



JURNAL

ISSN 2085-0921

STIKES

Vol. 10, No.2, Desember 2017

Penurunan Stres Hospitalisasi pada Anak Prasekolah dengan Terapi Bermain di Rumah Sakit Baptis Kediri

Dewi Ika Sari Hari Poernomo | Dian Prawesti

Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri

Srinalesti Mahanani | Sigit Minarso

Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri

Akde Triyoga | Natalia Yohanes

Resiko Cidera oleh Faktor Lingkungan Berdasarkan *Antisipatory Guidance* pada Anak di Tempat Penitipan Anak

Sandy Kurniajati | Kili Astarani | Dewi Ika Sari Hari Poernomo

Jumlah Konsumsi Minum Air Putih pada Kejadian Tekanan darah Lansia di Puskesmas Pesantren 1 Kediri

Dian Taviyanda | Kusuma Dewi Palupi

Team Based Learning Meningkatkan Motivasi Belajar

Vitaria Wahyu Astuti | Suprihatin | Erawati

Gambaran Dukungan Emosional Pada Perawatan Kesehatan Mulut dan Gigi Pasien Pasca Stroke di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri

Erva Elli Kristanti | Fidiana Kurniawati

Tingkat Kecemasan Pada Pasien Cerebro Vaskuler Accident (CVA) di RS. Baptis Kediri

Rimawati | Tri Sulistyarini

Faktor Alat Bantu Jalan dengan Resiko Jatuh Pada Pasien Lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri

Desi Natalia Trijayanti Idris | Erlin Kurnia

Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil

Selvia David Richard

| | | | | | |
|-----------------------|------------|-------|------|----------------------------|----------------|
| Jurnal STIKES RSBK | Vol. 10 | No. 2 | Hlm. | Kediri Desember 2017 | ISSN 2085-0921 |
|-----------------------|------------|-------|------|----------------------------|----------------|

Diterbitkan oleh :
STIKES RS BAPTIS KEDIRI
2 kali setahun

Professional | High quality | Honesty

JURNAL STIKES

ISSN 2085-0921

Volume 10, Nomor 2, Desember 2017, halaman 89-160

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| Penurunan Stres Hospitalisasi pada Anak Prasekolah dengan Terapi Bermain di RS. Baptis Kediri Dewi Ika Sari Hari Poernomo Dian Prawesti | 89 |
| Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri Srinalesti Mahanani Sigit Minarso | 98 |
| Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Akde Triyoga Natalia Yohanes | 108 |
| Risiko Cidera Oleh Faktor Lingkungan Berdasarkan <i>Anticipatory Guidance</i> pada Anak di Tempat Penitipan Anak Sandy Kurniajati Kili Astarani Dewi Ika Sari Hari Poernomo | 105 |
| Jumlah Konsumsi Minum Air Putih pada Kejadian Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Pesantren 1 Kediri Dian Taviyanda Kusuma Dewi Palupi | 113 |
| <i>Team Based Learning</i> Meningkatkan Motivasi Belajar Vitaria Wahyu Astuti Suprihatin Erawati | 120 |
| Gambaran Dukungan Keluarga Emosional pada Perawatan Kesehatan Mulut dan Gigi Pasien Pasca Stroke di Instalasi Rawat Jalan RS. Baptis Kediri Erva Elli Kristanti Fidiana Kurniawati | 126 |
| Tingkat Kecemasan Pada Pasien Cerebro Vaskuler Accident (CVA) di RS. Baptis Kediri Rimawati Tri Sulistyarini | 131 |
| Faktor Alat bantu jalan dengan Resiko Jatuh pada lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Desi Natalia Trijayanti Idris Erlin Kurnia | 139 |
| Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Selvia David Richard | 148 |

PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 6-12 BULAN MELALUI SENAM BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PESANTREN 1 KOTA KEDIRI

