

Bayi (6-12 Bulan)
Article

Manfaat Tummy Time untuk Bayi: Cara Tepat, Frekuensi, dan Respons Saat Bayi Menangis

JUL 22, 2026

4 MINS

Manfaat tummy time sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi sejak dini, mulai dari menguatkan otot leher dan bahu, membantu perkembangan motorik, hingga mencegah kepala bayi menjadi datar.

Aktivitas sederhana ini dilakukan dengan menempatkan bayi dalam posisi tengkurap saat terjaga dan dalam pengawasan.

Banyak orang tua juga bertanya, kapan bayi mulai tummy time? Sebenarnya, tummy time sudah bisa diperkenalkan sejak hari-hari awal setelah bayi lahir dengan durasi singkat yang disesuaikan dengan kenyamanannya.

Manfaat Tummy Time untuk Bayi

Tummy time adalah aktivitas menempatkan bayi dalam posisi tengkurap saat terjaga dan berada dalam pengawasan orang dewasa.

Aktivitas ini dapat mulai dilakukan sejak bayi baru lahir dengan durasi singkat yang disesuaikan dengan usia dan kenyamanan Si Kecil. Beberapa manfaat tummy time antara lain:

1. Membantu menguatkan otot leher

Saat tummy time, Si Kecil akan berusaha mengangkat dan menggerakkan kepalanya.

Aktivitas ini membantu melatih kekuatan otot leher yang penting untuk mendukung tumbuh kembangnya.

2. Melatih otot bahu dan punggung

Posisi tengkurap mendorong bayi menggunakan lengan, bahu, dan tubuh bagian atas untuk menopang dirinya sehingga otot-otot tersebut menjadi lebih kuat.

3. Mendukung perkembangan motorik

Tummy time membantu bayi melatih kontrol tubuh dan kemampuan bergerak yang menjadi dasar untuk berguling, duduk, merangkak, hingga berjalan.

4. Membantu mencegah kepala peyang/datar (*flat head syndrome*)

Mengurangi waktu berbaring telentang dapat membantu mencegah terbentuknya area datar pada bagian belakang kepala bayi.

Kapan Bayi Mulai Tummy Time?

Tidak perlu menunggu Si Kecil berusia beberapa minggu atau bulan untuk mulai tummy time. Selama dilakukan dengan aman, tummy time dapat mulai diperkenalkan sejak hari-hari awal setelah bayi lahir. Berikut hal yang harus dipastikan agar tummy time aman dan nyaman:

- **Si Kecil dalam keadaan terjaga**

Tummy time hanya dilakukan saat bayi bangun, cukup istirahat, dan dalam kondisi waspada.

- **Dilakukan di permukaan yang datar dan kokoh**

Letakkan Si Kecil di atas alas yang aman, seperti selimut tipis atau matras di lantai. Hindari melakukan tummy time di kasur atau sofa yang terlalu empuk.

- **Selalu dalam pengawasan orang dewasa**

Mam atau pengasuh perlu mendampingi Si Kecil selama tummy time dan tidak meninggalkannya sendirian.

Bolehkah Tummy Time Dilakukan Setelah Menyusu?

Tummy time sebaiknya tidak langsung dilakukan setelah Si Kecil menyusu. Hal ini bertujuan untuk membantu mencegah rasa tidak nyaman pada perut dan mengurangi risiko gumoh saat bayi berada dalam posisi tengkurap.

Waktu terbaik untuk tummy time biasanya saat Si Kecil dalam keadaan terjaga, tidak lapar, dan tidak terlalu lelah, misalnya setelah bangun tidur atau selesai mengganti popok. Jika Si Kecil tampak rewel atau lapar, Mam dapat memenuhi kebutuhannya terlebih dahulu lalu mencoba tummy time kembali di waktu yang lebih nyaman.

Bayi Menangis Saat Tummy Time, Apa yang Harus Dilakukan?

Pada awalnya, sebagian bayi memang belum terbiasa dengan tummy time sehingga dapat menunjukkan rasa tidak nyaman, termasuk menangis atau rewel. Seiring waktu, Si Kecil biasanya akan mulai beradaptasi dan lebih nyaman melakukannya.

