



Pengaruh Tummy Time Exercise terhadap Peningkatan Motorik Bayi 3 Bulan - 6 Bulan di Klinik Physioroom Medan Selayang

The Effect of Tummy Time Exercise on Improving Motor Skills in Babies Aged 3 Months - 6 Months at the Physioroom Clinic in Medan Selayang

Riani Baiduri Siregar^{1*}, Heri Saputra², Rudi Purwana³, Ani Ramahdhani⁴

¹⁻⁴Institut Kesehatan Helvetia, Sumatera Utara, Indonesia

Alamat : Jln Kapten sumarsono No .107, Indonesia

Koresponden penulis : rianisiregar17@gmail.com*

Article History:

Received: Mei 15, 2025;

Revised: Juni 18, 2025;

Accepted: Juli 27, 2025;

Published: Juli 29, 2025;

Keywords: Early Stimulation, Infant, Mother, Motor Development, Tummy Time.

Abstract: Motor development in infants is a crucial process that occurs gradually and follows the principles of age-appropriate development. Each fundamental motor stage—such as tummy time, rolling over, sitting, crawling, standing, and walking—must be passed through sequentially to ensure optimal motor concept development. Skipping or insufficient stimulation of these stages may lead to difficulties in understanding functional body movements. One of the main causes of delayed motor development includes a lack of motor stimulation time, overly restrictive parental supervision, and low levels of motivation and stimulation provided to the child. Tummy time, or placing the baby in a prone position while awake, is a proven effective form of motor stimulation that supports the development of the baby's neck, back, and arm muscles. This activity also assists infants in reaching subsequent developmental milestones such as rolling over and crawling. This Community Service Program (PkM) was conducted at the Physioroom Clinic and was attended by 15 mothers with infants aged 3 to 6 months. The objective of the program was to enhance mothers' knowledge regarding the importance of tummy time in supporting infant motor development. The program's implementation included educational sessions, tummy time practice demonstrations, group discussions, and interactive Q&A sessions. To measure the increase in participant knowledge, a pre-test and post-test were administered before and after the activity. The results of this PkM activity showed an increase in the average knowledge score from 6.4 in the pre-test to 8.6 in the post-test. This improvement demonstrates the program's effectiveness in educating mothers about the benefits of tummy time for infant motor development. It is hoped that the mothers will consistently apply this stimulation at home to optimally support their children's growth and development.

Abstrak

Perkembangan motorik bayi merupakan proses penting yang terjadi secara bertahap dan sesuai dengan prinsip perkembangan usia. Setiap tahapan motorik dasar seperti tengkurap, berguling, duduk, merangkak, berdiri, dan berjalan harus dilalui secara berurutan agar bayi memiliki konsep motorik yang optimal. Jika tahapan dasar ini dilewati atau tidak distimulasi dengan baik, maka bayi berisiko mengalami hambatan dalam memahami gerak fungsional tubuhnya. Salah satu penyebab keterlambatan perkembangan motorik adalah kurangnya waktu stimulasi motorik, pengawasan orang tua yang terlalu ketat, serta rendahnya motivasi dan stimulasi yang diberikan kepada anak. Tummy time atau posisi tengkurap saat bayi terjaga merupakan salah satu bentuk stimulasi motorik yang terbukti efektif untuk mendukung perkembangan otot leher, punggung, dan lengan bayi. Aktivitas ini juga membantu bayi dalam mencapai tahapan perkembangan selanjutnya seperti berguling dan merangkak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Klinik Physioroom dan diikuti oleh 15 ibu yang memiliki bayi berusia 3 hingga 6 bulan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu

mengenai pentingnya tummy time dalam mendukung perkembangan motorik bayi. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi materi, demonstrasi praktik tummy time, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab interaktif. Untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, dilakukan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil dari kegiatan PkM ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 6,4 pada pre-test menjadi 8,6 pada post-test. Peningkatan ini membuktikan bahwa kegiatan PkM efektif dalam memberikan edukasi kepada ibu mengenai manfaat tummy time terhadap perkembangan motorik bayi. Harapannya, para ibu dapat menerapkan stimulasi ini secara rutin di rumah untuk mendukung tumbuh kembang buah hati secara optimal.

