

## TUMMY TIME TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK BAYI : EVIDANCE BASED CASE REPORT (EBCR)

*Tummy Time on Baby's Motorik : EVIDANCE BASED CASE REPORT (EBCR)*

Putri Nurul Fajriah <sup>1\*</sup>, Yuni Nurchasanah <sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Bandung,  
Email: putrinurulfajriah@student.poltekkesbandung.ac.id

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Bandung,  
Email: yuninurchasanah@staff.poltekkesbandung.ac.id

### ABSTRACT

**Background:** Growth and development is a continuous process that occurs from conception and continues until adulthood. One of the early steps to accompany children's growth and development is to be carried out through stimulation. Stimulation to improve the motor ability to lift the baby's head is with tummy time exercise. Tummy time exercise is a term used for weight loss exercises by positioning the baby in a prone lying position to support the baby to actively perform cervical movements. Midwives have an important role in providing support and facilitating parents to do tummy time for their babies.

**Purpose:** This evidence-based Case Report aims to determine the effect of tummy time on the baby's motor skills. **Method:** Evidence Based Case Report (EBCR), Search for articles regarding the effect of tummy time through Google Scholar and PubMed with the search keyword strategy Infant AND Tummy time AND Motoric. There were 3 articles that met the inclusion and exclusion criteria and had been previously screened, then critically reviewed. After being critically reviewed, it was stated that it was important and could be applied to. **Result:** This Evidence Based Case Report conducted on infants aged 15 days for tummy time 3 times a day for 3-5 minutes in 10 days by the parents. The baby's evaluation looked stronger when he raised his head. **Conclusions:** In this care, midwives are expected to be able to provide counseling and teach mothers about tummy time so that the implementation of care can be carried out by mothers.

**Key words:** Infant, Motoric, Tummy time

### ABSTRAK

Latar belakang: Tumbuh kembang merupakan proses yang berkesinambungan yang terjadi sejak konsepsi dan terus berlangsung sampai dewasa. Salah satu langkah dini untuk mendampingi tumbuh kembang anak dilaksanakan melalui stimulasi yaitu stimulasi untuk meningkatkan kemampuan motorik mengangkat kepala bayi dengan *tummy time exercise*. *Tummy time exercise* merupakan istilah yang digunakan untuk latihan penumpuan berat badan dengan memposisikan bayi dalam posisi tengkurap untuk mendukung bayi melakukan gerakan servikal secara aktif. Bidan mempunyai peran penting dalam memberikan dukungan dan memfasilitasi orangtua untuk melakukan *tummy time* pada bayinya. Tujuan: Laporan kasus berbasis bukti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *tummy time* terhadap kemampuan motorik bayi. Metode: Evidence Based Case Report (EBCR), Penelusuran artikel mengenai pengaruh *tummy time* ini melalui google scholar dan Pubmed dengan strategi kata kunci pencarian *Infant AND Tummy time AND Motoric*. Didapatkan 3 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan telah dilakukan penapisan sebelumnya, kemudian ditelaah secara kritis. Setelah ditelaah secara kritis dinyatakan penting dan dapat diterapkan kepada bayi. Hasil: *Evidence Based Case Report* ini dilakukan pada bayi berusia 15 hari yang diberi

asuhan *tummy time* 3 kali sehari selama 3-5 menit dalam 10 hari oleh orang tua, evaluasi bayi tampak terlihat lebih kuat pada saat mengangkat kepala. Saran: Pada asuhan ini diharapkan Bidan dapat memberikan konseling dan mengajarkan ibu mengenai *tummy time* agar penerapan asuhan dapat dilakukan ibu.

**Kata kunci:** Bayi, Motorik, *Tummy time*

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interseluler, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar dan gerak halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian.<sup>1</sup> Tumbuh kembang merupakan proses yang berkesinambungan yang terjadi sejak konsepsi dan terus berlangsung sampai dewasa.<sup>2</sup>

Meskipun pola perkembangannya sama, namun setiap anak memiliki kecepatan yang berbeda dalam tumbuh kembangnya. Adapun permasalahan yang sering terjadi pada bayi adalah kurangnya kesempatan bayi untuk mendapatkan stimulasi gerak kepala. Hal ini umumnya diawali dari respon ketidaknyamanan bayi saat diletakkan tengkurap, sehingga membuat orang tua cenderung menggendong bayi sepanjang waktu atau membaringkan bayi telentang dalam waktu yang lama. Jika bayi tidak melewati masa tengkurapnya dalam waktu yang cukup lama, menyebabkan hilangnya periode penting dalam tumbuh kembangnya.<sup>3</sup>

