

MELATIH MENINGKATKAN KEBUGARAN BAYI DENGAN MELAKUKAN SENAM BAYI DI KELURAHAN LEMBAH LUBUK MANIK

Eliya Wardayani

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

(wardayanieliya@gmail.com, 085261945408)

ABSTRAK

Senam bayi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua terutama ibu untuk meningkatkan kesehatan dan merangsang pertumbuhan motoric bayi. Begitu banyak manfaat dari senam bayi yang bisa kita dapatkan yaitu perkembangan social bayi akan lebih baik, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, membangun rasa percaya diri, merangsang tumbuh kembang anak dan yang tak kalah penting adalah menjada kebugaran anak karena semakin dini anak melatih kebugarannya maka anak akan terhindar dari berbagai penyakit. Anak yang aktif secara fisik adalah anak yang sehat. Secara psikologis, senam bayi dapat mendekatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan sang buah hati. Ketika melakukan senam bayi, ibu bisa melakukan proses komunikasi dengan sang buah hati. Komunikasi yang dilakukan seperti menyanyikan lagu lembut, menggerakkan tubuh bayi ketika melakukan senam, yang akan menciptakan sebuah hubungan dan interaksi antara ibu dan bayi. Dengan begitu akan memepererat pola asuh antara ibu dan anak. Kepercayaan diri pada anak pun bisa lebih dikembangkan. Aktivitas fisik memungkinkan anak-anak memiliki pandangan hidup yang lebih baik. Kegiatan ini membantu mereka membangun kepercayaan diri, mengelola kecemasan, serta meningkatkan harga diri dan keterampilan kognitif. Olahraga juga membantu melepaskan endorfin yang berkorelasi dengan anak yang bahagia.

Kata Kunci : Senam Bayi, Kebugaran

ABSTRACT

Baby gymnastics is one way that can be done by parents, especially mothers, to improve health and stimulate the baby's motoric growth. There are so many benefits of baby gymnastics that we can get, namely the baby's social development will be better, improved coordination and body balance, build self-confidence, stimulate child growth and development, and last but not least is to keep the child's fitness because the earlier the child trains his fitness, the child will avoid various diseases. A physically active child is a healthy child. Psychologically, baby exercises can bring the bond of love between mother and baby closer. When doing baby exercises, the mother can carry out the communication process with the baby. Communication is done such as singing soft songs, and moving the baby's body when doing exercises, which will create a relationship and interaction between mother and baby. That way it will strengthen the parenting between mother and child. Physical activity allows children to have a better outlook on life. It helps them build confidence, manage anxiety, and improve self-esteem and cognitive skills. Exercise also helps release endorphins that correlate with happy children.

Keywords: Baby Gymnastics, Fitness

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan anugrah terindah dari tuhan yang maha kuasa kepada orang tua yang mengharapkan agar garis keturunannya dapat terjaga. Bahkan pada zaman dahulu orang-orang

memiliki semboyan semakin banyak anak akan semakin banyak rezeki yang diberikan oleh tuhan. Namun merawat dan mendidik anak bukanlah hal yang mudah, tapi juga tidak sulit untuk dilaksanakan. Apalagi saat ini banyak

kelas-kelas parenting yang mengajarkan bagaimana mendidik dan menerapkan pola asuh yang baik bagi anak.

Bukan hanya pendidikan dan pola asuh yang baik yang perlu dilakukan, namun kesehatan anak secara fisik dan mental juga perlu diperhatikan oleh orang tua dari usia anak sedini mungkin bahkan sejak anak masih didalam kandungan. Karena kesehatan anak secara fisik akan menghasilkan kecerdasan yang baik bagi anak.

Ada begitu banyak cara dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak terutama mereka yang masih dalam 1 tahun pertama kehidupan mereka atau saat ini sering kita sebut dengan 1000 hari pertama kehidupan (*golden age*). Dimana pada masa ini, seluruh organ anak sedang bertumbuh dengan baik. Oleh karena itu pertumbuhan ini harus diperhatikan seoptimal mungkin oleh orang tua agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Memberikan nutrisi yang baik, mulai dari jenis makanannya, porsi nya sampai frekuensi makan harus benar-benar diperhatikan dengan baik agar dapat mendorong pertumbuhan yang baik bagi bayi. Selain itu bayi juga harus distimulasi atau diberi rangsangan yang sesuai dengan usia mereka seperti melakukan pijat bayi, yoga pada bayi sampai senam bayi.

