Tummy Time Exercise Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Dan Durasi Lama Mengangkat Kepala Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Klinik Pratama Ika Medan. *Dari: Manuju Malhayai Journal Ners*. [28 April 2024].

- Hidayah, H. I. S. N., Widodo, A., & Fis, S. (2025). *Pengaruh Tummy Time Terhadap Tipe Merangkak Pada Bayi Usia 6-9 Bulan* (Doctoral dissertation, Namirah, A. T. P., Tihardimanto, A., Jalaluddin, S., Pratiwi, U. M., & Sabri, M. S. (2023). gambaran perkembangan motorik halus pada bayi dengan asi eksklusif di puskesmas salo pinrang tahun 2021. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 7(1), 9-16.

- 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.

yara, A. M., Sri, A., Purba, G., Karo-Karo, T. M., Ginting, R. I., Sulistyani, E., Kesehatan, I., Lubuk, M., Jln, P., Sudirman, N., Pakam, L., & Serdang, K. D. (2023). Sosialisasi Pada Ibu Mengenai Tummy Time Dan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Normal Di Puskesmas Pagar Jati Socialization to Mothers Regarding Tummy Time and Normal Baby Gross Motor Development in Pagar Jati's Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 2023.