ENHANCEMENT OF BABY WEIGHT 6-12 MONTHS THROUGH BABY GYMNASTIC IN COMMUNITY HEALTH CENTER OF PESANTREN 1 KEDIRI

Srinalesti Mahanani, Sigit Minarso
STIKES RS.Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470.
Email: nalesti.mahanani@gmail.com

ABSTRAK

Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh senam bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperimen* bentuk *Pre-Post Test Design*. Populasi penelitian adalah semua bayi yang berusia 6-12 bulan dengan jumlah sampel sebesar 16 responden, pengambilan data menggunakan teknik *Quota Sampling*. Variabel independen adalah senam bayi usia 6-12 bulan dan variabel dependen adalah berat badan. Pengumpulan data untuk berat badan menggunakan timbangan dan dicatat dilembar observasi. Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh $p = 0,001$, $N = 16$, $P = 0$ dan $T = 0$ yang berarti senam bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6-12 bulan, setelah dilakukan senam bayi rata-rata bayi menunjukkan peningkatan berat badan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6-12 bulan.

Kata kunci: Senam bayi, Berat badan, Bayi 6-12 bulan

ABSTRACT

Baby gymnastics is a form of motion play in infants, to stimulate growth and development as well as optimal infant movement capabilities. The purpose of this study was to prove the influence of baby gymnastics on increasing the weight of babies aged 6-12 months in the Community Health Center of Pesantren 1 Kediri. The research design used was pre experiment in the form of Pre-Post Test Design. The population of the study was all babies aged 6-12 months with a total sample of 16 respondents, taking data using the technique of Quota Sampling. The independent variable was gymnastics of babies aged 6-12 months and the dependent variable is weight. Data collection for body weight used scales and recorded on an observation sheet. Analysis of this study using Wilcoxon statistical test. Wilcoxon statistic test results obtained $p = 0.001$, $N = 16$, $P = 0$ and $T = 0$, which means the baby gymnastics effect on the weight gain of babies aged 6-12

months, after doing baby gymnastics, it showed increasing of baby weight. The conclusion of this research was that there was influence of baby gymnastics on the weight gain of babies aged 6-12 months.

Keywords: *baby gymnastics, weight, baby aged 6-12 month*

Pendahuluan

Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Senam merupakan cara terbaik untuk mempertahankan kebugaran. Senam bagi bayi sangat penting karena sama halnya dengan orang dewasa yang butuh sebab untuk kebugaran tubuh. Begitu juga bayi, dengan senam bayi membuat bayi merasa lebih segar. Bayi berada didalam masa pertumbuhan dan perkembangan paling pesat dalam siklus kehidupan manusia. Bayi yang dilahirkan dengan sehat, pada umur 6 bulan akan mencapai pertumbuhan atau berat badan 2 kali lipat dari berat badan pada waktu dilahirkan. Supaya bayi tumbuh dengan baik, zat-zat gizi yang sangat dibutuhkan adalah protein, kalsium, vitamin D, vitamin A dan K, Fe (zat besi). Secara alamiah sebenarnya zat-zat gizi tersebut sudah terkandung dalam ASI (Air Susu Ibu). Oleh sebab itu, apabila gizi makan ibu cukup baik, dan anak diberi Air Susu Ibu pada umur 0-6 bulan, zat-zat gizi tersebut sudah dapat mencukupi (Notoatmodjo, 2011). Pemberian Makan pada Bayi dan Anak merupakan salah satu program pemerintah untuk menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, program pemberian makan bayi dan anak juga bertujuan meningkatkan status gizi dan kesehatan, tumbuh kembang dan kelangsungan hidup anak di Indonesia (Depkes, 2010) selain itu juga

meningkatkan nafsu makan dan membuat tidur bayi lebih nyenyak (Risani, 2012). Air susu ibu hanya mampu memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan gizi bayi. Dari hasil pra penelitian melalui wawancara ibu di dapatkan bahwa bayi usia 6-12 bulan mengalami nafsu makan kurang yang di dapatkan dari hasil data.

