

A. Analisis Situasi

Pertumbuhan dan perkembangan adalah fase yang sangat menentukan bagi kehidupan bayi. Sejak di lahirkan, bayi memiliki dua kebutuhan yang harus dipenuhi orang tuanya yaitu, terpenuhinya kebutuhan fisik-biomedis yang berguna untuk pertumbuhan pada system otak sensorik dan motoriknya, kebutuhan emosi kasih sayang berguna untuk kecerdasan yang distimulasi untuk merangsang semua kerja sensorik dan motoriknya (Meyerhoff, 2011).

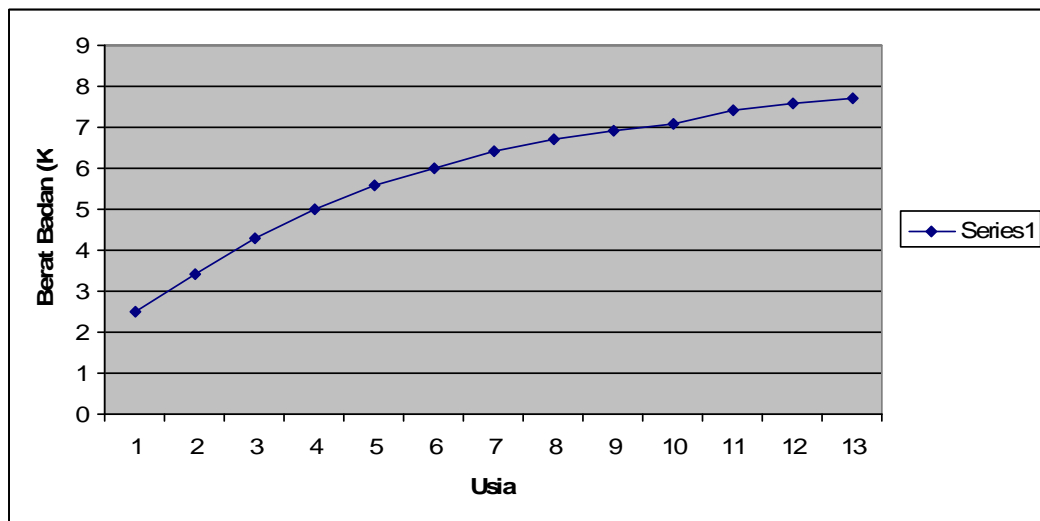
Bayi yang sehat dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia pertumbuhan dan perkembangan normalnya, sehingga ia dapat melakukan aktifitas bermain dan beradaptasi dengan lingkungan.

Namun, dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya bayi dapat beresiko mengalami gangguan yang akan menghambat masa pertumbuhan dan perkembangannya, misalnya jika bayi terserang penyakit demam ataupun diare dapat membuat nafsu makannya menurun sehingga akan berakibat berat badan akan menurun, pertumbuhan dan perkembangan motoriknya juga terganggu. Oleh sebab itu dibutuhkan upaya yang dapat merangsang bayi untuk meningkatkan nafsu makannya agar bayi menjadi sehat dan mempunyai berat badan yang ideal sesuai usianya untuk perkembangan motorik dan yang lainnya (Meyerhoff, 2011).

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang paling penting dan selalu digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi. Pertumbuhan sebagai suatu peningkatan dalam ukuran fisik tubuh secara keseluruhan atau sebagai peningkatan dalam setiap bagiannya, berkaitan dengan suatu peningkatan dalam jumlah atau ukuran sel (Elmira, 2012).

Menurut grafik perkembangan kesehatan WHO (World Health Organization), berat badan bayi yang sehat akan menunjukkan peningkatan pertumbuhan dan perkembangan pada setiap pertambahan usianya.

Peningkatan berat badan bayi pada usia 1 sampai 5 bulan lebih cepat meningkatnya dibandingkan dengan peningkatan berat badan bayi pada usia 6 sampai 12 bulan, hal ini terjadi karena pada usia 6 sampai 12 bulan bayi sudah lebih banyak bergerak dan pertumbuhannya mengarah ke pervinggian badan, dapat dilihat dalam grafik berikut (Johannson, 2011).



