

# Edukasi dan Pelatihan Baby Gym untuk Stimulasi Motorik Kasar Bayi Usia 6–9 Bulan

Devina Humaira<sup>1</sup>, Fatimah Sari<sup>2</sup>, Titi Patimah<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu KesehatanAs Syifa <sup>1,2,3</sup>

<sup>1,2,3</sup> [Indahalmidah982@gmail.com](mailto:Indahalmidah982@gmail.com)

**Histori Naskah:**

Diajukan: 02-02-2026

Disetujui: 16-02-2026

Publikasi: 19-02-2026

---

## ABSTRAK

Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Stimulasi yang tepat pada usia 6–9 bulan sangat penting untuk mendukung perkembangan motorik kasar seperti berguling, duduk tanpa bantuan, dan merangkak. Namun, masih banyak ibu yang belum memahami teknik stimulasi yang benar dan terstruktur, termasuk baby gym. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan baby gym sebagai upaya stimulasi motorik kasar bayi usia 6–9 bulan. Metode: PKM dilaksanakan melalui edukasi, demonstrasi, pelatihan praktik langsung, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Peserta berjumlah 25 ibu yang memiliki bayi usia 6–9 bulan. Hasil: Terjadi peningkatan skor pengetahuan ibu setelah pelatihan, dengan rata-rata nilai meningkat dari 62 menjadi 85. Kesimpulan: Edukasi dan pelatihan baby gym efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi motorik kasar bayi serta berpotensi menjadi program berkelanjutan di posyandu maupun layanan kesehatan.

**Kata Kunci:** baby gym, stimulasi, motorik kasar, bayi 6–9 bulan.

## Pendahuluan

Masa bayi merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan manusia, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan jangka panjang. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), stimulasi dini yang adekuat berperan penting dalam mengoptimalkan perkembangan neurologis dan motorik anak. Pada usia 6–9 bulan, bayi mulai menunjukkan perkembangan motorik kasar seperti berguling dua arah, duduk tanpa bantuan, dan mulai merangkak. Jika stimulasi tidak optimal, terdapat risiko keterlambatan perkembangan yang dapat berdampak pada tahap perkembangan berikutnya.

Di Indonesia, pemantauan tumbuh kembang dilakukan melalui posyandu dan layanan kesehatan dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menekankan pentingnya stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang (SDIDTK). Namun, implementasi stimulasi motorik kasar sering kali belum optimal karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan teknik yang benar di rumah. Banyak ibu hanya mengandalkan perkembangan alami tanpa stimulasi terarah.

Baby gym merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dilakukan melalui rangkaian gerakan sistematis dan menyenangkan untuk merangsang kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan bayi. Latihan ini membantu memperkuat otot leher, punggung, dan ekstremitas yang berperan dalam pencapaian milestone perkembangan. Sayangnya, belum banyak program

edukasi terstruktur yang melatih ibu secara langsung mengenai teknik baby gym yang aman dan sesuai usia.

Urgensi kegiatan PKM ini terletak pada kebutuhan solusi edukatif-aplikatif yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga pelatihan praktik langsung kepada ibu. Dengan pendekatan partisipatif, diharapkan ibu mampu melakukan stimulasi secara mandiri dan konsisten di rumah. Program ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang bayi di masyarakat.

## Tujuan dan Manfaat

### Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya stimulasi motorik kasar bayi usia 6–9 bulan.
2. Meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan baby gym dengan teknik yang benar dan aman.
3. Mendukung optimalisasi pencapaian milestone perkembangan bayi.

### Manfaat

1. Meningkatkan kemandirian ibu dalam melakukan stimulasi di rumah.
2. Mencegah keterlambatan perkembangan motorik kasar.
3. Mendukung program SDIDTK di tingkat masyarakat.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui empat tahap:

1. Edukasi teori mengenai tumbuh kembang dan stimulasi motorik kasar.
2. Demonstrasi gerakan baby gym sesuai usia 6–9 bulan.
3. Pelatihan praktik langsung dengan pendampingan fasilitator.
4. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test pengetahuan.

Jumlah peserta: 25 ibu dengan bayi usia 6–9 bulan.

## Hasil

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 25 ibu yang memiliki bayi usia 6–9 bulan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah edukasi dan pelatihan baby gym. Hasil evaluasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ibu tentang Baby Gym (n=25)

Kategori Nyeri	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik ( $\geq 80$ )	5 (20%)	20 (80%)
Cukup (60–79)	15 (60%)	5 (20%)
Kurang ( $< 60$ )	5 (20%)	0 (0%)
TOTAL	62	85

Berdasarkan Tabel 1, sebelum pelatihan mayoritas ibu berada pada kategori pengetahuan cukup (60%) dan kurang (20%), dengan rata-rata nilai 62. Setelah diberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung baby gym, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik menjadi 80%, serta tidak terdapat lagi peserta dalam kategori kurang. Rata-rata skor meningkat menjadi 85, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang bermakna.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi praktik menunjukkan sebagian besar ibu mampu melakukan rangkaian gerakan baby gym dengan teknik yang benar sesuai tahapan usia 6–9 bulan. Peserta terlihat lebih percaya diri dalam mempraktikkan stimulasi motorik kasar dan menyatakan siap menerapkannya secara rutin di rumah. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif-aplikatif melalui pelatihan langsung efektif meningkatkan kompetensi ibu dalam mendukung perkembangan motorik kasar bayi.



### Kesimpulan

Edukasi dan pelatihan baby gym efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi motorik kasar bayi usia 6–9 bulan. Program ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan ibu dalam mendukung pencapaian milestone perkembangan bayi.

### Rekomendasi Keberlanjutan Program

1. Kegiatan dapat dilaksanakan secara berkala setiap 3 bulan di posyandu.
2. Perlu pengembangan modul dan video edukasi sebagai media pendukung.

### Potensi Integrasi

Program dapat diintegrasikan dalam kegiatan posyandu, kelas ibu balita, maupun layanan kesehatan ibu dan anak di puskesmas sebagai bagian dari program SDIDTK berkelanjutan.

### Referensi

- World Health Organization. (2023). *Early childhood development*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan SDIDTK*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Soetjiningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. Elsevier.
- Adolph, K. E., & Hoch, J. E. (2019). Motor development. *Annual Review of Psychology*, 70, 141–164.
- Field, T. (2017). Infant exercise and development. *Infant Behavior and Development*, 48, 123–131.
- Black, M. M., et al. (2017). Early childhood development coming of age. *The Lancet*, 389(10064), 77–90.
- Needlman, R. (2018). Developmental milestones. *Pediatrics in Review*, 39(1), 25–38.
- UNICEF. (2021). *Early stimulation and responsive care*. New York: UNICEF.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. McGraw-Hill.