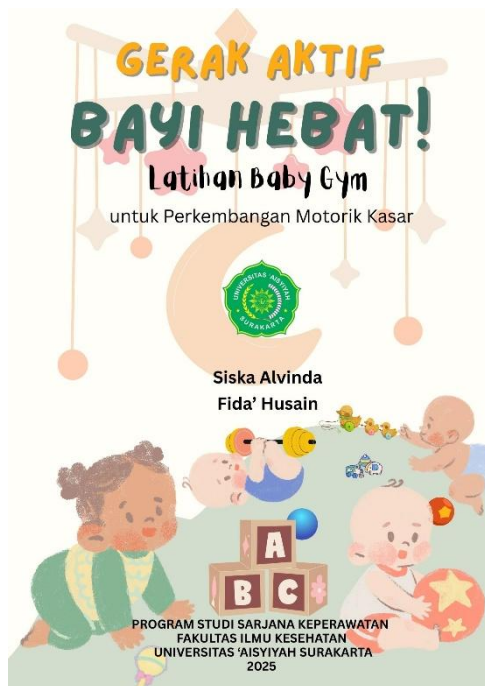
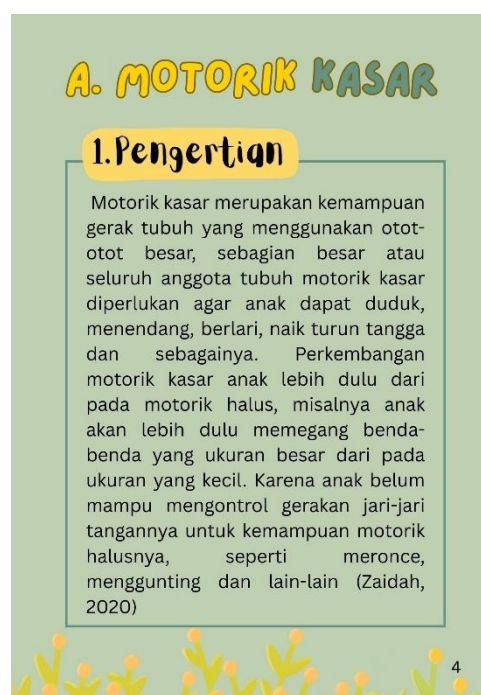


LAMPIRAN

Lampiran 1 Media Booklet



DAFTAR ISI	
HALAMAN JUDUL	2
PENDAHULUAN	2
DAFTAR ISI	3
A. Motorik Kasar	4
1. Pengertian	4
2. Tahap Perkembangan Motorik Kasar Bayi (3-12 Bulan)	5
3. Pentingnya Simulasi Motorik Kasar	6
B. Baby Gym	7
1. Pengertian	7
2. Manfaat Baby Gym	8
3. Waktu Melakukan Baby Gym	9
4. Tempat dan Alat yang Diperlukan	10
5. Syarat Pelaksanaan Baby Gym	11
6. Gerakan-Gerakan Baby Gym	12
a. Gerakan Baby Gym Untuk Usia 3-5 Bulan	12
• Timeline Baby Gym Usia 3-5 Bulan	13
b. Gerakan Baby Gym Untuk Usia 6-8 Bulan	14
• Timeline Baby Gym Usia 6-8 Bulan	18
c. Gerakan Baby Gym Untuk Usia 9-12Bulan	19
• Timeline Baby Gym Usia 9-12 Bulan	20
DAFTAR PUSTAKA	



2. Tahap Perkembangan Motorik Kasar Bayi (3-12 Bulan)



Wahyuni et al., 2024

5

3. Pentingnya Simulasi Motorik Kasar

Stimulasi motorik kasar sangat penting untuk membantu anak mengembangkan keterampilan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan naik turun tangga. Keterampilan ini krusial untuk aktivitas sehari-hari, bermain, belajar, dan berolahraga. Selain itu, motorik kasar yang baik juga mendukung perkembangan kognitif dan sosial anak (Rahman et al., 2023)

6

B. BABY GYM

1. PENGERTIAN

Senam bayi (baby Gym) merupakan salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan untuk membantu dalam stimulasi pertumbuhan dan melatih perkembangan system syaraf dan motorik bayi, dan juga meningkatkan koordinasi, konsentrasi, keseimbangan gerak pada tubuh dan juga meningkatkan kekuatan fisik, pada bayi, selain itu melalui aktifitas senam bayi yang dilakukan secara rutin akan mendekatkan bonding antara ibu dan bayinya semakin kuat dan erat (Suryani et al., 2025)

7

2. Manfaat Baby Gym



8

3. Waktu melakukan Baby Gym

Menurut Febriyanti et al., (2020) Baby gym ini bisa di lakukan pada bayi saat berusia 3-12 bulan.