Secara umum, masalah gizi di Indonesia banyak disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan asupan energi dan protein yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan data dari Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan diketahui sampai tahun 2011 ada sekitar 1 juta anak di Indonesia yang mengalami gizi buruk. Pada tahun 2010, tercatat jumlah balita gizi buruk di Indonesia sebanyak 43.616 balita atau sebesar 4.9% angka ini lebih kecil jika dibandingkan tahun 2009 dengan jumlah balita gizi buruk sebanyak 56.941 balita. Namun, angka penderita gizi buruk pada tahun 2010 ini masih lebih tinggi jika dibandingkan dengan tahun 2008 yang berjumlah 41.290 balita. Presentase kasus balita gizi buruk tertinggi di Pulau Jawa pada tahun 2010 terjadi di Provinsi Jawa pada bulan April 2017 ditemukan masalah pada perkembangan dari 10 bayi usia 6-12 bulan yang berat badan bayi normal yaitu 3 bayi (30%) dan berat badan bayi yang kurang 7 bayi (70%).

Bayi adalah masa tahapan pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari rahim seorang ibu. Pada masa bayi ini periode sejak kelahiran sampai usia 11 bulan. Masa bayi ini terbagi menjadi 2 bagian, yaitu masa neonatal (sejak kelahiran sampai 28

hari) dan masa sesudah lahir (usia 29 hari sampai 11 bulan). Pada masa ini perkembangan motorik pada bayi sangatlah penting. Perkembangan motorik tergantung pada maturasi saraf dan otot. Karena pusat saraf perifer yang terletak di medula spinalis lebih dulu berkembang pada saat lahir daripada saraf pusat yang terletak di otak. Pada saat lahir, refleks lebih muncul daripada gerakan volunter. Refleks tersebut berguna untuk mempertahankan hidup, seperti refleks mengisap, menelan, berkedip, refles tendon patela, dan *knee jerk*. Anak akan belajar duduk sebelum blajar berjalan dan tidak mungkin arahnya dibalik. Salah satu tanda perkembangan motorik anak adalah perubahan kegiatan makan sendiri dimana ibu memberikan kesempatan bayi anda untuk makan sendiri. Mula-mula, hal ini dapat dilakukan dengan makanan kering seperti biscuit untuk menjaga berat badan bayi. Salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkan berat badan bayi adalah dengan memberikan latihan motorik berupa senam atau aktivitas lainnya. Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Pengaruh yang didapatkan dengan adanya senam bayi ini kita bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini, hingga kita dapat melakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Pengaruh yang lain dari senam bayi ini juga mempunyai manfaat untuk meningkatkan berat badan. Dampak yang akan berakibat bila posisi senam bayi salah maka akan berakibat fatal karena otot dan sendi bayi tidak bertumbuh kembang secara optimal.

Pada penelitian ini manfaat senam bayi adalah untuk meningkatkan berat badan pada bayi dan sebagai salah satu cara rehabilitasi pada bayi-bayi yang mengalami hambatan pertumbuhan dan perkembangan. Namun, seiring dengan

perjalanan waktu dan perkembangan ilmu pengetahuan tentang manfaat senam bayi, senam bayi diperluas dan mulai diterapkan kepada bayi-bayi sehat sebagai latihan dan stimulasi yang membantu proses pertumbuhan dan perkembangan, mengoptimalkan kerja sistem saraf dan motorik bayi. Solusi yang digunakan peneliti pada penelitian ini dengan cara memberikan *Health Education* kepada ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan, sehingga tujuan penelitian ini adalah menganalisis Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen *one-group pre-post test design*. Penelitian dilakukan pada tanggal 29 Mei sampai dengan 24 Juni 2017. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh bayi yang di wilayah kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri sejumlah 206 responden yang dipilih menggunakan teknik *Quota Sampling* dengan besar subyek 16 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel pada penelitian ini yaitu variabel independen adalah senam bayi yang dilakukan 2 kali dalam 1 minggu selama 1 bulan dan variabel dependen adalah peningkatan berat badan bayi. Penelitian ini menggunakan instrument SPO untuk senam bayi dan timbangan untuk mengukur berat badan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam bayi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh $\rho = 0,001$, $N = 16$, $P = 0$ dan $T = 0$.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia bayi Penelitian Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Tanggal 29 Mei – 24 Juni 2017 (n=16)

