

## EFEKTIVITAS TUMMY TIME TERHADAP KEMAMPUAN MENGANGKAT KEPALA BAYI USIA 0-3 BULAN DI DESA KALIOMBO KECAMATAN SULANG KABUPATEN REMBANG

Lia Purwaningtyas<sup>1)</sup>, Retno Wulan<sup>2)</sup>, Suparjo<sup>3)</sup>  
<sup>1, 2, 3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: [liapurwaningtyass@gmail.com](mailto:liapurwaningtyass@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu upaya tercapainya potensi genetik pertumbuhan dan perkembangan motorik bayi adalah dengan pemberian stimulasi. Salah satu bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan motorik mengangkat kepala bayi adalah dengan *tummy time exercise*. *Tummy time exercise* merupakan istilah yang digunakan untuk latihan penumpuan berat badan dengan memosisikan bayi dalam posisi prone lying atau tengkurap untuk mendukung bayi melakukan gerakan aktif servikal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas *Tummy Time* Terhadap Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi Usia 0-3 Bulan di Desa Kaliombo, Kecamatan Sulang, Kab. Rembang. Ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 bayi, Teknik pengambilan sampel secara total *sampling* yaitu 34 bayi yang terbagi menjadi 17 kelompok control 17 kelompok kasus. Hasil Uji statistic Kemampuan Mengangkat Bayi Usia 0-3 Bulan yang tidak dilakukan *Tummy Time* lebih banyak tidak ada peningkatan yaitu 11 orang (64,7%) dan yang ada peningkatan sebanyak 6 orang (35,3%). Kemampuan bayi dalam mengangkat kepala bayi yang dilakukan *Tummy Time* lebih banyak terjadi peningkatan yaitu sebanyak 14 orang (82,4%) dan sebagian kecil 3 orang (17,6%) tidak ada peningkatan kemampuan mengangkat kepala. Dapat disimpulkan berdasarkan uji statistic *mann whitney* terdapat Efektivitas *tummy time* terhadap kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan di Desa Kaliombo, Kecamatan Sulang, Kab. Rembang dengan  $p$  value  $0,000 < 0,05$ . Bayi yang diberikan stimulasi *tummy time* mempunyai kemungkinan 8,57 kali mengangkat kepala baik dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan stimulasi *tummy time* dengan nilai RO sebesar 8,57 dengan IK 95% 1.736 - 42.169.

**Kata Kunci:** *Tummy Time, Kemampuan Mengangkat Kepala, Bayi*

### ABSTRACT

*One effort to achieve the genetic potential of baby's motoric growth and development is by providing stimulation. One form of stimulation to improve the motor ability to lift the baby's head is tummy time exercise. Tummy time exercise is a term used for weight-bearing exercises by positioning the baby in a prone lying or stomach position to support the baby in making active cervical movements. The purpose is the research was to determine the effect of tummy time on the ability to lift the head of babies aged 0-3 months in Kaliombo Village, Sulang District, Kab. Rembang. This is a type of quasi-experimental research with a case control design. The population in this study was mothers giving birth with 34 babies. The sampling technique was a total sampling of 34 babies. The statistical test results for the ability to lift babies aged 0-3 months who did not have Tummy Time were more likely to have no improvement, namely 11 people (64.7%) and 6 people (35.3%) who had an increase. The ability of babies to lift their heads during Tummy Time increased more, namely 14 people (82.4%) and a small number of 3 people (17.6%) had no increase in their ability to lift their heads. It can be concluded based on the Mann Whitney statistical test that there is an influence of tummy time on the ability to lift the head of babies aged 0-3 months in Kaliombo Village, Sulang District, Kab. Rembang with a p value of  $0.000 < 0.05$ . Babies who were given tummy time stimulation were 8.57 times more likely to lift their heads well compared to babies who were not given tummy time stimulation with an RO value of 8.57 with a 95% CI of 1,736 - 42,169.*

**Keywords:** *Tummy Time, Ability to Lift Head, Infant*

## PENDAHULUAN

Salah satu upaya tercapainya potensi genetik pertumbuhan dan perkembangan motorik bayi adalah dengan pemberian stimulasi. Stimulasi yaitu suatu kegiatan merangsang kemampuan dasar anak usia 0-6 tahun agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal (Departemen Kesehatan, 2019). Pemberian stimulasi dapat berupa terapi latihan yang merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kondisi yang lebih baik dan akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan (Widodo 2018).

