

**LAPORAN PENELITIAN
RISBINAKES
POLTEKKES KEMENKES MALANG
TAHUN 2014**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SENAM BAYI
TERHADAP KEMAMPUAN IBU DALAM MELAKSANAKAN
SENAM BAYI**



OLEH:

**KOEROEH HARDJITO, M.Keu
ERNA RAHMA YANI, M.Kep.Ns., Sp.Kep.An.
DWI ESTUNING RAHYU, M.Sc**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
TAHUN 2014**

**mpus Utama
kes Malang**

54

2

**LAPORAN PENELITIAN
RISBINAKES
POLTEKKES KEMENKES MALANG
TAHUN 2014**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SENAM BAYI
TERHADAP KEMAMPUAN IBU DALAM MELAKSANAKAN
SENAM BAYI**



OLEH :
KOEKOEH HARDJITO, M.Kes
ERNA RAHMA YANI, M.Kep.Ns, Sp.Kep.An.
DWI ESTUNING RAHAYU, M.Sc

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI,
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
2014**

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Hasil Penelitian Risbinakes Dengan Judul

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SENAM BAYI TERHADAP
KEMAMPUAN IBU DALAM MELAKSANAKAN SENAM BAYI**

Telah Disetujui Dan Disahkan Pada Tanggal 28 November 2014

Peneliti Utama

Koekoeh Hardjito, M.Kes

Peneliti I

Erna Rahima Yani, M.Kep., Sp. Kep. An

Peneliti II

Dwi Estuning Rahayu, M.Sc.


Mengetahui,

 Direktur
KEMENKES MALANG

Budi Sasmita, S.Kp., M.Kes.
NIP. 19650318 198803 1 002

Menyetujui,

Ketua Tim Pakar Risbinakes
Poltekkes Kemenkes Malang


Prof. H. Kuntoro, dr., MPH., DR.PH
NIP. 19480308 197601 1 002

Laporan Penelitian Risbinakes Poltekkes Kemenkes Malang Dengan Judul :

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SENAM BAYI TERHADAP
KEMAMPUAN IBU DALAM MELAKSANAKAN SENAM BAYI**

Telah disetujui untuk diajukan pada tanggal,

2014

Peneliti Utama

Koekoeh Hardjito, M.Kes

Tanda Tangan



Peneliti 1:

Erna Rahma Yani, M.Kep.Ns,Sp.Kep.An.



Peneliti 2:

Dwi Estuning Rahayu, M.Sc.



Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Herawati Mansur, SST, S.Psi, M.,Pd.
NIP 196501101985032002

Kata Pengantar

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas perkenannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan Penelitian Risbinakes yang berjudul **"PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SENAM BAYI TERHADAP KEMAMPUAN IBU DALAM MELAKSANAKAN SENAM BAYI"**.

Dalam rangkaian kegiatan penelitian yang merupakan bagian Tri Dharma Perguruan Tinggi di Lingkungan Politeknik Kemenkes Malang, kiranya perlu disusun laporan penelitian yang berguna sebagai bentuk dokumentasi dari seluruh kegiatan penelitian.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa bantuan dari semua pihak yang terkait dalam penelitian ini sangatlah besar, untuk itu perkenankan peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk. Budi Susatia, S.Kp,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Malang.
2. Ibu Herawati Mansur, SST, S.Psi, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kebidanan
3. Ibu Dwi Estuning Rahayu, SPd,S.Kep.Ners,MSc, selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Kediri.
4. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kediri.
5. Kepala Puskesmas Mrican Kota Kediri.
6. Ibu-ibu selaku responden penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini, semoga bantuan yang telah diberikan mendapatkan catatan baik dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan laporan penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, untuk itu segala saran dan kritik sangat diharapkan.

Peneliti

ABSTRAK

Senam bayi adalah gerakan-gerakan yang dilakukan pada bayi, terutama persendian tulang dan otot. Tujuan senam bayi adalah agar bayi siap menghadapi tahap perkembangan selanjutnya. Senam bayi juga bermanfaat sebagai stimulasi untuk mencegah keterlambatan kemampuan motorik bayi. Kekhawatiran terjadi kesalahan dalam memberikan stimulasi pada anak dapat terjadi pada seorang ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi. Pendekatan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest Design* dengan jumlah responden 23. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Metode penyuluhan yang digunakan adalah penyuluhan yang dilakukan secara langsung dengan alat peraga berupa boneka, video dan booklet. Uji statistic yang digunakan adalah uji Mc Nemar dengan tingkat signifikan 5%. Pengambilan data dilakukan dengan mengamati kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang senam bayi. Sebelum diberikan penyuluhan tentang senam bayi, sebagian besar ibu tidak mampu melaksanakan senam pada bayinya dan setelah diberikan penyuluhan sebagian besar ibu mampu melaksanakan senam pada bayinya. Hasil analisa menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.00 artinya ada pengaruh penyuluhan senam bayi terhadap sikap ibu untuk melakukan senam bayi. Diharapkan ibu yang memiliki bayi dapat meningkatkan pemahaman tentang stimulasi tumbuh kembang anak khususnya senam bayi dengan berkonsultasi pada tenaga kesehatan.

Kata Kunci: *penyuluhan, senam bayi*

ABSTRACT

Baby gymnastics movements are performed on infants, especially the joints of bones and muscles. Intended for babies ready for the next stage of development. Baby gymnastics is also useful as a stimulation to prevent delays in the baby's motor skills. Concerns an error in providing stimulation in children can occur in a mother. The purpose of this study was to determine the effect of education on infant gymnastics on the ability of mothers to baby gymnastics. The approach in this study is one group pretest-posttest design with a number of respondents 23. The sampling technique used is the probability samples. Extension method used is directly with props such as phantom, video and booklet. Statistical test used is the Mc Nemar test with a significant level of 5%. Data collection was performed by observing the ability of the mother to carry the baby before and after exercise were given counseling on infant gymnastics. Before being given counseling about exercise baby, most mothers are not able to perform gymnastics on the baby and after being given the mother's education largely able to carry her baby gymnastics. The analysis shows the significant value of 0,00 means that there is an influence on the attitudes of extension gymnastics baby mother to baby gymnastics. Expected to mother with babies can improve understanding of child development stimulation.

Keywords: counseling, baby gymnastics

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KETUA JURUSAN KEBIDANAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DIREKTUR	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP.....	5
A. Kajian Pustaka.....	5
B. Kerangka Konsep	14
C. Hipotesis Penelitian	15
BAB 3 METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16

B.	Populasi	16
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	17
D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	17
E.	Cara Pengumpulan Data	18
F.	Instruman/Bahan dan Cara Kerja	19
G.	Rencana Pengolahan dan Analisis Data	19
H.	Etika penelitian	20
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	21
A.	Hasil	21
B.	Pembahasan	29
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	36
A.	Kesimpulan	36
B.	Saran	36
	DAFTAR PUSTAKA	38
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perkembangan Gerakan Motorik Normal	5
Tabel 2.2 Kriteria Penggolongan Kelambatan Berjalan.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional	18
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden	21
Tabel 4.2 Distribusi Usia Bayi	21
Tabel 4.3 Distribusi Pendidikan Responden	22
Tabel 4.4 Distribusi Pekerjaan Responden	22
Tabel 4.5 Pengaruh Penyuluhan terhadap Kemampuan Ibu dalam Melaksanakan Senam Bayi	24
Tabel 4.6 Evaluasi Pelaksanaan Senam Bayi Usia 7-9 Bulan Gerakan Inti Tahap 1	26
Tabel 4.7 Evaluasi Pelaksanaan Senam Bayi 7-9 Bulan Gerakan Inti Tahap 2	27
Tabel 4.8 Evaluasi Pelaksanaan Senam Bayi 10-12 Bulan Gerakan Inti Tahap 1	28
Tabel 4.9 Evaluasi Pelaksanaan Senam Bayi 10-12 Bulan Gerakan Inti Tahap 2	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep	14
Gambar 4.1	Kemampuan Ibu Melaksanakan Senam Bayi Sebelum Diberikan Penyuluhan	23
Gambar 4.2	Kemampuan Ibu Melaksanakan Senam Bayi Sesudah Diberikan Penyuluhan	24
Gambar 4.3	Perubahan kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi dari sebelum penyuluhan tentang senam bayi ke sesudah penyuluhan tentang senam bayi.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Persetujuan Etik	41
Lampiran 2	Rekomendasi Persetujuan Etik	42
Lampiran 3	Surat pengajuan ijin penelitian dari Direktur.....	43
Lampiran 4	Persetujuan Penelitian /Survey	44
Lampiran 5	Ijin Penelitian	45
Lampiran 6	Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian (PSP)	46
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>	47
Lampiran 8	Curriculum Vitae	48
Lampiran 9	Instrumen Penelitian	49
Lampiran 10	Materi Penyuluhan Senam Bayi	54
Lampiran 11	Data Kemampuan ibu sebelum penyuluhan.....	58
Lampiran 12	Data Kemampuan ibu sesudah penyuluhan	59
Lampiran 13	Data kemampuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan	60
Lampiran 14	Hasil Uji Statistik	61
Lampiran 15	Media Penyuluhan	63

BAB I PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Kualitas masa depan anak ditentukan oleh perkembangan dan pertumbuhan anak yang optimal. Sehingga deteksi, stimulasi dan intervensi berbagai penyimpangan pertumbuhan atau perkembangan harus dilakukan sejak dini. Kemampuan dan kecerdasan motorik setiap anak berbeda. Terdapat dua kelompok dengan kemampuan motorik halus lebih dominan dan kemampuan motorik kasar lebih dominan. Tetapi meski jarang terdapat kelompok anak dengan ke dua hal tersebut sangat baik atau sebaliknya ke dua hal tersebut buruk. Perkembangan motorik sering diabaikan oleh dokter dan orangtua sebagai faktor yang sangat berpengaruh di masa depan. Kecerdasan motorik yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang di masa depan (Hariyono, 2011).

Salah satu wujud nyata untuk menilai kemampuan motorik anak adalah dengan memperhatikan kemampuan anak berjalan. Kebanyakan orang tua mengharapkan anaknya bisa berjalan lebih cepat dibandingkan anak lainnya. Namun ternyata perkembangan motorik khususnya kemampuan berjalan usia normal anak bisa berjalan sebenarnya bervariasi mulai dari usia 9 bulan sampai 18 bulan. Orang tua harus mulai khawatir ketika anak tidak bisa berjalan ketika usianya sudah mencapai 18 bulan. Memang bisa berjalan saat usia 15-18 bulan adalah masih dalam batas normal tetapi biasanya anak seperti ini mempunyai gangguan motorik kasar dan gangguan keseimbangan yang ringan yang akan lebih baik diberikan intervensi dan stimulasi sejak dini (Narulita Dewi, 2013)

Memiliki buah hati yang sehat, lucu, dan aktif bergerak adalah idaman setiap orangtua. Pasti hal itu begitu membahagiakan orangtua, apalagi menyaksikan perubahan si kecil dari hari ke hari adalah hal yang sangat menakjubkan. Tidak jarang, orangtua segera ingin melihat anaknya berlari kesana kemari sambil berceloteh seolah-olah tidak ada capeknya. Untuk sampai tahap ini, orangtua rela melakukan berbagai cara yang dapat memacu perkembangan bayinya. Namun, masih sedikit orangtua yang mengetahui bahwa

pertumbuhan sel-sel otak dipengaruhi oleh rangsangan dari lingkungannya. Pada masa awal tumbuh kembang anak, lingkungan yang sehat dan tepat menjadikan anaknya sehat. Tidak hanya fisiknya, melainkan otaknya juga. Sel-sel saraf akan mengalami perkembangan jika senantiasa diberi rangsangan atau stimulasi. Berbagai macam bentuk stimulasi yang dapat memacu perkembangan otak, seperti stimulasi dengan permainan, pemijatan, musik, dan senam bayi (Irawati, 2007).

Senam bayi merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada bayi, terutama persendian tulang dan otot. Bertujuan agar bayi siap menghadapi tahap perkembangan selanjutnya. Senam bayi juga bermanfaat sebagai stimulasi dalam permainan gerakan yang merangsang kemampuan gerak bayi serta tumbuh kembangnya. Idealnya, senam bayi baru bisa dilakukan ketika bayi berusia di atas 3 bulan, dimana kepala bayi sudah tidak lemah. Senam bayi terbagi menjadi tiga tahap yaitu, senam bayi tengkurap ke arah duduk, senam melatih bayi agar bisa duduk dan berdiri sendiri bagi bayi usia 6-9 bulan, dan tahap ketiga dimana senam bayi dipersiapkan agar bayi bisa merambat dan jalan mandiri (melindcare, 2012). Ketika melatih senam bayi, orang tua sekaligus dapat melakukan pengamatan atau deteksi dini adanya indikasi-indikasi penyimpangan perkembangan bayi, khususnya perkembangan motorik (Irawati, 2007).

Manfaat senam bayi telah diteliti oleh sejumlah pusat penelitian, seperti *Harvard Pre School Project* (di bawah pimpinan dr. Burton L. White), Universitas Chicago (dibawah pimpinan dr. Benyamin S.Bloom), institusi Kesehatan Ibu dan Anak di Tsjechoslowakie (oleh dr. Jaroslav Koch), dan *Suzy Prudden studio's* di *New York City*. Penelitian ini memperlihatkan bahwa bayi yang melakukan senam lebih cepat dapat berbicara, nafsu makan lebih baik, tidur lebih lelap dan proses perkembangan geraknya lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam (Irawati, 2007).

