

PERBANDINGAN *BABY MASSAGE* DAN *BABY GYM* TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI USIA 6-12 BULAN DI PMB DINCE SAFRINA

Dany Ariyani^{1*}, Linda Suryani¹, Siska Mulyani¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan dan Informatika.

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

daniariani@payungnegeri.ac.id

Abstract

The importance of early stimulation for infants lies in the fact that their growth and development are influenced by various internal and external factors. One effective form of stimulation within the midwife's scope of practice is Baby Spa. Specifically, baby massage is known for its benefits in improving weight gain, sleep quality, and emotional bonding, while baby gym plays a role in optimizing motor development, muscle strength, and coordination. This study aims to compare the effectiveness of baby massage and baby gym on the growth and development of infants aged 6–12 months. The methodology used was a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group a total of 40 infants. 20 infants received baby massage (intervention group) and 20 infants received baby gym (control group). Both interventions were administered 8 times, twice a week, with a duration of 30 minutes per session. Infant development was measured using the SDIDTK (Early Childhood Development Stimulation, Detection, and Intervention) Form before and after the intervention. Data were analyzed using the Mann Whitney test and Paired t-test. The results showed that both baby massage and baby gym had a significant effect on improving infant growth (weight and length), with a P-value of 0.000 ($P < 0.05$) for both interventions. However, further comparative analysis revealed a significant difference in the effects of the two interventions in improving growth (weight $P = 0.00$; height $P = 0.000$) and development ($P = 0.00$). It was concluded that there is a difference in effectiveness between baby massage and baby gym as stimulation interventions for infants aged 6–12 months. The researchers recommend enhancing education for mothers on the importance of stimulation for infants aged 6–12 months

Keywords: *Baby Massage, Baby Gym, Growth, Development, Infant*

Abstract

Pentingnya stimulasi dini bagi bayi dilakukan karena pertumbuhan dan perkembangan mereka dipengaruhi oleh beragam faktor internal dan eksternal. Salah satu bentuk stimulasi yang efektif dan berada dalam kewenangan bidan adalah Baby Spa. Secara spesifik, pijat bayi dikenal manfaatnya untuk peningkatan berat badan, kualitas tidur, dan ikatan emosional, sementara senam bayi berperan dalam mengoptimalkan perkembangan motorik, kekuatan otot, dan koordinasi. Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas *baby massage* dan *baby gym* terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6–12 bulan. Metodologi yang digunakan adalah desain quasi-eksperimen *pretest-posttest with control group* sebanyak 40 bayi. 20 bayi menerima *baby massage* (kelompok intervensi) dan 20 bayi menerima *baby gym* (kelompok kontrol). Kedua intervensi diberikan 8 kali, yaitu 2 kali seminggu, dengan durasi 30 menit per sesi. Perkembangan bayi diukur menggunakan Formulir SDIDTK (Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Mann Whitney dan *Paired t-test*. Hasil studi menunjukkan bahwa baik *baby massage* maupun *baby gym* sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pertumbuhan (berat dan panjang badan) bayi, dengan nilai $P = 0.000$ ($P < 0.05$) untuk kedua intervensi tersebut. Namun, analisis perbandingan lebih lanjut mengungkapkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua intervensi tersebut dalam meningkatkan pertumbuhan (berat badan $P = 0.00$; panjang badan $P = 0.000$) dan perkembangan ($P = 0.00$). Disimpulkan, adanya perbedaan efektivitas antara *baby massage* dan *baby gym* sebagai intervensi stimulasi pada bayi usia 6-12 bulan. Peneliti menyarankan pentingnya peningkatan edukasi kepada para ibu mengenai stimulasi bayi usia 6-12 bulan

Kata Kunci : Baby Massage, Baby Gym, Pertumbuhan, Perkembangan, Bayi

PENDAHULUAN

Perkembangan bayi selalu berkaitan dengan konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merujuk pada perubahan fisik dan penambahan ukuran bagian tubuh yang berbeda pada setiap individu. Sementara itu, perkembangan adalah peningkatan kemampuan, keterampilan, serta fungsi tubuh yang lebih kompleks, mencakup motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta kemampuan bersosialisasi dan mandiri untuk beradaptasi dengan lingkungan. Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup jenis kelamin, ras, usia, genetik, dan kromosom. Adapun faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, dan stimulasi psikologis. Pemberian stimulasi sejak bayi baru lahir sangat berpengaruh dalam membentuk kemampuan motorik dan adaptasi sosial hingga masa dewasa. Pada masa bayi, stimulasi merupakan kebutuhan dasar karena berperan penting dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan agar bayi dapat berkembang secara maksimal. (Suci Sulistyorini, 2023)