| Karakteristik | Jumlah | Persentase (%) |
|----------------------|--------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 9 | 56,2% |
| Perempuan | 7 | 43,8% |
| Usia | | |
| 6 bulan | 4 | 25% |
| 7 bulan | 2 | 12,5% |
| 8 bulan | 2 | 12,5% |
| 9 bulan | 2 | 12,5% |
| 10 bulan | 1 | 6,25% |
| 11 bulan | 1 | 6,25% |
| 12 bulan | 4 | 25% |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 9 responden (56,2%), sebagian

kecil usia responden berusia 6 bulan dan 12 bulan, yaitu masing-masing sebanyak 4 responden (25%).

Tabel 2 Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dilakukan senam bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri (n=16).

| No | Umur | Berat Badan | Nilai normal | Interprestasi |
|-------|----------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | 6 bulan | 6 kg | 7,5 kg | Kurang |
| 2 | 6 bulan | 6,5 kg | 7,5 kg | Kurang |
| 3 | 6 bulan | 7 kg | 7,5 kg | Kurang |
| 4 | 6 bulan | 6 kg | 7,5 kg | Kurang |
| 5 | 7 bulan | 6 kg | 8 kg | Kurang |
| 6 | 7 bulan | 6,5 kg | 8 kg | Kurang |
| 7 | 8 bulan | 7,3 kg | 8,5 kg | Kurang |
| 8 | 8 bulan | 7,7 kg | 8,5 kg | Kurang |
| 9 | 9 bulan | 6 kg | 9 kg | Kurang |
| 10 | 9 bulan | 5,6 kg | 9 kg | Kurang |
| 11 | 9 bulan | 5,6 kg | 9 kg | Kurang |
| 12 | 9 bulan | 7,5 kg | 9 kg | Kurang |
| 13 | 10 bulan | 6,3 kg | 9,5 kg | Kurang |
| 14 | 11 bulan | 10 kg | 10 kg | Normal |
| 15 | 12 bulan | 7 kg | 10,5 kg | Kurang |
| 16 | 12 bulan | 7,1 kg | 10,5 kg | Kurang |
| Modus | 6 bulan | 6 kg | 7,5 kg | Kurang |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa modus dari usia responden yaitu 6 bulan, modus berat

badan sebelum dilakukan senam bayi yaitu 6 Kg, modus berat badan sesudah dilakukan senam adalah 7,5 Kg, modus

interpretasi berat badan bayi tergolong dalam kurang.

Tabel 3. Pengaruh Senam Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri (n=16).

| No. Resp | Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan | | |
|------------------------------------|----------------------------------|---------|-----------|
| | Sebelum | Sesudah | Perubahan |
| 1 | 6,5 kg | 6,9 kg | 4 ons |
| 2 | 6 kg | 6,3 kg | 3 ons |
| 3 | 7,5 kg | 7,5 kg | Tetap |
| 4 | 7 kg | 7 kg | Tetap |
| 5 | 6 kg | 6,2 kg | 2 ons |
| 6 | 6,5 kg | 6,7 kg | 2 ons |
| 7 | 10 kg | 10 kg | Tetap |
| 8 | 5,6 kg | 5,8 | 2 ons |
| 9 | 6,3 kg | 6,6 kg | 3 ons |
| 10 | 5,6 kg | 5,9 kg | 2 ons |
| 11 | 6 kg | 6,4 kg | 4 ons |
| 12 | 7,1 kg | 7,2 kg | 1 ons |
| 13 | 7,7 kg | 7,9 kg | 2 ons |
| 14 | 7,3 kg | 7,7 kg | 4 ons |
| 15 | 6 kg | 6,5 kg | 5 ons |
| 16 | 7 kg | 7,1 kg | 1 ons |
| <i>Mean</i> | 6,7 kg | 6,9 kg | 0,2 kg |
| <i>Uji Normalitas Shapiro-Wilk</i> | 0,007 | 0,013 | |
| <i>Uji Wilcoxon</i> | | 0,01 | |
| <i>Z Score</i> | | -3,198 | |
| <i>N</i> | | 16 | |
| <i>P</i> | | 0 | |
| <i>T</i> | | 0 | |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa *mean* sebelum dilakukan senam bayi 6,7 Kg, *mean* setelah dilakukan senam bayi 6,9 Kg, *mean* perubahan berat badan setelah diberikan senam bayi 0,2 Kg sendok makan.