Salah satu langkah dini untuk mendampingi tumbuh kembang anak, yaitu dilaksanakan melalui deteksi dan stimulasi (Sulistiyawati, 2014). Bentuk deteksi bisa dilakukan dengan menggunakan refleks primitif yang bisa menunjukkan neurodevelopmental awal. Keterlambatan atau penyimpangan dari perkembangan motorik ditunjukkan dengan adanya refleks primitif yang berlebihan atau refleks primitif yang menghilang lama.

Menurut kementrian kesehatan (2020) stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak. Kurangnya stimulasi sejak dini diduga dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang pada anak bahkan gangguan yang menetap (Latifah, 2022). Adapun salah satu bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan motorik mengangkat kepala bayi adalah dengan *tummy time exercise*.

*Tummy time exercise* merupakan istilah yang digunakan untuk latihan penumpuan berat badan dengan memposisikan bayi dalam posisi prone lying atau tengkurap untuk mendukung bayi melakukan gerakan aktif servikal (Tecklin, 2015). Rangsangan bayi untuk mengangkat kepalanya dilakukan dengan cara melibatkan bayi untuk mulai mencoba melihat apa yang terjadi di sekelilingnya. Dimana kemampuan motorik mengangkat kepala adalah tonggak kemampuan motorik pertama yang menjadi dasar bagi

pengembangan dan penyempurnaan milestone perkembangan selanjutnya (Chavan and Ot, 2018).

Manfaat dari *tummy time exercise* meningkatkan kontrol kepala dan menguatkan otot leher, bahu, lengan dan punggung. Chartered Physiotherapist in Paediatrics merekomendasikan *tummy time* karena mencegah terjadinya delay atau penundaan bayi mendapatkan keterampilan-keterampilan gerakan (alusia, 2018).

Kemampuan mengangkat kepala pada usia 3 bulan 45-90 derajat selama 1 menit sedangkan usia 4 bulan mampu mengangkat kepala selama lebih dari 1 menit. Kemampuan kontrol kepala sangat diperlukan dalam persiapan perkembangan selanjutnya pada bayi yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan lebih baik pada area motorik yang utama dalam kemampuan mengendalikan berbagai gerakan dan aktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 10 bulan Januari 2024, menemukan bahwa 8 dari 10 ibu yang memiliki bayi berusia 3 bulan mengatakan tidak pernah melakukan *tummy time*, bahkan ada beberapa ibu yang mengatakan tidak mengetahui apa itu *tummy time*. Saat dilakukan *tummy time* pada bayi usia empat bulan yang belum pernah diberikan stimulasi *tummy time* menunjukkan hasil sebagian bayi belum dapat mengangkat kepala dengan tegak dan menjaga keseimbangan posisi kepala pada posisi tengkurap. Dua (2) ibu yang mempunyai bayi usia antara 0-3 bulan mengatakan mengerti tentang *tummy time* dan melatih anak dengan *tummy time* saat anak usia 1 bulan, dan anak di usia 3 bulan sudah mampu mengangkat kepala 45 derajat pada posisi tengkurap Berdasarkan permasalahan tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas *Tummy Time* Terhadap Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi Usia 0-3 Bulan di Desa Kaliombo, Kecamatan Sulang, Kab. Rembang".

## METODE

Jenis penelitian ini bersifat analitik kuantitatif dengan desain quasi experiment dengan pendekatan case control studi untuk melihat Efektivitas dua buah variable. Dalam penelitian ini variabel yang menjadi objek penelitian yaitu variabel bebas *tummy time*, sedangkan variabel terikat kemampuan mengangkat kepala. Penelitian ini

dilaksanakan di Desa Kaliombo pada bulan April-Mei 2024, jumlah populasi sebanyak 34 bayi. Dengan sampel penelitian sebanyak 34 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dilakukan analisis dengan SPSS versi 21 dengan menggunakan uji statistic *Mann Withney U Test*.

