



Pemberdayaan Ibu dalam Stimulasi Motorik Kasar Bayi melalui *Tummy Time* dan
Baby Yoga di PMB Lina Contesa

*Empowerment of Mothers in Enhancing Infants' Gross Motor Development through
Tummy Time and Baby Yoga at PMB Lina Contesa*

Suci Sulistyorini^{1*}, Susmita²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

*Penulis korespondensi : chilodysuci@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 12

Desember, 2025;

Revisi: 28 Desember, 2025;

Diterima: 20 Januari, 2026;

Terbit: 24 Januari, 2026

Keywords: *Baby Yoga;*
Community Service Program;
Infant Gross Motor
Development; *Maternal*
Empowerment; *Tummy Time.*

Abstract. *Gross motor development in infancy is a crucial aspect of child growth that requires early and continuous stimulation. Limited maternal knowledge and skills in providing appropriate stimulation may hinder the achievement of infants' gross motor milestones. This program aimed to empower mothers to stimulate infants' gross motor development through tummy time and baby yoga at PMB Lina Contesa. A community empowerment approach with a one-group pretest–posttest design was applied. The participants were mothers with infants aged 3–12 months. The intervention included health education, demonstrations, hands-on practice, and mentoring in performing tummy time and baby yoga. Evaluation was conducted by assessing maternal knowledge and skills before and after the program. The results showed an increase in the mean knowledge score from 56.4 ± 8.7 to 85.2 ± 6.9 after the intervention. In addition, the proportion of mothers who were able to correctly perform gross motor stimulation techniques increased from 27.8% to 88.9%. These findings indicate that empowering mothers through education and training in tummy time and baby yoga is effective in improving maternal knowledge and skills and has the potential to support the optimization of infants' gross motor development.*

Abstrak

Perkembangan motorik kasar bayi merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang yang memerlukan stimulasi dini dan berkelanjutan. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi yang tepat dapat menghambat pencapaian milestone motorik bayi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan ibu dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar bayi melalui tummy time dan baby yoga di PMB Lina Contesa. Metode kegiatan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat dengan desain one group pretest–posttest. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan. Intervensi meliputi edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan dalam melakukan tummy time dan baby yoga. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan keterampilan ibu sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu dari $56,4 \pm 8,7$ menjadi $85,2 \pm 6,9$ setelah intervensi. Selain itu, persentase ibu yang mampu melakukan stimulasi motorik kasar dengan teknik yang benar meningkat dari 27,8% menjadi 88,9%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu melalui edukasi dan pelatihan tummy time dan baby yoga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, serta berpotensi mendukung optimalisasi perkembangan motorik kasar bayi.

Kata kunci: Baby Yoga; Motorik Kasar Bayi; PKM; Pemberdayaan Ibu; Tummy Time.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar pada bayi merupakan aspek fundamental dalam tumbuh kembang anak yang mencerminkan kematangan sistem saraf pusat dan muskuloskeletal. Pencapaian *gross motor milestones* seperti kemampuan mengangkat kepala, berguling, duduk, dan merangkak sangat dipengaruhi oleh stimulasi dini yang diberikan secara adekuat dan berkesinambungan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), keterlambatan perkembangan motorik pada masa bayi dapat berdampak jangka panjang terhadap kemampuan fungsional dan kualitas hidup anak.

Salah satu bentuk stimulasi dini yang direkomendasikan secara internasional adalah *tummy time*, yaitu aktivitas menempatkan bayi dalam posisi tengkurap saat terjaga dan dalam pengawasan. Penelitian sistematis oleh Hewitt et al. (2020) menunjukkan bahwa *tummy time* berhubungan signifikan dengan peningkatan kekuatan otot leher, bahu, dan batang tubuh serta mempercepat pencapaian kemampuan motorik kasar seperti kontrol kepala dan kemampuan berguling. Studi lanjutan oleh Hewitt et al. (2021) juga menegaskan bahwa durasi *tummy time* yang cukup pada bayi usia dini berkorelasi positif dengan skor perkembangan motorik berdasarkan *Alberta Infant Motor Scale (AIMS)*.