Sekitar 10-15 menit

Durasi

Rutin Setiap Pagi dan Sore

Minimal 3x Seminggu

9

4. Tempat dan Alat yang diperlukan

• Persiapan Tempat

Tempat yang aman dan luas dan hangat seperti diatas kasur

• Persiapan Alat

1. Matras lembut
2. Handuk
3. Bayi Tidak menggunakan pakaian (menggunakan popok) agar pakaian tidak menghalangi pergerakan bayi (Susmita et al., 2024)

10

5. Syarat Pelaksanaan Baby Gym



Berusia minimal 3 bulan



Anak tidak menderita kelainan bawaan, demam, diare, atau penyakit lain



Anak dalam keadaan sehat, otot kepala dan leher sudah kuat,



Bayi tidak dalam keadaan lapar, anak sudah selesai makan satu jam lalu



Jangan memaksa si kecil melakukan posisi dan gerakan tertentu

(Sari et al., 2023)

11

6. Gerakan-Gerakan Baby Gym

a. Baby gym untuk usia 3-5 bulan



Gerakan memalingkan kepala ke kedua arah.



Gerakan permainan tangan wajah.



Gerakan permainan membuka tangan.



Gerakan menegakkan tubuh.



Gerakan permainan kaki terarah.



Gerakan permainan pangkuan-tangan dan wajah.



Gerakan permainan pangkuan-kaki.

(Syuhrotut et al., 2020)

12

TIMELINE BABY GYM

USIA 3-5 BULAN

HARI	SESI	WAKTU	GERAKAN
Senin	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan memalingkan kepala 2. Gerakan permainan tangan wajah
	Sore	16.00 - 16.15	Gerakan permainan pangkuan-kaki
Rabu	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan permainan membuka tangan 2. Gerakan menegakkan tubuh
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Senin (Pagi)
Jumat	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan permainan kaki terarah 2. Gerakan permainan pangkuan-tangan dan wajah
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Rabu (Pagi)

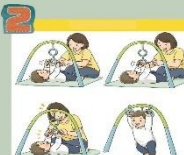
13

b. Baby gym untuk usia 6-8 bulan



Gerakan latihan untuk pengembangan tangan dengan siku menekuk.

- Posisikan bayi telentang di atas matras.
- Genggam kedua pergelangan tangan bayi.
- Lalu secara perlahan tekuk dan luruskan sikunya.
- Lakukan gerakan ini dengan lembut dan ajak bayi berbicara atau bernyanyi agar ia merasa senang.



Gerakan cekatan tangan untuk mendukung topangan lengan

- Ajak bayi untuk menggenggam jari Anda atau mainan gantung yang kokoh.
- Biarkan bayi mencoba menarik dirinya ke atas, sementara Anda memberikan dukungan yang stabil.
- Hal ini melatih kekuatan cangkulan tangan dan otot lengan bawahnya.

(Syuhrotut et al., 2020)

14



Gerakan pembebanan pada siku-ibu jari

- Posisikan bayi tengkurap dan letakkan mainan di depannya.
- Bantu bayi untuk menopang tubuhnya dengan kedua siku, dengan ibu jari menunjuk ke depan.
- Tahan posisi ini selama beberapa saat.
- Gerakan ini memperkuat otot-otot yang akan digunakan saat ia mencoba berdiri kelak.



Gerakan latihan gerobak dorong-pembebanan batang tubuh.

- Ibu berlutut di belakang bayi yang sedang tengkurap di atas matras.
- Bayi tampak meraih ke depan dengan kedua tangannya.
- Ibu memegang kedua kaki bayi, tepat di atas pergelangan kaki atau di bagian betis bawah.
- Ibu mengangkat kaki bayi ke atas, sehingga tubuh bagian bawah bayi terangkat dari matras. Tumpuan utama bayi sekarang berada pada kedua tangannya.
- Setelah kaki bayi terangkat, ibu mulai menggerakkan tubuh bayi ke depan dengan cara mendorong kakinya secara perlahan. Bayi akan bergerak maju menggunakan kedua tangannya sebagai "roda" seperti gerobak dorong.