## HASIL

1. Karakteristik Responden
  - a. Jenis Kelamin

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Kelompok	Jenis Kelamin			
	Laki-Laki		Perempuan	
	f	%	f	%
<b>Kasus</b>	9	26,5	8	23,5
<b>Kontrol</b>	11	32,4	6	17,6
<b>Total</b>	20	58,8	14	41,2

Berdasarkan table 1 karakteristik responden dalam penelitian jumlah kelompok kasus 17 bayi, jumlah kelompok control 17 bayi, pada kelompok kontrol jenis kelamin bayi laki-laki sebanyak 11 orang (32,4%), bayi

perempuan sebanyak 6 orang (17,6%), pada kelompok kasus jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu 9 orang (26,5%) dan jumlah bayi Perempuan sebanyak 8 orang (23,5%).

- b. Umur

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Umur Responden**

Kelompok	Umur (bulan)							
	0		1		2		3	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Kasus</b>	2	5,9	7	20,6	6	17,6	2	5,9
<b>Kontrol</b>	1	2,9	7	20,6	3	8,8	6	17,6
<b>Total</b>	3	8,8	14	41,2	9	26,5	8	23,5

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi umur responden yaitu umur responden pada kelompok kasus umur 0 bulan 2 orang (5,9%), umur 1 bulan sebanyak 7 orang (20,6%), umur 2 bulan sebanyak 6 orang (17,6%) dan umur 3 bulan sebanyak 2 orang (5,9%).

Sedangkan pada kelompok control bayi umur 0 bulan sebanyak 1 orang (2,9%), umur 1 bulan sebanyak 7 orang (20,6%), umur 2 bulan sebanyak 3 orang (8,8%) dan umur 3 bulan sebanyak 6 orang (17,6%).

2. Analisis Univariat

- a. Kemampuan Mengangkat Bayi Usia 0-3 Bulan yang Tidak Dilakukan *Tummy Time*

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi yang Tidak Dilakukan *Tummy Time* dan yang Dilakukan *Tummy Time***

Kemampuan Mengangkat Kepala	Tidak <i>Tummy Time</i>		<i>Tummy Time</i>	
	F	%	F	%
Ada Peningkatan	6	35,3	14	82,4
Tidak ada peningkatan	11	64,7	3	17,6
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Distribusi Frekuensi Kemampuan Mengangkat Bayi Usia 0-3 Bulan yang tidak dilakukan *Tummy Time* berdasarkan table 3 yaitu kemampuan mengkat kepala bayi lebih banyak tidak ada peningkatan yaitu 11 orang (64,7%) dan yang ada peningkatan sebanyak 6 orang (35,3%). Distribusi Frekuensi kemampuan bayi dalam mengangkat kepala bayi yang dilakukan *Tummy Time* lebih banyak terjadi peningkatan

yaitu sebanyak 14 orang (82,4%) dan sebagian kecil 3orang (17,6%) tidak ada peningkatan kemampuan mengangkat kepala.

### 3. Uji Normalitas Data

Berdasarkan uji normalitas *Shapiro wilk* data kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan berdistribusi tidak normal dengan nilai siqnifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga uji statistic menggunakan uji mann whitney.

### 3. Analisis Bivariat

Efektivitas *Tummy Time* terhadap Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi Usia 0-3 Bulan

**Tabel 4**  
**Perbedaan Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi**

Kemampuan Mengangkat Kepala	N	Rerata ± s.d	P-Value	OR
Kelompok Kasus	17	0,82 ± 0,393	0.006	8,56
Kelompok Kontrol	17	0,35± 0,493		

Data kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan yang diperoleh berdasarkan hasil uji statistik untuk melihat nilai rata-rata (mean) dan simpangan bakunya (SD).

Berdasarkan uji statistik distribusi frekuensi menunjukkan bahwa kemampuan mengangkat kepala bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kasus  $0,82 \pm 0,393$  yang artinya kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan lebih baik di dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu  $0,35 \pm 0,493$ . Gambaran rerata kemampuan mengangkat Kelama bayi usia 0-3 bulan pada kelompok kasus dan kelompok kontrol disajikan dalam tabel 4.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan kelompok kasus dengan kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan kelompok kontrol.