Grafik 1. Peningkatan Berat Badan Berdasarkan Usia (Johannson, 2011)

Pada usia 6 sampai 12 bulan bayi mengalami perkembangan motorik yang lebih kompleks sehingga ibu harus lebih mengawasi dan mengikuti pertumbuhan dan perkembangannya agar dapat dikontrol apabila ada masalah dan gangguan yang terjadi pada bayinya. Contoh gangguan yang terjadi adalah bayi kurang aktif bergerak, menurunnya nafsu makan yang mengakibatkan berat badan tidak sesuai dengan usianya, serta keterlambatan perkembangan motoriknya. Oleh karena itu, ibu perlu mengetahui tahapan perkembangan motorik yang harus sudah dicapai oleh bayi sesuai dengan usianya.

Tahapan perkembangan bayi normal usia 6 – 12 bulan menurut Johansson tahun 2011, yaitu :

Usia 0 – 4 minggu : Didominasi posisi fleksi

Usia 1 – 2 bulan :

- 1) Posisi fleksi sedikit menurun
- 2) Mampu mengangkat kepala sendiri (15-45 derajat)
- 3) Mampu melihat pada jarak dekat (10-20cm) → dapat dicek dengan mengikuti gerak cahaya
- 4) Reaksi terhadap senyum

Usia 3 bulan :

- 1) Mengangkat kepala sudah lebih baik → 45 derajat
- 2) Mampu memegang botol minumannya
- 3) Menghisap jari
- 4) Mulai mengoceh

Usia 4 bulan :

- 1) Lebih kuat mengangkat kepala sampai posisi tegak
- 2) Sudah bisa tengkurap sendiri dan sesekali mampu terlentang kembali
- 3) Bermain dengan mulut
- 4) Mengoceh lebih banyak

Usia 5 bulan :

- 1) Mampu tengkurap dan terlentang sendiri
- 2) Bermain dengan tangannya dan sudah mampu memegang benda atau mainan
- 3) Mulai mengenal suara orang

Usia 6 bulan :

- 1) Mampu terlentang dan tengkurap sendiri dengan lebih baik
- 2) Dapat didudukkan dan menumpu dengan kedua tangannya
- 3) Bermain dengan tangan bergantian
- 4) Semakin mengenal orang
- 5) Mengoceh

Usia 7-8 bulan :

- 1) Mampu merangkak dengan baik
- 2) Bermain dengan tangan dan mulai bisa melempar-lempar mainan

Usia 9-10-11 bulan :

- 1) Mampu duduk sendiri
- 2) Mulai belajar berdiri dengan berpegangan meja, kursi, dll
- 3) Mampu memegang botol sendiri
- 4) Main tepuk tangan
- 5) Melempar mainan
- 6) Mengatakan ma-ma-pa-pa

Usia 12 bulan :

- 1) Mampu berdiri sendiri
- 2) Belajar berjalan dengan di tetah (dipegangi)
- 3) Bermain dengan menggunakan tangan dengan baik
- 4) Berbicara huruf vocal lain

Setelah orang tua mengetahui tahapan perkembangan sesuai usia bayinya yang harus dicapai, untuk mencegah gangguan nafsu makan pada bayi yang dapat menghambat pertumbuhan bayi maka orang tua juga harus memberikan stimulasi

pada bayinya. Stimulasi merupakan rangsangan dari luar, yang berupa latihan atau bermain. Bayi yang mendapatkan stimulasi dapat berkembang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang kurang mendapat stimulasi dari luar. Stimulasi yang dapat digunakan meliputi: gym, musik, massage, dan sebagainya. Namun, berdasarkan keadaan perkembangan bayi, maka stimulasi yang paling tepat untuk bayi usia 6 sampai 12 bulan adalah baby gym (Rudolph, 2010).

Baby gym adalah latihan fisik yang memiliki ciri dan kaidah khusus, yakni gerakan selalu dibuat untuk mencapai tujuan tertentu, gerakannya selalu tersusun dan sistematis.