(Syuhrotut et al., 2020)

15



Gerakan latihan gerobak dorong-pembebanan tubuh sendiri.

- Posisikan bayi tengkurap dan angkat perlahan kakinya.
- Berikan dukungan pada pinggulnya dan biarkan ia mencoba menopang berat badannya dengan kedua tangan.
- Gerakan ini membangun kekuatan inti tubuh.



Gerakan mengembangkan telapak tangan dengan siku lurus.

- Posisikan bayi telentang.
- Pegang tangannya dan dorong sikunya agar lurus.
- Sentuh telapak tangannya dengan lembut atau berikan mainan agar ia mencoba membuka dan menutup jarinya.

(Syuhrotut et al., 2020)

16

Lampiran 2 Dokumentasi Ujicoba Responden



Lampiran 3 Formulir Ujicoba Responden

FORM UJI COBA RESPONDEN
BOOKLET SENAM BAYI (BABY GYM)

A. Informasi Responden

1. Nama Responden : Erlin Indriyanti
 2. Tanggal Uji Coba : 23 Juni 2025
 3. Usia Responden : 33 th
 4. Pekerjaan : IRT

B. Penilaian Umum

1. Bagaimana kesan pertama Anda saat melihat Proyek ini?
Menurut saya booklet ini sangat menarik secara visual/ warna dan desainnya cukup membuat saya ingin membacanya lebih lanjut

2. Apakah Anda memiliki pengalaman melakukan senam bayi sebelumnya?
 (Lingkari salah satu)
☐ Ya
☒ Tidak

C. Penilaian Konten Booklet

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

No	Aspek Konten	Penilaian	Masukan/Komentar (Mohon jelaskan secara spesifik)
1	Kelengkapan informasi tentang senam bayi.	5	Isi informasi tentang baby gym sangat lengkap
2	Kemudahan pemahaman bahasa/istilah yang digunakan.	5	Penjelasan mudah dipahami
3	Kejelasan instruksi gerakan senam yang dijelaskan.	5	mudah dipahami bagian-bagian gerakan senamnya.
4	Manfaat yang Anda rasakan setelah membaca booklet ini.	5	Booklet ini sangat membantu saya jadi lebih paham pentingnya stimulasi motorik bayi
5	Gerakan Baby Gym (Apakah panduan gerakannya jelas dan mudah diikuti?)	5	Gerakannya mudah diikuti
6	Struktur dan Alur Penyampaian Materi	5	Penyampaian materi sangat jelas

D. Penilaian Desain Booklet

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

No	Aspek Desain	Penilaian	Masukan/Komentar (Mohon jelaskan secara spesifik)
1	Daya tarik visual keseluruhan booklet.	5	Desainnya bagus & menarik
2	Keterbacaan teks (ukuran font, kontras warna)	5	Mudah dibaca ukuran font sudah pas
3	Kejelasan gambar/ilustrasi gerakan senam	5	Gambar gerakan senam sudah jelas & mudah diikuti.
4	Tata letak (layout) dan penataan informasi di setiap halaman.	5	Penataan booklet sudah rapi dan bagus
5	Kemudahan navigasi antar halaman (misalnya, mencari topik tertentu).	4	Mungkin bisa ditambah kan agar tidak bingung bila ingin membuka halaman yang diinginkan
6	Kombinasi warna yang digunakan.	5	Kombinasi warna sangat pas & menarik

E. Saran dan Masukan

Mungkin bisa ditambahkan daftar isi, agar tidak bingung ketika ingin membuka halaman yang diinginkan

FORM UJI COBA RESPONDEN
BOOKLET SENAM BAYI (BABY GYM)

A. Informasi Responden

1. Nama Responden : Dani Yuliani
 2. Tanggal Uji Coba : 29 Juni 2024
 3. Usia Responden : 30 th
 4. Pekerjaan : IBK

B. Penilaian Umum

1. Bagaimana kesan pertama Anda saat melihat Proyek ini?
Desainnya bagus, menarik dan tidak membosankan warna warnanya cerah dan menarik