Berdasarkan uji statitik bahwa terdapat Efektivitas tummy time terhadap kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan. Bayi yang diberikan stimulasi tummy time mempunyai kemungkingkan 8,57 kali (94%) mengangkat kepala baik dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan stimulasi tummy time dengan nilai RO sebesar 8,57 dengan IK 95% 1.736 - 42.169

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden dalam penelitian jumlah kelompok kasus 17 bayi, jumlah kelompok control 17 bayi, pada kelompok kontrol jenis kelamin bayi laki-laki sebanyak 11 orang (32,4%), bayi perempuan sebanyak 6 orang (17,6%), pada kelompok kasus jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu 9 orang (26,5%) dan jumlah bayi Perempuan sebanyak 8 orang (23,5%).

Setiap bayi yang baru lahir belum memiliki kontrol kepala yang bagus karena

berat kepala lebih besar dari badannya dan otot lehernya masih lemah. Dengan bertambahnya usia bayi akan mampu mengontrol kepala karena merupakan landasan dasar dari semua gerakan seperti duduk dan berjalan.

Pada usia 1-2 bulan, bayi sudah bisa mengangkat kepalanya sebentar serta memutar ke sisi kanan dan kiri ketika sedang berbaring. Sekitar usia 6-8 minggu, ia sudah cukup kuat untuk mengangkat kepala dan ketika digendong di bahu sudah bisa menahan kepalanya meskipun dengan gemetar dan tidak lama (Bararah, 2010).

Pada penelitian ini responden dengan jenis kelamin laki-laki menunjukkan perkembangan mengangkat kepala lebih baik dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin Perempuan, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Alusia (2018) yang menyebutkan bahwa perkembangan anak laki-laki cenderung lebih cepat dibandingkan dengan anak Perempuan.

Sedangkan pada variabel umur responden pada kelompok kasus umur 0 bulan 2 orang (5,9%), umur 1 bulan sebanyak 7 orang (20,6%), umur 2 bulan sebanyak 6 orang (17,6%) dan umur 3 bulan sebanyak 2 orang (5,9%). Sedangkan pada kelompok control bayi umur 0 bulan sebanyak 1 orang (2,9%), umur 1 bulan sebanyak 7 orang (20,6%), umur 2 bulan sebanyak 3 orang (8,8%) dan umur 3 bulan sebanyak 6 orang (17,6%).

Perkembangan bayi dalam mengontrol kepala saat baru lahir, bayi akan sepenuhnya bergantung pada orang lain terutama ibunya untuk menopang kepala dan leher. Kondisi ini akan berlangsung setidaknya pada bulan pertama atau lebih (Bararah, 2010).

Pada usia 1-2 bulan, bayi sudah bisa mengangkat kepalanya sebentar serta memutar ke sisi kanan dan kiri ketika sedang berbaring. Sekitar usia 6-8 minggu, ia sudah cukup kuat untuk mengangkat kepala dan ketika digendong di bahu sudah bisa menahan kepalanya meskipun dengan gemetar dan tidak lama (Bararah, 2010).

Dalam penelitian ini responden yang digunakan memiliki Batasan usia 0-3 bulan, hal ini dikarenakan bayi yang berusia lebih dari tiga bulan dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangannya sudah mampu mengangkat kepalanya dengan tegak dan mampu mempertahankan kepala pada saat posisi tengkurap. Tiga bulan pertama kehidupan merupakan periode emas dari tahap sensorik motor yaitu bayi mendapatkan informasi melalui siklus aktivitas sensorik dan motorik. Selain itu Gerakan yang merangsang indra merupakan fondasi bagi Sebagian besar pembelajaran yang terjadi selama tiga tahun pertama.

## 2. Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi Usia 0-3 Bulan yang Tidak Diberikan Tummy Time

Kemampuan Mengangkat Bayi Usia 0-3 Bulan yang tidak dilakukan *Tummy Time* berdasarkan hasil penelitian yaitu kemampuan mengikat kepala bayi lebih banyak tidak ada peningkatan yaitu 11 orang (64,7%) dan yang ada peningkatan sebanyak 6 orang (35,3%).