Menurut Kepmenkes Nomor 320 / MENKES / 2020 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Bentuk stimulasi yang dapat dilakukan pada bayi salah satunya adalah Baby spa. (Olavianty et al., 2024) Baby spa merupakan bentuk perawatan khusus bayi yang mencakup pijat bayi (baby massage), berenang bayi (baby swim), dan senam bayi (baby gym). Banyak orang tua yang belum memahami apa itu baby spa dan manfaatnya. Kebanyakan orang tua lebih fokus pada pemenuhan nutrisi bayi daripada perawatan terapi kesehatannya. Padahal, baby spa memiliki berbagai manfaat penting, terutama dalam menstimulasi otot, memperlancar peredaran darah, mendukung fungsi saraf,

serta membantu perkembangan motorik bayi. (Kusumah & Soedjarwo, 2023)

Salah satu cara untuk merangsang perkembangan bayi agar lebih optimal adalah melalui baby massage atau pijat bayi. Pijat bayi memiliki banyak manfaat, antara lain membantu meningkatkan berat badan, memperbaiki pola tidur dan bangun, mendukung perkembangan neuromotor, memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orang tua, serta menurunkan risiko infeksi nosokomial. Dengan demikian, baby massage berperan dalam menurunkan angka kematian pada bayi prematur. Pijat bayi juga memberikan rangsangan pada perkembangan motorik, karena gerakan pijatan yang berupa remasan dapat membantu memperkuat otot-otot bayi. Baby massage memberikan efek positif terhadap kemampuan motorik, termasuk meningkatkan koordinasi gerakan jari, lengan, tubuh, dan kaki. (Widiani et al., 2021)

Salah satu bentuk stimulasi lain yang dapat diberikan kepada bayi adalah baby gym atau senam bayi. Kegiatan ini bertujuan mengoptimalkan perkembangan motorik bayi. Baby gym memiliki berbagai manfaat, seperti mempererat hubungan antara orang tua dan anak, melatih kekuatan serta kelenturan otot bayi sebagai persiapan untuk perkembangan gerak berikutnya, membantu koordinasi, kemampuan reaksi, dan stabilitas sendi, sekaligus mengajarkan bayi untuk mulai berinteraksi dengan lingkungannya. Selain itu, baby gym juga bermanfaat untuk memantau perkembangan otot dan mengenali berbagai pola gerakan, serta mendorong peningkatan motorik kasar bayi. Perkembangan motorik pada anak merupakan peningkatan kemampuan gerak dari yang sederhana hingga lebih kompleks, dimulai dari posisi terlentang, kemudian mampu berguling, duduk, merangkak, berdiri, hingga berjalan. Perkembangan motorik tidak hanya melibatkan otot, tetapi juga berbagai fungsi otak lainnya seperti emosi, pendengaran, penglihatan, kemampuan kognitif,

keterampilan, dan daya ingat gerak sesuai tahap tumbuh kembang anak. (Yulia Dewi & Almas, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Retnaningsih & Purwanti, 2023) tentang pengaruh baby massage dan baby gym terhadap perkembangan motorik bayi usia 3–6 bulan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan perkembangan setelah intervensi dilakukan. Terdapat kenaikan pada kategori advance sebanyak 1 bayi (5%) dan peningkatan pada kategori normal sebanyak 3 bayi (15%) dibandingkan sebelum perlakuan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,025 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa baby massage dan baby gym berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik bayi usia 3–6 bulan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kusumah & Soedjarwo, 2023) mengenai efektivitas pijat bayi, baby gym, dan baby swim terhadap tumbuh kembang bayi usia 6–12 bulan menunjukkan adanya perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest. Hal ini berarti bahwa pemberian intervensi berupa pijat bayi, baby gym, dan baby swim terbukti efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi usia 6–12 bulan

Salah satu Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Kota Pekanbaru yang menyediakan layanan baby spa adalah PMB Dince Safrina. Berdasarkan hasil wawancara dengan pemiliknya, layanan baby spa tersebut telah memiliki sertifikasi dan didukung oleh tenaga kerja yang terampil dengan latar belakang kebidanan. Hal ini membuat mereka memahami aspek kesehatan serta tumbuh kembang bayi sehingga dapat membantu mencapai perkembangan yang optimal.

