



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 9743-9754

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Tummy Time Menggunakan Playmat Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia \leq 6 Bulan

Risqy Nur Fitri^{1✉}, Magdalena Tri Putri²

Universitas Indonesia Maju

Email: risqynurfitri16@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Perkembangan merupakan kemampuan kerja pada organ tubuh yang lebih kompleks sesuai dengan fungsi dari organ tubuh tersebut. Pada masa perkembangan biasanya juga terjadi gangguan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Berdasarkan data WHO tahun 2019 melaporkan bahwa dari 52,9 juta bayi di dunia, sebesar 54% bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan. Dimana sebesar 95% yang biasanya terjadi di negara dengan penghasilan menengah kebawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tummy time dengan menggunakan playmat terhadap perkembangan motorik kasar bayi usia 0 – 6 bulan di PMB Bidan I Tahun 2025. Peneliti menggunakan desain penelitian *Study Case Literature Review* (SCLR), Penelitian ini memberikan perlakuan pada 2 individu yaitu individu 1 dilakukan tummy time dengan menggunakan playmat dan individu 2 dilakukan tummy time dengan menggunakan kasur pada bayi usia 0 – 6 bulan. Pengaruh perlakuan dilihat pada perbedaan perkembangan motorik kasar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Tummy time exercise dengan menggunakan playmat memberikan dampak perkembangan yang baik pada motorik kasar bayi. Dimana bertambah 2 kemampuan motoric kasar pada minggu pertama asuhan yakni dapat duduk tanpa pegangan dan bayi mampu merayap, sementara pada kunjungan kedua kemampuan motorik kasar bayi bertambah yakni bayi mampu berdiri dengan pegangan. sementara pada responden yang menggunakan kasur yakni mampu duduk tanpa pegangan, dan berdiri dengan pegangan. Kesimpulan: Adanya perbedaan antara Tummy Time Exercise dengan menggunakan playmat dan alas lain (kasur) pada perkembangan motorik kasar bayi 0-6 bulan di PMB Bidan I Tahun 2025 dimana pada bayi yang menggunakan playmat terdapat 3 kemajuan kemampuan motorik kasar sementara pada bayi yang menggunakan kasur hanya mengalami 2 kemajuan kemampuan.

Kata kunci : *Tummy Time, Playmat, Perkembangan, Motorik Kasar*

Abstract

Development is the ability of the body's organs to work in a more complex and specialized direction according to the function of the body's organs. During this period, developmental disorders often occur, including disorders in gross motor development. Based on WHO data in 2019, it was reported that the number of babies worldwide was around 52.9 million, and babies who experienced developmental delays were around 54%. Developmental delays in babies 95% generally occur in countries with low to middle incomes. This research aims to determine the effect of tummy time using a playmat on the gross motor development of babies aged 0-6 months in PMB Midwife I in 2025. The researcher used the Study Case Literature Review (SCLR) research design. This study provided treatment to 2 individuals, first respondent who had tummy time using a playmat and second respondent who had tummy time using a mattress for infants aged 0-6 months. The effect of treatment is seen in the difference in gross motor development before and after treatment. Tummy time exercise using a playmat has a good developmental impact on the baby's gross motor skills. Where 2 gross motor skills increased in the first week of care, namely being able to sit without support and the baby was able to crawl, while on the second visit the baby's gross motor skills increased, namely the baby was able to stand with support. Meanwhile, in respondents who used mattresses, they were able to sit without support, and stand with support. There is a difference between Tummy Time Exercise using a playmat and other bases (mattresses) on the gross motor development of babies aged 0-6 months in PMB Midwife I in 2025 where in babies who used playmats there were 3 advances in gross motor skills while in babies who used mattresses there were only 2 advances in skills.