Bayi yang tidak dilakukan tummy time cenderung tidak mengalami peningkatan dalam mengangkat kepala. Posisi terlentang yang tidak disertai posisi tengkurap (*Tummytime*) cenderung menimbulkan masalah perkembangan bergulir, duduk dan proses berdiri pada bayi (Russell et al.,2009).

Bayi yang tidak dilakukan *Tummy time*, area perkembangan tertentu seperti pola motor ekstensi normal, keseimbangan pola fleksor dan ekstensor bisa terganggu, yang berimplikasi pada kelemahan otot. Halini menyebabkan bayi sering memegang tangan mereka dalam posisi "W" Ketika ditempatkan di posisi tengkurap, yang menyebabkan pusat gravitasi dipindahkan kedepan sehingga berat badan terpusat pada sternum. Ini adalah posisi yang tidak nyaman dan tidak bertujuan, sehingga akan mengganggu eksplorasi dan permainan bayi, yang diperlukan untuk perkembangan kognitif yang optimal dan tepat waktu (Russelletal.,2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang tidak dilakukan *Tummy time* sejak dini lebih banyak tidak terjadi peningkatan dalam kemampuan mengangkat kepala. Kemampuan mengangkat kepala umumnya terjadi karena pertambahan usia bayi. Semakin bertambahnya usia bayi semakin bertambah pulan perkembangan dan pertumbuhan bayi. Secara normalnya bayi mampu mengangkat kepalasekitar 45<sup>0</sup> pada usia diatas 4 bulan.

## 3. Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi Usia 0-3 Bulan yang Diberikan Tummy Time

Pada penelitian ini kemampuan bayi dalam mengangkat kepala bayi yang dilakukan *Tummy Time* lebih banyak terjadi peningkatan yaitu sebanyak 14 orang (82,4%) dan sebagian kecil 3orang (17,6%) tidak ada peningkatan kemampuan mengangkat kepala.

Seiring bertambahnya usia bayi, koneksi sistem saraf pusat akan

berkembang, serta terjadi peningkatan keterlibatansaraf pusat yang lebih tinggi. Hal ini tercermin dengan terjadinya transformasi primitif serta kemampuan postural dan motorik yang memberikan penanda terjadinya pematangan dan integrasi fungsi Sistem Saraf Pusat (SSP) pada anak yang sedang berkembang Refleks primitif adalah pola reaksi stereotip normal dan ditimbulkan oleh rangsangan sensorik yang spesifik. Refleks primitif dimulai pada awal minggu ke 25 masa kehamilan dan sepenuhnya hadir saat bayi lahir. Secara bertahap dihambat dan ditransformasikan oleh maturasi otak dalam 6 -12 bulan pertama kehidupan postnatal menjadi reaksi yang lebih matang (Blythe, 2010).

Saat posisi tengkurap dengan rangsangan bayi untuk mengangkat kepalanya terjadi stabilisasi leher dan tulang belakang serta dada bagian atas, sinergi keseimbangan antara fleksor leher dan ekstensor tulang belakang (Kobesova and Kolar, 2014). Sinergi stabilisasi otot ini berkembang selama 4,5 bulan pertama kehidupan. Dada dan pelvis berada pada posisi netral, sumbu dada dan panggul berada dalam garis yang sejajar, sehingga memungkinkan fungsi postural yang seimbang.

Rangsangan multisensor yaitu stimulasi yang melibatkan stimulasi pendengaran auditori, taktil, visual serta vestibular. Pentingnya stimulasi multisensor pada masa bayi telah lama dibahas. Jean Piaget, yaitu seorang psikolog milestone yang terkenal, mengamati dalam bukunya Theory of Cognitive Development, bahwa bayi secara progresif membangun pengetahuan dan pemahaman mengenai tubuhnya dengan mengkoordinasikan pengalaman multisensori dan interaksi fisik. Stimulasi multisensor dapat meningkatkan kapasitas otak untuk belajar dengan menjadikan pengalaman sensoris.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Berk, 2014), menyebutkan bahwa saat bayi melakukan tummy time di luar waktu tidurnya, dapat membantu meningkatkan kekuatan otot leher dan punggung bayi. Interaksi sehari-hari dengan orang dan lingkungan memengaruhi Efektivitas struktur fisik otak. Ada suatu periode

sensitif bayi yang spesifik namun terbatas pada waktu dimana organ sangat rentan terhadap Efektivitas lingkungan. Periode sensitif menunjukkan bahwa tanpa stimulasi, bayi mungkin gagal dalam mengembangkan kemampuannya (Parks, 2014).