Berdasarkan penelitian Amendi Nasution dari Bagian Rehabilitasi Medik RSUPN Cipto Mangunkusumo, senam tak hanya berguna menguatkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah, juga meningkatkan perkembangan motorik dan koordinasi serta keseimbangan. Perkembangan motorik yang baik mampu meninggikan tingkat kewaspadaan anak, sehingga mengecilkan kemungkinan

terjadinya kecelakaan karena jatuh, terbentur, kehilangan keseimbangan atau ragu-ragu dalam suatu gerakan atau tindakan (Hartono, 2010).

Berdasarkan pengamatan Irawati (2007), Program senam yang diberikan pada bayi-bayi yang berumur sekitar tiga bulan pada bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik tanpa ada indikasi medis memperlihatkan hasil yang baik. Bayi menjadi lebih percaya diri, lebih aktif bergerak, sosialisasinya lebih bagus, dan lebih cepat berjalan dibandingkan anak seumurnya.

Pada umumnya bayi memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan normal yang merupakan hasil interaksi banyak factor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Proses tumbuh kembang seharusnya diperhatikan dengan istimewa oleh para orang tuanya masing-masing, terutama oleh ibu. Kemampuan orang tua untuk memberikan stimulasi merupakan hal yang mutlak diperlukan.

Rata-rata usia anak yang mampu berjalan adalah 12 – 15 bulan. Kondisi ini memerlukan stimulasi ringan untuk meningkatkan kemampuan berjalan (Narulita Dewi, 2013).

Pemberian stimulasi terhadap bayi seringkali dilakukan oleh orang terdekat dari bayi. Senam bayi merupakan salah satu cara pemberian stimulasi. Kemampuan memberikan senam yang baik perlu dimiliki orang tua. Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap ibu bayi di Posyandu Kelurahan Ngampel Wilayah Kerja Puskesmas Mojoroto Kota Kediri menunjukkan bahwa sebagian besar belum pernah terpapar dengan informasi tentang senam bayi. Terdapat 6 anak yang dapat berjalan di usia lebih dari 18 bulan. Dari latar belakang ini peneliti ingin meneliti pengaruh penyuluhan terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi.

b. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi?"

c. Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

Tujuan Khusus

1. Mengetahui kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi sebelum diberikan penyuluhan
2. Mengetahui kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi sesudah diberikan penyuluhan
3. Menganalisa pengaruh penyuluhan terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

d. Manfaat

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi peningkatan layanan stimulasi tumbuh kembang bayi di masyarakat serta sebagai salah satu upaya peningkatan kemampuan masyarakat dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang bagi bayinya.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP

a. Kajian Pustaka

1. Kemampuan Motorik

Kemampuan gerakan motorik anak dari waktu ke waktu mengalami perkembangan, berikut ini gambaran perkembangannya.

Tabel 2. 1 Perkembangan Gerakan Motorik Normal

Usia	Kemampuan
6-8 bulan	Duduk dan merangkak dengan dua lutut kaki
12-18 bulan	Berdiri tanpa bantuan, Berjalan dengan merambat ke perabotan di rumah, Berjalan 2 atau 3 langkah tanpa bantuan, Berjalan 10-20 menit tanpa bantuan
18-24 bulan	Berjalan tanpa kesulitan, Menarik mainan sambil berjalan, Membawa mainan besar sambil berjalan, Naik/turun bangku tanpa bantuan, Menemukan cara sendiri untuk berjalan mundur, Bisa naik/turun tangga dengan bantuan
24-36 bulan	Umumnya mampu memanjat dengan baik, berjalan naik/turun tangga dengan menggunakan satu kaki per anak tangga, Berjalan jinjit.

Sumber : Narulita Dewi, 2013

Dalam perkembangannya, bayi dapat mengalami berbagai hambatan dalam mencapai kemampuan berjalan. Pada tabel berikut ini diuraikan kriteria penggolongan keterlambatan berjalan.

Tabel 2.2 Kriteria Penggolongan Keterlambatan Berjalan

Usia mampu berjalan	Keterangan
8-12 bulan	Kemampuan berjalan sangat baik dan sangat cepat, biasanya anak demikian motorik kasar dan kemampuan keseimbangannya sangat baik.
12-15 bulan	Kemampuan berjalan biasa dan rata-rata anak seusia.

	Biasanya anak demikian motorik kasar dan kemampuan keseimbangannya normal.
15-18 bulan	Kemampuan berjalan normal tetapi kurang optimal. Biasanya anak demikian kemampuan motorik kasar dan kemampuan keseimbangannya kurang begitu baik.
18-24 bulan	Kemampuan berjalan terlambat ringan. Biasanya anak demikian kemampuan motorik kasar dan kemampuan keseimbangannya tidak baik.
24-32 bulan	Kemampuan berjalan terlambat berat. Biasanya anak demikian kemampuan motorik kasar dan kemampuan keseimbangannya buruk. Dalam keadaan seperti ini biasanya disertai gangguan neurologis atau susunan saraf pusat.
>32 bulan	Kemampuan berjalan terlambat sangat berat. Biasanya anak demikian kemampuan motorik kasar dan kemampuan keseimbangannya sangat buruk. Dalam keadaan seperti ini biasanya disertai gangguan neurologis atau susunan saraf pusat yang sangat berat seperti penderita Cerebral palsy.

Sumber : Narulita Dewi, 2013

2. Senam bayi

Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Dengan senam bayi kita bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini, hingga kita dapat melakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal (Sutini, 2007).

Senam bayi adalah salah satu cara stimulus yang efektif. Mengajak bayi melakukan gerakan-gerakan senam yang ringan ini sangat penting bagi perkembangan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus (Subakti, 2011).

Tujuan Senam Bayi

Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Selain itu, juga untuk mengetahui jika terjadi perkembangan yang salah secara dini. Ini merupakan tindakan antisipasi yang tepat untuk penanganan agar bayi tumbuh normal (Aqsyaluddin, 2007).

Manfaat Senam Bayi

- 1) Mendekatkan hubungan orangtua dan anak
- 2) Melatih kekuatan dan ketahanan otot bayi agar lebih elastis dalam mempersiapkan perkembangan selanjutnya
- 3) Melatih koordinasi dan kemampuan reaksi serta stabilitas sendi-sendi
- 4) Mengajarkan anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya
- 5) Memantau perkembangan dan mengenal otot-otot, tulang, serta berbagai variasi gerakannya (Irawati, 2007).
- 6) Meningkatkan kewaspadaan
- 7) Meningkatkan sistem imunitas tubuh
- 8) Memperlancar peredaran darah (Subakti, 2011).

Aturan Senam Bayi

a) Memulai Senam bayi

Senam bayi dimulai saat bayi berumur tiga bulan. Pada saat itu, refleks-refleks primitif atau refleks-refleks yang dibawa sejak lahir sudah mulai menghilang.

b) Yang membimbing senam bayi

Sebaiknya, senam bayi dilakukan oleh orangtua dan keluarga yang menyayanginya. Ini dikarenakan senam tidak hanya melibatkan kegiatan fisik, tetapi juga proses penumbuhan jalinan kasih sayang dan pengertian terhadap kebutuhan bayi. Dengan demikian, bayi akan merespon senam dengan baik.

c) Tempat dan alat yang diperlukan

Tempat yang tenang agar perhatian bayi tidak beralih pada orang lain. Matras atau kasur tipis yang empuk. Jangan melakukan senam di tempat yang keras dan tinggi, seperti di atas meja.

d) Persiapan orangtua

1. Gunakan pakaian yang nyaman (apapun asal tidak mengganggu gerakan).
2. Lakukan senam saat kondisi hati orangtua dalam keadaan senang. Lakukan dengan sepenuh hati (Irawati, 2007).

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Senam Bayi

- 1) Senam bayi dilakukan saat bayi dalam keadaan sehat.
- 2) Jangan melakukan senam jika bayi dalam keadaan lapar, lelah, baru selesai makan, atau baru bangun tidur.
- 3) Gunakan waktu khusus untuk anda berdua sekitar 20 menit. Jika bayi mulai memperlihatkan rasa tidak suka, berhentilah dan berikan pujian atau pelukan untuk menenangkan.
- 4) Lakukan observasi untuk mengetahui gerakan yang mudah dan yang masih sulit dilakukan.
- 5) Gunakan kata-kata dan tindakan yang sama setiap melakukan aktivitas agar bayi lebih mudah memahami.
- 6) Senam dapat dilakukan dua kali sehari atau kapan saja jika orangtua dan anak siap (Irawati, 2007)
- 7) Mulailah perlahan ketika Anda baru pertama memperkenalkan pada senam bayi
- 8) Berhentilah sebelum anak Anda bosan (Walker, 2009)

Gerakan senam untuk bayi usia 7-9 bulan

TAHAP 1

- a. Bayi telentang, posisi ibu di depan bayi. Bantu bayi untuk duduk dengan cara menarik satu tangan. Biarkan tangan yang lain menumpu berat badan disamping. Tangan ibu yang lain menahan panggul pada sisi yang sama dengan tangan bayi yang menumpu.
- b. Genggam kedua pergelangan tangan bayi dan lakukan tarikan ringan. Bayi akan menarik badannya ke arah duduk
- c. Ibu tidur dengan kedua lutut ditekuk. Dudukkan bayi di atas perut ibu dengan punggung menyandar ke palia ibu. Pelan-pelan luruskan kaki ibu, bayi akan

berusaha mempertahankan posisi duduknya. Selanjutnya biarkan bayi kembali merebahkan badannya sampai tidur terlentang

- d. Ibu duduk tegak lurus, lalu tidurkan bayi diatas paha ibu. Perlahan-lahan rebahkan badan ibu dan tarik kedua lengan bayi ke arah duduk
- e. Ibu setengah berlutut, Sandarkan bayi pada dada ibu, lalu ibu membungkuk ke depan. Pegang tungkai atas bayi dengan lengan kananibu dan perut dengan lengan kiri. Pelan-pelan lepaskan sandaran punggung anak dari dada ibu.
- f. Tingkatkan latihan dengan posisi ibu pelan-pelan meuruskan badannya dan mengurangi pegangan hanya pada lutut anak. Pertahankan posisi ini sekitar dua detik, lalu pelan-pelan ibu kembali membungkuk ke depan dan pegang perut bayi lagi

TAHAP 2

- a. Bayi tengkurap, ibu berada di belakang bayi. Tarik panggul bayi ke posisi merangkak
- b. Sangga dada bayi dengan bantal dan kedua tangan bayi menumpu lurus di depan badan dalam posisi merangkak. Secara perlahan, angkat kedua tungkai lurus ke atas. Pertahankan posisi ini beberapa detik
- c. Posisi yang sama dengan gerakan sebelumnya, dorong kedua tungki bayi ke depan dan bayi akan memajukan tangannya ke depan (Merangkak)
- d. Posisi bayi merangkak dengan memegang kursi kecil, tarik panggula bayi secara perlahan ke arah duduk
- e. Pertahankan posisi merangkak selama 20-30 detik, lalu pegang panggul bayi dan tarik ke belakang, lalu kembali ke depan (onggong-onggong)
- f. Posisi bayi merangkak, bantu bayi mendorong kakinya secara bergantian dengan cara memberikan tekanan-tekanan pada telapak kaki anak

Gerakan-gerakan Senam Bayi usia 10 -12 bulan

Senam bayi juga memerlukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan inti. Bentuk pemanasan yang dapat dilakukan, di antaranya penguluran otot yang dilakukan sambil bermain, mengayun-ayun bayi, menepuk-nepuk kedua tangannya, dan mengajaknya bercanda.

TAHAP 1

- a. Bayi berlutut di depan meja kecil (guling). Pegang panggul bayi, lalu tarik ke arah duduk dan dorong kembali ke arah berlutut
- b. Bayi duduk berlutut, pegang lengan bayi di bagian bawah dan dorong anak untuk tegak
- c. Jika berlututnya sudah bagus, pegang panggul bayi, lalu miringkan ke satu sisi sampai bayi menarik kakinya ke depan dan mencoba berdiri
- d. Bayi duduk dengan kaki menapak pada lantai. Bantu bayi berdiri dengan cara menyangga lengan bawah bayi
- e. Pertahankan posisi berdiri dengan berpegangan pada tangan ibu selama 1-5 menit
- f. Bayi duduk dari posisi berdiri dan pegang bayi di lengan atau panggul

TAHAP 2

- a. Lakukan latihan jongkok berdiri sehingga bayi berdiri dengan kedua tangan di tembok, lalu bergerak ke samping
- b. Bayi berdiri, lalu pegang tungkai bawah sementara minta bayi untuk mengambil mainan di bawah
- c. Latih bayi berjalan dengan satu tangan dipegang ibu

3. Penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian, masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Maulana, 2009).

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dengan meminta pertolongan (Effendy, 2003).