Baby gym didefinisikan sebagai suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Dengan dilakukannya baby gym, orang tua secara langsung merangsang bayi untuk melakukan gerakan secara aktif. Dalam baby gym, gerakan yang dilakukan bermacam-macam sesuai usianya dan diulangi hingga beberapa kali sesuai dengan tahapannya. Baby gym dilakukan ketika bayi berumur 3 bulan ke atas, setelah bayi mulai mampu mengangkat kepalanya sendiri pada posisi tengkurap.

Manfaat lain dari baby gym adalah dapat melancarkan peredaran darah, menguatkan otot-otot, dan dapat melancarkan proses pencernaan pada bayi yang disebabkan adanya energi pada tubuh yang dikeluarkan saat melakukan baby gym, energy yang dikeluarkan karena adanya peningkatan pada sistem metabolisme tubuh, sehingga bayi membutuhkan asupan nutrisi untuk mengganti energi yang sudah dikeluarkan. Asupan nutrisi yang dibutuhkan berupa makanan yang sehat yang dapat mencukupi gizinya.

Terpenuhinya asupan gizi pada bayi dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, diantaranya adalah berat badan, tinggi badan, motorik, dan sensorik bayi.

B. Permasalahan

Berdasarkan dari analisa situasi, maka fisioterapi menemukan permasalahan yang dihadapi para orang tua. Oleh sebab itu, disini fisioterapi perlu memberikan solusi untuk mengurangi ataupun mengatasi permasalahan yang dihadapi para ibu tersebut. Permasalahannya adalah orang tua belum mengetahui pentingnya memberikan stimulasi dari luar pada bayinya pada tahapan perkembangan dan pertumbuhan yang harus dicapai pada bayi usia 6 sampai 12 bulan karena bayi sedang aktif bergerak, adanya perubahan pada metabolisme sehingga sering kali nafsu makan bayi yang menurun dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Saat ini banyak sekali solusi yang sudah ada, seperti suplement penambah nafsu makan bayi. Tetapi dalam permasalahan ini perlu adanya edukasi kepada para ibu untuk menggunakan metode baru yang lebih bisa mendekatkan ibu dengan bayinya, sehingga ibu dapat mengamati langsung dalam pertumbuhan dan perkembangan bayinya dan bayi juga lebih merasa nyaman. Disini penulis ingin memberikan dan memperkenalkan suatu metode baru yaitu baby gym pada bayi usia 6-12 bulan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Metode tersebut belum banyak dikenal masyarakat, bahkan bisa dibilang sangat jarang orang tua berinteraksi secara langsung dalam memberikan gym atau latihan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Padahal latihan ini

banyak sekali manfaat dan kelebihan selain bagus untuk menstimulasi motorik halus dan motorik kasar pada bayi. Penulis sekaligus ingin masyarakat tau bahwa sekarang ada cara lain yang sangat inovatif dan baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Maka dari hasil analisa situasi dan permasalahan yang sudah dijelaskan, tujuan penulis adalah dapat memberikan edukasi kepada orang tua bayi khususnya para ibu untuk memberikan stimulasi pada bayinya di masa pertumbuhan dan perkembangan bayi agar menjadi lebih optimal, maka penulis memberikan judul **”Protokol Panduan Pemberian Baby Gym Pada Usia 6-12 Bulan Dalam Bentuk Flayer”**.

C. Solusi Yang Ditawarkan

Berdasarkan analisa situasi dan permasalahan diatas maka solusi yang ditawarkan adalah adanya pemilihan pemberian stimulasi dari luar berupa baby gym. Hal ini mengingat karena banyaknya keluhan orang tua jika diberikan suplemen penambah nafsu makan untuk meningkatkan pertumbuhan pada bayi dikhawatirkan ada efek samping yang tidak diinginkan jika diberikan dengan jangka panjang. Maka dari itu kebanyakan orang tua ingin memberikan stimulasi pada bayinya dengan cara yang aman. Melalui baby gym, bayi akan merasa senang karena gerakan-gerakan senam yang diberikan dalam bentuk permainan sehingga bayi tidak merasa jenuh, dan senam bayi juga dapat mendekatkan hubungan antara ibu dan bayinya. Karena senamnya dilakukan langsung oleh orang tua yang sudah diberikan edukasi dari fisioterapis tentang senam bayi.