Metode yang dapat dilakukan dalam mendampingi tumbuh kembang anak yaitu dengan stimulasi.<sup>4</sup> 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 tengkurap untuk mendukung bayi melakukan gerakan servikal secara aktif.<sup>5</sup> Tujuan dari gerakan ini untuk merangsang bayi mengangkat kepalanya agar leher dapat terlatih dan kuat. Kemampuan mengangkat kepala adalah dasar kemampuan motorik sebagai pengembangan untuk perkembangan selanjutnya.<sup>6</sup>

## KASUS

Kasus yang disajikan merupakan hasil asuhan yang dilakukan di rumah Ny.C yaitu sebagai berikut:

Bayi Ny.C lahir di puskesmas Solokanjeruk pada tanggal 13 Mei 2022. Bayi lahir secara spontan, kondisi bayi saat lahir bayi segera menangis, kulit kemerahan dan tonus otot aktif, bayi berjenis kelamin laki-laki.

Intervensi dilakukan yaitu pada saat bayi berusia 15 hari yaitu pada tanggal 28 Mei 2022. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, R: 42x/m, DJB: 145x/m, S: 36,6°C. Perut Normal bentuknya datar, terdapat bising usus.

## RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam laporan kasus berbasis bukti ini adalah:

P: Kemampuan motorik mengangkat kepala

I : *Tummy Time*

C: Tidak dilakukan Intervensi

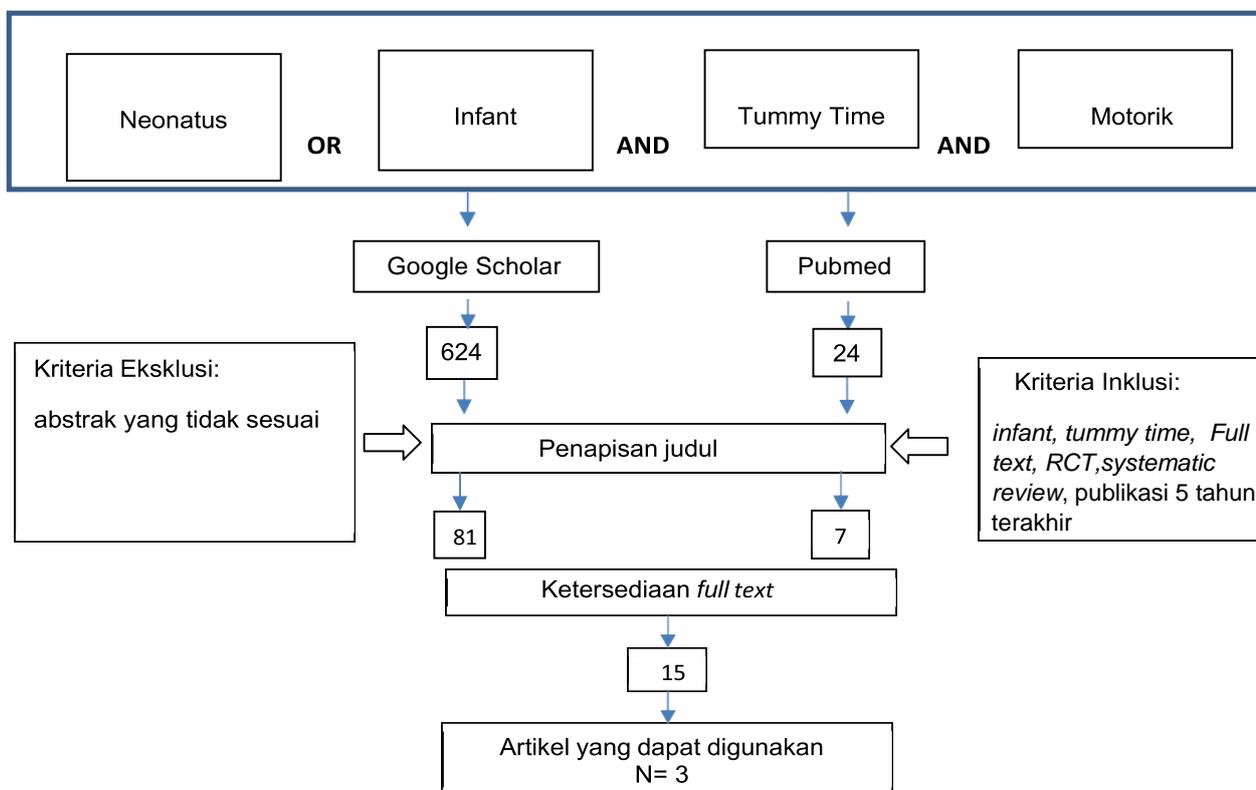
O: Kemampuan motorik mengangkat kepala dapat dilakukan oleh bayi