Keywords: *Tummy Time, Playmat, Development, Gross Motor*

PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan kemampuan kerja pada organ tubuh yang lebih kompleks sesuai dengan fungsi dari organ tubuh tersebut. Perkembangan yang terjadi adalah perkembangan motorik kasar dan halus, kemampuan berbicara, kemampuan berbahasa, komunikasi, dan juga kemandirian. Periode emas merupakan periode yang membutuhkan stimulasi yang optimal untuk tumbuh kembangnya. Pada masa perkembangan biasanya juga terjadi gangguan motorik kasar yang dapat menyebabkan masalah kesehatan.

Berdasarkan data WHO tahun 2019 melaporkan bahwa dari 52,9 juta bayi di dunia, sebesar 54% bayi yang mengalami keterlambatan perkembangan. Dimana sebesar 95% yang biasanya terjadi di negara dengan penghasilan menengah kebawah. Kemampuan motorik kasar yang kurang optimal dapat menyebabkan menurunnya kreativitas anak dalam beradaptasi dan ketidakmampuan anak dalam mengenali lingkungannya serta akan menyebabkan anak sulit diterima di lingkungannya.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengatasi keterlambatan perkembangan motorik kasar pada bayi adalah dengan melakukan deteksi dini dan

stimulasi. Tummy time merupakan aktivitas yang dilakukan dengan memposisikan bayi berbaring tengkurap atau tengkurap. Aktivitas ini memiliki peran penting dalam membantu memperkuat otot leher dan bahu bayi.

Sementara itu, dari hasil penelitian yang dilakukan Silaban pada tahun 2024, bayi yang melakukan Tummy Time secara intensif (lebih dari sekali sehari) memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak melakukan Tummy Time. Bayi yang melakukan Tummy Time memiliki pengaruh positif terhadap tumbuh kembang bayi, yaitu perkembangan pada motorik kasar, keterampilan gerak, kemampuan berbaring tengkurap, berbaring telentang, berguling, dan juga merangkak. Dengan latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah tentang Pengaruh Tummy Time Menggunakan Playmat Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia $0 \leq 6$ Bulan di PMB Bidan I Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dilakukan pada bulan Januari - Februari 2025 di PMB Bidan I Depok. Adapun sampel yang digunakan yakni 2 sampel yaitu bayi usia 6 bulan yang mengalami perkembangan motorik kasar kurang optimal. 1 bayi diberikan tummy time menggunakan playmat dan 1 bayi diberikan tummy time menggunakan matras. Adapun alur pengumpulan data dalam penelitian ini yakni :

1. Peneliti melakukan informed consent kepada orang tua bayi 1 dan 2 terkait penelitian yang akan dilakukan
2. Peneliti melakukan wawancara terhadap orang tua bayi 1 dan 2 terkait *tummy time exercise* (Sudah melakukan/ belum, frekuensi dan durasi).
3. Peneliti melakukan wawancara terhadap orang tua bayi 1 dan 2 terkait perkembangan motorik kasar yang belum atau sudah dapat dilakukan bayi saat ini berdasarkan DDST (*Denver Development Screening Test*).
4. Peneliti melakukan observasi pada bayi 1 terkait tummy time exercise yang dilakukan menggunakan playmat selama 2 minggu, dengan frekuensi 3 kali sehari selama 15-20 menit.
5. Peneliti melakukan observasi pada bayi 2 terkait tummy time exercise yang dilakukan menggunakan kasur selama 2 minggu, dengan frekuensi 3 kali sehari selama 15-20 menit.
6. Peneliti melakukan kunjungan 1 pada bayi 1 dan 2 setelah dilakukan tummy time exercise selama 1 minggu dan melakukan evaluasi kemampuan motoric kasar menggunakan DDST (*Denver Development Screening Test*).