Dari studi pendahuluan ditemukan bahwa 8 dari 10 ibu belum mengetahui pentingnya pijat bayi (baby massage) dan baby gym sebagai bentuk stimulasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kurangnya pemberian stimulasi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan keterlambatan

perkembangan pada bayi. Stimulasi dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk perawatan bayi seperti pijat bayi dan baby gym. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang membandingkan efektivitas baby massage dan baby gym terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6–12 bulan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Perbandingan Baby Massage dan Baby Gym terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6–12 Bulan di PMB Dince Safrina”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest posttest with control group design, yaitu rancangan yang digunakan untuk membandingkan pengaruh baby massage dan baby gym terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6–12 bulan. Subjek penelitian berjumlah 40 bayi, terdiri dari 20 bayi pada kelompok intervensi yang diberi perlakuan baby massage, dan 20 bayi pada kelompok kontrol yang diberikan baby gym. Kedua kelompok mendapatkan intervensi sebanyak 8 kali, masing-masing selama 30 menit, dengan frekuensi 2 kali per minggu. Sebelum intervensi dilakukan, tahap perkembangan bayi terlebih dahulu diukur menggunakan formulir SDIDTK. Setelah seluruh sesi intervensi selesai, pengukuran dilakukan kembali untuk mengevaluasi hasilnya. Pengaruh baby gym pada kelompok kontrol dan pengaruh baby massage pada kelompok intervensi dianalisis menggunakan *Mann Whitney* dan *Paired t-test*.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh baby massage dan baby gym terhadap peningkatan pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina pada tahun 2024. Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup usia dan jenis kelamin. Adapun hasil penelitian secara lengkap disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok			
	Baby Massage		Baby Gym	
	N	%	N	%
Umur Bayi				
1. 7-8 Bulan	5	25	5	25
2. 9-10 Bulan	7	35	8	40
3. 11-12 Bulan	8	40	7	35
Jenis Kelamin				
1. Laki-laki	9	45	8	40
2. Perempuan	11	55	12	60

Sumber : Data Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang menerima

intervensi baby massage, mayoritas bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (55%) dan paling banyak berusia 11–12 bulan sebanyak 8 orang (40%). Sementara itu, pada kelompok yang diberikan baby gym, sebagian besar juga berjenis kelamin perempuan yaitu 12 orang (60%), dan usia yang paling dominan adalah 9–10 bulan sebanyak 8 orang (40%).

Pertumbuhan Berat Badan dan Panjang Badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan setelah Baby Massage Dan Baby Gym di PMB Dince Safrina dapat dilihat pada tabel 2 di bawah.

Tabel 2 Pertumbuhan Berat Badan dan Panjang Badan Sebelum Dan Sesudah Baby Massage Dan Baby Gym

Variabel	Pretest			Posttest			Δ Mean	<i>p</i> value
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		
Pertumbuhan Berat Badan Baby Massage	20	7840.00	807.398	20	8390.00	804.508	-550.000	0.000
Pertumbuhan Panjang Badan Baby Massage	20	77.830	3.1576	20	89.019	3.3383	-11.189	0.000
Pertumbuhan Berat Badan Baby Gym	20	8680.00	855.438	20	9009.00	849.37	-329.000	0.000
Pertumbuhan Panjang Badan Baby Gym	20	75.440	3.7413	20	78.949	3.5598	-3.509	0.000

Sumber : Data Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kedua kelompok Baby Massage Dan Baby Gym mengalami peningkatan pertumbuhan setelah dilakukan intervensi baik pada pertumbuhan berat badan maupun panjang badan.

Perkembangan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan setelah Baby Massage Dan Baby Gym di PMB Dince Safrina dapat dilihat pada tabel 3 di bawah.

Tabel 3 Perkembangan Sebelum Dan Sesudah Baby Massage Dan Baby Gym

Variabel	Pretest			Posttest			<i>Z</i>	<i>p</i> value
	N	Mean	Σ	N	Mean	Σ		
Perkembangan Baby Massage	20	8.40	224.00	20	24.69	315.00	-16.290	0.000
Perkembangan Baby Gym	20	8.40	244.00	20	26.65	326.00	-18.250	0.000

Sumber : Data Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kedua kelompok Baby Massage Dan Baby Gym mengalami peningkatan perkembangan setelah dilakukan intervensi.