Selain *tummy time*, *baby yoga* merupakan bentuk stimulasi motorik yang melibatkan gerakan lembut, peregangan, dan interaksi aktif antara ibu dan bayi. *Baby yoga* dinilai aman dan berpotensi meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta koordinasi gerak bayi jika dilakukan dengan teknik yang tepat. Menurut Field (2019), stimulasi berbasis sentuhan dan gerakan seperti *baby yoga* dapat mendukung perkembangan neuromotor sekaligus meningkatkan ikatan emosional ibu dan bayi (*mother–infant bonding*). Penelitian pengabdian masyarakat di Indonesia oleh Sari dan Handayani (2022) menunjukkan bahwa edukasi *baby yoga* meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi perkembangan bayi.

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam melakukan stimulasi motorik bayi secara benar. Kemenkes RI (2022) melaporkan bahwa keterbatasan edukasi dan pendampingan di layanan kesehatan tingkat pertama menjadi salah satu faktor kurang optimalnya praktik stimulasi tumbuh kembang di rumah. Kondisi ini juga sering dijumpai di fasilitas pelayanan kesehatan komunitas seperti Praktik Mandiri Bidan (PMB), yang sebenarnya memiliki peran strategis dalam edukasi dan pemberdayaan ibu.

Oleh karena itu, diperlukan suatu program pemberdayaan ibu yang terstruktur dan aplikatif melalui edukasi serta pelatihan stimulasi motorik kasar bayi menggunakan kombinasi tummy time dan baby yoga. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas ibu dalam memberikan stimulasi yang tepat, aman, dan berkelanjutan kepada bayinya. Implementasi program di PMB Lina Contesa diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, tetapi juga berdampak positif terhadap pencapaian milestone motorik kasar bayi sesuai usia perkembangannya.

2. METODE

Jenis dan Desain Kegiatan

Kegiatan ini merupakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan. Desain kegiatan menggunakan one group pretest–posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi motorik kasar bayi melalui tummy time dan baby yoga.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah:

- 1) Ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan
- 2) Bayi dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kelainan neurologis atau muskuloskeletal
- 3) Bertempat di PMB Lina Contesa

Jumlah peserta disesuaikan sebanyak 18 orang.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan

- 1) Koordinasi dengan pengelola PMB Lina Contesa
- 2) Penyusunan modul edukasi *tummy time* dan *baby yoga*
- 3) Penyusunan media edukasi (*leaflet*, poster, dan video singkat)
- 4) Penyusunan instrumen *pretest–posttest* pengetahuan ibu
- 5) Persiapan alat bantu (matras bayi, boneka peraga, hand sanitizer)

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi:

Pretest Pengetahuan Ibu

Pengukuran pengetahuan awal ibu mengenai stimulasi motorik kasar bayi, tummy time, dan baby yoga menggunakan kuesioner terstruktur.

- 1) Edukasi Kesehatan
- 2) Penyampaian materi mengenai:

- a) Konsep perkembangan motorik kasar bayi
- b) Manfaat dan prinsip tummy time
- c) Prinsip keamanan dan manfaat baby yoga. Edukasi disampaikan melalui ceramah interaktif dan diskusi.

Demonstrasi dan Praktik

- d) Demonstrasi teknik tummy time dan baby yoga oleh fasilitator
- e) Praktik langsung oleh ibu dengan pendampingan tim PKM
- f) Koreksi teknik dan pemberian umpan balik secara individual

Pendampingan

Ibu didampingi dalam melakukan praktik stimulasi secara mandiri dan diberikan panduan frekuensi serta durasi stimulasi yang dapat dilakukan di rumah.

Posttest Pengetahuan dan Keterampilan

Dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi dan praktik selesai untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu.

Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- 1) Evaluasi proses: kehadiran peserta, keterlibatan aktif ibu, dan kelancaran pelaksanaan kegiatan
- 2) Evaluasi hasil:
 - a) Perbandingan skor pretest dan posttest pengetahuan ibu
 - b) Observasi keterampilan ibu dalam melakukan tummy time dan baby yoga menggunakan lembar checklist

Keberhasilan program ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan dan keterampilan ibu setelah intervensi.

