

GERAK AKTIF BAYI HEBAT!

Latihan Baby Gym

untuk Perkembangan Motorik Kasar



Siska Alvinda
Fida' Husain



PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025



PENDAHULUAN

Melakukan stimulasi yang tepat pada anak sejak dini adalah kunci untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Masa kanak-kanak, terutama di bawah usia 5 tahun, merupakan masa emas di mana perkembangan motorik, emosi, dan kognitif terjadi secara pesat. Namun, data menunjukkan bahwa masalah perkembangan anak, seperti keterlambatan motorik, semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia (Who, 2019).

Untuk mengatasi hal ini, senam bayi (*baby gym*) hadir sebagai solusi yang efektif. Senam bayi adalah serangkaian gerakan yang dirancang khusus untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan motorik kasar bayi, seperti kemampuan memalingkan kepala, berguling, merangkak, hingga menendang kaki. Lebih dari sekadar latihan fisik, senam bayi juga melibatkan fungsi kognitif dan emosional, serta dapat mempererat ikatan antara bayi dan orang tua (Harahap et al., 2024).

Penelitian telah membuktikan bahwa senam bayi secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar bayi. Namun, tantangan utamanya adalah rendahnya pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya stimulasi ini. Booklet ini hadir untuk mengisi kesenjangan informasi tersebut Zaidah (2020).

Dengan panduan yang terstruktur, visual yang menarik, dan mudah diakses, booklet ini akan membimbing Anda, para orang tua, dalam memahami manfaat dan cara melakukan senam bayi dengan benar. Diharapkan, dengan pengetahuan yang memadai, Anda dapat memberikan stimulasi terbaik bagi buah hati Anda, mendukung tumbuh kembangnya secara optimal, dan mempersiapkannya menghadapi tahapan perkembangan selanjutnya.

Mari bersama-sama ciptakan generasi penerus yang sehat dan cerdas!

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PENDAHULUAN..... 2

DAFTAR ISI..... 3

A. Motorik Kasar

1. Pengertian..... 4

2. Tahap Perkembangan Motorik Kasar Bayi (3-12 Bulan)..... 5

3. Pentingnya Simulasi Motorik Kasar..... 6

B. Baby Gym

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

A. MOTORIK KASAR

1. Pengertian

Motorik kasar merupakan kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu daripada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar daripada ukuran yang kecil. Karena anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnya, seperti meronce, menggunting dan lain-lain (Zaidah, 2020)

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



1-2 Bulan

Mulai mengenal dan menggerakkan kepala dengan susah payah.



8-9 Bulan

Belajar berdiri dengan bantuan atau berpegangan.



3 Bulan

Belajar membalikkan badan.



10 Bulan

Mulai melatih merangkak.



4-5 Bulan

Mendongakkan dan menegakkan kepala, serta mencoba mengangkat dada.



11 Bulan

Belajar merambat dengan berpegangan.



6 Bulan

Ada keinginan merangkak, mulai menggerakkan kaki dan tangan seperti berenang.



12 Bulan

Mencoba berdiri dan mulai berjalan sendiri.

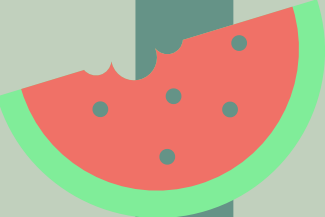




7 Bulan


Bisa duduk sendiri dan berguling.

Wahyuni et al., 2024

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)

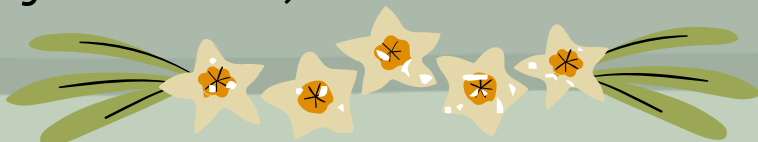




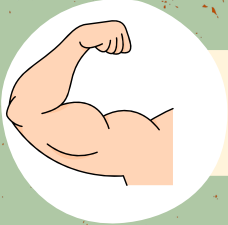
B. BABY GYM

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)



2. Manfaat Baby Gym



Menguatkan otot-otot dan persendian.