Perbandingan Pertumbuhan Berat Badan, Panjang Badan dan perkembangan bayi usia 6-12 bulan setelah Baby Massage Dan Baby Gym di PMB Dince Safrina dapat dilihat pada tabel 2 di bawah

Tabel 4 Perbandingan Pertumbuhan Berat Badan, Panjang Badan dan Perkembangan Sesudah Baby Massage Dan Baby Gym

	Setelah Baby Massage	Setelah Baby Gym	Signifikansi
	Δ Mean	Δ Mean	p Pvalue
Pertumbuhan Berat Badan	-550.000	-329.000	0.000
Pertumbuhan Panjang Badan	-11.189	-3.509	0.000
Perkembangan	-16.290	-18.250	0.000

Sumber : Data Primer

Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan rata-rata pertumbuhan berat badan, Panjang badan dan perkembangan bayi setelah *baby massage* dan *baby gym*. Dimana setelah dilakukan *baby massage berat badan bayi* -550.000 gram, Panjang badan bayi -11.189 cm dan perkembangan -11.189. sedangkan setelah dilakukan *baby gym berat badan bayi* -329.000 gram, Panjang badan bayi -3.509 cm dan perkembangan -18.250. dari hasil dapat disimpulkan *baby massage* lebih efektif untuk meningkatkan pertumbuhan pada bayi baik dari pertumbuhan berat badan maupun Panjang badan bayi dibandingkan *baby gym*, sedangkan *baby gym* lebih efektif untuk meningkatkan perkembangan bayi dibandingkan *baby massage*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil analisis univariat didapatkan kelompok Baby Massage sebanyak 20 responden dan Baby Gym sebanyak 20 responden. Pada variabel jenis kelamin di dapatkan pada kelompok Baby Massage yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang, sedangkan pada

kelompok Baby Gym yang berjenis kelamin perempuan 12 orang dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang. Pada variabel umur kelompok Baby Massage yang berusia 7-8 bulan sebanyak 5 orang, berusia 9-10 bulan sebanyak 7 orang, berusia 11-12 bulan 8 orang , sedangkan pada kelompok Baby Gym yang berusia 7-8 bulan sebanyak 5 orang, berusia 9-10 bulan sebanyak 8 orang, berusia 11-12 bulan sebanyak 7 orang

Dari hasil terlihat kedua kelompok (Baby Massage dan Baby Gym) memiliki karakteristik yang homogen dalam jenis kelamin, dan distribusi usia. Dimana bayi berada pada pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya.

Pertumbuhan Berat Badan dan Panjang Badan Bayi

Tumbuh kembang merujuk pada serangkaian perubahan fisik, peningkatan ukuran tubuh, dan pengembangan fungsi tubuh yang lebih rumit pada tiap individu, seperti peningkatan kemampuan motorik (kasar dan halus), kemampuan berbahasa, interaksi sosial, dan kemandirian dalam menyesuaikan diri dengan sekitar. Proses ini bervariasi antara satu individu dengan yang lain. Beberapa hal penting yang

memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan ini adalah kecukupan nutrisi, stimulasi atau sentuhan rutin, dan dukungan dari lingkungan keluarga sebagai basis utama. (Hanifa, 2022)

Hasil analisis statistik dari *Paired t-test* pada penelitian didapatkan bayi yang dilakukan *baby massage* terhadap pertumbuhan berat badan bayi terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi sebelum dan setelah diberikan *baby massage*. Hasil sebelum *baby massage* rata-rata berat badan adalah 7840.00 gram dengan standar deviasi 807.398 dan setelah dilakukan *baby massage* didapatkan hasil rata-rata berat badan 8390.00 gram dengan standar deviasi 804.508 dan rata-rata mean -550.000 dengan signifikansi *P-value* 0.000. Dilihat dari hasil uji statistic nilai *P value* 0.000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh *baby massage* terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina.

Hasil sebelum *baby massage* rata-rata Panjang badan adalah 77.830 cm dengan standar deviasi 3.1576 dan setelah dilakukan *baby massage* didapatkan hasil rata-rata Panjang badan 89.019 cm dengan standar deviasi 3.3383 dan rata-rata mean -11.189 dengan signifikansi *P-value* 0.000. Dilihat dari hasil uji statistic nilai *P value* 0.000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh *baby massage* terhadap pertumbuhan panjang badan bayi usia bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina.

