



## Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum terkait Tummy Time di RSUD Cengkareng tahun 2023

Sancka Stella Ganasda Sihura<sup>1</sup>, Rina Afrina<sup>2</sup>, Solehudin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: [stellasancka@gmail.com](mailto:stellasancka@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRACT

Editor: TMH

Diterima: 24/06/2023

Direview: 26/04/2023

Publish: 30/06/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

**Latar belakang:** *Tummy time* adalah aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan pada bayi sejak usia dini, yaitu sekitar dua minggu setelah lahir. Kegiatan ini dilakukan dengan menempatkan bayi pada posisi perut di atas permukaan yang datar dan keras, seperti matras atau karpet. *Tummy time* penting untuk membantu perkembangan fisik dan motorik bayi. Banyak ibu post partum yang belum mengetahui manfaat *tummy time* untuk perkembangan motorik dan kesadaran lingkungan bayi baru lahir.

**Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini sebagai upaya dalam meningkatkan pemahaman Ibu terkait penerapan *tummy time*

**Metode:** Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang penerapan *tummy time* kepada ibu *post partum*.

**Hasil:** Hasil *pre-test* menunjukkan nilai pengetahuan ibu terkait *Tummy Time* rata-rata mendapat nilai 5 dan *post-test* menunjukkan nilai pengetahuan ibu terkait *Tummy Time* rata-rata mendapat nilai 7,80. hal ini berarti rerata pengetahuan ibu post partum terkait *tummy time* meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi terkait *tummy time*

**Kesimpulan:** Penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman Ibu terkait penerapan *tummy time*. Penyuluhan kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan agar pengetahuan Ibu dalam perawatan bayi baru lahir dapat meningkat.

**Kata Kunci:** bayi baru lahir, motoric, *tummy time*

### Pendahuluan

Keterlambatan perkembangan fisik dan motorik dapat terjadi pada bayi baru lahir, seperti kesulitan dalam mengangkat kepala, merangkak atau berjalan.<sup>1</sup> Kemungkinan bayi untuk mengalami perkembangan kognitif juga dapat terjadi pada bayi, seperti kesulitan dalam memahami konsep objek dan juga ruang. Hal ini dapat dicegah dengan melakukan *tummy time* secara berkala kepada bayi, dengan pengawasan ibu.<sup>2</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 10-15% bayi mengalami keterlambatan perkembangan di seluruh dunia. Keterlambatan ini dapat meliputi perkembangan fisik, kognitif, motorik, atau bahasa.<sup>3</sup> Menurut studi yang dipublikasikan dalam jurnal *The Lancet* pada tahun 2021, diperkirakan sekitar 250 juta anak di dunia mengalami keterlambatan perkembangan, termasuk keterlambatan fisik, kognitif, dan motoric.<sup>4</sup> Studi tersebut juga menunjukkan bahwa angka kejadian keterlambatan perkembangan lebih tinggi pada anak-anak



yang tinggal di negara-negara dengan kondisi sosial-ekonomi yang buruk.<sup>5</sup> Menurut sebuah studi yang dilakukan di India pada tahun 2020, ditemukan bahwa sekitar 21,8% bayi berusia 6-11 bulan mengalami keterlambatan perkembangan motorik, sedangkan sekitar 26,6% bayi mengalami keterlambatan perkembangan kognitif. Oleh karena itu, pelaksanaan *tummy time* pada bayi baru lahir sangat penting untuk meningkatkan perkembangan fisik, motorik, dan kognitif.<sup>6</sup>

Manfaat dari *tummy time* diantaranya membantu perkembangan otot leher dan kepala, membantu perkembangan otot dada dan lengan, mencegah *flat head syndrome*, serta meningkatkan kemampuan bayi dalam memahami lingkungan di sekitarnya.<sup>7</sup> Ketika bayi berada dalam posisi *tummy time*, ia akan merangsang otot leher dan kepala untuk berkembang dan menguat.<sup>8</sup> Hal ini akan membantu bayi untuk dapat mengangkat kepala dan menoleh ke samping dengan lebih mudah. Bayi juga akan cenderung untuk mencoba mengangkat badannya. Hal ini akan dapat membantu menguatkan otot dada dan lengan, sehingga bayi akan dapat lebih mudah untuk merangkak dan bergerak di kemudian hari.<sup>9</sup> *Tummy time* dapat membantu mengurangi resiko bagian belakang kepala bayi menjadi datar, akibat dari bayi yang sering tidur terlentang. Selain itu, *tummy time* membantu bayi dalam memahami dan mengenal lingkungan sekitarnya dengan lebih baik.<sup>10</sup>