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil bahwa data tidak normal. Sehingga uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh $\rho = 0,001$, $N = 16$, $P = 0$ dan $T = 0$ sehingga nilai kelompok data tersebut $p < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa senam bayi berpengaruh terhadap berat badan bayi

di wilayah kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Pembahasan

Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mean berat badan bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri

sebelum dilakukan senam bayi adalah 6,7 Kg.

Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya kemampuan (*skill*) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan fungsi organ/individu (Andriana, 2011). Perkembangan motorik tergantung pada maturasi saraf dan otot. Perkembangan aktivitas motorik yang berbeda, sejalan dengan perkembangan area sistem saraf yang berbeda. Karena pusat saraf perifer yang terletak di medula spinalis lebih dulu berkembang pada saat lahir daripada saraf pusat yang terletak di otak. Pada saat lahir, refleks lebih muncul daripada gerakan volunter. Refleks tersebut berguna untuk mempertahankan hidup, seperti refleks mengisap, menelan, berkedip, refles tendon patela, dan *knee jerk*. Serebelum atau otak kecil yang berfungsi mengontrol keseimbangan, berkembang cepat pada satu tahun pertama. Otak besar atau serebri, khususnya lobus frontal, berfungsi mengontrol gerak keterampilan. Belajar keterampilan motorik tidak bisa terjadi sampai anak siap secara matang. Tidak ada gunanya mencoba mengajarkan gerakan keterampilan anak sebelum sistem syaraf dan otot berkembang dengan baik. Perkembangan motorik mengikuti pola yang dapat diprediksi.

Perkembangan motorik mengikuti arah hukum perkembangan. Arah perkembangan anak berlangsung secara sefalokaudal dan proksimodistal, yakni perubahan dari gerakan menyeluruh menuju ke aktivitas yang spesifik. Pola perkembangan motorik dapat ditentukan. Anak akan belajar duduk sebelum blajar berjalan dan tidak mungkin arahnya dibalik. Kecepatan perkembangan motorik berbeda untuk setiap individu. Perkembangan motorik mengikuti suatu pola yang sama, tetapi

umur untuk mencapai tahap-tahap perkembangan tersebut berbeda untuk setiap individu. Contoh, umur pencapaian anak untuk bisa duduk sendiri, berbeda-beda untuk setiap anak (Soetjiningsih, 2012). Pertumbuhan (*growth*) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel, organ, maupun individu, yang bisa di ukur dengan ukuran berat (gram, kg), ukuran panjang (cm), umur tulang, dan keseimbangan metabolis (retensi kalsium dan nitrogen tubuh) (Soetjiningsih, 2005 dalam Sulistyawati, 2014).