Pertanyaan klinis pada kasus ini adalah: Apakah *tummy time* dapat berpengaruh terhadap Kemampuan motorik mengangkat kepala oleh bayi?

## METODE

Metode yang dilakukan menggunakan *Evidence Based Case Report (EBCR)*, Penelusuran bukti dilakukan pencarian dengan

menggunakan google scholar dan PubMed menggunakan kata kunci Bayi, Neonatus, Motorik, *Tummy time*. Artikel yang relevan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi Neonatus, bayi, *tummy time*, Full text, RCT, *systematic review*, publikasi 5 tahun terakhir. Dengan demikian, didapatkan jurnal akhir hasil *skrining* yang ditunjukkan pada skema pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Berdasarkan hasil *skrining* diperoleh tiga artikel yang digunakan. Ketiga artikel jurnal tersebut kemudian diidentifikasi terkait rancangan penelitian, *level of evidence*, *validity*, *importance*, dan *applicability* seperti yang tertuang pada Tabel 1.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
<p>Judul : Tummy Time and Infant Health Outcomes: A Systematic Review</p> <p>Penulis : Lyndel Hewitt, PhD, Erin Kerr, BNutrDiet(Hons), Rebecca M. Stanley, PhD, Anthony D. Okely, EdD</p> <p>Tahun terbit: 2020</p> <p>Publish Jurnal : PEDIATRICS</p>	<p><i>Systematic Review</i></p>	1a	<p>Desain Penelitian: Systematic review dilakukan pada hubungan <i>tummy time</i> dengan hasil kesehatan bayi.</p> <p>Sampel : Enam belas artikel yang mewakili 4237 peserta dari 8 negara dimasukkan</p> <p>Analisis Data: Data yang diekstraksi termasuk nama penulis, tahun publikasi, negara, desain penelitian, ukuran sampel, karakteristik peserta, ukuran hasil kesehatan, jenis hasil kesehatan, hubungan <i>tummy time</i> dengan hasil kesehatan bayi, dan risiko bias. Sebuah temuan dianggap signifikan secara statistik jika: <math>P &lt; .05</math>. Dua pengulas menyelesaikan ekstraksi data untuk setiap artikel yang disertakan dan memeriksa silang temuannya.</p> <p>790 abstrak, dan 130 artikel teks lengkap disaring. Sebanyak 16 artikel memenuhi kriteria</p>	<p>Secara keseluruhan <i>tummy time</i> Dapat meningkatkan perkembangan bayi. Selain itu, ini menyoroti asosiasi <i>tummy time</i> dengan aspek-aspek tertentu dari motorik pengembangan (kemampuan untuk bergerak saat tengkurap atau terlentang, termasuk berguling dan merangkak), penurunan BMI-z, dan pencegahan <i>brachycephaly</i>. Ulasan ini juga mengungkapkan lebih lanjut perlunya <i>tummy time</i> yang objektif teknik pengukuran karena kuesioner subjektif atau log posisi orang tua digunakan dalam semua studi yang disertakan.</p>	<p>Hasil penelitian ini dapat diterapkan pada Neonatus atau bayi usia 0-12 bulan. Melakukan <i>tummy time</i> ini memiliki banyak keuntungan atau manfaat, yaitu: pengembangan (kemampuan untuk bergerak saat tengkurap atau terlentang, termasuk berguling dan merangkak), penurunan BMI-z, dan pencegahan <i>brachycephaly</i>.</p> <p>Di Indonesia sendiri masih belum banyak ibu yang mengetahui <i>tummy time exercise</i> ini, sehingga masih jarang untuk dilakukan. Perlu adanya edukasi dan konseling mengenai <i>tummy time</i> ini oleh bidan atau tenaga kesehatan lainnya, agar bisa diaplikasikan dengan benar dan optimal, hal tersebut juga merupakan salah satu penghambat masih jarang ibu yang melakukan <i>tummy time exercise</i></p>