Orang tua dan tenaga medis mempunyai perhatian terkait perkembangan bayi sejak usia dini, dan melakukan intervensi secepat mungkin jika ditemukan tanda-tanda keterlambatan perkembangan. *Tummy time* menjadi salah satu alternatif yang efisien, sehingga pengetahuan ibu terkait *tummy time* perlu diidentifikasi dan diintervensi lebih lanjut.<sup>11</sup>

Berdasarkan data studi pendahuluan di RSUD Cengkareng, sebagian besar ibu *post partum* belum memahami manfaat *tummy time* dan cara melakukannya. Oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang manfaat *tummy time* bagi perkembangan motorik, kognitif, dan fisik bayi baru lahir.

## Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan selama satu hari, dengan dua tahapan kegiatan:

- a. Tahapan pertama pelaksanaan *pre-test* kepada ibu *post partum*. Selesai *pre-test* dilanjutkan dengan pendidikan dan pelatihan (penyuluhan) *tummy time*. Materi yang disampaikan mencakup: definisi *tummy time*, standar prosedur operasional *tummy time*, manfaat *tummy time*, posisi *tummy time*, hal yang harus diperhatikan saat *tummy time*, serta waktu *tummy time*. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini: laptop, LCD, leaflet, *sound system*, serta materi penyuluhan yang telah dicetak dalam bentuk buku saku dan leaflet.
- b. Tahapan kedua ialah melakukan diskusi dan tanya jawab, serta melakukan *post-test* yang dilakukan kepada ibu *post partum*.

Khalayak sasaran adalah ibu *post partum* yang setelah dilakukan observasi, belum cukup paham akan manfaat serta pelaksanaan *tummy time* pada bayi baru lahir. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh *clinical instructor* dan kepala ruangan. Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan maka dilakukan evaluasi atau disebut dengan *post-test*. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan serta keinginan ibu *post partum* untuk melakukan *tummy time* pada bayinya.



## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan bersamaan saat mahasiswa yang sedang praktik profesi ners keperawatan secara *offline* / luring di ruang nifas RSUD Cengkareng.

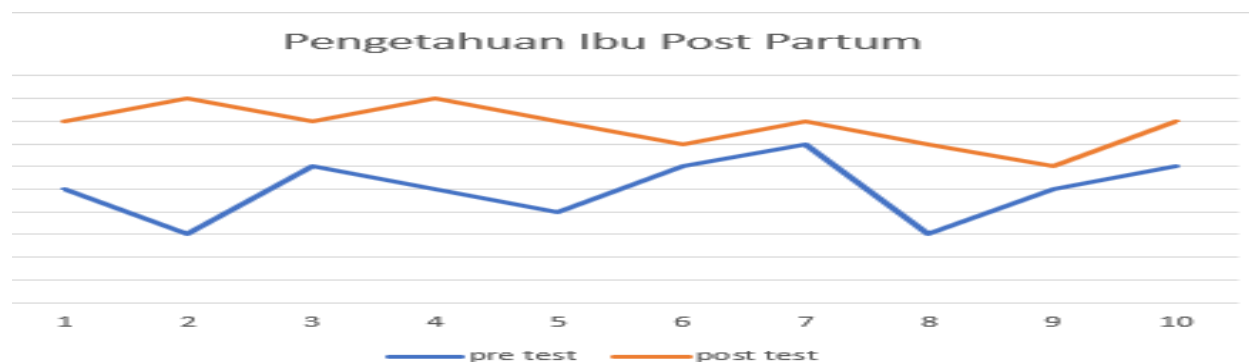
**Gambar 1.** Kegiatan Pengabdian Masyarakat



**Tabel 1.** Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Ibu terkait *Tummy Time*

Pengetahuan Ibu <i>Post Partum</i>	Mean
<i>Pre Test</i>	5,00
<i>Post Test</i>	7,80

**Grafik 1.** Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Ibu terkait *Tummy Time*





Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa rerata pengetahuan ibu *post partum* terkait *tummy time* meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi terkait *tummy time*. Hasil pengabdian masyarakat sejalan dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa terdapat efektifitas dari intervensi edukasi *tummy time* terhadap pengetahuan dan kepercayaan diri ibu. Intervensi dilakukan dengan memberikan edukasi *tummy time* melalui presentasi *power point*, leaflet, dan presentasi lisan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi *tummy time* meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu dalam melakukan *tummy time* dengan bayi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan *tummy time* yang tepat dapat meningkatkan kepatuhan orangtua dalam melakukan *tummy time* dan memperbaiki hasil pada bayi.<sup>12</sup>