Sasaran Penyuluhan

Sasaran penyuluhan kesehatan adalah individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dijadikan subyek dan obyek perubahan perilaku, sehingga dapat memahami, menghayati dan mengaplikasikan cara-cara hidup sehat dan kehidupan sehari-harinya. Banyak faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan, diantaranya adalah :

- a) Tingkat pendidikan
- b) Tingkat sosial ekonomi
- c) Adat istiadat
- d) Kepercayaan masyarakat
- e) Ketersediaan waktu dari masyarakat (Effendy, 2003)

Tujuan Penyuluhan

- 1) Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- 2) Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.
- 3) Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan (Effendy, 2003)

Alat Peraga

Pada garis besarnya ada 3 macam alat bantu penyuluhan yaitu:

1) Alat bantu lihat

Alat ini berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya penyuluhan. Alat ini ada 2 bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, boneka dan lain-lain.

2) Alat bantu dengar

Alat ini berguna dalam membantu menstimulasi indera pendengar, pada waktu proses penyampaian bahan penyuluhan misalnya piringan hitam, radio, pita suara dan lain-lain.

3) Alat bantu lihat-dengar

Alat ini berguna dalam menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran pada waktu proses penyuluhan, misalnya televisi, *video cassette* dan lain-lain. Sebelum membuat alat-alat peraga kita harus merencanakan dan memilih alat peraga yang paling tepat untuk digunakan dalam penyuluhan

Metode Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2007), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

a) Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut.

b) Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

1. Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

a. Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah :

1) Persiapan

Ceramah yang berhasil apabila penceramah itu sendiri menguasai materi apa yang akan diceramahkan, untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri. Mempelajari materi dengan sistematika yang baik. Lebih baik lagi kalau disusun dalam diagram atau skema dan mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran.

2) Pelaksanaan

Kunci keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran Untuk dapat menguasai sasaran penceramah dapat menunjukkan sikap dan penampilan yang meyakinkan. Tidak boleh bersikap ragu-ragu dan gelisah. Suara hendaknya cukup keras dan jelas. Pandangan harus tertuju ke seluruh peserta. Berdiri di depan /dipertengahan, seyogianya tidak duduk dan menggunakan alat bantu lihat semaksimal mungkin.

b. Seminar

2. Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

c) Metode Penyuluhan Massa

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyuluhan kesehatan

Keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor penyuluh, sasaran dan proses penyuluhan.

- 1) Faktor penyuluh, misalnya kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil dan kurang dapat didengar serta penyampaian materi penyuluhan terlalu monoton sehingga membosankan.
- 2) Faktor sasaran, misalnya tingkat pendidikan terlalu rendah sehingga sulit menerima pesan yang disampaikan, tingkat sosial ekonomi terlalu rendah

sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan karena lebih memikirkan kebutuhan yang lebih mendesak, kepercayaan dan adat kebiasaan yang telah tertanam sehingga sulit untuk mengubahnya, kondisi lingkungan tempat tinggal sasaran yang tidak mungkin terjadi perubahan perilaku.

- 3) Faktor proses dalam penyuluhan, misalnya waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan dekat dengan keramaian sehingga mengganggu proses penyuluhan yang dilakukan, jumlah sasaran penyuluhan yang terlalu banyak, alat peraga yang kurang, metoda yang digunakan kurang tepat sehingga membosankan sasaran serta bahasa yang digunakan kurang dimengerti oleh sasaran (Effendy, 2003).

b. Kerangka Konsep



Ket : _____ Diteliti
 ----- Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep

c. **Hipotesis Penelitian**

Terdapat pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

BAB 3 METODE PENELITIAN

a. Desain penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental, dengan pendekatan *One Group Pretest-posttest Design*. Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau dites dahulu (pretest) selanjutnya setelah diberikan perlakuan kelompok studi diukur atau dites kembali (posttest).



b. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan di Posyandu Kelurahan Ngampel Wilayah Kerja Puskesmas Mojoroto Kota Kediri sebanyak 62 ibu.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan di Posyandu Kelurahan Ngampel Wilayah Kerja Puskesmas Mrican Kota Kediri.

Besar sampel

Jika besar populasi <1000, maka:

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{d(N - 1) + z \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

- n = perkiraan jumlah sampel
- N = perkiraan jumlah populasi

- z = nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ adalah 1,96
 p = proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi, bila tidak diketahui proporsinya ditetapkan 50% (0,50)
 q = $1 - p$ (100% - p)
 d = taraf signifikansi 5% (0,05)

Dengan menggunakan rumus di atas, maka dapat diambil jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{62(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,05(62 - 1) + 1,96 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}$$

$n = 22,13$ (23 sampel)

Kriteria inklusi

- 1) Pendidikan ibu SD, SLTP dan SLTA
- 2) Bayi belum bisa berjalan

Kriteria eksklusi

- 1) Ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan yang sedang sakit pada saat penelitian.
- 2) Ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan yang bayinya sedang sakit pada saat penelitian.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling*

c. Tempat dan waktu

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Kelurahan Ngampel Wilayah kerja Puskesmas Mojojoto Kota Kediri pada bulan September – Oktober 2014

d. Variabel dan definisi operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah: penyuluhan tentang senam bayi sebagai variable bebas dan kemampuan melaksanakan senam bayi sebagai variable terikat.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Skala	Alat Ukur	Skor/Kode
Variabel bebas : Penyuluhan tentang senam bayi	Yaitu kegiatan menyebarkan pesan atau informasi pendidikan kesehatan tentang senam bayi yang diberikan kepada ibu bayi usia 7 - 12 bulan meliputi tahapan yang tepat dalam pelaksanaan mulai persiapan pelaksanaan senam yang berupa gerakan senam dan mengakiri senam bayi .	-	Media penyuluhan berupa lembar boklet, boneka bayi, VCD, LCD dan komputer	-
Variabel terikat : Kemampuan ibu melaksanakan senam bayi	Performa ibu dalam melaksanakan senam bayi	N O M I N A L	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> • Jika ibu mendapatkan skor penilaian $\geq 75\%$ maka dikatakan Ibu mampu melaksanakan senam bayi dengan benar, jika kurang dari 75 % dikatakan tidak mampu melaksanakan senam bayi.

e. Cara pengumpulan data

- 1) Setelah populasi diketahui, selanjutnya dilakukan proses pengambilan sampel dengan teknik random
- 2) Dilakukan pemetaan antara sampel terpilih dengan wilayah posyandu.

- 3) Mengelompokkan sampel terpilih kedalam kelompok yang terdiri dari 5-6 ibu bayi, sehingga diperoleh 4 kelompok.
- 4) Memberikan penjelasan penelitian dan persetujuan penelitian
- 5) Melakukan pengamatan awal terhadap setiap responden pada tiap kelompok di Posyandu yang telah ditentukan. Pelaksanaan pengamatan tiap kelompok dilaksanakan pada waktu yang berbeda.
- 6) Setelah pengamatan awal dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang senam bayi dengan menggunakan alat peraga, tampilan gambar di LCD serta membekali ibu untuk melaksanakan senam bayi dirumah dengan liflet selama kurang lebih 40 menit.
- 7) Melakukan pengamatan akhir pada periode pelaksanaan posyandu bulan berikutnya.

f. Instrument / bahan dan cara kerja

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi pelaksanaan senam bayi untuk dua kelompok bayi yaitu kelompok usia 7 – 9 bulan dan 10 – 12 bulan. Lembar Observasi (instrument terlampir.)

g. Rencana pengolahan dan analisis data

Skoring untuk menilai kemampuan ibu :

$$S = \frac{A}{B} \times 100\%$$

S = skor akhir

A = skor yang diperoleh responden

B = skor maksimal

Analisa kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi adalah jika ibu sudah mencapai 75 % dari seluruh item yang harus dilalui maka dikatakan ibu mampu melaksanakan senam bayi, jika kurang dikatakan ibu tidak mampu melaksanakan senam bayi,

Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan rumus *Mc Nemar*.

$$\chi^2 = \frac{(A-D|-1)^2}{A+D}$$

Keterangan :

χ^2 = Chi Kuadrat

A = Frekuensi sel A

D = Frekuensi sel D

Setelah nilai Chi Kuadrat ditemukan, nilai Chi Kuadrat tersebut harus dibandingkan dengan Chi Kuadrat tabel dengan derajat kebebasan (df)=1 dan taraf signifikansi yang digunakan yaitu 5%.

- a. Dikatakan ada pengaruh jika nilai χ^2 hitung $\geq \chi^2$ tabel
- b. Dikatakan tidak ada pengaruh jika χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel

(Sugiyono, 2007)

h. Etika penelitian

- 1) Informed Consent (Lembar persetujuan menjadi responden)
- 2) Anonymity (Tanpa nama)
- 3) Confidentiality (Kerahasiaan)

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Data Umum

Pada data umum ini disajikan distribusi responden menurut usia ibu, usia bayi, pendidikan dan pekerjaan.

1.1. Distribusi responden berdasarkan usia

Tabel 4.1 Distribusi usia responden

Kategori Usia	Frekuensi	Prosentase
20 – 35 tahun	22	95.7
> 35 tahun	1	4.3
Total	23	100

Berdasarkan tabel 4.1 umur responden yang paling banyak yaitu berumur antara 20- 35 tahun sebesar (95.7 %) dari 23 responden.

1.2. Distribusi responden berdasar usia bayi

Tabel 4.2 Distribusi usia bayi

Kategori Usia	Frekuensi	Prosentase
7- 9 bulan	11	47.8
10 – 12 bulan	12	52.2
Total	23	100

Tabel 4.2 menunjukkan kondisi yang berimbang antara dua kelompok usia bayi.

1.3. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Tabel 4.3. Distribusi Pekerjaan Responden

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
SD	3	13
SLTP	4	17.4
SLTA	16	69.6
Total	23	100

Tabel 4.3 menggambarkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SLTA.

1.4. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
Ibu Rumah Tangga	14	60.9
Swasta	4	17.4
Wiraswasta	5	21.7
Total	23	100

Tabel 4.4 menggambarkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga.

2. Data Khusus

2.1. Kemampuan Ibu dalam melaksanakan senam bayi sebelum diberikan penyuluhan

Kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

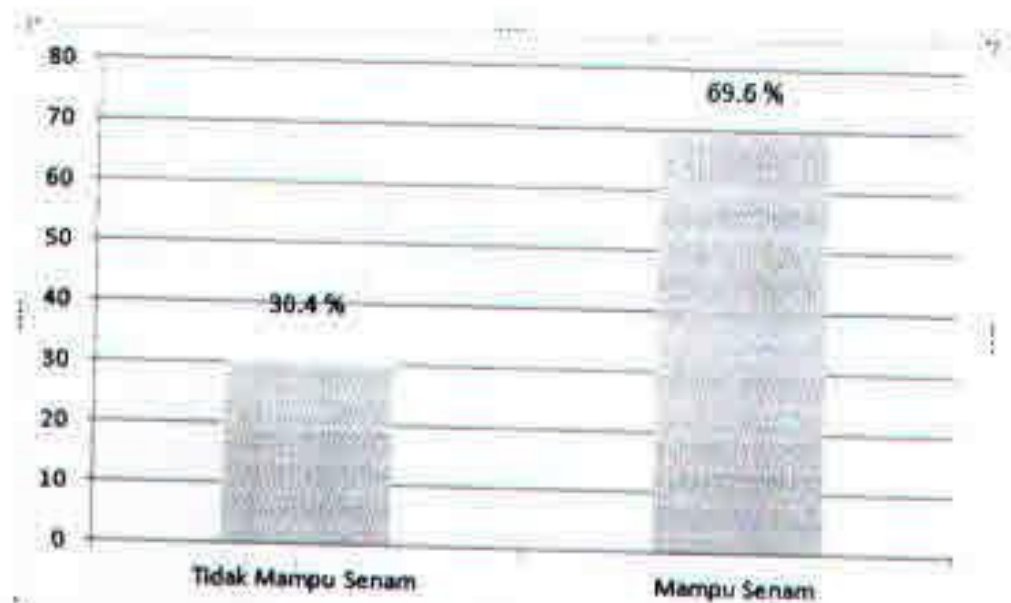


Gambar 4.1 Kemampuan ibu melaksanakan senam bayi sebelum diberikan penyuluhan

Gambar 4.1 memaparkan bahwa sebagian kecil ibu yang memiliki kemampuan melaksanakan senam bayi sebelum diberikan penyuluhan.