			<p>inklusi. Alasan untuk mengecualikan artikel dirangkum dalam Gambar 1. Ke-16 artikel tersebut melibatkan 4237 peserta dari 8 negara berbeda. Tahun publikasi berkisar antara 1998 hingga 2018. Desain studi eksperimental digunakan dalam 1 artikel<sup>34</sup>; ini adalah intervensi non-acak (n =1). Desain studi observasional digunakan dalam 15 artikel yang tersisa, yang termasuk memanjang (n =8) dan penampang (n =7) studi.</p>		<p>kepada bayinya karena ketidaktahuan ibu.</p> <p><i>Tummy time</i> dapat dilakukan oleh orang tua secara mandiri tanpa mengeluarkan biaya atau murah.</p>
<p>Judul : Weekly group tummy time classes are feasible and acceptable to mothers with infants: a pilot cluster randomized controlled trial</p> <p>Penulis : Lyndel Hewitt, Samantha Stephens, Abbe Spencer, Rebecca M. Stanley and Anthony D. Okely</p> <p>Tahun terbit: 2020</p> <p>Publish jurnal:</p>	RCT	1b	<p>Desain penelitian : RCT</p> <p>Tujuan penelitian yaitu untuk menentukan kelayakan, penerimaan, dan potensi kemanjuran intervensi kelompok untuk mempromosikan <i>tummy time</i></p> <p>Kriteria inklusi adalah seorang ibu dan bayinya yang sehat yang akan menghadiri kelompok ibu perawatan kesehatan anak usia dini setiap minggu selama 4 minggu.kriteria eksklusi semua ibu</p>	<p>Rekrutmen, retensi, dan pengumpulan data objektif memenuhi target kelayakan. Akseptabilitas juga bertemu dengan ibu intervensi yang melaporkan informasi, perencanaan tujuan, dan <i>handout</i> secara signifikan lebih berguna dan relevan daripada ibu kelompok kontrol (p &lt;0,01). Ukuran efek sedang juga ditemukan pada pasca-intervensi untuk durasi waktu <i>tummy time</i>,</p>	<p>Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh orang tua yang memiliki Neonatus atau bayi usia 0-12 bulan, untuk melakukan <i>tummy time</i> pada bayinya, dan orang tua dapat mengikuti kelas atau edukasi mengenai cara untuk melakukan <i>tummy time</i>. <i>Tummy time</i> memiliki banyak manfaat yaitu : Meningkatkan aktivitas fisik bayi, bentuk kepala, perkembangan motorik.</p>

<p>Pilot and Feasibility Studies</p>			<p>yang tidak hadir dalam kelompok ibu perawatan kesehatan anak usia dini</p> <p>Sampel : Lima kelompok bayi sehat (N =35, rata-rata dasar (SD) usia 5,9 (2,8) minggu) dan ibu mereka menghadiri kelompok ibu lokal (Australia) secara acak dialokasikan untuk intervensi atau kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima kelas <i>tummy time</i> kelompok di samping perawatan biasa. Kelompok kontrol menerima perawatan biasa dengan perawat kesehatan anak dan keluarga mereka.</p> <p>Untuk mengukur durasi <i>tummy time</i> menggunakan <i>GENEAActiv</i> untuk mengukur aktivitas fisik bayi mereka digunakan untuk menentukan kelayakan intervensi</p> <p>Kelayakan dan akseptabilitas dinilai menggunakan persentase dan membandingkan antar kelompok menggunakan <i>Pearson Chi Square</i> Analisis menggunakan</p>	<p>kepatuhan terhadap pedoman aktivitas fisik dan kemampuan bayi dalam posisi tengkurap dan terlentang mendukung kelompok intervensi (bayi intervensi memiliki rata-rata 30 menit dan 30% kepatuhan terhadap pedoman (95% CI 0 hingga 60,6 menit) dibandingkan dengan bayi kontrol yang memiliki rata-rata 16,6 menit dan 13% kepatuhan terhadap pedoman (95% CI 0 hingga 42,1 menit, Cohen'sd =0,5). Keterbatasan adalah ukuran sampel yang kecil, intervensi 4 minggu, penggunaan akselerometer terbatas, dan sampel peserta yang homogen.</p>	<p>Tidak memerlukan biaya yang mahal/murah.</p>
--------------------------------------	--	--	--	--	---