7. Peneliti melakukan kunjungan 2 pada bayi 1 dan 2 setelah dilakukan tummy time exercise selama 2 minggu dan melakukan evaluasi kemampuan motoric kasar menggunakan DDST (*Denver Development Screening Test*).
8. Peneliti melakukan pengolahan dan analisis data yang didapatkan terkait hasil observasi dan evaluasi terhadap *tummy time exercise* dan perkembangan motorik kasar pada bayi 1 dan 2.
9. Peneliti menarik kesimpulan dari hasil analisis yang didapatkan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni *Tummy Time Guideline by Emerge Pediatric Therapy* dan DDST (*Denver Development Screening Test*) dengan menggunakan menggunakan analisis *Study Case Literatur Review* (SCLR)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan 2 reponden bayi usia 6 bulan dimana kedua bayi ini melakukan tummy time dengan salah satu menggunakan playmat dan lainnya menggunakan kasur, dan diobservasi perkembangan motorik kasarnya. Adapun hasilnya yakni :

Tabel 1. Pengaruh Tummy Time Exercise dengan Menggunakan Playmat Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi 0-6 Bulan

No	Indikator Tummy Time	Sebelum Asuhan	Kunjungan	Kunjungan	Keterangan
			1 Hari ke - 7	2 Hari ke-14	
1	Dilakukan 3 kali sehari	V	V	V	
2	Dilakukan selama 15-20 menit	-	V	V	
3	Menggunakan playmat	V	V	V	
	Indikator Perkembangan Motorik Kasar				
1	Gerakan Seimbang	V	V	V	
2	Mengangkat Kepala	V	V	V	
3	Kepala Terangkat 45 derajat	V	V	V	
4	Kepala Terangkat 90 derajat	V	V	V	
5	Duduk Kepala Tegak	V	V	V	

6	Memusatkan Beban pada Kaki	V	V	V	
7	Dada Diangkat Konvergen 1 Lengan	V	V	V	
8	Membalik	V	V	V	
9	Bangkit Kepala Tegak	V	V	V	
10	Duduk Tanpa Berpegangan Tangan	-	V	V	
11	Berdiri dengan pegangan	-	-	V	
12	Bangkit untuk berdiri	-	-	-	
13	Bangun dan duduk	-	-	-	
14	Berdiri 2 detik	-	-	-	
15	Berdiri sendiri	-	-	-	
16	Membungkuk kemudian berdiri	-	-	-	
17	Berjalan baik	-	-	-	
18	Berjalan mundur	-	-	-	
19	Lainnya		V	V	Bayi sudah bisa merangkak di minggu pertama, dan sudah bisa merangkak melewati jangkauan 2-3 langkah orang dewasa

Sumber : Hasil Asuhan 2025

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa tummy time exercise dengan menggunakan playmat memberikan dampak perkembangan yang baik pada motorik kasar bayi. Dimana bertambah 2 kemampuan motoric kasar pada minggu pertama asuhan yakni dapat duduk tanpa pegangan dan bayi mampu merayap, sementara pada kunjungan kedua kemampuan motorik kasar bayi bertambah yakni bayi mampu berdiri dengan pegangan.

Tabel 2. Hasil Tummy Time Exercise dengan Menggunakan Kasur Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi 0-6 Bulan

No	Indikator Tummy Time	Sebelum Asuhan	Kunjungan	Kunjungan	Keterangan	
			1	2		
			Hari ke-7	Hari ke-14		
1	Dilakukan 3 kali sehari	-	V	V		
2	Dilakukan selama 15-20 menit	-	V	V		
3	Menggunakan kasur	-	V	V		

Indikator Perkembangan Motorik

Kasar				
1	Gerakan Seimbang	V	V	V
2	Mengangkat Kepala	V	V	V
3	Kepala Terangkat 45 derajat	V	V	V
4	Kepala Terangkat 90 derajat	V	V	V
5	Duduk Kepala Tegak	V	V	V
6	Memusatkan Beban pada Kaki	V	V	V
7	Dada Diangkat Konvergen 1 Lengan	V	V	V
8	Membalik	V	V	V
9	Bangkit Kepala Tegak	V	V	V
10	Duduk Tanpa Berpegangan Tangan	-	-	V
11	Berdiri dengan pegangan	-	-	V
12	Bangkit untuk berdiri	-	-	-
13	Bangun dan duduk	-	-	-
14	Berdiri 2 detik	-	-	-
15	Berdiri sendiri	-	-	-
16	Membungkuk kemudian berdiri	-	-	-
17	Berjalan baik	-	-	-
18	Berjalan mundur	-	-	-
19	Lainnya	-	-	-