Hasil penelitian selanjutnya menyatakan bahwa intervensi *tummy time* secara signifikan meningkatkan perkembangan motorik bayi, termasuk meningkatkan kontrol kepala, kontrol tubuh, dan kemampuan untuk merangkak. Studi ini menunjukkan bahwa *tummy time* tidak hanya penting untuk mencegah sindrom kepala datar, tetapi juga penting untuk meningkatkan perkembangan motorik bayi secara keseluruhan.<sup>13</sup> Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa program intervensi *tummy time* secara signifikan meningkatkan perkembangan motorik bayi dengan berat lahir rendah, termasuk meningkatkan kontrol kepala, kontrol tubuh, dan kemampuan untuk merangkak. Studi ini menunjukkan bahwa program *tummy time* yang tepat dapat membantu bayi dengan berat lahir rendah untuk mencapai perkembangan motorik yang optimal.<sup>14</sup>

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *tummy time* dengan aman antara lain pastikan bayi dalam kondisi sehat dan tidak terlalu lapar atau kenyang. Selain itu, awasi bayi selama melakukan *tummy time*, jangan biarkan bayi terlalu lama dalam posisi *tummy time*. Mulailah dengan beberapa menit setiap kali melakukan *tummy time* dan perlahan lahan tingkatkan durasinya. Jangan lakukan *tummy time* setelah bayi makan atau minum. Jangan melakukan *tummy time* pada permukaan yang empuk atau berbahaya.<sup>15</sup>

## Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan dan edukasi kesehatan terkait *tummy time* dapat disimpulkan bahwa kegiatan Tri Dharma perguruan tinggi telah terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana. Pengetahuan dan kesadaran ibu tentang *tummy time* telah meningkat. Upaya preventif terhadap penurunan kemampuan kognitif, motoric dan fisik dengan prosedur *tummy time* lebih mudah diingat bila dilakukan dengan cara mempraktikan langsung prosedurnya didepan audiens.

## Daftar Pustaka

1. Pediatrics AA of. Sleep Problems—Autism Toolkit. *Pediatr Patient Educ.* 2021;
2. Palmer CF, Rindler D, Leverone B. Moving into tummy time, together: Touch and transitions aid parent confidence and infant development. *Infant Ment Health J.* 2019;40(2):277–88.
3. World health organization. 2021.
4. Hewitt L, Kerr E, Stanley RM, Okely AD. Tummy time and infant health outcomes: a systematic review. *Pediatrics.* 2020;145(6).
5. Chizawsky LLK, Scott-Findlay S. Tummy Time! *Nurs Womens Health.* 2005;9(5):382–7.
6. Walker SP, Wachs TD, Grantham-McGregor S, Black MM, Nelson CA, Huffman SL, et al. Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development. *Lancet.* 2011;378(9799):1325–38.
7. Ortega R, Fienup DM. Effects of a preferred stimulus and mother’s attention on infant behavior during tummy



- time. *Behav Anal Pract.* 2015;8:66–9.
8. Olusanya BO, Boo NY, de Camargo OK, Hadders-Algra M, Wertlieb D, Davis AC, et al. Child health, inclusive education and development. *Bull World Health Organ.* 2022;100(7):459.
  9. Carson V, Lee EY, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health.* 2017;17(5):33–63.
  10. Wentz EE. Importance of initiating a “tummy time” intervention early in infants with Down syndrome. *Pediatr Phys Ther.* 2017;29(1):68–75.
  11. Graham Jr JM. Tummy time is important. *Clin Pediatr (Phila).* 2006;45(2):119–21.
  12. Rissel C, Flood VM. Effectiveness of an Early Intervention on Infant Feeding Practices and “Tummy Time.” *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2011;165(8):701–7.
  13. Olson KA. *Manual Physical Therapy of the Spine-E-Book.* Elsevier Health Sciences; 2021.
  14. Silveira RC, Mendes EW, Fuentefria RN, Valentini NC, Procianoy RS. Early intervention program for very low birth weight preterm infants and their parents: a study protocol. *BMC Pediatr.* 2018;18(1):1–11.
  15. Santos Sampaio SS, de Amorim Rodrigues NA, Moura JR, de Lima-Alvarez CD, Pereira SA. Effects of Prone Positioning on Head Control in Preterm Infants: Randomized and Controlled Clinical Trial Protocol. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(3):2375.