Meningkatkan kemampuan dan keterampilan fungsi tubuh.



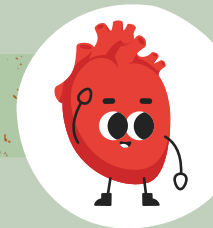
Meningkatkan perkembangan motorik.



Memperkuat interaksi antara orang tua dan bayi.



Meningkatkan fleksibilitas atau daya kelenturan tubuh.



Memperlancar peredaran darah dan menguatkan jantung.



Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.



Meningkatkan kewaspadaan.



Meningkatkan ketahanan tubuh.



Memudahkan orang tua mendeteksi adanya gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan

(Susanti, 2024)

3. Waktu melakukan Baby Gym

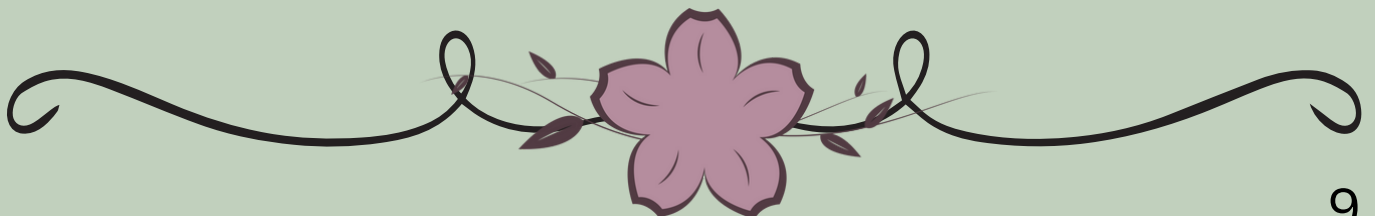
Menurut Febriyanti et al., (2020) Baby gym ini bisa di lakukan pada bayi saat berusia 3-12 bulan.

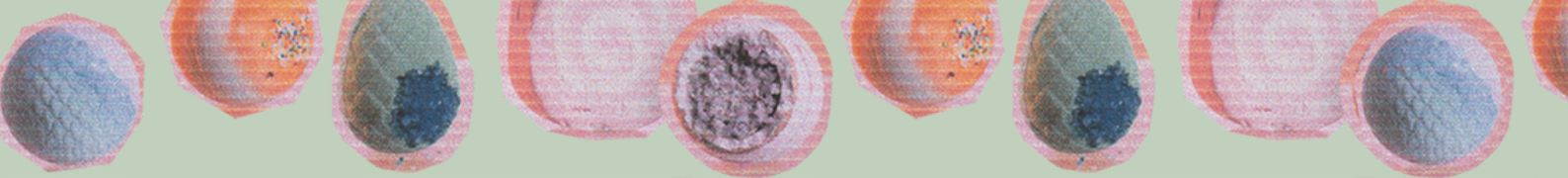
Durasi

Sekitar 10-15
menit

Rutin Setiap Pagi
dan Sore

Minimal 3x
Seminggu





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)

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

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.



TIMELINE BABY GYM



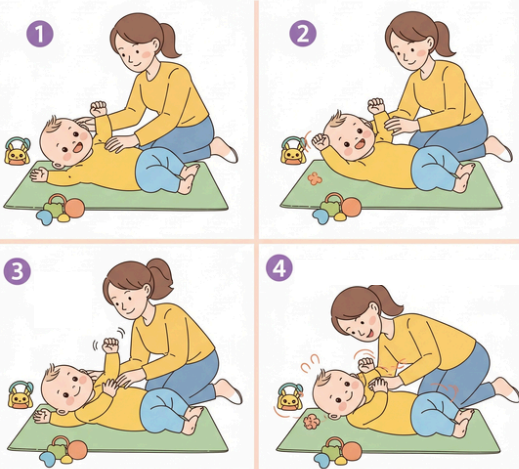
USIA 3-5 BULAN

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)

b. Baby gym untuk usia 6-8 bulan

1

Baby gym 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.