			<p>model campuran linier dan Cohen'sdstatistik.</p> <p>Hasil utama adalah kelayakan intervensi dan penerimaan. Hasil sekunder adalah durasi <i>tummy time</i> (akselerometri), kepatuhan terhadap pedoman aktivitas fisik, bentuk kepala, dan perkembangan motorik. Pengukuran dilakukan pada awal, pasca intervensi, dan saat bayi berusia 6 bulan. Analisis menggunakan model campuran linier dan Cohen'sdstatistik.</p>		
<p>Judul : Correlates of tummy time in infants aged 0–12 months old: A systematic review</p> <p>Penulis: Lyndel Hewitt, Rebecca M. Stanley, Anthony D. Okely</p> <p>Tahun terbit: 2017</p> <p>Publish Jurnal : Infant Behavior and Development</p>	<p><i>Systematic Riview</i></p>	1a	<p>Desain Penelitian: Sistematic Review</p> <p>Sampel : 15 artikel yang mewakili 2372 peserta unik dari 7 negara disertakan, dengan sampel penelitian bayi 0-12 bulan</p> <p>Analisis Data: Data yang diekstraksi meliputi; nama penulis, tahun publikasi, negara, desain penelitian, ukuran sampel, karakteristik peserta, ukuran <i>tummy time</i> dan/atau ukuran kemampuan posisi tengkurap, korelasi dan jenis korelasi dan</p>	<p>15 artikel yang mewakili 2372 peserta unik dari 7 negara disertakan. Korelasi yang berkorelasi positif dengan <i>tummy time</i> adalah usia, tidur tengkurap, menghabiskan waktu lebih dari 15 menit <i>tummy time</i> saat terjaga pada usia 2 bulan, lama waktu mandi, urutan pencapaian tengkurap dan tengkurap pada posisi siku dan orang tua/pengasuh menyisihkan waktu untuk <i>tummy time</i>. Risiko bias dari studi yang</p>	<p>Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh orang tua untuk melakukan <i>tummy time</i> kepada anaknya yang masih berusia 0-12 bulan dengan memperhatikan beberapa Variabel demografis, lingkungan, dan perilaku tertentu yang terbukti berhubungan dengan kualitas dilakukannya <i>tummy time</i>.</p> <p><i>Tummy time</i> juga dapat memiliki manfaat yaitu meningkatkan perkembangan motorik pada</p>

			<p>risiko bias. Sebuah temuan dianggap signifikan secara statistik jika <math>p &lt; 0,05</math> dilaporkan bahkan jika signifikansi statistik didefinisikan secara berbeda dalam artikel. Satu reviewer menyelesaikan ekstraksi data untuk setiap artikel yang disertakan dan reviewer kedua memeriksa semua data.</p>	<p>disertakan berkisar dari rendah hingga tinggi.</p> <p>Variabel demografis, lingkungan, dan perilaku tertentu ditemukan berhubungan positif dan negatif dengan <i>tummy time</i>.</p> <p>Bukti ini dapat membantu penelitian masa depan mengenai intervensi untuk mempromosikan <i>tummy time</i>, meningkatkan perkembangan motorik pada bayi.</p>	<p>bayi. Biaya yang dikeluarkan untuk melakukan <i>tummy time</i> ini juga rendah/murah</p>
--	--	--	---	---	---

## HASIL

Pada Artikel pertama: Semua hasil yang memiliki hubungan positif, netral, atau negatif dengan *tummy time*. Secara umum, ada 5 hasil kesehatan dan pembangunan diperiksa, termasuk bentuk kepala, perkembangan motorik, BMI, komunikasi, dan kognisi. Saat memisahkan hasil ini menjadi komponen yang lebih spesifik, ditemukan 16 artikel dengan hasil *tummy time* berpengaruh terhadap bentuk kepala, perkembangan motorik, BMI, komunikasi sosial dan kognisi. Usia bayi bervariasi dari usia 0-12 bulan. Populasi yang dipilih yaitu bayi dengan kondisi sehat, tidak dengan kondisi medis yang didiagnosis (misalnya, Down sindrom), prematuritas, SIDS, atau berat badan lahir rendah.<sup>7</sup>

Pada Artikel kedua kelompok intervensi memiliki waktu *tummy time* yang lebih lama yaitu rata-rata 30 menit sedangkan kelompok kontrol rata-rata 16 menit. Terdapat peningkatan

perkembangan motorik pada kelompok intervensi. Pengukuran dilakukan pada saat bayi berusia 6 bulan, terdapat 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 16 bayi dan kelompok kontrol 19 bayi.<sup>8</sup>