Hasil analisis statistik dari *Paired t-test* pada penelitian didapatkan bayi yang dilakukan *baby gym* terhadap pertumbuhan berat badan bayi terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi sebelum dan setelah diberikan *baby gym*. Hasil sebelum *baby gym* rata-rata berat badan adalah 8680.00 gram dengan standar deviasi 855.438 dan setelah dilakukan *baby gym* didapatkan hasil rata-rata berat badan 9009.00 gram dengan standar deviasi

849.37 dan rata-rata mean -329.000 dengan signifikansi *P-value* 0.000. Dilihat dari hasil uji statistic nilai *P value* 0.000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh *baby gym* terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina.

Hasil sebelum *baby gym* rata-rata Panjang badan adalah 75.440 cm dengan standar deviasi 3.7413 dan setelah dilakukan *baby gym* didapatkan hasil rata-rata Panjang badan 78.949 cm dengan standar deviasi 3.5598 dan rata-rata mean -3.509 dengan signifikansi *P-value* 0.000. Dilihat dari hasil uji statistic nilai *P value* 0.000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh *baby gym* terhadap pertumbuhan panjang badan bayi usia bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina.

Pijat/Massage adalah stimulasi sentuhan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan bayi, sekaligus menjadi sarana untuk memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak serta mendukung tumbuh kembang optimal. Pelaksanaan pijat bayi memiliki beberapa tujuan penting, seperti mencegah salah posisi tubuh, menghindari kontraktur (keterbatasan gerak sendi), meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, merangsang kemampuan sensorik seperti penglihatan dan pendengaran, serta memberikan edukasi kepada orang tua mengenai teknik pengasuhan yang benar. Secara umum, manfaat pijat bayi terbagi menjadi tiga aspek: aspek kesehatan, di mana pijat memberikan efek positif tidak hanya pada bayi sehat, tetapi juga pada yang sakit; aspek psikologis, di mana sentuhan rutin memperkuat kontak fisik berkelanjutan sehingga menumbuhkan rasa aman; dan aspek pertumbuhan dan perkembangan, di mana pijat memicu perubahan fisiologis, termasuk peningkatan ukuran, jumlah sel, dan fungsi organ yang

mendukung proses tumbuh kembang secara menyeluruh. (Jannah et al., 2025)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Widiani et al., 2021) tentang Pengaruh Baby Massage Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Li Sukawati Tahun 2021 dimana didapatkan hasil setelah dilakukan *baby massage* selama 4 minggu, tidak ada pengaruh signifikan terhadap berat badan dengan nilai $p = 0,187 (>0,05)$, demikian pula dengan panjang badan, tidak ada perubahan signifikan dengan nilai $p = 0,480 (>0,05)$, namun ada pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan bayi dengan nilai $p = 0,009 (< 0,05)$.

Baby gym atau senam bayi adalah aktivitas yang dirancang untuk memperkenalkan berbagai gerakan dan perubahan posisi kepada bayi. Tujuannya adalah mendorong bayi menjadi lebih aktif, sekaligus memberikan stimulasi sensorik pada sendi-sendi tubuh. Stimulasi ini berarti informasi gerakan dikirim berulang kali ke otak untuk diproses, membentuk proses pembelajaran yang esensial. Dengan pengulangan, bayi mengembangkan keterampilan dan kebiasaan yang diperlukan untuk mematangkan otak dan kemampuan motoriknya, sehingga memfasilitasi transisi dari satu fase gerakan ke fase berikutnya (Sari et al., 2023)

Penelitian (Kusumah & Soedjarwo, 2023) tentang Efektivitas Pijat Bayi, *Baby Gym* dan *Baby Swim* Terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 6-12 Bulan didapatkan hasil ada perbedaan rata-rata hasil Pre Test dan Post Test yang artinya ada efektivitas pada pemberian treatment Pijat Bayi, *Baby Gym* dan *Baby Swim* terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Iska Surtika F., S.ST, S.KM Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020. Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah manfaat yang diberikan pada *baby massage* dan *baby gym* sangat banyak sekali salah satunya yang didapatkan oleh bayi setelah dilakukan *baby massage* dan *baby gym* secara rutin yaitu adalah kenaikan berat

badan serta peningkatan Panjang badan yang sesuai dengan tumbuh kembangnya. Namun kenyataan dimasyarakat saat ini banyak orang tua yang tidak melakukan stimulasi terhadap tumbuh kembang anaknya karena kurang mengetahui metode atau cara melakukan stimulasi sehingga masih terdapat anak-anak yang mengalami keterlambatan pertumbuhan. Maka di harapkan kepada para ibu yang memiliki bayi agar dapat melakukan stimulasi kepada bayinya baik dengan cara *baby massage* dan *baby gym* sehingga pertumbuhan serta perkembangan bayinya dapat secara maksimal

