

## **Urgensi *Baby Spa* Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 3 - 6 Bulan**

Oleh:

**Afriliany<sup>1</sup>, Putri Bilkys<sup>2</sup>, Shinta Kartika<sup>3</sup>, Syahrini<sup>4</sup>, Syifa Tazqia<sup>5</sup>**

*Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Cibiru*

Email: [shintakart25@upi.edu](mailto:shintakart25@upi.edu)

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas mengenai *Baby Spa* yang mempengaruhi perkembangan fisik motorik anak usia 3-6 bulan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan urgensi *Baby Spa* terhadap perkembangan fisik motorik anak usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian studi literatur. Penelitian studi literatur adalah penelitian yang menggunakan kumpulan informasi dan data yang diperoleh dari sumber seperti dokumen, buku, artikel, majalah, berita, dan sebagainya. Hasil dari penelitian mengemukakan bahwa *Baby Spa* dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia 3-6 bulan. *Baby Spa* dapat meningkatkan otot tulang, meningkatkan kapasitas paru - paru yang membuat pernapasan semakin lancar, peredaran darah lancar, sendi dan otot berkembang, pertumbuhan berat badan dan panjang badan, serta manfaat lainnya. Hal tersebut menunjukkan adanya reaksi positif yang terjadi saat anak melakukan *Baby Spa* yang berpengaruh pada perkembangan fisik bayi dengan baik. Kemudian, *Baby Spa* juga dapat membantu perkembangan motorik pada bayi karena *Baby Spa* melibatkan motorik anak lebih banyak, seperti pergerakan tangan dan kaki, ketahanan leher, dan lain-lain. Dengan begitu kemampuan motorik bayi akan berkembang dengan pesat.

**Kata Kunci:** *Baby Spa*, Fisik Motorik

### **Abstract**

*This study discusses Baby Spa which affects the physical motoric development of children aged 3-6 months. The purpose of this study is to describe the urgency of Baby Spa for the physical-motor development of children aged 3-6 months. The method used in this research is the literature study research method. Literature study research is research that uses a collection of information and data obtained from sources such as documents, books, articles, magazines, news, and so on. The results of the study show that Baby Spa can improve the physical motoric development of children aged 3-6 months. Baby Spa can increase bone muscles, increase lung capacity which makes breathing smoother, blood circulation smooth, joints and muscles develop, weight and length growth, and other benefits. This shows that there is a positive reaction that occurs when children do Baby Spa which affects the baby's physical development properly. Then, Baby Spa can also help the baby's motor development because Baby Spa involves more children's motor skills, such as hand and foot movements, neck resistance, and so on. That way the baby's motor skills will develop rapidly.*

*Keywords: Baby Spa, Physical Motor*

## **PENDAHULUAN**

Anak adalah titipan Yang Maha Kuasa yang harus dijaga dan dirawat. Secara psikologis, fase perkembangan manusia terdiri dari: fase bayi (usia 0-1 tahun), fase kanak-kanak atau *early childhood* (usia 1-6 tahun), fase anak-anak atau *late childhood* (usia 6-12 tahun), fase remaja (usia 12-21), fase dewasa (usia 21-40), fase setengah baya (usia 40-60), dan fase usia tua (usia 60-berhembusnya nafas terakhir) (Malihah, 2010). Fase perkembangan yang sangat kritis yaitu berada pada fase atau masa bayi. Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan individu karena pada masa bayi individu sangat peka terhadap lingkungannya sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus (Simanjuntak, 2022).

Secara kronologis fase atau masa bayi berlangsung sejak seorang individu dilahirkan sampai berusia sekitar satu tahun. Dalam hal ini, usia 3-6 bulan termasuk ke dalam 1000 hari pertama kehidupan. Pada usia tersebut otak anak mulai berkembang sehingga masa bayi ini seringkali disebut dengan masa keemasan atau *golden age* yang maknanya perkembangan anak hanya berlangsung satu kali. Pada tahap tumbuh kembang anak ini perkembangan fisik motorik merupakan hal yang sangat penting bagi anak karena akan mempengaruhi perkembangan yang lainnya (Fatmawati, 2020).