2



Gerakan cekalan 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 cekalan tangan dan otot lengan bawahnya.
- (Syuhrotut et al., 2020)

3



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.

4



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)

5



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.

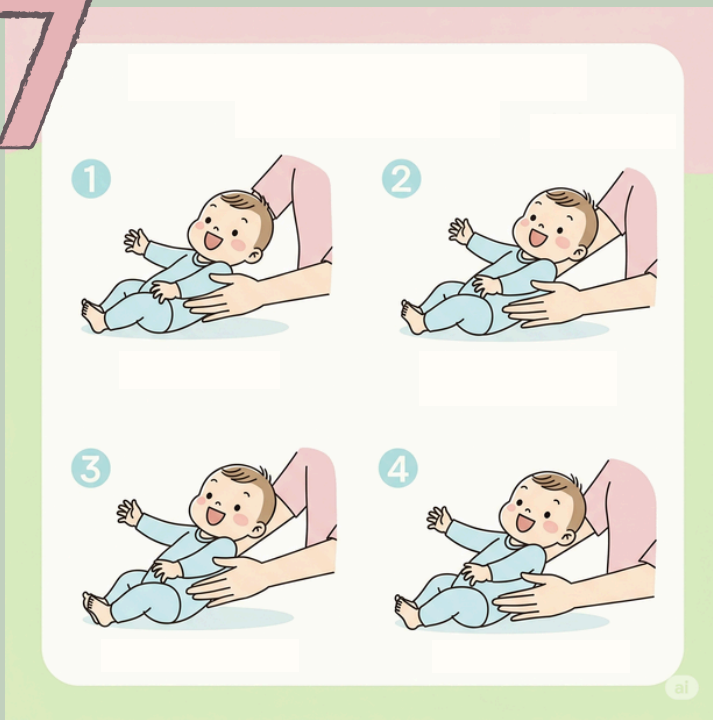
6



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 jari-jarinya (Syuhrotut et al., 2020)

7



Gerakan duduk menyamping.

- Ajak bayi duduk di atas matras, lalu miringkan tubuhnya ke samping dan kembali ke posisi duduk tegak.
- Lakukan gerakan ini secara bergantian di sisi kanan dan kiri. Gerakan ini melatih otot pinggul dan batang tubuhnya untuk menjaga keseimbangan.

8



Gerakan permainan kereta dorong.

- Letakkan bayi di kereta dorong atau kursi dorongnya.
- Goyangkan perlahan kereta dorong dan ajak bayi memegang mainan yang digantung di depannya.
- Gerakan ini melatih keseimbangan dan koordinasi mata-tangan tanpa memberikan tekanan berlebih pada kakinya (Syuhrotut et al., 2020)



TIMELINE BABY GYM



USIA 6-8 BULAN

HARI	SESI	WAKTU	GERAKAN
Senin	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan latihan untuk pengembangan tangan dengan siku menekuk. 2. Gerakan cekalan tangan untuk mendukung topangan lengan
	Sore	16.00 - 16.15	1. Gerakan pembebanan pada siku-ibu jari. 2. Gerakan latihan gerobak dorong-pembebanan batang tubuh
Rabu	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan latihan gerobak dorong-pembebanan tubuh sendiri. 2. Gerakan mengembangkan telapak tangan dengan siku lurus.
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Senin (Pagi)
Jumat	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan duduk menyamping. 2. Gerakan permainan kereta dorong.
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Rabu (Pagi)



c. Baby gym untuk usia 9-12 bulan

1



Gerakan keseimbangan berjongkok dengan pembebanan tubuh ibu.

2



Gerakan keseimbangan saat berjongkok.

3



Gerakan keseimbangan saat duduk bersila.

4



Gerakan latihan keseimbangan pendahuluan berdiri.

5



Gerakan latihan berdiri.