2.2. Kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi sesudah diberikan penyuluhan

Kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi dapat dilihat pada diagram berikut ini



Gambar 4.2 Kemampuan ibu melaksanakan senam bayi sesudah diberikan penyuluhan

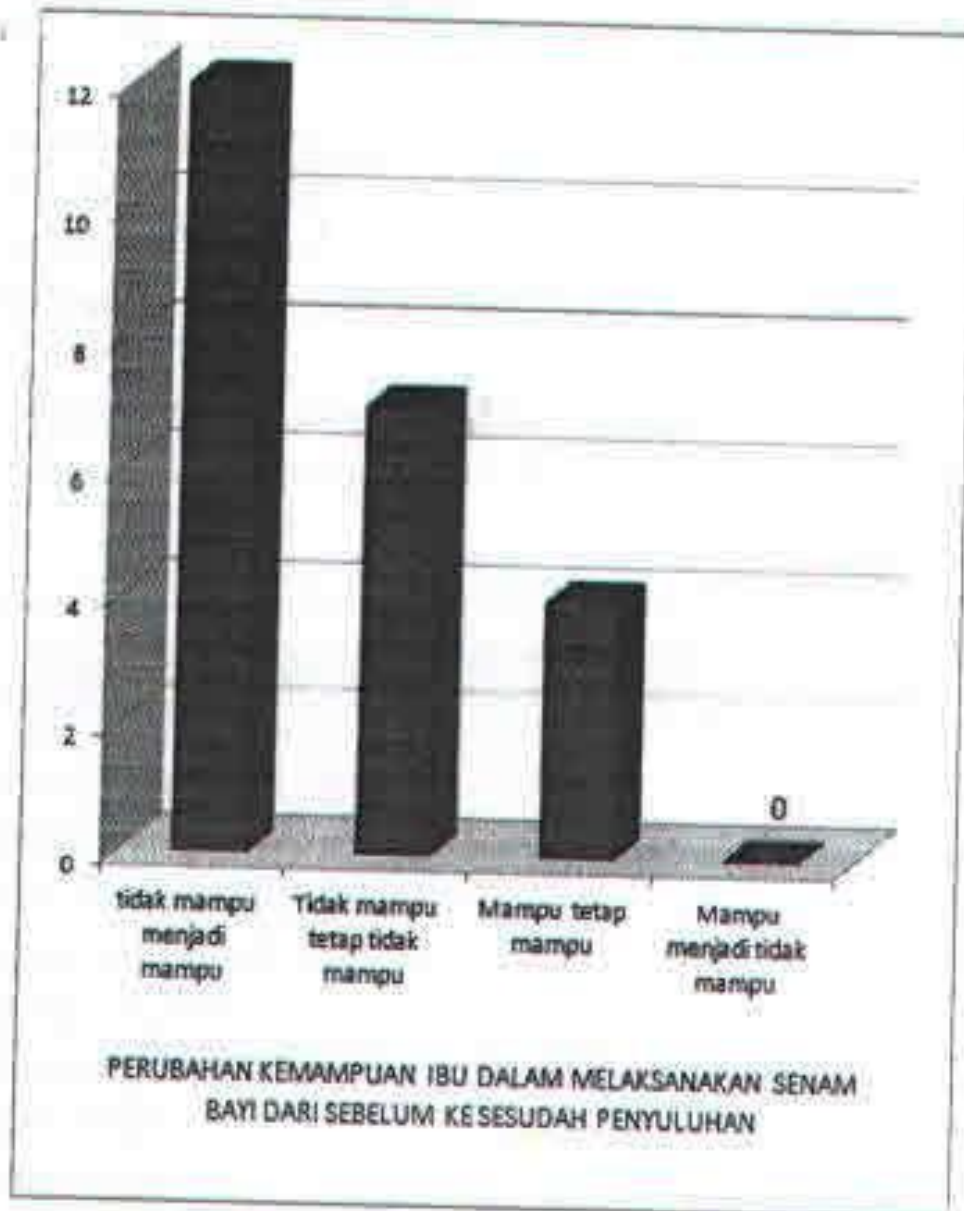
Gambar 4.2 memaparkan bahwa sebagian besar ibu sesudah diberi penyuluhan memiliki kemampuan melaksanakan senam bayi.

2.3. Pengaruh penyuluhan terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

Tabel 4.5 Pengaruh penyuluhan terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

KEMAMPUAN IBU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN		SESUDAH PENYULUHAN				JUMLAH
		MAMPU SENAM		TIDAK MAMPU SENAM		
		FREKUENSI	PROSENTASE	FREKUENSI	PROSENTASE	
SEBELUM PENYULUHAN	TIDAK MAMPU SENAM	12	63.2	7	36.8	19
	MAMPU SENAM	4	100	0	0	4
JUMLAH		16	69.6	7	30.4	23

Tabel 4.4 menunjukkan 63.2 % responden mengalami perubahan kemampuan dalam melaksanakan senam bayi yang pada awalnya tidak mampu menjadi mampu. Berikut sajian data dalam bentuk diagram batang.



Gambar 4.3 Perubahan kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi dari sebelum penyuluhan tentang senam bayi ke sesudah penyuluhan tentang senam bayi.

Pada gambar 4.3 tampak bahwa jumlah responden yang mengalami perubahan ke arah positif, dari awal sebelum penyuluhan tidak mampu melaksanakan senam bayi menjadi mampu melaksanakan senam bayi setelah penyuluhan sebanyak 12 orang. Tidak terdapat responden yang mengalami perubahan ke arah negatif setelah penyuluhan yaitu dari mampu melaksanakan senam bayi sebelum mendapatkan penyuluhan menjadi tidak mampu melaksanakan senam bayi setelah penyuluhan.

Dengan menggunakan uji Mc Nemar pada alpha 0.05 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.00 (hasil terlampir). Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

Berikut ini disajikan kajian dari setiap langkah gerakan yang terjadi pada pelaksanaan senam bayi sesudah penyuluhan.

Tabel 4.6 Evaluasi pelaksanaan senam bayi 7-9 bulan Gerakan Inti Tahap 1

Gerakan	Evaluasi
Atur posisi bayi telentang, posisi ibu di depan bayi. Bantu bayi untuk duduk dengan cara menarik satu tangan. Biarkan tangan yang lain menumpu berat badan disamping. Tangan ibu yang lain menahan panggul pada sisi yang sama dengan tangan bayi yang menumpu.	Gerakan ini relatif mudah dilakukan oleh ibu dan bayi
Genggam kedua pergelangan tangan bayi dan lakukan tarikan ringan. Bayi akan menarik badannya ke arah duduk.	Gerakan ini relatif mudah dilakukan oleh ibu dan bayi
Ibu tidur dengan kedua lutut ditekuk. Dudukkan bayi di atas perut ibu dengan punggung menyandar ke paha ibu. Pelan-pelan luruskan kaki ibu, bayi akan berusaha mempertahankan	Kesulitan untuk mengkoordinasi gerakan antara ibu dan bayi. Bayi lebih suka duduk, sehingga ada penolakan saat posisi menyandar pada paha ibu.

posisi duduknya. Selanjutnya biarkan bayi kembali merebahkan badannya sampai tidur terlentang.	
Ibu duduk tegak lurus, lalu tidurkan bayi diatas paha ibu. Perlahan-lahan rebahkan badan ibu dan tarik kedua lengan bayi ke arah duduk	Gerakan agak sulit dilakukan pada kelompok usia awal (7 bulan). Tetapi pada usia 9 bulan gerakan ini lebih mudah dilakukan karena kemampuan duduk bayi sudah baik.
Ibu setengah berlutut, Sandarkan bayi pada dada ibu, lalu ibu membungkuk ke depan. Pegang tungkai atas bayi dengan lengan kanan ibu dan perut dengan lengan kiri. Pelan-pelan lepaskan sandaran punggung anak dari dada ibu	Gerakan sulit dilakukan pada awal usia 7 bulan. Bayi sulit mempertahankan posisi tanpa bersandar. Pada usia 9 bulan gerakan lebih mudah dilakukan.
Tingkatkan latihan dengan posisi ibu pelan-pelan meluruskan badannya dan mengurangi pegangan hanya pada lutut anak. Pertahankan posisi ini sekitar dua detik, lalu pelan-pelan ibu kembali membungkuk ke depan dan pegang perut bayi lagi	Pada usia 7 bulan masih ada kesulitan mempertahankan posisi ini. Kemampuan menyangga tubuh bagian atas sulit dilakukan pada awal usia 7 bulan.

Tabel 4.7 Evaluasi pelaksanaan senam bayi 7-9 bulan Gerakan Inti Tahap 2

Gerakan	Evaluasi
Bayi tengkurap, ibu berada di belakang bayi. Tarik panggul bayi ke posisi merangkak	Gerakan ini relatif mudah dilakukan bayi usia 8-9 bulan.
Sangga dada bayi dengan bantal dan kedua tangan bayi menumpu lurus di depan badan dalam posisi merangkak. Secara perlahan, angkat kedua tungkai lurus ke atas. Pertahankan posisi ini beberapa detik	Gerakan ini dirasakan agak sulit oleh ibu karena posisi anak bertumpu pada lengan. Beberapa bayi belum mampu melakukan gerakan ini.
Posisi yang sama dengan gerakan sebelumnya, dorong kedua tungkai bayi ke depan dan bayi akan memajukan tangannya ke depan	Gerakan ini dirasakan agak sulit oleh ibu karena posisi anak bertumpu pada lengan. Beberapa bayi belum mampu melakukan

(Merangkak)	gerakan ini.
Posisi bayi merangkak dengan memegang kursi kecil, tarik panggula bayi secara perlahan ke arah duduk	Gerakan relatif mudah dilakukan
Pertahankan posisi merangkak selama 20-30 detik, lalu pegang panggul bayi dan tarik ke belakang, lalu kembali ke depan (onggong-onggong)	Gerakan relatif mudah dilakukan
Posisi bayi merangkak, bantu bayi mendorong kakinya secara bergantian dengan cara memberikan tekanan-tekanan pada telapak kaki anak	Gerakan relatif mudah dilakukan

Tabel 4.8 Evaluasi pelaksanaan senam bayi 10-12 bulan Gerakan Inti Tahap 1

Gerakan	Evaluasi
Bayi berlutut di depan meja kecil (guling). Pegang panggul bayi, lalu tarik ke arah duduk dan dorong kembali ke arah berlutut	Gerakan relatif mudah dilakukan
Bayi duduk berlutut, pegang lengan bayi di bagian bawah dan dorong anak untuk tegak	Gerakan relatif mudah dilakukan
Jika berlututnya sudah bagus, pegang panggul bayi, lalu miringkan ke satu sisi sampai bayi menarik kakinya ke depan dan mencoba berdiri	Gerakan sulit dilakukan oleh bayi yang belum memiliki kemampuan duduk yang bagus. Ibu sulit melakukan gerakan memiringkan bayi lalu menarik kaki ke depan agar bayi mencoba berdiri
Bayi duduk dengan kaki menapak pada lantai. Bantu bayi berdiri dengan cara menyangga lengan bawah bayi	Bayi dan ibu dapat melakukan gerakan dengan mudah
Pertahankan posisi berdiri dengan berpegangan pada tangan ibu selama 1-5 menit	Bayi dan ibu dapat melakukan gerakan dengan mudah

Bayi duduk dari posisi berdiri dan pegang bayi di lengan atau panggul	Bayi dan ibu dapat melakukan gerakan dengan mudah
---	---

Tabel 4.9 Evaluasi pelaksanaan senam bayi 10-12 bulan Gerakan Inti Tahap 2

Gerakan	Evaluasi
Lakukan latihan jongkok berdiri sehingga bayi berdiri dengan kedua tangan di tembok, lalu bergerak ke samping	Pada awal usia 9 bulan gerakan ini masih sulit dilakukan. Ibu masih belum berani melepas pegangan pada bayi
Bayi berdiri, lalu pegang tungkai bawah sementara minta bayi untuk mengambil mainan di bawah	Gerakan masih sulit dilakukan. Perlu koordinasi yang baik pada anak.
Latih bayi berjalan dengan satu tangan dipegang ibu	Gerakan masih sulit dilakukan oleh anak usia kurang dari 10 bulan, Tumpuan pada kaki belum terkoordinasi dengan baik. dapat dilakukan pada anak usia 12 bulan.

b. Pembahasan

1. Kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi sebelum diberikan penyuluhan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86.2 % responden tidak mampu melaksanakan senam bayi. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi tentang senam bayi yang didapatkan atau bahkan sama sekali belum pernah mendengar tentang senam bayi yang menyebabkan banyak dari responden tidak menerima. Hal ini bisa juga disebabkan responden pernah mendengarkan atau mendapat informasi tentang senam bayi tetapi ibu kurang memahami sehingga ibu juga tidak menerima tentang senam bayi. Menurut Azwar (2009) Kepercayaan datang dari apa yang telah kita lihat kemudian terbentuk suatu ide atau gagasan mengenai sifat atau karakteristik umum suatu objek. Tentu saja kepercayaan sebagai komponen kognitif tidak selalu

akurat. Kadang-kadang kepercayaan itu terbentuk justru dikarenakan kurang atau tiadanya informasi yang benar mengenai suatu objek yang dihadapi.

Rendahnya prosentase ibu yang mampu melaksanakan senam bayi dapat disebabkan karena budaya yang berkembang disana, bahwa jika bayi masih kecil tidak boleh digerakkan berlebihan karena takut salah urat walaupun sebenarnya gerakan senam bayi sudah disesuaikan dengan usia perkembangan bayi tersebut. Hal tersebut karena informasi yang didapatkan tidak lengkap dan akurat. Azwar (2009) Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap kita. Tanpa kita sadari, kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaan pulalah yang memberi corak pengalaman individu-individu yang menjadi anggota kelompok masyarakat asuhannya. Hanya kepribadian individu yang telah mapan dan kuatlah yang dapat memudarkan dominasi kebudayaan dalam pembentukan perilaku individual.

Kajian dalam mengukur kemampuan awal responden dilaksanakan dengan cara mengobservasi ibu dalam melaksanakan senam bayi dengan memperhatikan 12 gerakan inti pada kelompok ibu dengan bayi berusia 7 – 9 bulan dan 9 gerakan inti pada kelompok ibu dengan bayi berusia 10 – 12 bulan tanpa mementingkan urutan gerakan seperti yang tercantum dalam instrumen.