Kemampuan perkembangan motorik itu bukan hanya melibatkan otot, melainkan melibatkan juga fungsi-fungsi atau modalitas otak lainnya, seperti emosi, auditori visual, kognitif, keterampilan, dan kemampuan mengingat gerak yang sesuai dengan tahapan tumbuh kembang otak. Namun masih sedikit orang tua bayi yang mengetahui bahwa perkembangan sel-sel otak dipengaruhi oleh rangsangan dari lingkungannya seperti melatih "senam bayi sehat" secara berkala dan

teratur. Ahli Rehabilitasi Medik RSUPN Ciptomangunkusumo, dr. Amendi Nasution Sp.RM, menjelaskan bahwa senam bayi sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendisendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri dan berjalan.

Senam bayi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua terutama ibu untuk meningkatkan kesehatan dan merangsang pertumbuhan motoric bayi. begitu banyak manfaat dari senam bayi yang bisa kita dapatkan yaitu perkembangan social bayi akan lebih baik, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, membangun rasa percaya diri, merangsang tumbuh kembang anak dan yang tak kalah penting adalah menjada kebugaran anak karena semakin dini anak melatih kebugarannya maka anak akan terhindar dari berbagai penyakit.

Anak yang aktif secara fisik adalah anak yang sehat. Sebab, aktivitas fisik atau olahraga membantu memperkuat otot dan tulang anak, mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Tak hanya fisik, manfaat olahraga juga mencakup kesehatan mental anak.

Secara psikologis, senam bayi dapat mendekatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan sang buah hati. Ketika melakukan senam bayi, ibu bisa melakukan proses komunikasi dengan sang buah hati. Komunikasi yang dilakukan seperti menyanyikan lagu lembut, menggerakkan tubuh bayi ketika melakukan senam, yang akan menciptakan sebuah hubungan dan interaksi antara ibu dan bayi. Dengan begitu akan mempererat pola asuh antara ibu dan anak. Kepercayaan diri pada anak pun bisa lebih dikembangkan. Aktivitas fisik memungkinkan anak-anak memiliki

pandangan hidup yang lebih baik. Kegiatan ini membantu mereka membangun kepercayaan diri, mengelola kecemasan, serta meningkatkan harga diri dan keterampilan kognitif. Olahraga juga membantu melepaskan endorfin yang berkorelasi dengan anak yang bahagia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suko Asri, Dewi Purnama dan Fachrudi tahun 2011 di Mataram terhadap 38 responden, 19 responden yang melakukan senam bayi 1 x 24 jam selama 4 minggu mengalami perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan 19 responden yang tidak melakukan senam bayi. Hal ini sesuai dengan penelitian Kusyarini (2006) bahwa bayi yang berumur tiga bulan ke atas diberikan program senam bayi akan lebih cepat perkembangan motoriknya. Bayi lebih percaya diri, lebih aktif bergerak, sosialisasinya lebih bagus dan lebih cepat berjalan dibandingkan dengan anak seumurnya.

Senam bayi dapat dilakukan oleh orang tua sebagai stimulus atau rangsangan-rangsangan untuk pertumbuhan motoric bayi. Senam dapat dilakukan sedini mungkin dan secara rutin agar perkembangan motoric bayi dapat berkembang secara optimal dan dapat memperkuat ikatan batin orang tua dan bayi.

2. METODE PELAKSANAAN

Pada pengabdian masyarakat kali ini penulis mengajarkan langsung kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan di kelurahan lembah lubuk manik. Pada pelaksanaannya kami mengundang ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan, ibu-ibu kader di kelurahan lembah lubuk manik, dan juga beberapa orang tua atau nenek dari bayi-bayi tersebut yang ikut berpartisipasi. Dalam hal ini kami melakukan beberapa tahap dalam

pelaksanaannya, antara lain :

a. Bagi mitra

- (1) Tahap awal penulis memberikan penyuluhan kepada para kader kesehatan kelurahan lembah lubuk manik yaitu tentang senam bayi. Mulai dari apa itu senam bayi, manfaat senam bayi, siapa yang dapat melakukan senam bayi, kapan dilakukan senam bayi sampai cara melakukan senam bayi
- (2) Penulis melakukan/mempraktekkan bagaimana cara melakukan senam bayi yang kemudian diikuti oleh para kader kesehatan kelurahan lembah lubuk manik.
- (3) Para kader lembah lubuk manik melakukan/mempraktekkan cara melakukan senam bayi yang telah diajarkan kepada mereka.
- (4) Sesi diskusi atau tanya jawab dengan para kader seputar kesehatan dan perkembangan bayi yang ada di kelurahan lembah lubuk manik