Pertumbuhan fisik berat badan antara usia 0-6 bulan, berat bayi bertambah 682 gram per bulan. Berat badan lahir bayi meningkat dua kali lipat ketika usia 5 bulan (Andriana, 2011). Antara usia 6-12 bulan, berat bayi bertambah 341 gram per bulan. Berat bayi lahir meningkat tiga kali lipat saat berusia 12 bulan. Kenaikan berat badan anak ada tahun pertama kehidupan jika mendapat gizi yang baik berkisar sebagai berikut 700 – 1.000 g/bulan pada triwulan I, 500 – 600 g/bulan pada triwulan II, 350 – 450 g/bulan triwulan III, 250 – 350 g/bulan pada triwulan IV (Andriana, 2011). Berat badan merupakan salah satu tolak ukur untuk menentukan tingkat kesehatan anak. Oleh karena itu, setiap bayi yang lahir pasti akan ditimbang. Berat badan akan menggambarkan komposisi tubuh bayi secara keseluruhan mulai dari kepala, leher, dada, perut, tangan, dan kaki. Berat badan bayi yang rendah sejak lahir menunjukkan kondisi bayi yang kurang sehat. Sebaliknya, jika berat badan bayi menunjukkan kisaran pola standar, dapat dipastikan bayi dalam keadaan sehat (Andriana, 2011). Faktor-faktor yang memengaruhi tumbuh kembang anak diantaranya: 1) Faktor Genetik. Genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak.

Melalui instruksi genetik yang terkandung di dalam sel telur yang telah

dibuahi, dapat ditentukan kualitas dan kuantitas pertumbuhan. Hal-hal yang termasuk dalam faktor genetik antara lain berbagai faktor bawaan yang normal dan patologis, jenis kelamin, dan suku bangsa. 2) Faktor Lingkungan. lingkungan merupakan faktor yang sangat menentukan tercapai tidaknya potensi genetik. Lingkungan yang baik akan memungkinkan tercapainya potensi genetik, sedangkan yang tidak baik akan menghambatnya. Lingkungan yang dimaksud ini merupakan lingkungan biofisikopsikososial yang dapat mempengaruhi individu setiap hari, mulai dari konsepsi sampai akhir hayatnya. 3) Ras atau suku bangsa. Pertumbuhan somatik dipengaruhi oleh ras/ suku bangsa. Bangsa kulit putih/ ras eropa mempunyai pertumbuhan somatik lebih tinggi dari pada bangsa Asia. 4) Jenis kelamin. Dikatakan anak laki-laki lebih sering sakit dibandingkan anak perempuan, tetapi belum diketahui secara pasti mengapa demikian, mungkin sebabnya adalah perbedaan kromosom antara anak laki-laki (xy) dan perempuan (xx).

Pertumbuhan fisik dan motorik berbeda antara laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki lebih aktif bila dibandingkan dengan anak perempuan. 5) Umur. Umur yang paling rawan adalah masa balita, terutama pada umur 1 tahun pertama, karena pada masa itu anak sangat rentan terhadap penyakit dan sering terjadi kurang gizi. 6) Gizi. Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak. Kebutuhan anak berbeda dari orang dewasa, karena makanan bagi anak, selain untuk aktivitas sehari-hari, juga untuk pertumbuhan. 7) Perawatan kesehatan. Perawatan kesehatan yang teratur tidak saja dilaksanakan kalau anak sakit, melainkan juga mencakup pemeriksaan kesehatan, imunisasi, skrining dan deteksi dini gangguan tumbuh kembang, stimulasi dini, termasuk pemantauan pertumbuhan dengan menimbang anak secara rutin

setiap bulan. 8) Kerentanan dalam penyakit. Balita sangat rentan dalam penyakit, sehingga angka kematian balita juga tinggi, terutama kematian bayi. Kerentanan terhadap penyakit dapat dikurangi meningkatkan sanitasi, dan memberikan imunisasi. 9) Kondisi kesehatan kronis. Kondisi kesehatan kronis adalah keadaan yang perlu perawatan terus menerus tidak hanya penyakit, melainkan juga kelainan perkembangan seperti autisme, serebral pasi, dan sebagainya. 10) Fungsi metabolisme. Pada anak, terhadap perbedaan proses metabolisme yang mendasar di antara berbagai jenjang umur, maka kebutuhan akan berbagai nutrisi harus di dasarkan atas perhitungan yang tepat atau memadai sesuai dengan tahapan umur. 11) Hormon. Hormon-hormon yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anatara lain adalah: *grow* homon, tiroid, hormon seks, insulin, IGFs (*Insulin like growth factors*), dan hormon yang dihasilkan kelenjar adrenal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meanberat badan responden adalah berat badan mean 6,7 kg. Berat badan bayi merupakan tolak ukur untuk menentukan tingkat kesehatan anak. Jika berat badan bayi dalam kisaran pola standar, maka dapat dipastikan bayi dalam keadaan sehat. Jika berat badan bayi kurang dari kisaran pola standar, makanya yang diberikan harus ditambah, baik jumlah maupun kandungan gizinya. Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak. Kebutuhan anak berbeda dari orang dewasa, karena makanan bagi anak, selain untuk aktivitas sehari-hari, juga untuk pertumbuhan. Selain itu berat badan menggambarkan komposisi tubuh bayi secara keseluruhan mulai dari kepala, leher, dada, perut, tangan dan kaki. Sehingga orang tua harus memantau perkembangan berat badan. Sehingga orang tua harus memantau perkembangan berat badan bayinya hal