2. Apakah Anda memiliki pengalaman melakukan senam bayi sebelumnya?
 (Lingkari salah satu)
☐ Ya
☒ Tidak

C. Penilaian Konten Booklet

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

No	Aspek Konten	Penilaian	Masukan/Komentar (Mohon jelaskan secara spesifik)
1	Kelengkapan informasi tentang senam bayi.	5	Informasinya terpercaya karena ada sumber-sumber jurnalnya
2	Kemudahan pemahaman bahasa/istilah yang digunakan.	4	Di bagian awal dijelaskan ada poin tidak menyurutkan gerakan agar bayi tidak mengalami cedera. Tapi mungkin bisa dijelaskan lebih lanjut apakah benar bayi melakukan / harus seperti itu.
3	Kejelasan instruksi gerakan senam yang dijelaskan.	5	gerakan senamnya sudah jelas dan bisa diikuti
4	Manfaat yang Anda rasakan setelah membaca booklet ini.	5	booklet ini membantu saya mengetahui tentang baby gym
5	Gerakan Baby Gym (Apakah panduan gerakannya jelas dan mudah diikuti?)	5	panduan gerakannya jelas dan mudah diikuti
6	Struktur dan Alur Penyampaian Materi	5	Mur penyampaian materi cukup dan mudah dimengerti

D. Penilaian Desain Booklet

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

No	Aspek Desain	Penilaian	Masukan/Komentar (Mohon jelaskan secara spesifik)
1	Daya tarik visual keseluruhan booklet.	5	Desainnya bagus, minimalis, dan tidak membosankan. warnanya cerah & menarik
2	Keterbacaan teks (ukuran font, kontras warna)	5	Cukup baik mudah dibaca
3	Kejelasan gambar/ilustrasi gerakan senam	5	Gambar ilustrasi sangat jelas
4	Tata letak (layout) dan penataan informasi di setiap halaman.	5	Tata letak sudah baik dan teratur
5	Kemudahan navigasi antar halaman (misalnya, mencari topik tertentu).	4	Kurangnya penomoran halaman yang jelas.
6	Kombinasi warna yang digunakan.	5	Warna warnanya bagus dan cerah

E. Saran dan Masukan

Di bagian awal petak senam, ada poin tidak menggunakan petakan agar petakan tidak menghalangi pergerakan bayi. Mungkin bisa dijelaskan lebih lanjut apakah benar bayi melakukan dan harus seperti itu.

**FORM UJI COBA RESPONDEN
BOOKLET SENAM BAYI (BABY GYM)**

A. Informasi Responden

1. Nama Responden : Hasanudin Kurni
2. Tanggal Uji Coba : 20 Juni 2021
3. Usia Responden : 28 th
4. Pekerjaan : Mahasiswa

B. Penilaian Umum

1. Bagaimana kesan pertama Anda saat melihat Proyek ini?
Sangat menarik, sederhana, dan sangat berguna terutama karena
bersifat gratis dan aksesnya mudah.
2. Apakah Anda memiliki pengalaman melakukan senam bayi sebelumnya?
(Lingkari salah satu)
☒ Ya
☐ Tidak

C. Penilaian Konten Booklet

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

No	Aspek Konten	Penilaian	Masukan/Komentar (Mohon jelaskan secara spesifik)
1	Kelengkapan informasi senam bayi	4	Cukup lengkap untuk pemahaman dasar tentang senam bayi
2	Kemudahan pemahaman bahasa/silahkan yang digunakan	5	Sangat mudah dipahami
3	Kejelasan instruksi/gerakan senam yang dijelaskan	5	Untuk step instruksi gerakan sudah jelas sekali
4	Manfaat yang Anda rasakan setelah membaca booklet ini	5	Booklet ini sangat bermanfaat bagi saya, terutama karena memberikan informasi yang sangat berguna dan mudah dipahami. Saya akan segera membagi informasi ini kepada teman-teman saya.
5	Gerakan Baby Gym (Apakah panduan gerakannya jelas dan mudah diikuti?)	5	Alasan saya baik, informasinya diberikan secara bertahap dan mudah dipahami.
6	Struktur dan Alur Penyampaian Materi	5	

D. Penilaian Desain Booklet

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

Mohon berikan penilaian Anda (Skala 1-5, di mana 1 = Sangat Buruk, 2 = Buruk, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik) dan berikan komentar pada setiap aspek.