Senam bayi ini lebih baik jika dilakukan oleh ibu bayi. Dengan menggerakkan anggota tubuh bayi, akan tercipta dialog antara ibu dan anak. Mempraktikkan senam bayi bisa menjadi salah satu sarana keterlibatan penuh orang tua dalam setiap fase perkembangan anak. Interaksi maksimal itu juga semakin menyadarkan orang tua bahwa setiap anak memiliki keunikan masing-masing. Semakin besar keterlibatan orang tua terhadap tumbuh kembang anak, semakin besar pula kemampuan orang tua untuk mengarahkan anak menjadi pribadi yang berkualitas dan penuh percaya diri. Ketidaktahuan ibu tentang tata cara melaksanakan senam bayi berdampak pada kekawatiran jika sampai terjadi kesalahan gerakan.

2. Kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi sesudah diberikan penyuluhan

Gambar 4.2 menunjukkan bahwa 69.6 % responden mampu melaksanakan senam bayi. Beberapa hal yang berkaitan dengan kemampuan ini adalah kemudahan dalam menerima informasi. Karakteristik yang ada pada responden yaitu tentang usia, pendidikan dan pekerjaan responden sangat membantu dalam menerima informasi tentang senam bayi. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20 – 35 tahun, berpendidikan SLTA dan sebagai ibu rumah tangga. Hal ini sesuai dengan pendapat Efendy bahwa Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

Beberapa hal lain yang dapat mempercepat tercapainya tujuan penyuluhan adalah : tingkat sosial ekonomi, adat Istiadat, kepercayaan masyarakat dan ketersediaan waktu di masyarakat (Depkes RI, 2008). Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru. Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan. Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang – orang yang sudah mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi. Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Taufik Imam P, 2011). Seorang ibu pasti menginginkan anaknya tumbuh dan berkembang dengan optimal sesuai usianya, hal ini merupakan salah satu penyebab seorang ibu memiliki keinginan untuk mampu memberikan stimulasi pada anaknya dengan benar.

Bila sejak kecil selalu aktif bergerak akan menjadikan otot terlatih, saraf-saraf dan keseimbangan tubuh dapat berkembang baik. Penelitian membuktikan, anak yang banyak berolahraga memiliki kemampuan belajar lebih lama. Hal ini karena tubuh anak sehat dan bugar, sehingga daya tahan fisiknya lebih kuat, termasuk daya tahan yang berhubungan dengan konsentrasi (Amendi Nasution, 2011).

Gerakan=gerakan senam yang diajarkan pada ibu merupakan gerakan yang aman sesuai usia bayi. Pemahaman yang baik tentang senam bayi menjadikan responden memiliki kemampuan dalam melaksanakan senam bayi. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah demonstrasi, serta penayangan video senam bayi jadi responden bisa melihat secara langsung gerakan-gerakan dari senam bayi. Ibu juga bisa menanyakan gerakan mana yang tidak dimengerti dan mengulanginya bersama-sama. Hal ini dapat menanamkan dengan baik tentang senam bayi dan ibu juga bisa mengerti tiap gerakan yang diajarkan. Roymond (2009) menjelaskan bahwa kelebihan metode demonstrasi adalah membantu responden memahami dengan jelas jalannya atau cara melakukan sesuatu, memudahkan berbagai jenis penjelasan, dan kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret dengan menghadirkan objek sebenarnya.

Alat peraga yang digunakan pada saat itu adalah boneka yang diumpakan sebagai bayi. Hal tersebut membuat ibu lebih mengerti. Menurut Notoadmojo (2007) Alat peraga akan membantu dalam melakukan penyuluhan, agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas, dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan orang tersebut dengan jelas dan tepat. Dengan alat peraga orang dapat lebih mengerti fakta kesehatan yang dianggap rumit, sehingga mereka dapat menghargai betapa bernilainya kesehatan itu bagi kehidupan.

3. Pengaruh penyuluhan terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistic terdapat pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi. Pengaruh yang ada diukur dari perubahan antara keadaan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan. Perubahan yang terjadi pada kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi pada penelitian ini menunjukkan bahwa setiap orang tua memiliki keinginan bahwa anaknya segera memiliki kemampuan berjalan yang lebih cepat sehingga mereka berusaha untuk melakukan stimulasi dengan benar. Sesuai dengan pendapat Narulita Dewi (2012) untuk mencegah terjadinya keterlambatan kemampuan motorik pada anak terutama kemampuan berjalan sebaiknya dilakukan beberapa stimulasi intervensi latihan untuk memperbaikinya.

Pada saat penyuluhan dilaksanakan respon ibu sangat bagus, hal ini ditunjukkan dengan berbagai pertanyaan yang diajukan serta permintaan dari ibu untuk mengulang beberapa gerakan yang dirasakan cukup sulit untuk dilaksnakan. Namun demikian pada hasil masih terdapat beberapa responden yang mengalami kesulitan dalam melaksanakan senam bayi. Kesulitan tidak hanya pada teknis pelaksanaan gerakannya, tetapi juga menjaga kesiapan bayi dalam melaksanakan senam merupakan hal yang tidak mudah dilakukan. Kegiatan senam bayi ini memerlukan kerjasama yang sangat baik antara ibu dan bayi. Ibu harus mampu mengenali kondisi kesiapan diri dan bayi dalam melaksanakan senam bayi.

Pemantauan terhadap tumbuh kembang anak termasuk di dalamnya tentang stimulasi tumbuh kembang anak merupakan hal yang penting untuk dijalankan sebagai bagian dalam promosi program kesehatan secara umum. Program-program kesehatan, perlu disosialisasikan secara terus menerus, hal ini dikarenakan perubahan tingkah laku kadang-kadang hanya dapat terjadi dalam kurun waktu yang relative lama. Dari pengalaman bertahun-tahun pelaksanaan promosi atau penyuluhan kesehatan masyarakat mengalami berbagai hambatan dalam rangka mencapai tujuannya, yaitu mewujudkan perilaku hidup sehat bagi masyarakat (Depkes RI, 2008).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode penyuluhan langsung dengan pendekatan kelompok kecil 3-4 orang. Berdasarkan indera penerima penelitian ini menerapkan metode kombinasi yaitu kombinasi antara melihat dan mendengarkan. Kelebihan dari metode ini adalah cara mengajar ketrampilan menjadi efektif, merangsang kegiatan dan menumbuhkan kepercayaan pada diri sendiri.

Alat peraga yang digunakan dalam penelitian ini adalah boneka bayi, kaset video, LCD dan booklet. Perubahan menjadi kemampuan yang lebih baik pada responden sejalan dengan teori bahwa

Seseorang belajar melalui panca inderanya. Setiap indera ternyata berbeda pengaruhnya terhadap hasil belajar seseorang, 1 % melalui indera perasa, 2 % melalui sentuhan, 3 % melalui indra pencium, 11 % melalui pendengaran dan 83 % melalui penglihatan. Kegiatan penyuluhan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memeragakan, memutar film dan member kesempatan pada ibu untuk membaca materi melalui pembagian booklet dari peneliti. Selain kegiatan sesaat pada waktu penyuluhan, seluruh materi penyuluhan berupa kaset video senam bayi dan booklet juga diberikan kepada responden untuk dipelajari di rumah (Depkes RI, 2008)

Beberapa hal yang terjadi dalam pemantauan tiap gerakan senam menunjukkan bahwa terdapat gerakan-gerakan yang cukup mudah dilakukan dan gerakan yang sulit pada tiap kelompok usia. Gerakan mudah pada usia 7-9 bulan antara lain saat ibu menarik kedua tangan bayi dan membawa bayi ke posisi duduk. Gerakan semacam ini mudah dipahami oleh ibu, keawatiran terhadap kesalahan gerakan juga rendah sehingga ibu mudah melaksanakannya. Contoh gerakan yang sulit adalah memiringkan bayi lalu menarik kaki ke depan agar bayi mencoba berdiri pada kelompok bayi usia 10-12 bulan. Gerakan ini memerlukan kesabaran, memperhatikan kemauan bayi, situasi dalam melaksanakan gerakan, tidak terburu-buru serta kerjasama yang baik antara ibu dan bayi. Kebersamaan ibu dengan bayi ketika melakukan senam bayi bermakna sangat dalam. Saat-saat nyaman ketika melakukan senam bayi bersama ibu, tidak hanya membuat tubuh bayi sehat dan bugar, tetapi bayi pun tumbuh menjadi anak yang bahagia dan percaya diri.

Penyuluhan yang dilaksanakan memiliki dampak perubahan dalam kemampuan ibu melaksanakan senam bayi, agar kemampuan ini meningkat menjadi perilaku sehat maka terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu bahwa program promosi dapat mengedepankan kegiatan bersama masyarakat, yaitu bahwa bersama dengan masyarakat fasilitator menyediakan alternatif yang menarik untuk perilaku yang beresiko misalnya jamban keluarga sehingga buang air besar dapat di lakukan dengan aman dan nyaman serta bersama dengan masyarakat petugas merencanakan program promosi kesehatan dan memantau dampaknya secara terus-menerus.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian dan akhir dari pembahasan penelitian, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan penyuluhan tentang senam bayi sebagian besar ibu tidak mampu melaksanakan senam pada bayinya.
2. Setelah diberikan penyuluhan tentang senam bayi sebagian besar ibu mampu melaksanakan senam pada bayinya.
3. Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

b. Saran

1. Bagi ibu yang memiliki bayi

Diharapkan ibu meningkatkan kemampuan untuk mendapatkan informasi yang benar tentang cara melaksanakan senam bayi pada khususnya dan cara menstimulasi tumbuh kembang anak pada umumnya, jika terdapat keraguan atau keawatiran kesalahan dalam menstimulasi anak sebaiknya segera dikonsultasikan pada tenaga kesehatan.

Kemampuan ibu mengidentifikasi kesiapan diri sendiri dan kesiapan bayi serta kemampuan ibu menciptakan suasana yang nyaman agar lebih ditingkatkan, karena kegiatan senam tidak akan terlaksana jika hanya ibu atau bayi saja yang siap melaksanakannya.

2. Bagi tenaga kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan kesehatan dengan metode yang bervariasi dan menyesuaikan kebutuhan tentang senam bayi untuk meningkatkan kemampuan ibu yang memiliki bayi dalam

menstimulasi perkembangan dan pertumbuhan. Selain itu kegiatan penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan.

Sebaiknya tenaga kesehatan menyediakan waktu yang cukup di masyarakat agar dapat memahami kebutuhan masyarakat akan informasi kesehatan dengan benar serta dapat memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan masyarakat dengan benar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan fokus perhatian ditujukan pada kajian terhadap kemampuan bayi. Hal ini dirasakan perlu karena tujuan senam bayi yaitu tercapainya tumbuh kembang bayi yang optimal sesuai usia dapat diukur salah satunya dengan melihat kemampuan motorik bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amendi Nasution, 2011. *Bayi Juga Bisa Senam*.
<http://madinaid.wordpress.com/2011/03/07/senam-bayi/>
- Aqsyaluddin, Jumadil. (2007) Bayi tumbuh normal <<http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gramedia-majalah.com/msg06191.html>>
- Azwar, Syaifudin. (2009) *Sikap Mamusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Departemen Kesehatan RI, 2008 *Pusat Promosi Kesehatan, Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan, Dalam Pencapaian PHBS, Jakarta*
- Effendy, Nasrul. (2003) *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Effendy, Ferry. (2009) *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Hariyono. 2011. *Kenali Kemampuan Motorik Anak : Dominan Motorik Halus atau Motorik Kasar*. <<http://www.hariyono.org/2011/04/kenali-kemampuan-motorik-anak-dominan.html>>
- Halimah. (2010) *Pengaruh Stimulasi Bayi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3 - 8 Bulan*. <<http://www.poltekkes-mks.ac.id/index.php/media-kesehatan/vol-v-no-1/52-pengaruh-stimulasi-bayi-terhadap-perkembangan-motorik-kasar-pada-bayi-usia-3-8-bulan->> diakses tanggal 11 Juli 2012 jam 19.30 wib
- Hartono, S. 2010. *Bayi Juga Bisa Senam, Lo!*. <<http://www.tabloidnova.com/layout/set/print/Nova/Keluarga/Anak/Bayi-Juga-Bisa-Senam-Lo!/#>>
- Irawati, C. (2007) *Panduan Senam Bayi*. Jakarta: Puspa Swara
- Maulana, H. (2009) *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Narulita Dewi. (2012). *Keterlambatan berjalan pada anak, penyebab dan penanganannya*.
<http://childrenfootclinic.wordpress.com/2012/07/29/keterlambatan-berjalan-pada-anak-penyebab-dan-penanganannya/>

- Notoadmojo, S. (2007) *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwandari, A. (2008) *Konsep Kebidanan Sejarah dan Profesionalisme*. Jakarta: EGC
- Rashid, A. (2006) *Krisis dan Konflik Institusi Keluarga*. Kuala Lumpur: Taman Shamelin Perkasa
- Roymond, Simamora. (2009) *Buku Ajar Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Subakti, Y. (2011) *Panduan Pintar Pengasuhan Bayi Minggu per Minggu*. Jakarta: Kultum Media
- Sutini, N. (2007) <<http://fisiosby.com/senam-bayi/>>
- Sutini, N (2007) <<http://www.ayahbunda.co.id/artikel/Bayi/Gizi+dan+Kesehatan/baby.gym.untuk.bayi.3.5.bulan/001/001/1294/2>>
- Taufik Imam P, 2011. *Upaya guru pendidikan jasmani dalam menanggulangi kesulitan belajar siswa pada pembelajaran senam Di kelas x sekolah menengah kejuruan*. <http://creativefpok.com/2011/10/senam.htm>
- Walker, Peter. (2009) *Senam Bayi*. Tangerang: Karisma Publishing Group
- Wong, Donna L. (2009) *Buku ajar Keperawatan Pediatrik Volume 1*. Jakarta: EGC

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

FORM 001.A

SURAT PERMOHONAN

Nomor : Malang, Juni 2014
 Perihal : Permohonan Persetujuan Etik/*Ethical Clearance*

Kepada Yth,
 Ketua Komite Etik Penelitian
 Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
 di- Malang

Dengan Hormat,
 Dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan untuk mendapatkan Persetujuan Etik/*Ethical Clearance* untuk protokol penelitian terlampir sebagai berikut :

Judul Penelitian : Pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi

Peneliti Utama : Koekoeh Hardjito, M.Kes.