Hubungan antara tummy time dan perkembangan motorik diperiksa dalam 12 penelitian. Sebelas studi mengungkapkan efek positif, dan 1 studi mengungkapkan efek netral. Satu uji coba terkontrol non randomized mengungkapkan bahwa bayi berusia 6 bulan yang memiliki tummy time secara rutin (lebih dari sekali per hari) memiliki skor gerak yang jauh lebih tinggi daripada bayi lain dalam kelompok termuda yang jarang ditempatkan rawan bermain ( $P = 0,0012$ ) atau yang ditempatkan tengkurap kurang dari sekali per hari ( $P = 0,0367$ ). Bayi yang menghabiskan 0,15 menit per hari waktu terjaga dalam posisi tengkurap pada usia 1-2 bulan lebih mungkin mencapai  $45^\circ$  dan  $90^\circ$  kepala lebih awal dan lebih cenderung duduk dengan kepala stabil

Berdasarkan hasil penelitian bayi yang mendapatkan stimulus Tummy Time sejak dini akan lebih cepat dalam mengangkat kepala, hal ini karena adanya kerja dari bergai otot pada leher. Ketika dilakukan tummy time, selain itu juga beberapa otot lain seperti otot lengan, perut, pelvis dan kaki juga akan semakin kuat. Bayi yang mendapatkan stimulasi tummy time akan lebih cepat mengangkat kepala dibandingkan dengan usia normalnya.

#### 4. Efektivitas Tummy Time terhadap Kemampuan Mengangkat Kepala Bayi Usia 0-3 Bulan

Berdasarkan uji statistik distribusi frekuensi menunjukkan bahwa rerata reflek hisap bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kasus  $0,82 \pm 0,393$  yang artinya kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan lebih baik di bandingkan dengan kelompok kontrol yaitu  $0,35 \pm 0,493$ .

Berdasarkan uji normalitas Shapiro wilk data kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga uji statistik menggunakan uji mann whitney. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan kelompok kasus dengan

kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan kelompok kontrol.

Berdasarkan uji statistik bahwa terdapat Efektivitas tummy time terhadap kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan. Bayi yang diberikan stimulasi tummy time mempunyai kemungkinan 8,57 kali (94%) mengangkat kepala baik dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan stimulasi tummy time dengan nilai RO sebesar 8,57 dengan IK 95% 1.736 - 42.169.

Perkembangan merupakan bertambahnya fungsi tubuh dan struktur yang lebih kompleks dalam kemampuan bicara, bahasa, komunikasi, kemampuan motorik kasar, motorik halus, dan kemandirian, Wulan, R., Nudesti, N. P., & Wijayanti, I. T. (2023). Tummy time harus diberikan setiap hari pada bayi yang berusia kurang dari 6 bulan, tummy time membantu merangsang dan meningkatkan perkembangan motoriknya. WHO merekomendasikan minimal tummy time dilaksanakan dalam 30 menit per hari yang bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan motorik serta untuk mengurangi plagiocephaly.

Pada usia 4,5 bulan pertama kehidupan bayi atau post natal terjadinya stabilisasi sinergi pada otot-otot bayi. Posisi dada dan pelvis yang berada dalam posisi netral, sumbu dada dan panggul berada dalam garis yang sejajar, mengakibatkan fungsi postural yang seimbang pada bayi. Sehingga saat inilah bayi mulai mampu mengangkat kepalanya ketika dalam keadaan tengkurap.