Menurut Fitriani & Adawiyah (2018) dalam jurnalnya yang berjudul “Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini” mengatakan bahwa masa usia dini (masa bayi termasuk di dalamnya) merupakan tataran masa yang sangat penting dalam memberikan stimulasi untuk mencapai perkembangan yang optimal. Perkembangan merupakan pola perubahan yang dimulai sejak masa konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan (Sulaiman, dkk. 2019). Perkembangan anak merupakan proses holistik dalam segala aspek. Oleh karena itu, dalam rangka melaksanakan pembinaan lanjutan, baik langsung maupun tidak langsung tahap perkembangan anak akan sangat bergantung pada perkembangan fisik dan motorik anak.

Menurut Nurkamelia (2019) perkembangan fisik motorik pada anak usia dini, termasuk anak usia 3-6 bulan merupakan proses perkembangan yang berkesinambungan, pembentukan tulang, pertumbuhan dan perkembangan gerak otot dan saraf akan mempengaruhi kemampuan

motorik anak sesuai dengan rentang usianya. Agar perkembangan fisik motorik individu berkembang sesuai dengan tahap usianya, perlu diberikan stimulasi yang memadai untuk merangsang otak dan perkembangan gerakannya. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan pada bayi usia 3-6 bulan adalah *spa*. *Baby spa* adalah stimulasi yang bermanfaat bagi kesehatan dan perkembangan bayi (Dahlan, 2021).

Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Perkembangan Motorik pada Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB Fauziah Rita Teluk Mengkudu Kabupaten Serdang Bedagai” yang dilakukan oleh Simanjuntak, dkk (2022) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh *baby spa* terhadap perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan di PMB Fauziah Rita Teluk Mengkudu Serdang Bedagai. Hal tersebut jelas menunjukkan bahwa *baby spa* dapat menjadi stimulasi bagi perkembangan fisik motorik anak bayi, terutama pada saat bayi berusia 3-6 bulan. Namun, masih banyak orang tua yang tidak mengetahui mengenai *baby spa* dan urgensinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan membahas lebih komprehensif mengenai urgensi *baby spa* terhadap perkembangan fisik motorik anak usia 3-6 bulan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan urgensi *baby spa* terhadap perkembangan fisik motorik anak usia 3-6 bulan.

## **LANDASAN TEORI**

*Baby spa* berasal dari bahasa latin yang memiliki arti perawatan bayi dengan menggunakan air. Ratna dkk (2022) berpendapat *Baby spa* merupakan salah satu upaya perawatan pada bayi dengan pendekatan holistik. *Baby spa* ini dilakukan dengan mengkombinasikan kegiatan *swim* (berenang), *gym* (senam), dan *massage* ( pijat) yang dilakukan secara terstruktur untuk menyeimbangkan tubuh serta olah aktivitas fisik yang ditujukan pada bayi. *Baby spa* baik dilaksanakan pada anak secara rutin minimal satu minggu dua kali. *Baby spa* bisa dilakukan pada anak sejak usia 2 bulan dengan beberapa pertimbangan seperti berat badan minimal 5 kg serta sudah mampu mengangkat kepala.

Perkembangan pada bayi dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu asupan gizi yang diberikan pada anak, faktor genetika yang diturunkan serta stimulus dari lingkungan sekitar anak. *Baby spa* merupakan salah satu stimulus yang digunakan dalam merangsang otot otot anak, tulang serta sistem organ agar dapat berfungsi secara optimal (Dasuki, 2019). Tujuan dari kegiatan *baby spa*

pada bayi yaitu untuk merangsang saraf sensori serta motorik pada bayi sehingga bayi dapat tumbuh dengan aktif dan optimal baik secara fisik dan mental anak.

Efektifitas *Baby massage* terhadap perkembangan bayi 3-6 bulan didapatkan hasil ada perbedaan signifikan secara statistik ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata perkembangan bayi sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan baby massage efektif dilakukan terhadap perkembangan bayi usia 3-6 bulan (Sari, 2014). Bayi akan lebih kooperatif ketika diajak berinteraksi lewat kontak mata, senyum, mengeluarkan suara, menjangkau, dan respon refleks. Pijatan itu memberikan kualitas tidur yang cukup baik, sehingga ketika bayi bangun tubuh akan kembali menjadi segar (Siregar, 2012).

Kegiatan kegiatan yang dilakukan pada saat *baby spa* sangat beragam. salah satunya kegiatan *Hidroterapi* dimana anak akan dibiarkan berenang mengapung di kolam dengan bantuan pelampung atau ban yang dilingkarkan di leher. kegiatan ini mendorong anak untuk menggerakkan otot otot lengan dan leher. selain itu terapi air ini membantu anak untuk lebih rileks, meningkatkan nafsu makan serta pola tidur. Sebuah studi di Jerman menemukan bahwa bayi yang lebih sering berenang memiliki kemampuan motorik, sosial, dan kognitif yang lebih baik.