Pendidikan/Pekerjaan : SZ Kesehatan Masyarakat / Dosen Poltekkes.

Contact Person : email : koekoehhardjito@yahoo.co.id

Nomor Telepon Kantor/Fax/Hp : (0354) 773095 / (0354) 778340 / 08125927978

Sumber Dana : DIPA Poltekkes tahun anggaran 2014 dan AKUN

Demikian Surat Permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih,

Hormat Kami,
 Pemohon

Koekoeh Hardjito, M.Kes
 NIP. 19700103 199403 1 002

LAMPIRAN 2



Form. 008

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
MALANG**

 JALAN BEKIR LIA NO. 77C MALANG TELP. 0341-88075
0341-88168 FAX 0341-88075

 Website: <http://www.pptkkes.kemkes.go.id>
Email: etikmalang@pptkkes.kemkes.go.id

 Reg.No. :
057/2014

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMENDATION**

Komis Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan pertemuan pada tanggal 11 Agustus 2014 untuk membahas protokol penelitian yang berjudul:

The Ethics Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on August 11th 2014 to discuss the research protocol entitled:

**Pengaruh Penyalinan Tentang Senam Bayi Terhadap Kemampuan Iba
Dalam Melaksanakan Senam Bayi**

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik
and concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements

Malang, 11 Agustus 2014

Prof. Ed. Widagdono dr. SpPK, MS, Dr.

Ketua

Signature & Print out

LAMPIRAN 3



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jalan Dr. Soetomo No. 1, Malang 65131, Telp. (0341) 851111, Faks. (0341) 851112
 Jalan Dr. Soetomo No. 1, Malang 65131, Telp. (0341) 851111
 Jalan Dr. Soetomo No. 1, Malang 65131, Telp. (0341) 851111
 Jalan Dr. Soetomo No. 1, Malang 65131, Telp. (0341) 851111
 Jalan Dr. Soetomo No. 1, Malang 65131, Telp. (0341) 851111

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: director@poltekkes-malang.ac.id



Nomor
 Lampiran
 Perihal

21.02.01/1497/2019
 (Grafis esempeh)
 Perihal: Formasi Tim Penelitian

Malang, 5 Agustus 2019

Kepada Yth
 Kepala Dinas Kesehatan Kota Kediri
 Di
 Kediri

Dalam rangka pelaksanaan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu di bidang
 Riset Penelitian dan untuk meningkatkan mutu Tenaga Pendidik di Politeknik Kesehatan
 Kementerian Kesehatan Malang, maka setiap Dosen diwajibkan untuk melakukan Riset Penelitian
 selaras dengan hal tersebut di atas, kami mohon Tim Penelitian untuk Dosen
 Pendidikan Kesehatan Malang.

- Nama
1. Kresnah Handita, M.Kes (Peneliti Utama)
 NIP. 197601051994031002
 2. Lina Rakhia Yuni, M.Kep (Peneliti I)
 NIP. 197509172016122006
 3. Dwi Lintang Rahayu, M.Sc. (Peneliti II)
 NIP. 198611171986021007

Judul Penelitian: Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Bayi
 Terhadap Kemampuan Ibu Dalam Melaksanakan
 Senam Bayi

Tempat Penelitian: Puskesmas Miriam Kota Kediri

Keperluan: Proposal Penelitian terlampir

Demiikian atas ini yang dibarengi dan kerjasamanya disampaikan terimakasih



Demikian

1. Kepala Puskesmas Puskesmas Miriam Kota Kediri
2. Kresnah Handita, M.Kes.dkk

LAMPIRAN 4



No. 100/11/60/10/2014

**PEMERINTAH KOTA KEDIRI
BADAN PENANAMAN MODAL**

Jl. Jend. Basuki Rahmat 15 Kediri Telp. (0321) 602343

Surat
Sifat
Campuran
Sifat

Sdr. Ket. Dinas SDA
Pening.

Kontri. 2 Agustus 2014
kepada
Yth. Sdr. KOTIKO HARJOTO

Pembinaan Penelitian Survei

TEMPAT

Menindaklanjuti surat permohonan Saudara tanggal 19 Agustus 2014 perihal: Permohonan Izin Penelitian Survei, maka bersama ini kami memberikan izin kepada:

- Nama: KOTIKO HARJOTO
- Alamat: Jl. Jamsilani 7 R. Kes. Pesantren, Kota Kediri
- No. Telepon: (0321) 827578
- No. KTP: 3710300170000
- Nama Lembaga: Poltekkes Kementerian Malang
- Alamat: Jl. Loh No. 77 Malang
- Lokasi Penelitian: Puskesmas Misan - Kota Kediri
- Judul Penelitian: Penyakit Perilaku Tentang Sifat Sifat Terhadap Kemampuan Diri Dalam Melaksanakan Sifat Sifat
- Periode Waktu: 01 September 2014 s.d. 30 Oktober 2014

- Dengan ketentuan bahwa secara melaksanakan kegiatan yang bertanggung jawab untuk
- 1. Menjalani segala ketentuan dan tata tertib yang berlaku
 - 2. Menaporkan hasil kegiatan Penelitian Survei
 - 3. Bertanggung jawab terhadap tindakan

**KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL
PEMERINTAH KOTA KEDIRI**



Dr. H. HENDRI SANTI, MM
D. Kepala Badan Usaha Modal
No. (0321) 602343

- Tembusan ditunjukkan kepada:
- 1. Sdr. Kepala Puskesmas Misan - Kota Kediri.
 - 2. Sdr. Dekan Poltekkes Kementerian Malang.
 - 3. Smp.

LAMPIRAN 5



PEMERINTAH KOTA KEDIRI
DINAS KESEHATAN
 Jalan Kartini No.07 Telp/Fax. (0354) 682001/671473
 Email dinkeskotakediri@telkom.net.id



Kediri, 10 September 2014

Nomor	: 440/5162/419.41/2014	Kepada:	Yth. Sdr. Direktur
Sifat	: Penting		Poltekkes Karmemkes Malang
Lampiran	:		Di -
Perihal	: Uji Penelitian		

MALANG

Menunjuk surat Saudara Nomor : LB.02.01/1/4317/VII/2014 tanggal 6 Agustus 2014 perihal seperti pada pokok surat, maka bersama ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa Saudara:

N a m a	1. Koskoeh Handito, M.Kes. (Peneliti Utama) NIP. 19700103 199403 1 002
	2. Erna Rahma Yani, M.Kep. (Peneliti I) NIP. 19750917 200112 2 002
	3. Dwi Estuning Rahayu, M. Sc. (Peneliti II) NIP. 19880313 198903 2 003
Judul Penelitian	Pengaruh Penyuluhan tentang Sanam Bayi Terhadap Kemampuan Ibu dalam Melaksanakan Sanam Bayi
Lokasi Penelitian	Puskesmas Miran Kota Kediri
Waktu Penelitian	tanggal 11 s.d 30 September 2014

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih,

**h/h KEPALA DINAS KESEHATAN
 KOTA KEDIRI**
 Sekretaris


ELIS KUSTYANINGSIH, STP., MH
 NIP. 19671126 198903 2 003

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

1. Sdr. Kepala Puskesmas Miran Kota Kediri
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

LAMPIRAN 6
FORM 001.B

**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN
(PSP)**

1. Kami adalah Koekoeh Hardjito, S.Kep.Ns,M.Kes. berasal dari Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Program Studi D III Kebidanan Kediri dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi yang dapat memberi manfaat berupa peningkatan layanan stimulasi tumbuh kembang bayi di masyarakat serta sebagai salah satu upaya peningkatan kemampuan masyarakat dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang bagi bayinya. Penelitian ini akan berlangsung selama lebih kurang 2 bulan dan sampel penelitian / orang yang terlibat dalam penelitian / bahan penelitian berupa ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan dan sampel diambil secara acak.
3. Prosedur pengambilan bahan / data dengan mengamati kemampuan ibu untuk melakukan senam bayi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan oleh peneliti tentang senam bayi. Dari pengamatan yang dilakukan tidak akan ada hal yang merugikan baik bagi ibu maupun bayi.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda (responden) dapat memperoleh pengetahuan tentang cara memberikan senam pada bayi anda serta anda dapat memperoleh satu set peralatan untuk memberikan stimulasi bagi bayi anda.
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu menanyakan langsung atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali, untuk itu anda tidak dikenakan sanksi apapun.
6. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan.

Peneliti

Koekoeh Hardjito, M.Kes

LAMPIRAN 7
FORM 001.C

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Koekoeh Hardjito, M.Kes dengan judul Pengaruh penyuluhan tentang senam bayi terhadap kemampuan ibu dalam melaksanakan senam bayi. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kediri, tgl2014
Saksi

Kediri, tgl2014
Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Kediri, tgl2014
Mengetahui
Ketua Pelaksana Penelitian

(Koekoeh Hardjito, M.Kes)

LAMPIRAN 8
FORM 001.D

CURRICULUM VITAE

JUDUL PENELITIAN :

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SENAM BAYI TERHADAP KEMAMPUAN IBU DALAM MELAKSANAKAN SENAM BAYI.

DATA PENELITI :

No	Nama Lengkap Peneliti beserta Gelar	Tempat & Tanggal Lahir	Nama Institusi dan alamat	No Telpon/ Hp/ Fax/Email	Pendidikan / Pekerjaan
1.	Koekoeh Hardjito, M.Kes	Kediri, 03 Januari 1970	Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Prodi D. III Kebidanan Kediri Jl. KH. Wakhid Hasyim 64 B Kediri (KP. 64114)	(0354) 773095 Hp : 08125927978 Fax : (0354) 778340 Email : koekoehhardjito@yahoo.co.id	S2 Kesehatan Masyarakat / Dosen Poltekkes
2.	Erna Rahma Yani, M.Kep.Ns,Sp.Kep.An.	Nganjuk, 17 September 1975	sda	Hp : 085736060691	S2 Keperawatan, Spesialis keperawatan Anak / Dosen Poltekkes
3.	Dwt Estuning Rahayu, MSc.	Kediri, 13 Maret 1966	sda	Hp : 08123131990	S2 Maternal Perinatal / Dosen Poltekkes

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112, Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 566746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember, Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bitar, Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



BERITA ACARA
SEMINAR HASIL PROTOKOL PENELITIAN
RISET PEMBINAAN TENAGA KESEHATAN (RISBINAKES)
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
TAHUN 2014

Nomor: 68.02.01.1.7531 / XII / 2014

Pada hari ini, Rabu, tanggal tujuh belas bulan Desember tahun dua ribu empat belas, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang melaksanakan Seminar Hasil Protokol Penelitian Riset Pembinaan Tenaga Kesehatan (Risbinakes), dengan Dosen Penyaji dan Judul Penelitian sebagai berikut :

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian
1	1. Koekoeh Hardjito, M.Kes 2. Erna Rahma Yani, M.Kep., Sp. Kep. An 3. Dwi Estuning Rahayu, M.Sc	Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Bayi Terhadap Kemampuan Ibu Dalam Melaksanakan Senam Bayi
2	1. Wandu, M.Pd 2. Erni Dwi Widyana, M.Kes 3. Tarsika, M.Keb	Pengaruh Sistem Rujukan Terhadap Kejadian Komplikasi Maternal Dan Neonatal di RSUD Kanjuruhan
3	1. IGA Karnasih, M.Kep,Sp,Kep.Mat 2. Sugijati, M.Kes 3. Kiswati, M.Kes	Pengaruh Hipnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI

Tim Pakar Risbinakes
Poltekkes Kemenkes Malang,

1.

Dr. Umi Dayati., Dra., MPd
NIP. 196210161987012001

2.