No	Aspek Desain	Penilaian	Masukan/Komentar (Mohon jelaskan secara spesifik)
1	Daya tarik visual keseluruhan booklet	5	Sangat menarik dan jelas, sesuai dengan tema bayi.
2	Keterbacaan teks (ukuran font, kontras warna)	5	Teks mudah dibaca, kontras warna juga cukup baik.
3	Kejelasan gambar/ilustrasi gerakan senam	5	Gambar sudah jelas
4	Tata letak (layout) dan penataan informasi di setiap halaman	5	Layoutnya bersih dan tidak membingungkan
5	Kemudahan navigasi antar halaman (misalnya mencari topik tertentu)	4	Cukup mudah, tapi tidak ada nomor halaman
6	Kombinasi warna yang digunakan	5	Warna-warnanya cerah dan menarik mata

E. Saran dan Masukan

Booklet ini sudah sangat baik, terutama dari segi informasi dan desain secara keseluruhan. Namun, saran saya ditambahkan contoh timeline atau jadwal harian untuk melakukan senam ini agar lebih mudah.

Lampiran 4. Lembar Konsultasi



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Siska Alvinda
NIM : 202423027
Judul : Edukasi Latihan *Baby Gym* Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Melalui Media *Booklet*.

Nama Pembimbing : Fida' Husain, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	Rabu, 11 Desember 2024	Pengenalan tugas akhir	Cari judul sertakan lampiran jurnal pendukung judul	
2	Kamis, 2 Januari 2024	Pengajuan judul : Edukasi Latihan <i>Baby Gym</i> Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Melalui Media <i>Booklet</i> .	Tambahkan jurnal penelitian utama yang ada prosedurnya, dan jurnal efektivitas media booklet untuk meningkatkan pengetahuan orang tua anak	

3	Kamis, 8 Mei 2025	Konsultasi Bab 1	1. Tambahkan hasil penelitian tentang gambaran motoric kasar pada bayi. 2. Tambahkan penjelasan ada permasalahan apa, kenapa harus ada edukasi menggunakan booklet. 3. Tambahkan kelebihan booklet dibanding yang lain.	
4	Rabu, 28 Mei 2025	Konsultasi bab 1	Lanjut Bab 2	
5	Senin, 2 Juni 2025	Konsultasi bab 2	1. Cek konten di bab 2 2. Tambahkan pengertian dari 3 sumber, lalu disimpulkan di akhir paragraph 3. Tambahkan solusi yang ditawarkan	
6	Selasa, 3 Juni 2025	Konsultasi bab 2	Lanjut Bab 3	
7	Rabu, 11 Juni 2025	Konsultasi media <i>booklet</i>	1. Tambahkan identitas prodi, fakultas, dan nama pembimbing	

			2. Tambahkan gambar Gerakan senam bayi. 3. Daftar Pustaka terlalu kecil, gunakan yang memang dipakai di dalam booklet. 4. Semua materi diberi sumber. 5. Tambahkan cover belakang.	
8	Senin, 30 Juni 2025	Konsultasi Bab 3	1. Tambahkan perbandingan dengan jurnal dan booklet yang pernah ada. 2. Tambahkan persamaan dan perbedaan. 3. Sesuaikan layout dengan panduan. 4. Tambahkan revisinya. 5. File jadikan satu dengan daftar Pustaka, pakai Mendeley.	

9	Sabtu, 12 Juli	Konsultasi Bab 3, 4 & 5	Lengkapi dari depan sampai lampiran dan tambahkan intisari.	
10	Rabu, 16 Juli	Konsultasi Laporan KIE	1. Rapikan penulisan 2. Lampiran uji responden (foto dan form masukan) dan booklet. 3. Intisari maksimal 200 kata.	
11	Rabu, 23 Juli 2025	Konsultasi Finalisasi Laporan KIE dan Media <i>Booklet</i>	Tambahkan lembar konsultasi di lampiran.	
12	29 Juli 2025	Konsultasi Finalisasi Laporan KIE dan Media <i>Booklet</i>	ACC	