Kata Kunci: Stimulasi Dini, Bayi, Ibu, Perkembangan Motorik, *Tummy Time*.

1. PENDAHULUAN

Bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar akan menurunkan kreativitas bayi dalam beradaptasi dan membuat bayi sulit untuk mengenali lingkungan sekitarnya. Menurut data Kesehatan Masyarakat Indonesia (2020) melaporkan bahwa ada 7,5% bayi di Indonesia yang perkembangannya mengalami keterlambatan.

Perkembangan motorik bayi sangat penting karena menjembatani gerakan yang terjadi selama hidup, menghasilkan informasi perseptual, menyediakan sarana untuk memperoleh pengetahuan tentang dunia, serta memungkinkan interaksi sosial. Jika tahap motorik dasar tidak dilalui maka akan terjadi hambatan dalam perkembangan motoriknya. Memberikan exercise sejak dini akan diperlukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai tahapannya secara wajar.

Tahun pertama kehidupan terutama sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun merupakan periode yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Periode ini merupakan kesempatan emas sekaligus masa-masa yang rentan terhadap pengaruh negatif dari luar dan lingkungan sekitar. Masa depan suatu bangsa tergantung pada keberhasilan anak dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Nutrisi yang baik dan cukup, status kesehatan yang baik, pengasuhan yang benar dan stimulasi yang tepat sehingga anak akan tumbuh sehat dan mampu mencapai kemampuan optimalnya agar dapat berkontribusi lebih baik di masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kegiatan exercise yang menstimulasi tumbuh kembang anak dengan tepat akan merangsang otak anak sehingga perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian, mental, serta emosional akan berkembang secara optimal (Kusnanto & Cahyani, 2021). Salah satu metode stimulasi yang dikenal dan dianjurkan pada usia dini adalah tummy time.

Tummy time adalah salah satu bentuk exercise stimulasi dini yang jelas bermanfaat untuk tonus otot, postur, dan perkembangan bayi. *Tummy time* artinya berbaring tengkurap dalam keadaan terjaga dan diawasi. Kapasitas perut mengacu pada kemampuan bayi untuk bergerak saat diletakkan tengkurap. Termasuk dalam hal ini yakni kemampuan memutar dari

depan ke belakang, mengangkat kepala, mendorong ke atas menggunakan lengan, dan menggerakkan lengan dan kaki (Case-Smith & O'Brien, 2015).

Manfaat tummy time pada bayi adalah meningkatkan perkembangan motorik secara keseluruhan dan mencegah *brachycephaly* (kepala rata), serta membantu memperkuat otot-otot tubuh bagian atas, yang merupakan prasyarat penting untuk kemampuan duduk, merangkak, dan berjalan (Capdevila-Gaudens et al., 2021). Oleh karena itu, organisasi kesehatan anak dan praktisi perkembangan anak menyarankan tummy time dilakukan beberapa kali dalam sehari sejak bayi baru lahir, dengan pengawasan orang dewasa (AAP, 2020).

Kegiatan menstimulasi 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. 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 otot leher yang cukup untuk mengangkat kepalanya hingga tegak 45 derajat. Ibu harus memberistimulasi atau latihan yang tepat agar kemampuan motorik bayi ini berkembang semaksimal mungkin.

Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara tummy time dan perkembangan motorik kasar. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan waktu tengkurap setidaknya 30 menit per 24 jam. Bayi yang menghabiskan setidaknya 30 menit tengkurap pada usia tujuh minggu memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan bayi yang menghabiskan waktu kurang dari 30 menit sehari. Hal serupa juga berlaku pada bayi yang melakukan tummy time tiga kali sehari, berbeda dengan bayi yang tidak melakukan tummy time. Selain itu, tummy time juga efektif dalam menurunkan keterlambatan motorik pada bayi down syndrome.

2. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan sosialisasi dan demonstrasi. Dengan pelaksanaan meliputi pemaparan materi, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Peserta pengabdian kepada Masyarakat ini yakni ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan sebanyak 15 orang. Kemampuan ibu diukur dengan memberikan pre-test dan post-test yang berjumlah 20 soal yang berkaitan dengan tummy time dan perkembangan motorik kasar bayi. Adapun proses pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan secara berurutan terdiri dari:

1. Memperkenalkan profil diri dan menyampaikan tujuan pelaksanaan pengabdian.
2. Memberikan pre-test untuk mengukur kemampuan awal peserta pengabdian kepada Masyarakat.
3. Menyampaikan materi dan memberikan demonstrasi tentang tummy time
4. Diskusi dan tanya jawab tentang pengetahuan dan kemampuan ibu mengenai tummy time
5. Memberikan post-test untuk mengetahui kemampuan peserta pengabdian kepada Masyarakat.
6. Melakukan penutupan kegiatan pengabdian dan menyampaikan rasa terima kasih terhadap keterlibatan peserta dan tokoh Masyarakat yang terlibat.

Tahap Perkembangan Bayi dan Balita				
Umur	Gerakan Kasar	Gerakan Halus	Komunikasi/ Berbicara	Sosial & Kemandirian
1 Bulan	Tengkorak lebih banyak tertidur	Kepala memutar ke samping kanan & kiri	Berteriak-teriak banyak menangis	Memerangis dengan wajah sedih
2 Bulan	Mengangkat kepala ketika terlentang		Berteriak: aah... aah... aah...	Bermain dengan tangan
3 Bulan	Kepala tegak ketika duduk	Mengpegang tangan	Berteriak: aah... aah... aah...	Mengangkat tangannya
4 Bulan	Tengkorak lebih banyak tertidur			
5 Bulan		Mencubit, mengpegang	Mendekati ke arah	Mencubit tangannya
6 Bulan	Outfit tanpa berpegangan			Mengusuk benda ke mulut
7 Bulan		Mengpegang dengan tangan kanan & kiri		Berteriak: aah... aah... aah...
8 Bulan	Berdiri berpegangan			
9 Bulan		Mengpegang		Mendekati ke tangan
10 Bulan		Mengusuk benda dengan kedua tangan		Berteriak: aah... aah... aah...
11 Bulan			Mengusuk benda ke mulut	Mengusuk benda ke mulut
12 Bulan	Berdiri tanpa berpegangan	Mengusuk benda ke mulut		Berteriak: aah... aah... aah...
13 Bulan	Berjalan	Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
1,5 Tahun	Lari, naik tangga	Mengusuk 2 tangan	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
2 Tahun	Mengusuk benda	Mengusuk 4 tangan	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
2,5 Tahun	Mengusuk	Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
3 Tahun		Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
3,5 Tahun	Perilaku pada usia 3 tahun	Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
4 Tahun		Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
4,5 Tahun		Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...
5 Tahun		Mengusuk benda ke mulut	Berteriak: aah... aah... aah...	Berteriak: aah... aah... aah...

Gambar 1. Deteksi Dini



Gambar 2. Tumbuh Kembang Bayi

3. HASIL

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil nilai rata-rata pre- 5,4 dan nilai rata-rata post-test 9,0. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM yang telah dilakukan memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat tummy time terhadap motorik bayi. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi dengan tummy time secara optimal mampu meningkatkan perkembangan motorik bayi, termasuk meningkatkan kontrol kepala, kontrol tubuh, dan kemampuan untuk merangkak. Penelitian ini tidak hanya menunjukkan bahwa tummy time tidak hanya dapat mencegah sindrom kepala datar, tetapi juga penting untuk meningkatkan perkembangan motorik bayi).

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tummy time memastikan bayi dalam kondisi sehat dan tidak terlalu kenyang. Selain itu, pastikan selalu mengawasi bayi selama melakukan tummy time, jangan terlalu lama durasinya, jangan lakukan tummy time setelah bayi baru makan atau minum. Jangan melakukan tummy time pada permukaan yang empuk atau berbahaya.