Surachmindari., SST., M.Pd
NIP. 195605171981032001

Direktur

Poltekkes Kemenkes Malang,



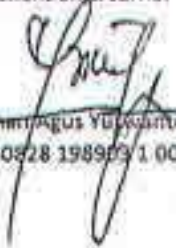
Budi Susana., S.Kp., M.Kes.
NIP. 196503181988031002

DAFTAR HADIR
Seminar Hasil Penelitian Risbinakes 2014
POLTEKES KEMENKES MALANG
Tanggal, 17 Desember 2014

NO	NAMA	Asal	TANDA-TANGAN
1	KISWATI	PRODI JENSOA	1 
2	Rockoch H	Prodi Kediri	2 
3	WAWA	PRODI HASBY	3 
4	Siti Arisal	Prodi Kediri	4 
5	Sunny Dwi Atan	Prodi Kediri	5 
6	Henny Asmuli	Prodi Kebidanan Kely	6 
7	WINDA	" " "	7 
8	SUST MILWATI	Prodi Kep	8 
9	Sabil Aning Rif	Prodi Kebid	9 
10	Susacharya	P 10	10 
11	Yohanes W	Gri	11 
12	Kessa B	PLU Kep	12 
13	SWATI DWI W	Kebidanan MLE	13 
14	Tarikhah	Kebidanan Malang	14 
15	Afnani T	Kebidanan Malang	15 

16	Handi S.		16	h
17	Umi Dayati		17	R

Ka Unit Penelitian & Jurnal


Dr. Ted. Johannes Yudianto, S.Kp, M.Kep
NIP. 19650328 198903 1 003

LAMPIRAN 9

INSTRUMEN PENELITIAN

Kode Responden :
 Usia Ibu :
 Usia Bayi :
 Pendidikan Ibu :
 Pekerjaan Ibu :

Lembar Observasi Kelompok Usia 7 – 9 bulan

No	Kegiatan	Skor Nilai		
		0	1	2
	TAHAP 1			
1.	Atur posisi bayi telentang, posisi ibu di depan bayi. Bantu bayi untuk duduk dengan cara menarik satu tangan. Biarkan tangan yang lain menumpu berat badan disamping. Tangan ibu yang lain menahan panggul pada sisi yang sama dengan tangan bayi yang menumpu.			
2.	Genggam kedua pergelangan tangan bayi dan lakukan tarikan ringan. Bayi akan menarik badannya ke arah duduk.			
3.	Ibu tidur dengan kedua lutut ditekuk. Dudukkan bayi di atas perut ibu dengan punggung menyandar ke paha ibu. Pelan-pelan luruskan kaki ibu, bayi akan berusaha mempertahankan posisi duduknya. Selanjutnya biarkan bayi kembali merebahkan badannya sampai tidur.			

	terlentang			
4.	Ibu duduk tegak lurus, lalu tidurkan bayi diatas paha ibu. Perlahan-lahan rebahkan badan ibu dan tarik kedua lengan bayi ke arah duduk.			
5.	Ibu setengah berlutut, Sandarkan bayi pada dada ibu, lalu ibu membungkuk ke depan. Pegang tungkai atas bayi dengan lengan kananibu dan perut dengan lengan kiri. Pelan-pelan lepaskan sandaran punggung anak dari dada ibu			
6.	Tingkatkan latihan dengan posisi ibu pelan-pelan meluruskan badannya dan mengumgi pegangan hanya pada lutut anak. Pertahankan posisi ini sekitar dua detik, lalu pelan-pelan ibu kembali membungkuk ke depan dan pegang perut bayi lagi.			
	TAHAP 2			
7.	Bayi tengkurap, ibu berada di belakang bayi. Tarik panggul bayi ke posisi merangkak			
8.	Sangga dada bayi dengan bantal dan kedua tangan bayi menumpu lurus di depan badan dalam posisi merangkak. Secara perlahan, angkat kedua tungkai lurus ke atas. Pertahankan posisi ini beberapa detik			
9.	Posisi yang sama dengan gerakan sebelumnya, dorong kedua tungki bayi ke depan dan bayi akan memajukan tangannya			

	ke depan (Merangkak)			
10.	Posisi bayi merangkak dengan memegang kursi kecil, tarik panggula bayi secara perlahan ke arah duduk			
11.	Pertahankan posisi merangkak selama 20-30 detik, lalu pegang panggul bayi dan tarik ke belakang, lalu kembali ke depan (onggong-onggong)			
12.	Posisi bayi merangkak, bantu bayi mendorong kakinya secara bergantian dengan cara memberikan tekanan-tekanan pada telapak kaki anak			
	Skor total			

Lembar Observasi Kelompok Usia 10 – 12 bulan

No	Kegiatan	Skor Nilai		
		0	1	2
	TAHAP 1			
1	Bantu bayi berlutut di depan meja kecil (guling). Pegang panggul bayi, lalu tarik ke arah duduk dan dorong kembali ke arah berlutut			
2	Bantu bayi duduk berlutut, pegang lengan bayi di bagian bawah dan dorong anak untuk tegak			
3	Jika berlututnya sudah bagus, pegang panggul bayi, lalu miringkan ke satu sisi sampai bayi menarik kakinya ke depan dan mencoba berdiri			
4	Bayi duduk dengan kaki menapak pada lantai. Bantu bayi berdiri dengan cara menyangga lengan bawah bayi			
5	Pertahankan posisi berdiri dengan berpegangan pada tangan ibu selama 1-5 menit			
6	Bantu bayi duduk dari posisi berdiri dan pegang bayi di lengan atau panggul			
	TAHAP 2			
7	Lakukan latihan jongkok berdiri sehingga bayi berdiri dengan kedua tangan di tembok, lalu bergerak ke samping			
8	Bayi berdiri, lalu pegang tungkai bawah sementara minta bayi untuk mengambil mainan			

	di bawah			
9	Latih bayi berjalan dengan satu tangan dipegang ibu			
	SKOR TOTAL			

Keterangan

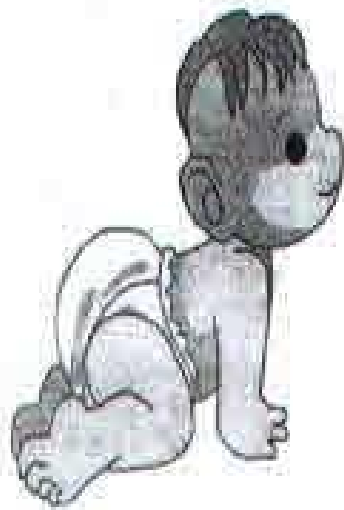
Skor 0 = Jika langkah kegiatan tidak dilaksanakan

Skor 1 = Jika langkah kegiatan dilaksanakan tetapi kurang benar

Skor 2 = Jika langkah kegiatan dilaksanakan dengan benar

LAMPIRAN 10**Materi penyuluhan :**

SENAM BAYI

**POLTEKKES KEMENKES MALANG****JURUSAN KEBIDANAN****2014**

PENGERTIAN

Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi

TUJUAN SENAM BAYI

Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal.

MANFAAT SENAM BAYI

1. Mendekatkan hubungan orangtua dan anak
2. Melatih kekuatan dan ketahanan otot bayi
3. Melatih koordinasi dan kemampuan reaksi
4. Mengajarkan anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya
5. Memantau perkembangan
6. Meningkatkan kewaspadaan
7. Meningkatkan sistem imunitas tubuh
8. Memperlancar peredaran darah

WAKTU YANG TEPAT UNTUK SENAM

Senam bayi dimulai saat bayi berusia 3 Bulan, dan dilakukan bersama orangtua.

PERSIAPAN SENAM BAYI

1. Gunakan pakaian yang nyaman (apapun asal tidak mengganggu gerakan).
2. Lakukan senam saat kondisi hati orangtua dalam keadaan senang. Lakukan dengan sepenuh hati
3. Pergunakanlah matras atau kasur tipis yang empuk

BEBERAPA HAL PENTING DALAM SENAM BAYI

- ❖ Senam bayi dilakukan saat bayi dalam keadaan sehat.
- ❖ Jangan melakukan senam jika bayi dalam keadaan lapar, lelah, baru selesai makan, atau baru bangun tidur.
- ❖ Lakukan observasi untuk mengetahui gerakan yang mudah dan yang masih sulit dilakukan.
- ❖ Gunakan kata-kata dan tindakan yang sama setiap melakukan aktivitas agar bayi lebih mudah memahami.
- ❖ Senam dapat dilakukan dua kali sehari atau kapan saja jika orangtua dan anak siap
- ❖ Mulailah perlahan ketika Anda baru pertama memperkenalkan pada senam bayi
- ❖ Berhentilah sebelum anak Anda bosan

Langkah-langkah Pelaksanaan senam bayi untuk usia 7-9 bulan dan 10–12 bulan

Gerakan senam untuk bayi usia 7-9 bulan

TAHAP 1

- g. Bayi telentang, posisi ibu di depan bayi. Bantu bayi untuk duduk dengan cara menarik satu tangan. Biarkan tangan yang lain menumpu berat badan disamping. Tangan ibu yang lain menahan panggul pada sisi yang sama dengan tangan bayi yang menumpu.
- h. Genggam kedua pergelangan tangan bayi dan lakukan tarikan ringan. Bayi akan menarik badannya ke arah duduk
- i. Ibu tidur dengan kedua lutut ditekuk. Dudukkan bayi di atas perut ibu dengan punggung menyandar ke paha ibu. Pelan-pelan luruskan kaki ibu, bayi akan berusaha mempertahankan posisi duduknya. Selanjutnya biarkan bayi kembali merebahkan badannya sampai tidur terlentang
- j. Ibu duduk tegak lurus, lalu tidurkan bayi di atas paha ibu. Perlahan-lahan rebahkan badan ibu dan tarik kedua lengan bayi ke arah duduk
- k. Ibu setengah berlutut. Sandarkan bayi pada dada ibu, lalu ibu membungkuk ke depan. Pegang tungkai atas bayi dengan lengan kanan ibu dan perut dengan lengan kiri. Pelan-pelan lepaskan sandaran punggung anak dari dada ibu
- l. Tingkatkan latihan dengan posisi ibu pelan-pelan meuruskan badannya dan mengurangi pegangan hanya pada lutut anak. Pertahankan posisi ini sekitar dua detik, lalu pelan-pelan ibu kembali membungkuk ke depan dan pegang perut bayi lagi

TAHAP 2

- g. Bayi tengkurap, ibu berada di belakang bayi. Tarik panggul bayi ke posisi merangkak
- h. Sangga dada bayi dengan bantal dan kedua tangan bayi menumpu lurus di depan badan dalam posisi merangkak. Secara perlahan, angkat kedua tungkai lurus ke atas. Pertahankan posisi ini beberapa detik
- i. Posisi yang sama dengan gerakan sebelumnya, dorong kedua tungki bayi ke depan dan bayi akan memajukan tangannya ke depan (Merangkak)
- j. Posisi bayi merangkak dengan memegang kursi kecil, tarik panggula bayi secara perlahan ke arah duduk
- k. Pertahankan posisi merangkak selama 20-30 detik, lalu pegang panggul bayi dan tarik ke belakang, lalu kembali ke depan (onggong-onggong)

- i. Posisi bayi merangkak, bantu bayi mendorong kakinya secara bergantian dengan cara memberikan tekanan-tekanan pada telapak kaki anak

Gerakan-gerakan Senam Bayi usia 10 -12 bulan

Senam bayi juga memerlukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan inti. Bentuk pemanasan yang dapat dilakukan, di antaranya penguluran otot yang dilakukan sambil bermain, mengayun-ayun bayi, menepuk-nepuk kedua tangannya, dan mengajaknya bercanda.

TAHAP 1

- g. Bayi berlutut di depan meja kecil (guling). Pegang panggul bayi, lalu tarik ke arah duduk dan dorong kembali ke arah berlutut
- h. Bayi duduk berlutut, pegang lengan bayi di bagian bawah dan dorong anak untuk tegak
- i. Jika berlututnya sudah bagus, pegang panggul bayi, lalu miringkan ke satu sisi sampai bayi menarik kakinya ke depan dan mencoba berdiri
- j. Bayi duduk dengan kaki menapak pada lantai. Bantu bayi berdiri dengan cara menyangga lengan bawah bayi
- k. Pertahankan posisi berdiri dengan berpegangan pada tangan ibu selama 1-5 menit
- l. Bayi duduk dari posisi berdiri dan pegang bayi di lengan atau panggul

TAHAP 2

- d. Lakukan latihan jongkok berdiri sehingga bayi berdiri dengan kedua tangan di tembok, lalu bergerak ke samping
- e. Bayi berdiri, lalu pegang tungkai bawah sementara minta bayi untuk mengambil mainan di bawah
- f. Latih bayi berjalan dengan satu tangan dipegang ibu

LAMPIRAN 11

DATA KEMAMPUAN IBU SEBELUM PENYULUHAN

Nomor Responden	usia ibu	usia bayi (bulan)	pendidikan ibu	skor tiap prilaku sebelum penyuluhan												TOTAL SKOR	SKOR MAX	NCA	KATEGORI
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	26	8	SLTP	1	2	1	1	1	1	2	0	1	2	1	2	15	24	0,625	tidak mampu seram
7	34	9	SLTP	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	16	24	0,666667	tidak mampu seram
8	22	9	SLTA	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	19	24	0,791667	mampu seram
4	31	8	SD	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14	24	0,583333	tidak mampu seram
5	30	8	SD	1	1	0	1	1	1	2	0	1	2	2	1	13	24	0,541667	tidak mampu seram
6	28	7	SLTA	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	7	24	0,291667	tidak mampu seram
7	28	7	SLTA	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	6	24	0,25	tidak mampu seram
8	25	8	SLTA	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	24	0,5	tidak mampu seram
9	25	9	SLTA	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	17	24	0,708333	tidak mampu seram
10	21	8	SLTA	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	16	24	0,666667	tidak mampu seram
11	31	9	SD	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	18	24	0,75	mampu seram
12	36	10	SLTP	2	1	1	1	2	1	0	1	1				10	18	0,555556	tidak mampu seram
13	33	10	SLTP	2	2	1	1	1	1	1	0	1				10	18	0,555556	tidak mampu seram
14	28	11	SLTA	1	1	1	2	1	1	1	1	1				10	18	0,555556	tidak mampu seram
15	26	12	SLTA	2	1	2	1	1	1	1	1	1				10	18	0,555556	tidak mampu seram
16	24	12	SLTA	2	2	1	2	2	2	1	1	1				14	18	0,777778	mampu seram
17	25	10	SLTA	1	1	1	1	2	1	0	1	1				9	18	0,5	tidak mampu seram
18	27	10	SLTA	1	1	0	2	1	1	0	1	1				8	18	0,444444	tidak mampu seram
19	29	11	SLTA	2	2	1	1	1	1	0	0	1				8	18	0,5	tidak mampu seram
20	32	12	SLTA	2	2	1	2	2	1	1	2	1				14	18	0,777778	mampu seram
21	30	11	SLTA	1	2	1	2	1	1	1	1	1				11	18	0,611111	tidak mampu seram
22	28	11	SLTA	2	1	1	1	2	1	1	1	1				11	18	0,611111	tidak mampu seram
23	26	10	SLTA	2	2	1	1	2	2	1	1	1				15	18	0,722222	tidak mampu seram