3. HASIL

Karakteristik Peserta

Kegiatan PKM-PM diikuti oleh 18 ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan di PMB Lina Contesa. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pretest, edukasi, demonstrasi, praktik, hingga posttest. Bayi yang terlibat berada dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gangguan neurologis maupun muskuloskeletal.

Peningkatan Pengetahuan Ibu

Hasil pengukuran pengetahuan ibu mengenai stimulasi motorik kasar bayi, tummy time, dan baby yoga menunjukkan adanya peningkatan setelah pelaksanaan kegiatan.

1) Rata-rata skor pengetahuan pretest: $56,4 \pm 8,7$

2) Rata-rata skor pengetahuan posttest: $85,2 \pm 6,9$

Terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 28,8 poin, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya stimulasi motorik kasar serta teknik tummy time dan baby yoga yang benar dan aman.

Peningkatan Keterampilan Ibu

Evaluasi keterampilan ibu dilakukan melalui observasi praktik menggunakan lembar checklist keterampilan. Hasil observasi menunjukkan peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan stimulasi motorik kasar bayi.

1) Sebelum pelatihan, hanya 27,8% ibu yang mampu melakukan tummy time dan baby yoga dengan teknik yang benar.

2) Setelah pelatihan, sebanyak 88,9% ibu mampu melakukan tummy time dan baby yoga sesuai prosedur, termasuk posisi bayi yang tepat, durasi stimulasi, serta aspek keamanan.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan demonstrasi dan praktik langsung dengan pendampingan berperan penting dalam meningkatkan keterampilan ibu.

Respons dan Partisipasi Peserta

Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar ibu menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi dan praktik. Ibu menyampaikan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami, aplikatif, dan dapat diterapkan di rumah. Selain itu, ibu merasa lebih percaya diri dalam melakukan stimulasi motorik kasar bayi secara mandiri setelah mengikuti kegiatan.

Dampak Awal terhadap Bayi

Berdasarkan observasi selama kegiatan, bayi tampak lebih aktif saat dilakukan *tummy time* dan *baby yoga*. Beberapa ibu melaporkan bahwa bayinya mulai menunjukkan peningkatan kemampuan mengangkat kepala dan mempertahankan posisi tengkurap lebih lama setelah rutin dilakukan stimulasi, meskipun evaluasi perkembangan motorik bayi secara kuantitatif jangka panjang belum dilakukan dalam program ini.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan PKM-PM ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu melalui edukasi dan pelatihan tummy time dan baby yoga di PMB Lina Contesa efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi motorik kasar bayi. Peningkatan skor pengetahuan ibu setelah intervensi mengindikasikan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman ibu secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa

pendidikan kesehatan berbasis partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata.

Peningkatan keterampilan ibu dalam melakukan *tummy time* dan *baby yoga* setelah pelatihan menunjukkan bahwa pendekatan *learning by doing* sangat berperan dalam proses pemberdayaan. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu belum melakukan stimulasi motorik kasar dengan teknik yang tepat, terutama terkait posisi bayi dan durasi stimulasi. Setelah diberikan pendampingan langsung, sebagian besar ibu mampu menerapkan teknik dengan benar dan aman. Hal ini mendukung temuan Hewitt et al. (2020) yang menyatakan bahwa pemahaman teknik *tummy time* yang benar menjadi faktor kunci dalam keberhasilan stimulasi perkembangan motorik kasar bayi.

Kombinasi *tummy time* dan *baby yoga* memberikan pendekatan stimulasi yang bersifat komprehensif. *Tummy time* berfokus pada penguatan otot leher, bahu, dan batang tubuh, sementara *baby yoga* menekankan pada fleksibilitas, koordinasi gerak, serta interaksi ibu dan bayi. Menurut Field (2019), stimulasi berbasis sentuhan dan gerakan lembut seperti *baby yoga* tidak hanya berkontribusi pada perkembangan motorik, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Ikatan emosional yang positif ini berpotensi meningkatkan konsistensi ibu dalam melakukan stimulasi di rumah.