Sumber :Hasil Asuhan 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tummy time exercise dengan menggunakan kasur memberikan dampak yang baik pada perkembangan motoric kasar bayi pada minggu kedua asuhan, dimana bayi bertambahn 2 kemampuan yakni dapat duduk tanpa pegangan dan berdiri dengan pegangan.

Tabel. 3 Hasil Perbedaan Pengaruh Tummy Time Exercise dengan Menggunakan Playmat dan Kasur Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi 0-6 bulan

No	Indikator Tummy Time	Playmat		Kasur		Keterangan
		Kunjungan 1 Hari ke-7	Kunjungan 2 Hari ke-14	Kunjungan 1 Hari ke-7	Kunjungan 2 Hari ke-14	
1	Dilakukan 3 kali sehari	V	V	V	V	
2	Dilakukan selama 15-20 menit	V	V	V	V	

3	Menggunakan kasur	V	V	V	V
Indikator Perkembangan Motorik Kasar					
1	Gerakan Seimbang	V	V	V	V
2	Mengangkat Kepala	V	V	V	V
3	Kepala Terangkat 45 derajat	V	V	V	V
4	Kepala Terangkat 90 derajat	V	V	V	V
5	Duduk Kepala Tegak	V	V	V	V
6	Memusatkan Beban pada Kaki	V	V	V	V
7	Dada Diangkat Konvergen 1 Lengan	V	V	V	V
8	Membalik	V	V	V	V
9	Bangkit Kepala Tegak	V	V	V	V
10	Duduk Tanpa Berpegangan Tangan	V	V	-	V
11	Berdiri dengan pegangan	-	V	-	V
12	Bangkit untuk berdiri	-	-	-	-
13	Bangun dan duduk	-	-	-	-
14	Berdiri 2 detik	-	-	-	-
15	Berdiri sendiri	-	-	-	-
16	Membungkuk kemudian berdiri	-	-	-	-
17	Berjalan baik	-	-	-	-
18	Berjalan mundur	-	-	-	-

19	Lainnya	V	V	-	-	Bayi sudah bisa merangkak di minggu pertama, dan sudah bisa merangkak melewati jangkauan 2-3 langkah orang dewasa
----	---------	---	---	---	---	---

Sumber : Hasil Asuhan 2025

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa tummy time exercise dengan menggunakan playmat memberikan dampak perkembangan motorik kasar pada bayi 0-6 bulan yang lebih signifikan dibandingkan dengan menggunakan kasur. Pada minggu pertama tummy time dengan menggunakan playmat bayi sudah dapat duduk tanpa pegangan dan dapat merayap, sementara pada tummy time dengan menggunakan kasur bayi baru dapat duduk tanpa pegangan dan berdiri dengan pegangan pada minggu kedua.

Pembahasan

Pengaruh Tummy Time Exercise Dengan Menggunakan Playmat Terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi 0-6 Bulan

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan tummy time exercise dengan menggunakan *playmat* memberikan pengaruh yang signifikan pada motoric kasar pada bayi usia 6 bulan. Dimana pada hari ke-7 kunjungan pertama responden telah mampu duduk tanpa pegangan dan merayap. Dan pada hari ke-14 reponden bertambah kemampuan motoric kasar berdiri dengan pegangan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hewitt,et.al 2020 yakni Bayi berusia 6 bulan yang melakukan tummy time (lebih dari sekali sehari) memiliki skor lokomosi yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan bayi lain dalam kelompok termuda yang jarang diposisikan tengkurap saat bermain ($P = .0012$) atau yang diposisikan tengkurap kurang dari sekali sehari ($P = .0367$). Penulis dari 4 studi longitudinal melaporkan perbedaan yang signifikan antara bayi yang tengkurap dan tidak tengkurap dalam perkembangan motorik kasar ($P, .001$); pencapaian berguling, merangkak di atas perut, merangkak dengan keempat kaki, dan duduk lebih awal ($P, .0167$) (Hewitt et al., 2020)