tersebut dapat menjadi deteksi awal gangguan-gangguan yang mungkin diderita anak. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa berat badan bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri sebelum dan sesudah dilakukan senam bayi didapatkan hasil 3 responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan, 1 responden menggunakan timbangan digital dan 2 responden menggunakan dacin, serta 13 responden yang mengalami peningkatan berat badan 8 responden menggunakan timbangan dacin dan 5 responden timbangan digital dengan modus berat badan dalam kategori kurang. Berat badan merupakan interpretasi dari kesehatan bayi, jika bayi memiliki berat badan yang kurang menjukkan bayi dalam keadaan yang sehat. Untuk meningkatkan berat badan pada bayi orang tua harus memperhatikan salah satunya adalah gizi bayi, pemberian gizi yang sesuai dengan usia bayi akan membuat berat badan bayi dalam pola yang standar. Oleh karena itu orang tua yang memiliki bayi dengan berat badan dalam kategori kurang harus memperhatikan gizi bayi sehingga berat badan bayi dalam pola standar.

Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi

Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon diperoleh nilai Z Score = -3,198 dan $p = 0.001$ ($\alpha < 0.05$) yang berarti senam bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6-12 bulan.

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. Senam merupakan cara terbaik untuk mempertahankan kebugaran. Senam bagi bayi sangat penting karena sama halnya dengan orang dewasa yang butuh sebab untuk kebugaran tubuh. Begitu juga bayi, dengan senam bayi membuat bayi merasa lebih segar. Senam bayi sangat penting karena ini merupakan salah satu usaha untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang pada bayi. Segala aspek yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi bisa tercapai dan terpenuhi. Selain itu, dengan senam bayi juga bisa mendorong inteligensi yang kompleks untuk bayi, termasuk belajar mengkoordinasi, dan juga sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendi-sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri, dan berjalan (Aminati, 2013). Senam bayi memiliki berbagai manfaat yang bisa diperoleh, salah satunya adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Deteksi yang dilakukan lebih dini merupakan tindakan yang tepat untuk penanganan agar bayi tumbuh dengan normal. Syarat dalam melakukan senam bayi: berusia minimal 3 bulan, anak dalam keadaan sehat, otot kepala dan leher sudah kuat, anak tidak menderita kelainan bawaan, demam, diare, atau penyakit lain yang disarankan dokter tidak melakukan banyak aktifitas, bayi tidak dalam keadaan lapar, anak sudah selesai makan satu jam lalu, jangan memaksa si kecil melakukan posisi dan gerakan tertentu (Riksani, 2012).

Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam senam bayi yaitu senam dilakukan hanya saat bayi dalam keadaan sehat, tunda melakukan senam jika bayi terlihat lapar, merasa lelah, baru saja selesai makan atau baru bangun dari tidur, jika bayi terlihat sudah tidak nyaman, meringis, atau bahkan menangis, sebaiknya hentikan kegiatan senam dan segera peluk untuk menenangkannya, selama melakukan

senam, perhatikan mana gerakan yang sudah bisa dilakukan oleh bayi dengan mudah atau gerakan mana saja yang terlihat masih sulit dilakukan oleh bayi, sebaiknya, anda menggunakan kata-kata dan tindakan berulang setiap melakukan aktivitas supaya bayi lebih mudah memahami gerakan-gerakan dalam senam ini, senam dapat dilakukan dua kali dalam sehari atau kapan pun jika orangtua dan bayi dalam keadaan siap (Riksani, 2012). Senam bayi mampu meningkatkan berat badan bayi yang di pijat 3x15 menit selama 10 hari. Penelitian cukup dilakukan pada bayi yang berusia 1-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2 kali seminggu selama 4 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari biasanya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam bayi berpengaruh meningkatkan berat badan bayi, hal ini dikarenakan senam bayi mampu meningkatkan relaksasi otot bayi dan dapat membawa bayi rileks dengan membangun sistem syaraf, memberikan efek bugar pada bayi dan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga bayi tidak stress dan nafsu makannya setelah dilakukan 2 minggu perlakuan hal tersebut yang mengakibatkan berat badan bayi meningkat meningkat, dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden terdapat 13 responden yang mengalami peningkatan berat badan dari sebelumnya. Hal ini juga didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Prof. T. Field & Scafidi (1986 & 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1.280 dan 1.176 gram), yang di berikan senam 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan perhari 20%- 47% lebih banyak dari yang tidak senam. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam bayi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengobatan atau terapi komplementer dalam meningkatkan nafsu makan pada

bayi. Pemberian senam bayi akan memacu hormon pertumbuhan sehingga pertumbuhan bayi optima dan berat badan meningkat. Dengan senam maka kebutuhan energi meningkat sehingga asupan nutrisi, hal tersebut dibuktikan dengan rata-rata bayi mengalami peningkatan 0,2 Kg. Selain itu senam bayi berpengaruh dalam meningkatkan berat badan bayi karena saat melakukan senam bayi peneliti mendapati bayi dalam keadaan sehat sehingga efek dari senam bayi maksimal dalam meningkatkan berat badan bayi. Senam bayi juga berpengaruh meningkatkan berat badan bayi karena ketika diberikan senam bayi dalam keadaan nyaman, hal ini dibuktikan dengan dari 16 bayi 13 mengalami peningkatan berat badan.

Simpulan

Disimpulkan bahwa berat badan bayi usia 6 – 12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri setelah dilakukan senam bayi 2 kali dalam satu minggu selama 4 minggu mengalami peningkatan berat badan.

Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh orang tua untuk mengupayakan adanya peningkatan berat badan bayi, dengan cara orang tua memberikan terapi senam bayisecara mandiri dan rutin kepada bayinya, sehingga berat badan bayi usia 6-12 bulan dapat meningkat selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan data dan masukan bagi kemajuan pelayanan puskesmas, terlebih kegiatan pelayanan yang diadakan sebagai upaya peningkatan berat badan bayi di wilayah kerja puskesmas, sehingga berdampak pada target berat badan bayi yang ingin dicapai pada setiap bulannya dan dapat

digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya terkait meningkatkan perkembangan sensorik dan motorik bayi usia 6-12 bulan.

Daftar Pustaka

Andriana, Ari, (2011). *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Salemba Medika.

Aminati, Dini, (2013). *Pijat dan Senam untuk Bayi & Balita: Panduan Praktis Memijat Bayi & Balita*. Sleman: Yogyakarta.

DepKes, RI (2010). *Pedoman Pelaksanaan Deteksi dan Intervensi Gizi pada Bayi di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta.

Notoatmodjo, Soekidjon (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.

Risani Ria A.Md.Bid, (2012). *Cara Mudah & Aman Pijay Bayi : Praktis, Aman, Tanpa Efek Samping & Berkhasiat*. Jakarta: Dunia Sehat.

Soetjiningsih Dr., SpA(K), (2012). *Tumbuh Kembang Anak : Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Sulistyawati, Ayu (2014). *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Salemba Medika.