b. Bagi masyarakat

- (1) Tahap awal penulis memberikan penyuluhan tentang tumbuh kembang bayi dan senam bayi kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan yang ada di kelurahan lembah lubuk manik
- (2) Tahap kedua penulis membuka sesi tanya jawab kepada ibu seputar permasalahan tumbuh kembang bayi mereka
- (3) Penulis mempraktekkan cara melakukan senam bayi yang diikuti oleh ibu-ibu kepada bayinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama dilakukan pengabdian masyarakat di kelurahan lembah lubuk manik tentang senam bayi dan pertumbuhan bayi banyak sekali hal-hal

yang didapatkan seputar pertumbuhan dan perkembangan bayi yang ada disana. ibu-ibu banyak mengeluhkan pertumbuhan dan perkembangan bayi mereka berbeda-beda dengan bayi-bayi lainnya. Ada yang merasa cemas dengan keadaan tersebut namun ada juga yang biasa saja dan menganggap hal ini adalah Suatu hal yang wajar.

Setelah diberikan penyuluhan dan pandangan tentang seputar kesehatan dan pertumbuhan bayi ibu-ibu sudah merasa lebih baik dan merasa tidak cemas lagi tentang kesehatan dan pertumbuhan bayi-bayi mereka. Mereka jadi lebih mengerti bagaimana pertumbuhan dan perkembangan bayi mereka sesuai dengan umur dari bayi-bayi mereka.

Pada saat melakukan senam bayi bersama ibu-ibu merasa sangat gembira ternyata dengan gerakan yang mudah dan sederhana, mereka dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan merangsang pertumbuhan bayi mereka dengan baik. Terutama untuk kebugaran bayi mereka yang akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental dari bayi-bayi mereka.

Para kader juga merasa senang karena mendapatkan ilmu baru yang akan mereka ajarkan kepada penduduk yang ada di lembah lubuk manik sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pertumbuhan serta menjaga kesehatan fisik dan mental bayi-bayi yang ada di kelurahan lembah lubuk manik yang akan menjadi cikal bakal generasi penerus lembah lubuk manik khususnya dan Indonesia tentunya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kelurahan lembah lubuk manik kali ini berjalan dengan sangat lancar. Para kader sangat antusias mendapatkan ilmu baru. Begitu juga

dengan para ibu yang selalu mencemaskan pertumbuhan dan perkembangan bayi mereka tidak lagi merasa cemas dan sudah mengetahui bagaimana perkembangan dan pertumbuhan bayi-bayi mereka disetiap tahapnya.

Ada banyak cara untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi mereka terutama dengan rutin melakukan senam bayi setiap hari agar dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan otot bayi sehingga terhindar dari berbagai penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi dimasa-masa *golden age* mereka.

Diharapkan kepada ibu untuk rutin melakukan senam bayi setiap hari untuk menjaga kebugaran bayi. Dan untuk para kader agar lebih aktif dalam memberikan ilmu terutama yang berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak agar penduduk kelurahan lembah lubuk manik lebih sehat dan Indonesia dapat lebih maju lagi dalam kesehatan ibu dan anak.

5. REFERENSI

- Aminati, Dini. 2013. Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita. Sleman: Brilliant Books.
- Fadli, Rizal 2022 Manfaat Olahraga bagi tumbuh kembang balita
- Hidayat, Azis Alimul, 2005. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak, Jilid 1, Salemba Medika, Jakarta.
- Kusyarini, Irawati Ch. 2006. Panduan Senam Bayi. Jakarta: Puspa Swara
- Mildiana, Eka Yana. (2019). Pengaruh baby gym terhadap peningkatan perkembangan bayi usia 6 bulan (studi di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Jurnal Kebidanan, 9(1): 94–99.
- <https://doi.org/10.35874/jib.v17i1.485>

Nursalam, dkk., 2008. Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (Untuk Perawat dan Bidan), Salemba Medika, Jakarta

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