(Syuhrotut et al., 2020)



TIMELINE BABY GYM

USIA 9-12 BULAN

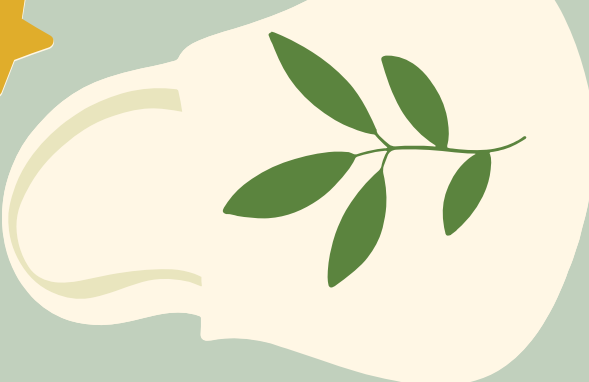




HARI	SESI	WAKTU	GERAKAN
Senin	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan keseimbangan berjongkok dengan pembebanan tubuh 2. Gerakan keseimbangan saat berjongkok
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Senin (Pagi)
Rabu	Pagi	08.00 - 08.15	1. Gerakan keseimbangan saat duduk bersila 2. Gerakan latihan keseimbangan pendahuluan berdiri
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Rabu (Pagi)
Jumat	Pagi	08.00 - 08.15	Gerakan latihan berdiri
	Sore	16.00 - 16.15	Ulangi gerakan dari hari Jum'at (Pagi)



DAFTAR PUSTAKA

- Syuhrotut, T., Fulatul, A., & Lailatul, L. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Baby Gym Terhadap Perkembangan Bayi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/http://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/6519>
- Sari, P. P., & Astria, N. (2023). Optimalisasi Gym Dan Pijat Dalam Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-7 Bulan. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 6(2), 96-99. <https://doi.org/10.30633/jsm.v6i2.2049>
- Susmita, S., & Handayani, T. R. (2024). Pelaksanaan Baby Gym Sebagai Upaya Menstimulasi Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-4 Bulan. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(3), 01-06. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i3.2972>
- Febriyanti, S., & Nurlintan, D. (2020). The Benefits Of Baby Gym On Development Of Baby Age 6 Months. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 98-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.5814>
- Susanti, K. (2024). Buku Ajar Mom And Baby Spa Dalam Pelayanan Kebidanan. *Eureka Media Aksara*. <https://repository.penerbiteuraka.com/publications/568284/>
- Suryani, I., & Mahkota, N. A. (2025). Pencegahan Stunting Melalui Baby Gym Di Desa Swatani. *Jurnal Abdimas Panrita*, 6(1), 31-38. <https://doi.org/10.37362/jap.v6i1.31>
- Rahman, F., Fatmarizka, T., Susilo, T. E., Fitriyah, Q. F., Lazuardy, A. A., & Cahyadi, M. M. (2023). Implementasi Buku Skrining Dan Stimulasi Motorik Kasar Anak Stunting Usia 0-60 Bulan Dalam Peningkatan Pemahaman Isu Stunting Masyarakat Di Desa Mancasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(4), 121-132. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v5i4.405>
- Wahyuni, T., Putri, D. W., Anas, R., Syafitri, D., & Hidayat, H. (2024). Aspek Perkembangan Masa Pertumbuhan Bayi Dan Peran Lingkungan Dalam Jenjang Anak Pendidikan Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang*, 10(04), 238-247. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5411>
- Zaidah, L. (2020). Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Delayed Development Usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 8-14.
- Harahap, S. M. (2024). Edukasi Dan Praktik Senam Bayi Guna Optimalkan Tumbuh Kembang Bayi Di Kelurahan Lembah Lubuk Manik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (Jpmd)*, 3(1), 34-37. <https://doi.org/https://ejournal.stikesdarmais.ac.id/index.php/jpmd/article/view/294>



Setiap gerakan kecil hari ini adalah langkah besar menuju petualangan barunya di masa depan. Mari kita bantu mereka terbang lebih tinggi dengan baby gym!

Kontak Kami :



087700659491



siskalvinda15@gmail.com