Kusmini (2016) mengatakan sebelum bayi mulai berenang, perlu dilakukan pemanasan ringan didampingi terapis selama beberapa menit seperti menekuk tangan dan kaki. Pemanasan ini bertujuan agar otot dan sendi siap dan tidak kram pada saat berenang. Pemanasan ini penting karena suhu tubuh meningkat kurang lebih satu derajat celcius pada saat bayi didalam air, kenaikan suhu tubuh ini diikuti dengan peningkatan denyut jantung yang akan mengalirkan darah dari ke seluruh tubuh dengan lebih cepat sehingga asupan oksigen ke dalam otot akan menjadi lebih banyak.

*Baby spa* memberikan banyak manfaat bagi bayi seperti meningkatkan otot tulang, membantu merilekskan tubuh bayi, membantu pola tidur bayi supaya lebih nyenyak dan pulas, dan melatih koordinasi anggota tubuh bayi. *Baby spa* membantu anak dalam meningkatkan kapasitas paru paru serta sistem pernafasan anak serta melancarkan peredaran darah. *Baby spa* mempunyai manfaat untuk perkembangan bayi, dengan melatih otot bayi berkembang dengan sangat baik, sendi yang optimal, pertumbuhan berat badan, panjang badan akan meningkat secara optimal dan fleksibel dengan berenang (Riksani, 2012).

Motorik merupakan keterampilan pada manusia dengan menggunakan gerak pada tubuh. motorik dibagi menjadi 2 yaitu motorik kasar dan motorik halus. motorik kasar merupakan keterampilan gerak dengan menggunakan otot-otot besar untuk mencapai koordinasi dalam gerak. Motorik kasar meliputi kegiatan melompat, berlari, dan berjalan. Adapun motorik halus merupakan keterampilan gerak dengan menggunakan otot-otot halus serta saraf pada tubuh anak. seperti koordinasi mata dengan tangan, dan koordinasi gerak jari (Campbell,2001).

*Baby spa* dapat membantu perkembangan motorik pada bayi. Pada dasarnya, *baby spa* lebih banyak melibatkan kemampuan motorik anak, seperti gerak tangan dan kaki, ketahanan leher pada anak dan lainnya. Kemampuan kontrol motorik bayi akan berkembang lebih pesat daripada jika ia hanya bermain di lantai, karena pada saat berenang didalam air, hal ini diakibatkan efek dari gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan untuk bayi bergerak lebih banyak dan semua otot pun dapat bekerja dengan optimal (Yahya, 2011).

Kesadaran akan pentingnya *baby spa* pada bayi ini kembali lagi kepada kesadaran orang tua terhadap kebutuhan anak. Mayoritas orang tua berpendapat jika *baby spa* merupakan hal yang tidak penting. Perspektif orang tua terhadap *Baby spa* yaitu kegiatan yang hanya dilakukan oleh kalangan atas. mengingat prose yang dilalui begitu baik sehingga muncul anggapan bahwa *baby spa* tidak terjangkau kalangan menengah ke bawah. bahkan orang tua menganggap gangguan tidur pada anak merupakan masalah kecil pada anak. Padahal hal-hal kecil pada anak merupakan hal yang patut diwaspadai.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yang mana studi literatur ini dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dengan cara membaca sumber yang relevan (Arikunto, 2013). Penelitian studi literatur merupakan cara meneliti yang menggunakan referensi atau rujukan terancang secara ilmiah yang meliputi mengumpulkan bahan referensi yang berhubungan dengan tujuan penelitian, Teknik pengumpulan data menggunakan kepustakaan, dan mengintegrasikan serta menyajikan data (Danandjaja, 2014). Penelitian studi literatur adalah penelitian yang menggunakan kumpulan informasi dan data yang diperoleh dari sumber seperti dokumen, buku, artikel, majalah, berita, dan sebagainya.

Tujuan penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini adalah sebagai langkah awal dalam perencanaan pada penelitian dengan memanfaatkan kepustakaan untuk memperoleh data dilapangan tanpa perlu terjun secara langsung.

Sumber data yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah sumber pustaka yang relevan sebagai sumber data primer (data hasil penelitian, laporan penelitian, jurnal ilmiah, dan sebagainya.), dan sumber data sekunder (peraturan dasar hukum pemerintah, buku, dll).