Berdasarkan hasil interpretasi SDIDTK (Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh

Kembang) kemampuan motorik kasar pada responden 1 telah sesuai usia dimana bayi telah mampu menegakkan kepala 45° - 90° , mengangkat dada, berbalik/berguling. Sementara kemampuan untuk duduk, merayap, dan berdiri dengan pegangan termasuk kedalam kemampuan usia 9 bulan. Namun hal ini, bukan lah sesuatu hal *red flag* melainkan kemajuan. Perkembangan kemampuan motorik kasar secara teori juga dipengaruhi factor internal seperti ras, genetic, keluarga, umur, jenis kelamin. (Kemenkes RI, 2022)

Secara Teori juga stimulasi tummy time pada bayi adalah factor yang berpengaruh pada perkembangan motorik kasar. *Playmat* adalah jenis karpet atau matras yang berfungsi sebagai alas untuk tempat bayi bermain, bersantai, atau melakukan aktivitas lain di lantai. Penggunaan *playmat* saat tummy time dapat memberikan dampak pada perkembangan bayi yakni memberikan rasa nyaman pada bayi, melindungi bayi dari kuman dan kotoran, mencegah cedera pada bayi, meningkatkan koordinasi tangan dan mata, meningkatkan kemampuan motorik, meningkatkan kemampuan kognitif, dan melatih kemampuan otot. (Hello Sehat, 2023) Sehingga tummy time dengan menggunakan *playmat* dapat mengoptimalkan perkembangan bayi umur 6-9 bulan yakni kemampuan duduk (sikap tripod) sendiri, belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan, merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang. (Yulizawati & Afrah, 2018)

Menurut pengamatan peneliti dapat disimpulkan bahwa hasil dari asuhan tummy time exercise dengan menggunakan *playmat* memberikan dampak yang signifikan pada perkembangan motorik kasar bayi usia 0-6 bulan sesuai dengan literature yang telah dinyatakan sebelumnya baik dalam penelitian ataupun teori.

Pengaruh Tummy Time Exercise Dengan Menggunakan Kasur Terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi 0-6 Bulan

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan tummy time exercise dengan menggunakan kasur memberikan pengaruh yang signifikan pada motorik kasar pada bayi usia 6 bulan, namun bertambahnya kemampuan motorik kasar responden baru terlihat pada kunjungan kedua hari ke-14. Dimana responden telah mampu duduk tanpa pegangan dan berdiri dengan pegangan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Silaban, et.al 2024 yang menyatakan bahwa adanya perbedaan perkembangan motorik kasar sebelum dan setelah dilakukan Tummy Time Exercise yang menggambarkan 22 responden mengalami peningkatan perkembangan motorik kasar dengan nilai Mean Rank 11.50. Sementara Hasil analisis berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 yang artinya nilai p value $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Tummy Time Exercise terhadap perkembangan motorik kasar pada bayi usia 0-6 bulan. (Silaban et al., 2024)

Menurut hasil interpretasi SDIDTK (Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang) kemampuan motorik kasar pada responden 2 telah sesuai usia dimana bayi telah mampu menegakkan kepala 45° - 90° , mengangkat dada, berbalik/berguling. Meski ada sedikit perbedaan kemajuan kemampuan motorik kasar pada responden 2 dengan responden 1 hal ini tidak termasuk dalam penyimpangan. Sehingga dengan memberikan pujian pada orang tua atau pengasuh, dan melanjutkan stimulasi yang telah dilakukan merupakan intervensi yang dapat dilakukan. (Kemenkes RI, 2022)