Pada artikel ketiga, sampel bayi usia 0 sampai 12 bulan. Terdapat beberapa Variabel demografis seperti usia orangtua dan pendidikan orang tua, lingkungan, dan perilaku seperti pengetahuan dan sikap takut tertentu yang terbukti berhubungan dengan kualitas dilakukannya *tummy time*. Sehingga dapat lebih diperhatikan untuk mempromosikan *tummy time* dalam meningkatkan perkembangan motorik pada bayi.<sup>9</sup>

## PEMBAHASAN

Asuhan yang diberikan pada bayi Ny.C setelah dilakukan pengkajian adalah memberitahu hasil pemeriksaan, menjaga kehangatan bayi, memberikan suport kepada ibu untuk tetap memberikan ASI eksklusif, menjelaskan

mengenai *tummy time* kepada ibu, melakukan *informed consent* untuk melakukan *tummy time*, melakukan *tummy time*, memberitahu ibu untuk melakukan *tummy time* dirumah 2-3 kali sehari lamanya 3-5 menit selama 5-10 perhari, saat melakukan *tummy time* ibu senantiasa tetap terjaga dan memperhatikan kondisi bayinya. Menjdwalkan ibu untuk membawa bayinya kepuskesmas untuk dilakukan imunisasi BCG dan polio 1 pada tanggal 15 Juni 2022. Evaluasi pada kasus ini dilakukan dengan menggunakan media *Whats Up*, ibu mengatakan bahwa setelah dilakukan *tummy time* selama 10 hari bayi terlihat lebih kuat dalam mengangkat kepala.

Menurut Berk 2014 pada penelitian agus widoo dkk tahun 2018, menyebutkan bahwa saat bayi melakukan *tummy time* diluar waktu tidurnya, dapat membantu meningkatkan kekuatan otot leher dan punggung bayi. Interaksi sehari-hari dengan orang dan lingkungan juga dapat mempengaruhi struktur fisik otak. Terdapat periode sensitif bayi yang spesifik namun terbatas pada waktu dimana organ sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Periode sensitif menunjukkan bahwa tanpa stimulasi, bayi mungkin gagal dalam mengembangkan kemampuannya.<sup>6</sup>

Aktifitas sensorik dan motorik dapat memberikan informasi pada bayi yaitu pada tahap sensori-motorik, yang merupakan periode emas pada empat bulan pertama kehidupan bayi. Pentingnya stimulasi multisensor pada masa bayi telah lama dibahas. Seorang psikolog *milestone* yang terkenal, yaitu Jean Piaget menuliskan dalam bukunya yang berjudul *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.<sup>10</sup>

Saat posisi bayi tengkurap terjadi rangsangan untuk mengangkat kepalanya dengan stabilisasi leher dan tulang belakang serta dada bagian atas, sehingga terbentuk sinergi keseimbangan antara fleksor leher dan ekstensor tulang belakang. Pada 4, 5 bulan pertama kehidupan sinergi stabilisasi otot berkembang. Posisi Dada dan pelvis netral, sumbu dada dan panggul berada dalam garis yang sejajar, sehingga memungkinkan fungsi postural yang seimbang. Saat berada pada posisi dan keadaan tersebut bayi mulai mengangkat kepala. Segmen toraks atas berfungsi secara fungsional pada tulang belakang leher, ketika bayi mengangkat kepalanya.<sup>11</sup>

Menurut penelitian Jennings dkk 2005 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. ( $P = .0012$ ) atau yang ditempatkan tengkurap kurang dari sekali per hari ( $P = .0367$ ).<sup>12</sup>

Menurut penelitian Salls dkk tahun 2002 bayi yang menghabiskan 0,15 menit per hari waktu terjaga dalam posisi tengkurap pada usia 2 bulan lebih mungkin untuk mencapai  $45^\circ$  dan  $90^\circ$  lebih awal dan lebih mungkin untuk duduk dengan kepala tegak.<sup>13</sup>