Perkembangan Bayi

Perkembangan bayi diartikan sebagai proses peningkatan dan penyempurnaan kemampuan, keterampilan, serta fungsi tubuh yang semakin kompleks. Hal ini mencakup perkembangan dalam kemampuan motorik (kasar dan halus), bicara, bahasa, sosialisasi, dan kemandirian, yang semuanya penting bagi individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Untuk mendorong dan mempercepat proses perkembangan ini, berbagai bentuk stimulasi seperti pijat bayi perlu diberikan sejak usia dini. (Nurul Sugiarti Syam et al., 2021)

Hasil analisis statistik dari *Mann Whitney* pada penelitian didapatkan bayi yang dilakukan *baby massage* terhadap perkembangan bayi terdapat perbedaan perkembangan bayi sebelum dan setelah diberikan *baby massage*. Hasil sebelum *baby massage* rata-rata perkembangan adalah 8.40 dengan sum of rank 224.00 dan setelah dilakukan *baby massage* didapatkan hasil rata-rata perkembangan 24.69 dengan sum of rank 315.00 dan besarnya nilai $Z = -16.290$ dengan signifikansi $P\text{-value}$ 0.000. Dilihat dari hasil uji statistik nilai $P\text{ value}$ 0.000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh *baby massage* terhadap

perkembangan bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina.

Pijat bayi (*baby massage*) adalah teknik stimulasi yang menggunakan manipulasi kulit bayi secara lembut dan ritmis, meliputi tekanan, gesekan, dan remasan, yang memberikan banyak keuntungan bagi perkembangan fisik bayi. Metode ini kian diakui oleh para ahli karena manfaatnya yang beragam, seperti memperkuat otot, meningkatkan koordinasi gerakan, dan menstimulasi perkembangan otak. Sayangnya, pemanfaatan pijat bayi di masyarakat masih belum optimal karena minimnya informasi dan edukasi yang tersedia. Secara spesifik, gerakan meremas dalam pijat bayi berperan penting dalam meningkatkan kekuatan otot bayi. Peningkatan kekuatan otot ini esensial untuk mendukung pencapaian tonggak motorik kasar, seperti merangkak, berdiri, dan berjalan. Otot yang kuat memungkinkan bayi melakukan gerakan yang lebih rumit, yang merupakan bagian integral dari perkembangan motorik. Pijatan yang dilakukan secara rutin membuat otot bayi menjadi lebih lentur dan responsif, sehingga mempercepat kemampuan mereka dalam menguasai berbagai gerakan baru. Bukti menunjukkan bahwa pijat bayi sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus pada kelompok usia rentan 6–7 bulan, dalam rentang usia 0–2 tahun. (Finka Novia Rahmadani et al., 2025)

Hasil penelitian (Bulan et al., 2023) tentang Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Nareswara Mom And Baby Care Kudus 2022 didapatkan hasil bayi usia 3-6 bulan yang melakukan pijat secara rutin dengan perkembangan motorik kasar normal 22 responden (44%), meragukan 9 responden (18%), dan penyimpangan 2 responden (4%). Selanjutnya, bayi usia 3- 6 bulan kategori tidak rutin dengan perkembangan motorik kasar normal sejumlah 2 responden (4%), meragukan 8 responden (16%), dan menyimpang 7 responden (14%). Hasil uji

chi square menunjukkan nilai (Pvalue) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 ($0.000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan Pijat Bayi dengan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 3-6 Bulan di Nareswara Mom and Baby Care Kudus

Hasil analisis statistik dari *Mann Whitney* pada penelitian didapatkan bayi yang dilakukan *baby gym* terhadap perkembangan bayi terdapat perbedaan perkembangan bayi sebelum dan setelah diberikan *baby massage*. Hasil sebelum *baby massage* rata-rata perkembangan adalah 8.40 dengan sum of rank 224.00 dan setelah dilakukan *baby massage* didapatkan hasil rata-rata perkembangan 26.65 dengan sum of rank 326.00 dan besarnya nilai $Z = -18.250$ dengan signifikansi $P\text{-value}$ 0.000. Dilihat dari hasil uji statistik nilai $P\text{ value}$ 0.000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh *baby gym* terhadap perkembangan bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina.