4. DISKUSI

Tim melakukan diskusi untuk melanjutkan exercise di klinik lainnya dan akan melakukan exercise pada anak – anak kebutuhan khusus seperti down syndrome.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu mengenai tummy time dan perkembangan motorik bayi berdasarkan hasil dari post-test yang telah dilakukan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis terutama mengucapkan terima kasih kepada kepala klinik Physioroom dan staf – staf yang berkerja. Dan tak lupa juga terima kasih untuk tim sejawat fisioterapi yang sudah membantu dan kepada Masyarakat, mahasiswa/I institut kesehatan helvetia dalam melancarkan kegiatan pengabdian Masyarakat

DAFTAR REFERENSI

- American Academy of Pediatrics. (2020). *Caring for your baby and young child: Birth to age 5* (7th ed.). Bantam.
- Apriliyani, A. (2025). *Pengaruh tummy time exercise terhadap kemampuan motorik kasar mengangkat kepala bayi usia 0–4 bulan (Studi observasional cross sectional di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang)* (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Capdevila-Gaudens, J., González-Galán, M., Martínez-Rico, E., & Garcia-Caro, M. P. (2021). Tummy time: An effective strategy for the prevention of positional plagiocephaly and promotion of motor development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126567>
- Case-Smith, J., & O'Brien, J. C. (2015). *Occupational therapy for children and adolescents* (7th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Faizatunnufus, S. (2025). *Perancangan Playfeel Babysense Sensory Path brand Fox and Bunny untuk mendukung perkembangan motorik dan sensorik bayi usia 0 sampai 3 tahun* (Skripsi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Hidayah, H. I. S. N., Widodo, A., & Fis, S. (2025). *Pengaruh tummy time terhadap tipe merangkak pada bayi usia 6–9 bulan* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Irianty, F. A. M., Fadillah, M., & Puspita, R. (2024). Perbedaan kenaikan berat badan bayi yang diberikan stimulasi oral motor dan tummy time: The difference in weight gain in babies given motor oral stimulation and tummy time. *Gema Bidan Indonesia*, 13(1), 74–77.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku saku pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita*. Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kholipah, A. S. N. (2023). *Asuhan kebidanan pada neonatus G. cukup bulan sesuai masa kehamilan melalui pemberdayaan keluarga dengan stimulasi tummy time di UPTD Puskesmas Ciledug Kabupaten Cirebon tahun 2023* (Skripsi, Prodi D.III Kebidanan Cirebon).
- Kusnanto, H., & Cahyani, D. A. (2021). Stimulasi dini perkembangan anak usia 0–2 tahun: Konsep dan praktik di lapangan. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 10(1), 13–22. [https://doi.org/10.21927/jkai.2021.10\(1\).13-22](https://doi.org/10.21927/jkai.2021.10(1).13-22)
- Nourlia, R. R., Pratiwi, Y., & Widodo, A. (2018). *Pengaruh pemberian tummy time exercise terhadap peningkatan kemampuan motorik mengangkat kepala pada anak usia 0–16 minggu* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Novitasari, D., Shinta, S., & Rozi, V. F. (2024). Pengaruh tummy time exercise terhadap kemampuan motorik pada bayi di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Lubuklinggau. *INJECTION: Nursing Journal*, 4(2), 10–20.

- Purwaningtyas, L., & Wulan, R. (2024). Efektivitas tummy time terhadap kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0–3 bulan di Desa Kaliombo Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 2(02), 43–50.
- Silaban, V. F., Safitri, A. S., Novita, D., & Ariani, W. (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. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2188–2199.
- Sofia, A. S., Widodo, A., & Fis, S. (2013). *Pengaruh tummy time exercise terhadap kemampuan lama mengangkat kepala pada posisi tengkurap bayi usia 3–4 bulan* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Syara, A. M., Widya, M., & Suartini, N. W. (2023). Hubungan tummy time dengan perkembangan motorik kasar bayi normal di Komunitas ASI Denpasar tahun 2022. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, 6(1), 148–154.
- Widodo, A., Rizky, R., & Waspada, E. (2019). Pengaruh pemberian tummy time exercise terhadap peningkatan kemampuan gross motoric head control and rolling pada anak usia 0–16 minggu. *Proceeding of The URECOL*, 11–15.