Dengan pemberian stimulasi multisensor pada bayi sedini mungkin dapat meningkatkan kapasitas otak bayi untuk belajar dengan menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman sensoris. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Berk, dalam Widodo (2017), peningkatan kekuatan otot pada leher dan punggung bayi dapat ditingkatkan dengan memberikan stimulasi tummy time sejak dini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tummy time dan kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan. Bayi yang diberikan stimulasi tengkurap atau diberikan tummy time exercise dapat mengalami proses stabilisasi leher, tulang

belakang dan dada bagian atas, sinergi keseimbangan antara fleksor leher dan ekstensor tulang belakang.

Bayi mendapatkan tahap sensorimotor melalui siklus aktivitas sensorik dan motorik pada empat bulan pertama kehidupan, sehingga hal tersebut merupakan sebagai tahap periode emas. Selain itu gerakangerakan merangsang sistem indera seperti stimulasi yang melibatkan stimulasi pendengaran auditori, taktil, visual serta vestibular merupakan fondasi bagi sebagian besar pembelajaran yang terjadi selama tiga tahun pertama kehidupan setelah bayi lahir.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan uji statistic man withney menunjukkan terdapat Efektivitas tummy time terhadap kemampuan mengangkat kepala bayi usia 0-3 bulan di Desa Kaliombo, Kecamatan Sulang, Kab. Rembang dengan p value  $0,000 < 0,05$ . Bayi yang diberikan stimulasi tummy time mempunyai kemungkinan 8,57 kali mengangkat kepala baik dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan stimulasi tummy time dengan nilai RO sebesar 8,57 dengan IK 95% 1.736 - 42.169.

### Saran

#### 1. Bagi Perkembangan Ilmu

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam proses pembelajaran dan menjadi keterbaruan ilmu yang dapat dijadikan sebagai dasar dalam stimulasi perkembangan bayi

#### 2. Bagi Objek yang Diteliti

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan alternatif metode komplementer dalam meningkatkan kemampuan mengangkat kepala bayi. Serta memberikan manfaat untuk perkembangan bayi dan pengetahuan orang tua khususnya ibu.

#### 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan referensi dalam penelitian sejenis serta penerapan ilmu dalam pelayanan kebidanan selain itu penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan yang lebih kompleks dalam penelitian selanjutnya,

## DAFTAR PUSTAKA

1. A.Asis Almual Hidayat. (2018). Pengantar Buku Keperawatan Anak (2nd ed.; Dr.Dripa Sjabana, ed.). Jakarta: Dr.Dripa Sjabana.
2. Bararah, T dan Jauhar, M. 2013. Asuhan Keperawatan Panduan Lengkap Menjadi Perawat Profesional. Jakarta : Prestasi Pustakaraya.
3. Berk, C. (2014) 'Tummy Time', Tummy Time, p. 63110. Available at: <http://www.parents.com/baby/development/physical/putting-baby-onbelly/>.
4. Blythe, S. (2010) 'Neuro-motor Maturity as an Indicator of Developmental Readiness for Education', Inpp.Org.Uk, pp. 121–136. Available at: <http://www.inpp.org.uk/wp-content/uploads/2011/07/Neuro-motorimmaturity-northumberland-and-berkshire-paper-Report-By-SGB.pdf>.
5. Chavan, D. R., Kumbhar, M. S. and Chavan, R. R. (2016) 'The human stress recognition of brain, using music therapy', 2016 International Conference on Computation of Power, Energy, Information and Communication.
6. Departemen Kesehatan. 2020. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
7. Depkes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Depkes RI.
8. Latifah, N. (2022). Peran kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan kependidikan, 2(2), 175-183.
9. Wulan, R., Nudesti, N. P., & Wijayanti, I. T. (2023). Efektifitas Kearifan Lokal: Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Pati Jawa Tengah: Efektifitas Kearifan Lokal: Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Pati Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 278-283.
10. Park, S. & Park, K. S. 2014. Family Stigma: A Concept Analysis. Vol. 8, issue 3.
11. Tecklin, J. S. (2015) Pediatric Physical Therapy. 5th edn. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
12. Widodo. (2018). Manajemen pelatihan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
13. World Health Organization. Child Growth Standard. 2019.