Senam bayi (*baby gym*) adalah salah satu bentuk stimulasi yang dirancang untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan motorik anak. *Baby gym* merupakan latihan fisik dengan prinsip dan aturan khusus, di mana setiap gerakan disusun secara sistematis dan memiliki tujuan perkembangan tertentu. Melalui penerapan *baby gym*, kita dapat melakukan deteksi dini terhadap adanya potensi keterlambatan perkembangan bayi, terutama pada motorik kasarnya. Dengan kata lain, *baby gym* adalah teknik stimulasi yang secara khusus mendorong pertumbuhan dan perkembangan motorik kasar bayi secara optimal (Agustiningsih et al., 2024)

Hasil penelitian (Linda et al., 2025) tentang Pengaruh Baby Gym Terhadap Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Bayi Usia 6-12 Bulan Di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Rahma Putri Idaman Kota Padang menunjukkan bahwa Baby Gym memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan perkembangan motorik

kasar bayi usia 6-12 bulan. Bayi yang rutin mengikuti sesi Baby Gym mengalami peningkatan yang lebih besar dalam kemampuan motorik dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima stimulasi ini. Sebelum intervensi Baby Gym, rata-rata skor perkembangan motorik kasar bayi pada kelompok eksperimen adalah 30,2, sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata 31,0. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor hingga 45,8, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 33,5. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Baby Gym memberikan dampak yang lebih besar terhadap perkembangan gerak bayi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Peneliti berasumsi bayi yang menjadi responden pada penelitian ini sudah menunjukkan perkembangan yang sesuai dengan usianya, namun mereka diperkirakan mengalami kemajuan yang lebih pesat setelah mendapatkan stimulasi melalui pijat bayi (*baby massage*) dan senam bayi (*baby gym*). Bayi yang rutin menerima pijatan dan latihan fisik diyakini akan berkembang menjadi lebih fleksibel dan terkoordinasi seiring bertambahnya usia, yang pada gilirannya dapat membantu pembentukan postur tubuh yang baik. Secara rutin, *baby massage* dan *baby gym* dianggap mampu mendorong bayi mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Oleh karena itu, bayi yang menerima rangsangan yang tepat akan menunjukkan pertumbuhan yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan stimulasi tersebut.

Perbandingan Pertumbuhan Berat Badan, Panjang Badan dan perkembangan bayi usia 6-12 bulan setelah Baby Massage Dan Baby Gym

Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan rata-rata pertumbuhan berat badan, Panjang badan dan perkembangan bayi setelah *baby massage* dan *baby gym*. Dimana setelah dilakukan *baby massage berat badan bayi -550.000*

gram, Panjang badan bayi -11.189 cm dan perkembangan -11.189. sedangkan setelah dilakukan *baby gym berat badan bayi -329.000 gram, Panjang badan bayi -3.509 cm dan perkembangan -18.250*. dari hasil dapat disimpulkan *baby massage* lebih efektif untuk meningkatkan pertumbuhan pada bayi baik dari pertumbuhan berat badan maupun Panjang badan bayi dibandingkan *baby gym*, sedangkan *baby gym* lebih efektif untuk meningkatkan perkembangan bayi dibandingkan *baby massage*

Menurut asumsi peneliti pijat bayi (*baby massage*) cenderung lebih unggul dalam meningkatkan pertumbuhan bayi, seperti berat badan dan panjang badan, dibandingkan dengan senam bayi (*baby gym*) karena perbedaan mekanisme fisiologisnya yang mendasar. Pijat bayi bekerja melalui stimulasi sentuhan yang mengaktifkan saraf vagus, yang memiliki peran krusial dalam menenangkan bayi dan meningkatkan fungsi pencernaan. Aktivasi saraf ini mempercepat pengosongan lambung, sehingga meningkatkan nafsu makan dan penyerapan nutrisi secara keseluruhan. Selain itu, pijat bayi terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur; tidur yang optimal sangat penting karena hormon pertumbuhan dilepaskan dalam jumlah besar saat bayi tidur nyenyak. Sebaliknya, Senam bayi (*baby gym*) menunjukkan pengaruh yang lebih besar terhadap perkembangan bayi, khususnya pada aspek motorik kasar, dibandingkan dengan pijat bayi (*baby massage*) dikarenakan *baby gym* secara langsung berfokus pada latihan fisik terstruktur yang dirancang untuk membangun kekuatan otot, meningkatkan kelenturan sendi, dan melatih koordinasi gerakan yang spesifik, seperti berguling, merangkak, dan duduk. Dengan memberikan tantangan fisik yang terkontrol, *baby gym* secara eksplisit mendorong pencapaian tonggak perkembangan motorik. Sementara itu, *baby massage* bekerja melalui stimulasi sentuhan untuk relaksasi dan manfaat tidak