Secara teori penggunaan kasur yang datar dan agak keras menjadi salah satu pilihan dalam melakukan tummy time. Dengan penggunaan kasur ini bayi diharapkan dapat tetap stabil saat tengkurap dan menopang tubuh bayi dengan baik serta tidak tergelincir, sehingga bayi tetap dapat melatih kemampuan motorik kasarnya seperti duduk, berdiri, dan berlatih menopang beratnya. Menurut peneliti tummy time dengan menggunakan kasur masih memberikan dampak yang baik bagi perkembangan motorik kasar pada bayi meski tidak signifikan dibandingkan dengan penggunaan playmat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil SCLR (*Study Case Literatur Review*) yang telah dilakukan penulis maka dapat disimpulkan bahwa,

1. Tummy Time Exercise dengan menggunakan playmat memberikan pengaruh pada perkembangan motorik kasar bayi usia 0 – 6 bulan di PMB Bidan I Tahun 2025 yakni mampu duduk tanpa pegangan, merayap dan berdiri dengan pegangan.
2. Tummy Time Exercise dengan menggunakan alas lain (kasur) memberikan pengaruh pada perkembangan motorik kasar bayi usia 0 – 6 bulan di PMB Bidan I Tahun 2025 yakni mampu duduk tanpa pegangan, dan berdiri dengan pegangan.
3. Adanya perbedaan antara Tummy Time Exercise dengan menggunakan playmat dan alas lain (kasur) pada perkembangan motorik kasar bayi 0-6 bulan di PMB Bidan I Tahun 2025 dimana pada bayi yang menggunakan playmat terdapat 3 kemajuan kemampuan motorik kasar sementara pada bayi yang menggunakan kasur hanya mengalami 2 kemajuan kemampuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carson, V., Zhang, Z., Predy, M., Pritchard, L., & Hesketh, K. D. (2022). Longitudinal associations between infant movement behaviours and development. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01248-6>
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2023). Profil Kesehatan Jawa Barat 2023. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 1–294.
- Hewitt, L., Kerr, E., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2020). Tummy time and infant health outcomes: A systematic review. *Pediatrics*, 145(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2168>
- Johnson, S., & Wolfe, A. (2021). *A Guide To Tummy Time Created By: Emerge Pediatric Therapy Infant Development Team*.
- Kemendes RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*.
- Kemendes RI. (2022b). *tummy-time-untuk-bayi-usia-0-4-bulan @ yankes.kemkes.go.id*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/116/tummy-time-untuk-bayi-usia-0-4-bulan
- Nisa, H. K., & Sulistyorini, S. (2024). *The Effect of Tummy Time Exercise on Gross Motor Skills in Babies Aged 3-6 Months*. 2(4), 25–29.
- Purnamasari, E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Eektivitas Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 6-9 Bulan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 381–388.
- Silaban, V. F., Harefa, R. E., Sinaga, R. F. B., & Simamora, R. S. S. B. (2024). Pengaruh Tummy Time Exercise Terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Durasi Lama Mengangkat Kepala Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Klinik Pratama Ika Medan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2188–2199. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.14846>
- Silva, B. F. V. E., Sampaio, S. S. S., Moura, J. R., De Medeiros, C. E. B., De Lima-Alvarez, C. D., Simão, C. R., Azevedo, I. G., & Pereira, S. A. (2023). "I Am Afraid of Positioning my Baby in Prone": Beliefs and Knowledge about Tummy Time Practice. *International Journal of Pediatrics (United Kingdom)*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/4153523>
- Usrati, S., Santi, T. D., & Amin, F. A. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Meureudu Kecamatan Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i1.13>
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*. http://repository.iik-strada.ac.id/20/3/Buku_Ajar_Tumbuh_Kembang_Isi_new.pdf
- Yulizawati, & Afrah, R. (2018). Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi. In *Universitas Muhammadiyah Semarang* (Vol. 51, Issue 1).
- Zone, R., & Zone, B. (n.d.). *Tummy Time 101*.