Baby gym memberikan banyak manfaat, yaitu memberikan stimulasi untuk fase perkembangan sesuai usia dan kemampuannya, mengoptimalkan keterampilan motorik kasar, meningkatkan koordinasi konsentrasi dan keseimbangan gerakan tubuh, dan meningkatkan kekuatan fisik bayi. Tetapi dengan diberikannya baby gym bukan berarti terjadi akselerasi pada perumbuhan dan perkembangannya, melainkan pertumbuhan dan perkembangannya akan sesuai dengan tahapan yang seharusnya sudah dicapai. Koordinasi, konsentrasi, dan keseimbangan gerak tubuhnya juga cenderung jadi lebih bagus. Selain itu kekuatan otot, kekuatan tulang, sistem pernafasan dan sistem pencernaannya juga menjadi lebih baik.

Dengan adanya flayer ini para ibu bisa membaca kapanpun sehingga dapat mengetahui definisi baby gym, persyaratan melakukan baby gym, manfaat baby gym pada bayi usia 6 sampai 12 bulan, dan mengetahui gerakan-gerakan baby gym yang berbeda-beda sesuai dengan tahapan usianya, sehingga bermanfaat bagi para orang tua yang mempunyai bayi usia 6 sampai 12 bulan untuk membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya serta mengatasi nafsu makan bayi yang berkurang. Flayer ini juga dapat membantu agar para ibu dapat memberikan baby gym dimanapun dan kapanpun oleh orang tua sendiri kepada bayinya dengan mengikuti panduan dari flayer ini.

D. Target Luaran

Target yang akan dikeluarkan adalah dalam bentuk flayer dengan penjelasan dari definisi baby gym, manfaat baby gym, syarat melakukan baby gym, serta gerakan-gerakan baby gym sesuai dengan tahapan usianya dimulai dari

usia 6 bulan sampai 12 bulan. Flayer ini berwarna dengan dilengkapi gambar gerakan senam bayi sehingga akan sangat mudah diikuti oleh orang tua untuk memberikan gym kepada bayinya.

E. Biaya Produksi

Maka biaya yang harus dikeluarkan dalam pembuatan flayer pemberian senam bayi pada bayi usia 6 – 12 bulan adalah sebagai berikut :

No.	Unit	Banyaknya	Biaya	Jumlah
1.	Jasa Desain Flayer	1	Rp. 80.000	Rp. 80.000
2.	Kertas Ukuran Folio + Jasa Cetak	50	Rp. 6.000	Rp. 300.000
Total		Rp. 380.000,-		

Demikian gambaran pembuatan flayer panduan pemberian baby gym usia 6-12 bulan. Pada dasarnya pembuatan flayer tersebut beserta biaya yang telah dipaparkan diatas, diharapkan dapat bermanfaat bagi fisioterapi dan tenaga kesehatan lainnya sebagai salah pilihan serta satu inovasi baru yang dapat dilakukan para orang tua untuk terlibat langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan bayinya supaya hubungan orang tua dan bayi lebih dekat lagi. Maka, saya sebagai penulis mengharapkan kritik dan saran dari Bapak/Ibu dan teman sejawat agar mendapatkan flayer menjadi lebih baik lagi dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Meyerhoff, SR. 2011. *All About Pediatric*. Philadelphia: Williams & Wilkins.
- Elmira. 2012. *Proses Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
- Johannson. 2011. *Million Benefit Behind Baby Gymnastics*. Melbourne : Heineman.
- Abraham M. Rudolph, Julien I.E Hofman, Colin D.Rudolph. 2010. *Buku Ajar Pediatric Rudolph* (Buku kedokteran), edisi 20. Jakarta : Rineka Cipta.
- Harahap. 2010. *Proses Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Huber. 2013. *The Baby Book (segala hal yang anda ketahui tentang bayi anda sejak lahir hingga usia dua tahun)*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.