Pencapaian motoric tertentu, seperti kemampuan bayi untuk mengangkat kepala mereka, kemampuan untuk menggerakkan lengan dan kaki mereka saat tengkurap, kemampuan untuk menjangkau saat tengkurap, dan kemampuan untuk duduk dengan lengan menopang mereka, adalah tujuan kecil namun nyata yang dapat diupayakan oleh orang tua untuk dipenuhi. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian horowitz dkk<sup>14</sup> sebelumnya di mana *tummy time* dicapai dengan belajar pertama-tama bayi untuk mengangkat kepala, lalu

mengangkat kaki, lalu mengangkat lengan. *Tummy time* ini terbukti berkorelasi positif dengan kemampuan untuk bergerak saat tengkurap dalam mencapai keterampilan yang lebih besar, seperti berguling, duduk, dan berjalan. Hal ini menjadi tahapan perkembangan motorik yang dapat dicapai dan menjadi faktor pendorong, terutama bagi bayi yang melakukan *tummy time*.<sup>9</sup>

Meskipun demikian, orang tua didorong untuk terus menempatkan bayi mereka terlentang untuk tidur dan untuk melawan efek negatif ini dengan memastikan partisipasi dalam direkomendasikan tingkat *tummy time* ketika bayi mereka terjaga dan diawasi.<sup>15</sup>

## SIMPULAN

Dari hasil telaah jurnal diatas, dapat disimpulkan bahwa *tummy time* berpengaruh pada kemampuan motorik salah satunya kemampuan bayi mengangkat kepala. Selain itu beberapa kemampuan motorik lainnya seperti kemampuan untuk menggerakkan lengan dan kaki saat tengkurap.

Tenaga kesehatan terutama bidan dalam membantu proses menstimulasi bayi dapat memberikan KIE kepada orang tua mengenai *tummy time* dan mengaplikasikan *tummy time* pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ny.C selaku ibu dari pasien, kepada Puskesmas Solokan jeruk dan kepada Bidan Andriani Mey C, Amd.Keb. selaku pembimbing lahan yang turut membantu saya dalam melakukan asuhan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. 2019.
2. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. 2nd edn. (J S, ed.). Jakarta; 2013.
3. Palasari W, Purnomo. Keterampilan ibu dalam deteksi dini tumbuh kembang terhadap tumbuh kembang bayi", *SKILLS ON THE DETECTION OF EARLY MOTHER FLOWER GROW WITH BABY* ". 2012;5(1):11-20.
4. Sulistyawati. *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. 1st edn. (Suslia, ed.). Jakarta; 2014.
5. Tecklin SJ. *Pediatric Physical Therapy*. 5th edn. (E L, ed.). Philadelphia; 2015.
6. Widodo A, Nourlia RR, Waspada E. PENGARUH PEMBERIAN TUMMY TIME EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GROSS MOTORIC HEAD CONTROL AND ROLLING PADA ANAK USIA 0-16. 2018:11-15.
7. Hewitt L, Kerr E, Stanley RM, Okely AD. Tummy time and infant health outcomes: A systematic review. *Pediatrics*. 2020;145(6). doi:10.1542/peds.2019-2168
8. Hewitt L, Stephens S, Spencer A, Stanley RM, Okely AD. Weekly group tummy time classes are feasible and acceptable to mothers with infants: a pilot cluster randomized controlled trial. *Pilot Feasibility Stud*.

- 2020;6(1):1-11.  
doi:10.1186/s40814-020-00695-x
9. Hewitt L, Stanley RM, Okely AD. Correlates of tummy time in infants aged 0–12 months old: A systematic review. *Infant Behav Dev.* 2017;49(October):310-321. doi:10.1016/j.infbeh.2017.10.001
  10. Park L. Sensorimotor development : Hands-on activities for infants and toddlers. *Texas Child Care Q.* 2014;37(4).
  11. Kobesova A, Kolar P. "Developmental kinesiology: Three levels of motor control in the assessment and treatment of the motor system", *Journal of Bodywork and Movement Therapies.* *J Bodyw Mov Ther.* 2014.
  12. JT J, BG S, NS. P. Conveying the message about optimal infant positions. *Phys Occup Ther Pediatr.* 2005;3:3-18.
  13. Salls JS, LN S, CM G. The relationship of infant sleep and play positioning to motor milestone achievement. *Am J Occup Ther.* 2002;56(5):577-580.
  14. L H, N. S. Development of prone extension postures in healthy infants. *Phys Ther.* 1988;68(1):32-39.
  15. Pin T, Eldridge B GM. A review of the effects of sleep position, play position, and equipment use on motor development in infants. *Dev Med Child Neurol.* 2007;49(11):858-867.