LAMPIRAN 12

DATA KEMAMPUAN IBU SESUDAH PENYULUHAN

Nomor Responden	Usia Ibu	Usia bay (bulan)	pendidikan Ibu	skor tanggapan setelah penyuluhan												TOTAL SKOR	SKOR MAX	NILAI	KATEGORI
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	26	8	SLTP	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	19	24	0,791667	mampu seram
2	34	9	SLTP	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	18	24	0,75	mampu seram
3	22	8	SLTA	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	20	24	0,833333	mampu seram
4	38	8	SD	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	18	24	0,75	mampu seram
5	30	8	SD	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	18	24	0,75	mampu seram
6	28	7	SLTA	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15	24	0,625	tidak mampu seram
7	28	7	SLTA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	13	24	0,541667	tidak mampu seram
8	25	8	SLTA	2	2	1	1	1	1	1	0	0	2	2	2	15	24	0,625	tidak mampu seram
9	25	9	SLTA	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	19	24	0,791667	mampu seram
10	21	8	SLTA	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	18	24	0,75	mampu seram
11	38	9	SD	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	20	24	0,833333	mampu seram
12	36	10	SLTP	2	1	1	2	2	2	1	1	1				13	18	0,722222	tidak mampu seram
13	35	10	SLTP	2	2	1	2	2	2	1	1	1				14	18	0,777778	mampu seram
14	28	11	SLTA	1	1	1	2	2	2	1	1	1				12	18	0,666667	tidak mampu seram
15	26	12	SLTA	2	1	1	2	2	2	1	2	1				14	18	0,777778	mampu seram
16	24	12	SLTA	2	2	1	2	2	2	1	1	1				14	18	0,777778	mampu seram
17	25	10	SLTA	1	1	1	2	2	1	1	1	1				11	18	0,611111	tidak mampu seram
18	27	10	SLTA	1	1	1	2	2	1	1	1	1				11	18	0,611111	tidak mampu seram
19	29	11	SLTA	2	2	1	2	2	1	2	1	1				14	18	0,777778	mampu seram
20	32	12	SLTA	2	2	1	2	2	2	1	2	2				16	18	0,888889	mampu seram
21	30	11	SLTA	1	2	1	2	1	2	1	2	2				14	18	0,777778	mampu seram
22	28	11	SLTA	2	1	1	1	2	2	1	2	2				14	18	0,777778	mampu seram
23	26	10	SLTA	2	2	1	1	2	2	1	1	2				14	18	0,777778	mampu seram

LAMPIRAN 13

DATA KEMAMPUAN IBU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN

Nomor Responden	SEBELUM PENYULUHAN		SESUDAH PENYULUHAN	
	NILAI	KATEGORI	NILAI	KATEGORI
1	0.625	tidak mampu senam	0.791667	mampu senam
2	0.666667	tidak mampu senam	0.75	mampu senam
3	0.791667	mampu senam	0.833333	mampu senam
4	0.583333	tidak mampu senam	0.75	mampu senam
5	0.541667	tidak mampu senam	0.75	mampu senam
6	0.291667	tidak mampu senam	0.625	tidak mampu senam
7	0.25	tidak mampu senam	0.541667	tidak mampu senam
8	0.5	tidak mampu senam	0.625	tidak mampu senam
9	0.708333	tidak mampu senam	0.791667	mampu senam
10	0.666667	tidak mampu senam	0.75	mampu senam
11	0.75	mampu senam	0.833333	mampu senam
12	0.555556	tidak mampu senam	0.722222	tidak mampu senam
13	0.555556	tidak mampu senam	0.777778	mampu senam
14	0.555556	tidak mampu senam	0.666667	tidak mampu senam
15	0.555556	tidak mampu senam	0.777778	mampu senam
16	0.777778	mampu senam	0.777778	mampu senam
17	0.5	tidak mampu senam	0.611111	tidak mampu senam
18	0.444444	tidak mampu senam	0.611111	tidak mampu senam
19	0.5	tidak mampu senam	0.777778	mampu senam
20	0.777778	mampu senam	0.888889	mampu senam
21	0.611111	tidak mampu senam	0.777778	mampu senam
22	0.611111	tidak mampu senam	0.777778	mampu senam
23	0.722222	tidak mampu senam	0.777778	mampu senam

LAMPIRAN 14

HASIL UJI STATISTIK

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.118(b)	1	.146		
Continuity Correction(a)	.736	1	.391		
Likelihood Ratio	3.259	1	.071		
Fisher's Exact Test				.273	.206
Linear-by-Linear Association	2.028	1	.155		
McNemar Test				.000(c)	
N of Valid Cases	23				

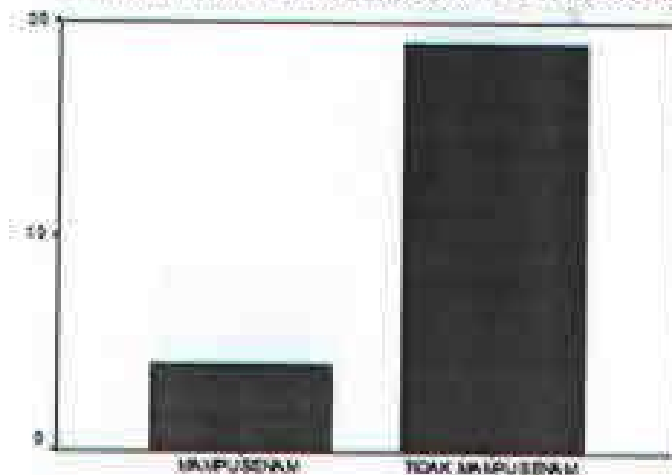
a. Computed only for a 2x2 table

b. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.22.

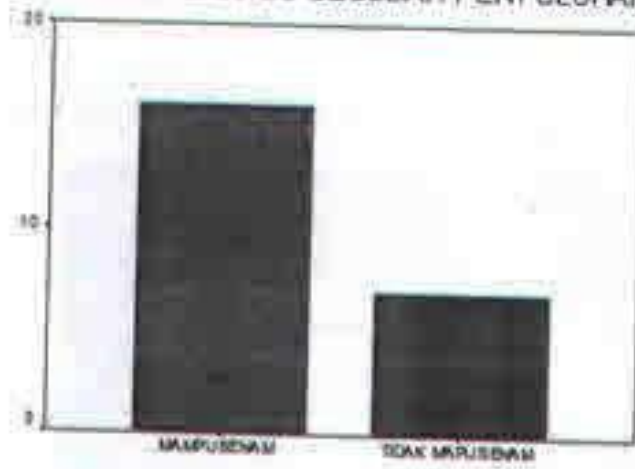
c. Binomial distribution used.

FREKUENSI KEMAMPUAN IBU

KEMAMPUAN IBU SEBELUM PENYULUHAN

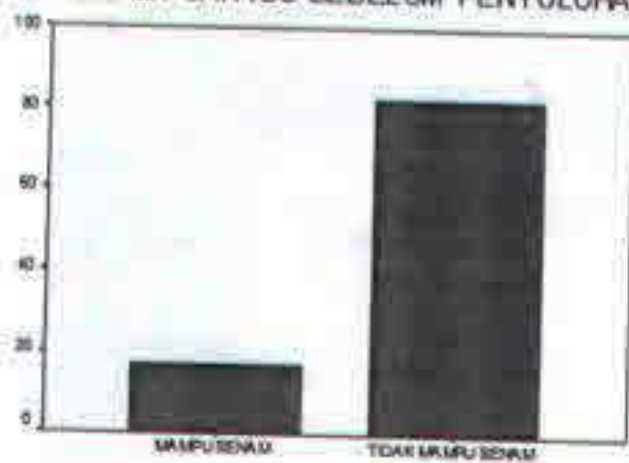


KEMAMPUAN IBU SESUDAH PENYULUHAN

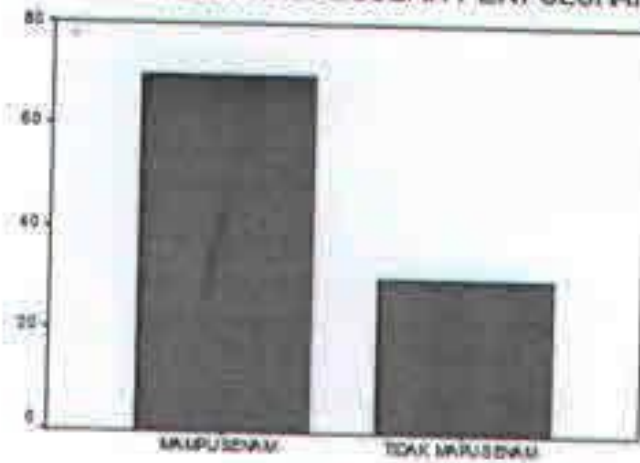


PROSENTASE KEMAMPUAN IBU

KEMAMPUAN IBU SEBELUM PENYULUHAN



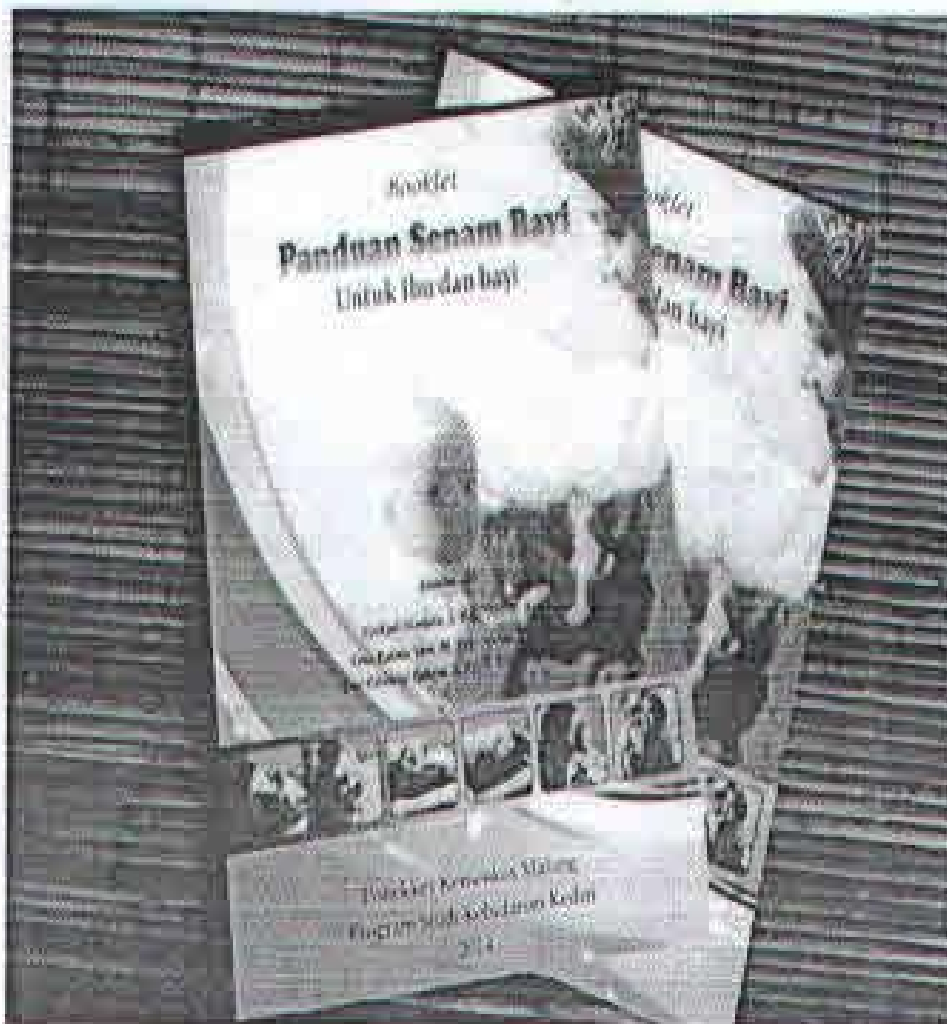
KEMAMPUAN IBU SESUDAH PENYULUHAN



LAMPIRAN 15

MEDIA PENYULUHAN

BOOKLET SENAM BAYI



CD SENAM BAYI