Setelah mendapatkan sumber data sebagai referensi, maka dilanjutkan dengan analisis data kajian pustaka yang dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi adalah dimana peneliti mengupas suatu teks dengan objektif untuk mendapatkan gambaran dari suatu isi apa adanya, tanpa campur tangan peneliti (Jumal Ahmad, 2018). Dalam hal ini peneliti akan melakukan pembahasan secara mendalam terhadap Urgensi *Baby Spa* Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 3-6 Bulan. Isi suatu informasi pada sumber data yang perlu pengaturan waktu untuk membaca dan menelaah data tersebut sehingga terdapat suatu hasil. Hasil inilah yang kemudian diharapkan dapat menjawab permasalahan dan digunakan sebagai pertimbangan dalam ruang lingkup pendidikan pada anak usia dini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis studi literatur *Baby spa* merupakan salah satu cara untuk dapat membantu bayi meningkatkan perkembangannya motoriknya melalui kegiatan berenang dan memijat yang membuat bayi semakin aktif bergerak, bukan hanya itu kegiatan memijat seperti itu tentu saja menciptakan hubungan kasih sayang (Febry Mutiariami Dahlan dkk 2012). Banyak sekali dampak positif dari kegiatan memijat bayi, yang di mana dapat membuat bayi menjadi lebih rileks menurut RM Puspita (2013) pijat bayi memiliki dampak yang bagus bagi bayi diantaranya adalah dapat mengurangi kebiasaan bayi menangis, membantu menaikkan berat badan, menenangkan bayi sehingga mampu membuatnya mudah tidur, meningkatkan bonding ibu dengan bayi karena adanya eye contact, juga menekan tingkat stress hormone bayi dan dapat membantu pencernaan bayi lebih lancar.

Pada penelitian Triani (2019), *baby spa* dan pijat bayi saja yang menyatakan ada perbedaan setelah diberikan intervensi dan ada pengaruh pada dua kelompok yang diberikan

intervensi. Hal ini disebabkan karena baby spa yang diberikan pada kelompok intervensi dan massage yang diberikan pada kelompok kontrol, sama-sama merupakan stimulasi bagi perkembangan bayi. Pada sebuah penelitian dari Febry Mutiariami Dahlan 2021, bayi yang tidak sama sekali pernah melakukan baby spa, didapatkan hasil pretest 11 bayi dengan kategori perkembangan meragukan menurun menjadi 8 bayi pada pemeriksaan posttest. Penelitian ini juga didukung oleh Budi (2015), yang dimana hal tersebut disebabkan karena hal-hal yang dari analisis yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok yang mendapatkan baby spa didapatkan nilai  $p < 0,005$  yang berarti terdapat pengaruh baby spa terhadap peningkatan berat badan bayi umur 3-6 bulan. Dari hal tersebut kebanyakan orang tua tidak menyadari bahwa sikap protek yang membatasi anak dalam beraktifitas fisiknya dapat memberikan pengaruh buruk bagi bayi.

Banyak sekali aktivitas dalam mengembangkan motorik anak dengan bermain ataupun dengan melalui kegiatan berenang sejalan dengan penelitian oleh Budi (2015), kemampuan kontrol motorik dapat berkembang lebih baik jika diberikan baby spa dari pada anak hanya bermain di lantai saja. Jika diamati aktivitas berenang anak memang lebih menguras energi gerak dengan kemampuannya melawan arus di dalam air dengan adanya kegiatan tersebut ternyata hal ini dapat menyebabkan efek gravitasi yang sangat rendah di dalam air membuat bayi dapat bergerak lebih banyak dan otot-otot bayi bekerja lebih optimal. Febry Mutiariami Dahlan dkk 2021, pada saat berenang, bayi akan mengeluarkan energi yang lebih besar walaupun hanya 15 menit di dalam air hangat. Dengan demikian jika di telaah kembali hal inilah yang membuat terjadinya peningkatan dan perkembangan motorik kasar maupun motorik halus pada bayi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian stimulasi yang tepat pada bayi sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhannya. Salah satunya adalah dengan pemberian baby spa. Bayi yang telah diberikan baby spa mengalami perubahan peningkatan gerakan motorik meningkat, serta bayi terlihat sehat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan *literature rievew* yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa *baby spa* dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia 3 - 6 bulan. Dalam *baby spa* bukan hanya aktivitas dipijat, namun adanya aktivitas bayi perawatan sekaligus berenang di dalamnya.