Berikut cara melakukan tummy time agar nyaman dan menyenangkan untuk Si Kecil:

- **Ajak bermain dengan mainan favorit**

Letakkan mainan di depan Si Kecil untuk menarik perhatian dan membuatnya lebih tertarik mengangkat kepala.

- **Berinteraksi langsung dengan Si Kecil**

Coba duduk atau berbaring di depan bayi sambil mengajak berbicara, bernyanyi, atau membacakan cerita.

- **Coba posisi menyamping (side-lying)**

Jika Si Kecil benar-benar tidak nyaman tengkurap, Mam dapat mencoba posisi berbaring menyamping dengan penyangga yang aman sambil tetap memberikan pengawasan.

Namun, jika Si Kecil terus menangis dan tampak sangat tidak nyaman, hentikan terlebih dahulu dan coba kembali di lain waktu. Tummy time sebaiknya dilakukan secara bertahap agar menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi bayi.

Baca Juga: **7 Aktivitas Seru untuk Stimulasi Bayi di Rumah**

Berapa Lama Tummy Time Dibutuhkan hingga Bayi Bisa Tengkurap?

Setiap bayi berkembang dengan kecepatan yang berbeda. Namun, umumnya kemampuan mengangkat kepala mulai terlihat sejak usia 1-2 bulan, dan pada usia sekitar 3-4 bulan banyak bayi sudah bisa mengangkat kepala serta dada hingga menggerakkan kepalanya dari sisi ke sisi.

Kemampuan ini menjadi fondasi penting sebelum Si Kecil akhirnya bisa berguling dan tengkurap secara mandiri.

Agar perkembangan tersebut optimal, tummy time perlu dilakukan secara rutin setiap hari. Pada minggu-minggu pertama kehidupan, tummy time dapat dimulai selama 1-2 menit setiap sesi. Seiring bertambahnya usia, durasinya dapat ditingkatkan menjadi 10-15 menit beberapa kali sehari.

Bahaya bayi jarang tummy time adalah dapat kehilangan kesempatan untuk melatih kekuatan otot tersebut dan lebih berisiko mengalami sindrom kepala datar (flat head syndrome) akibat terlalu lama berada dalam posisi telentang.

Karena tummy time merupakan salah satu stimulasi penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi, orang tua perlu mendapatkan panduan yang tepat agar setiap tahap perkembangan Si Kecil bisa dipahami dan dioptimalkan dengan baik.

S-26 ParentTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParentTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Baca Juga: Mam, Ini Stimulasi Sensorik dan Motorik untuk Tumbuh Kembang Optimal Anak

Pertanyaan yang Seputar Tummy Time

1. Apakah boleh melakukan tummy time setelah bayi menyusui?

Tidak disarankan langsung setelah menyusui karena bisa membuat bayi tidak nyaman dan meningkatkan risiko gumoh.

2. Apa yang harus dilakukan jika bayi menangis saat ditengkurapkan?

Alihkan dengan mainan, ajak berinteraksi, atau coba posisi menyamping. Jika bayi tetap menangis, hentikan sementara dan coba lagi nanti secara bertahap.

3. Kapan bayi biasanya sudah bisa tengkurap sendiri tanpa bantuan?

Umumnya pada usia sekitar 3-4 bulan bayi sudah mulai mampu mengangkat kepala dan dada, sebagai tahap awal sebelum bisa tengkurap mandiri.

Referensi

1. Murnan, Amy. (2025). *What are the benefits of tummy time?*. Retrieved June 2026, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/benefits-of-tummy-time#1>
2. Children's Health. *The benefits of tummy time for babies*. Retrieved June 2026, from <https://www.childrens.com/health-wellness/benefits-of-tummy-time-for-babies>
3. Chertoff, Jane. (2021). *Guide to Tummy Time: When to Start and How to Make Tummy Time Fun*. Retrieved June 2026, from <https://www.healthline.com/health/parenting/tummy-time#supplies>
4. Villines, Zawn. (2020). *When do babies start holding up their heads?*. Retrieved June 2026, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/when-do-babies-start-holding-up-their-head>
5. Raising Children Network. (2025). *Tummy time for babies: in pictures*. Retrieved June 2026, from <https://raisingchildren.net.au/newborns/play-learning/play-ideas/tummy-time>

Bagikan sekarang