langsung seperti peningkatan kesadaran tubuh dan kualitas tidur.

SIMPULAN

Pengaruh *baby massage* dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* dengan nilai $P = 0,000$ artinya $p < 0.05$, menyatakan terdapat pengaruh *baby massage* dalam meningkatkan pertumbuhan berat badan dan Panjang badan bayi. Pengaruh *baby gym* dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sebelum dan sesudah diberikan *baby gym* dengan nilai $P = 0,000$ artinya $p < 0.05$, menyatakan terdapat pengaruh *baby gym* dalam meningkatkan pertumbuhan berat badan dan Panjang badan bayi. Hasil penelitian ini ada perbedaan pengaruh *baby massage* dan *baby gym* dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi bayi usia 6–12 bulan di PMB Dince Safrina. Untuk pertumbuhan yaitu berat badan nilai $p = 0,00$, untuk panjang badan nilai $p = 0,000$ dan untuk perkembangan nilai $p = 0,00$, semua nilai p baik pada pertumbuhan dan perkembangan $p < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh *baby massage* dan *baby gym* dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi 6 – 12 bulan di PMB Dince Safrina

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang bersedia menjadi subjek penelitian kami di PMB Dince Safrina.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, L. S., Mahardika Putri, S. A. D. M., & Wulandari, O. D. (2024). Pkm Manfaat Pemberian Baby Gym Untuk Stimulasi Perkembangan Anak Di Rw 06 Kelurahan Krapyak. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 6(1 (Maret)), 34–39. <https://doi.org/10.33660/jipmk.v6i1.143>

Bulan, U., Nareswara, D. I., & Kudus, B. C. (2023). Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Nareswara Mom And Baby Care Kudus 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1, 112–120.

Finka Novia Rahmadani, Kamelia Ananditha, Lutfi Dwy Adinda, & Teresia Suminta Rotua Situmorang. (2025). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia 0-2 Tahun: Literatur Review. *NERSMID : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(1), 8–19. <https://doi.org/10.55173/nersmid.v8i1.235>

Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>

Jannah, M., Nawangsari, D., & Akaputri, D. E. (2025). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Pada Bayi Usia 6- 12 Bulan di Klinik “ A ” Bogor. 15(2), 177–182.

Kusumah, D. F., & Soedjarwo, F. K. (2023). Efektivitas Pijat Bayi , Baby Gym dan Baby Swim Terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 6-12 Bulan. 1(3), 116–122.

Linda, W., Amran, A., Esa, A., & Monarisa. (2025). Pengaruh Baby Gym Terhadap Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*, 4(2), 43–48.

Nurul Sugiarti Syam, Syamsuryanita Syamsuryanita, & Nurul Ikawati. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bpm Suriyanti, S.St Makassar Tahun 2020. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v3i1.89>

Olavianty, F., Purnamasari, A., & Situmorang, T. S. R. (2024). Pengaruh

- Pijat Bayi Terhadap Motorik Kasar Pada Bayi Usia 6 – 12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Sapi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(2), 103–109. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i2.1703>
- Retnaningsih, R., & Purwanti, A. S. (2023). Pengaruh Baby Massage dan Gym Terhadap Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 136–140. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.572>
- Sari, N., Ulya, F. H., & Agustina, P. (2023). Pengaruh Baby Gym Pada Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 3-4 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(1), 74. <https://doi.org/10.33490/b.v4i1.675>
- Suci Sulistyorini, D. M. S. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Motorik Kasar Dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Pmb Yanti. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5695–5700.
- Widiani, N. N. A., Pratiwi, N. P. A., & Mariani, N. K. D. (2021). Pengaruh Baby Massage terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 5(2), 85–88.
- Yulia Dewi, A. L., & Almas, A. (2023). Pengaruh Kelas Baby Gym Terhadap. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 7(1).