Respons positif dan partisipasi aktif ibu selama kegiatan menunjukkan bahwa program pemberdayaan yang dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti PMB memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan RI (2022) yang menekankan pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendampingan stimulasi tumbuh kembang secara berkelanjutan di tingkat komunitas. Keberadaan bidan sebagai tenaga kesehatan terdekat dengan ibu dan bayi menjadi faktor strategis dalam keberhasilan program ini.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu, evaluasi terhadap perkembangan motorik kasar bayi masih bersifat observasional dan jangka pendek. Oleh karena itu, hasil ini belum dapat menggambarkan secara komprehensif dampak jangka panjang stimulasi *tummy time* dan *baby yoga* terhadap pencapaian milestone motorik bayi. Penelitian atau kegiatan lanjutan dengan pemantauan perkembangan motorik bayi secara kuantitatif menggunakan instrumen standar, seperti *Alberta Infant Motor Scale (AIMS)*, perlu dilakukan untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini membuktikan bahwa pemberdayaan ibu melalui edukasi dan pelatihan *tummy time* dan *baby yoga* merupakan strategi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kapasitas ibu untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar bayi.

Program ini berpotensi menjadi model edukasi berkelanjutan di PMB dalam upaya mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal sejak dini.

5. KESIMPULAN

Program pemberdayaan ibu dalam stimulasi motorik kasar bayi melalui tummy time dan baby yoga di PMB Lina Contesa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi perkembangan bayi secara benar dan aman. Edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi serta praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman ibu dan kepercayaan diri dalam menerapkan *tummy time* dan baby yoga secara mandiri.

Peningkatan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi motorik kasar diharapkan dapat berdampak positif terhadap pencapaian milestone motorik bayi apabila dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di rumah. Pelaksanaan program di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama menunjukkan bahwa PMB memiliki peran strategis sebagai pusat edukasi dan pendampingan tumbuh kembang bayi. Dengan demikian, program pemberdayaan ibu melalui tummy time dan baby yoga berpotensi menjadi model intervensi promotif dan preventif yang aplikatif untuk mendukung optimalisasi perkembangan motorik kasar bayi di tingkat komunitas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan PMB Lina Contesa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adolph, K. E., & Hoch, J. E. (2019). Motor development: Embodied, embedded, enculturated, and enabling. *Annual Review of Psychology*, 70, 141–164. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102836>
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age. *The Lancet*, 389(10064), 77–90.
- Campbell, S. K., Palisano, R. J., & Orlin, M. N. (2017). *Physical therapy for children* (5th ed.). Elsevier.
- Field, T. (2019). Infant massage therapy research review. *Clinical Research in Pediatrics*, 2(1),

1–6. <https://doi.org/10.31487/j.CRP.2019.01.01>

- Hewitt, L., Kerr, E., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2020). Tummy time and infant health outcomes: A systematic review. *Pediatrics*, 145(6), e20192168. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2168>
- Hewitt, L., Stanley, R. M., Cliff, D. P., & Okely, A. D. (2021). Associations between tummy time and development in infants aged 0–12 months. *Pediatric Physical Therapy*, 33(1), 19–25. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000763>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak. Kementerian Kesehatan RI.
- Lobo, M. A., & Galloway, J. C. (2019). The onset of reaching significantly impacts how infants explore both objects and their bodies. *Infant Behavior and Development*, 54, 12–25.
- Mahmudah, U., & Lestari, S. (2021). Peran ibu dalam stimulasi perkembangan motorik bayi usia 0–12 bulan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Piper, M. C., & Darrah, J. (1994). Motor assessment of the developing infant. W. B. Saunders.
- Sari, D., & Handayani, S. (2022). Edukasi baby yoga terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang stimulasi perkembangan bayi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 85–92.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academy Press.
- UNICEF. (2021). Early childhood development: The key to a full and productive life. UNICEF.
- World Health Organization. (2020). Improving early childhood development: WHO guideline. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/97892400020986>