Dengan kegiatan seperti itu *baby spa* aka mendorong bayi lebih banyak bergerak dengan kemampuannya saat melawan arus air dengan adanya daya gravitasi yang sangat rendah di dalam air membuat bayi menjadi lebih banyak dan bergerak sekaligus otot-otot bayi bekerja secara optimal. *Baby spa* dapat meningkatkan otot tulang, meningkatkan kapasitas paru - paru yang membuat pernapasan semakin lancar, peredaran darah lancar, sendi dan otot berkembang, pertumbuhan berat badan dan panjang badan, serta manfaat lainnya. Hal tersebut menunjukkan adanya reaksi fisiologis yang terjadi saat anak melakukan *baby spa* yang berpengaruh pada perkembangan fisik bayi dengan baik. Kemudian, *baby spa* juga dapat membantu perkembangan motorik pada bayi. Hal tersebut ditunjukkan karena *baby spa* juga melibatkan motorik anak lebih banyak, seperti pergerakan tangan dan kaki, ketahanan leher, dan lain-lain. Dengan begitu kemampuan motorik bayi akan berkembang dengan pesat. Kesimpulannya, *baby spa* menjadi urgensi bagi perkembangan fisik motorik anak usia 3 - 6 bulan agar pada aspek perkembangan tersebut dapat berkembang secara optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S.(2013).*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Danandjaja, J.(2014).*Metode Penelitian Kepustakaan*. Antropologi Indonesia.

Dahlan, F. M., Choirunnisa, R., & Misrati, M.(2021).*Baby Spa mempengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan di Jakarta Timur*. Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.11, No 2):165-172.

Fatmawati, Fitri. Ayu.(2020).*Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. JawaTimur: Caremedia Communication.

Fitriani, Rohyana., & Adawiyah, R.(2018).*Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*.Jurnal Golden Age, Vol. 2, No 01:25-34.

Jumal Ahmad. (2018).*Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*.ResearchGate, (June), 1–20. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12201.08804>

Malihah, Elly.(2010).*Interaksi Manusia dengan Lingkungan*. Universitas Pendidikan Indonesia (Semester 5), 1-47.

Febry Mutiariami Dahlan dkk.(2012).*Baby SPA Memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan DI Jakarta Timur*. Syifa' MEDIKA, Vol. 11 (No.2), Maret 2021,

Nurkamelia.(2019).*Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak ) STPPA Tercapai di RA Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta*. KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education, Vol. 2, No 2: 112-136.

Simanjuntak, Eva. Hotmaria., Etty, Christina. Roos., & Siregar, Ronni. Naudur.(2022).*Pengaruh Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik pada Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB Fauziah Rita Teluk Mengkudu Kabupaten Serdang Bedagai*. Jurnal Health Reproductive, Vol. 7, No 1: 15-20.

W.Ratna.,W.Wisnu.,Y.Ulfi.(2022). *HUBUNGAN FREKUENSI BABY SPA DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN*. Jurnal EDUNursing, Vol. 6 (1).

Purnamasari UB, Fitriani ND, dan Siti N.(2015).*Pengaruh baby spa terhadap perkembangan motorik kasar pada bayiusia 3-6 bulan di Mom'meorganic baby and kids spa*. Jurnal Kebidanan. 4(2): 40-43.

Budi,Unggul dkk.(2015). *Pengaruh Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3 –6 Bulan Di Mom's Organic baby And Kids Spa Kota Semarang*.Semarang : Prodi DIII Kebidanan UNIMUS

Campbell,D.(2001).*EFEK MOZART BAGI ANAK BAGI ANAK ANAK*. Gramedia Pustaka Utama; Jakarta

Puspita RM.(2013).*Buku Pintar Merawat Bayi*.Jakarta Timur: Dunia Sehat.

Sari,P.E.K.(2014). *Efektifitas pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6 bulan di Kelurahan Bintaro Jakarta*. Jakarta

Riksani, Ria.(2014).*Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*.Dunia sehat : Jakarta

Yahya,Nadjibah.(2011).*Spa Bayi dan Anak*. Solo; Metagraf Subakti.

Sulaiman,U., Ardianti, N., & Selviana.(2019).*Tingkat Pencapaian Aspek Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. NANAEKE Indonesian Journal of Early Childhood Education, Vol. 2, No 1:52-65.

Nurul,M.,Kusmini,S.,Sutarmi. (2016). *Baby Massage And Spa*. Semarang: Indonesian Holistic Care Association (IHCA)