

MODUL PIJAT TUI NA PADA ANAK

Penyusun:

Dr. R.Ngt. Amin samiasih, S.Kp.M.Si.Med

Siti Nuryani, S.Kep

Tri Margaretta, S.Kep

Ns. Pawestri, S.Kep. M.Kes.

Dr. Tri Hartiti, M.Kep.

Ns. Arief Yanto, M.Kep.



UNIMUS PRESS

Jl. Kedungmundu Raya No.18 Semarang

MODUL PIJAT TUI NA PADA ANAK

Penyusun:

Dr. R.Ngt. Amin samiasih, S.Kp.M.Si.Med

Siti Nuryani, S.Kep

Tri Margareta, S.Kep

Ns. Pawestri, S.Kep. M.Kes.

Dr. Tri Hartiti, M.Kep.

Ns. Arief Yanto, M.Kep.

Editor:

Ns. Arief Yanto, M.Kep.

Disain Sampul:

Ns. Arief Yanto, M.Kep.

Diterbitkan oleh Penerbit Unimus Press

© 2020 Unimus Press

Jl. Kedungmundu Raya No. 18 Semarang, 50273

Telp. (024) 76740296

ISBN: 978-602-5614-90-3

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menterjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Cetakan I: 2020

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Puji syukur, penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya lah penulis mampu menyusun modul Pijat Tui Na Pada Anak. Modul ini disusun sebagai salah satu media pembelajaran mata ajar Pengantar Keperawatan Holistik.

Penyusunan modul ini mendapat dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Semoga segala bantuan dan kebaikan, menjadi amal sholeh yang akan mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT.

Penulis juga menyadari modul ini masih belum sempurna, dengan kerendahan hati penulis sangat mengharapkan masukan, saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak terutama dari senior dan sejawat keperawatan demi perbaikan modul ini. Penulis berharap semoga modul ini dapat memberikan manfaat positif demi perkembangan keperawatan. Akhir kata penulis memohon kepada Allah SWT agar selalu mendapatkan petunjuk dan ridloNya, serta selalu berada di jalanNya.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
PIJAT TUINA MENINGKATKAN KWALITAS TIDUR ANAK	1
PIJAT TUINA MENINGKATKAN KWALITAS TIDUR ANAK	1
A. DISKRIPSI TOPIK	1
B. CAPAIAN PEMBELAJARAN.....	1
C. POKOK BAHASAN	1
D. MATERI.....	1
1. Landasan Teori Terkait	1
2. Pijat <i>Tui Na</i>	15
E. DAFTAR PUSTAKA.....	29
PIJAT TUINA MENGATASI MASALAH PERUT KEMBUNG PADA ANAK.....	32
PIJAT TUINA.....	32
MENGATASI MASALAH PERUT KEMBUNG PADA ANAK.....	32
A. DISKRIPSI TOPIK	32
B. CAPAIAN PEMBELAJARAN.....	32
C. POKOK BAHASAN	32
D. MATERI.....	32
1. Perut Kembung	32
2. Pijat <i>Tui Na</i> Untuk Mengurangi Kembung.....	37
E. DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Pertama Pijat Tui Na.....	18
Gambar 2 Gerakan Kedua Pijat Tui Na	19
Gambar 3 Gerakan Ketiga Pijat Tui Na	20
Gambar 4 Gerakan Keempat Pijat Tui Na.....	21
Gambar 5 Gerakan Kelima Pijat Tui Na.....	22
Gambar 6 Gerakan Keenam Pijat Tui Na.....	23
Gambar 7 Gerakan Ketujuh Pijat Tui Na.....	24
Gambar 8 Gerakan Kedelapan Pijat Tui Na.....	25
Gambar 9 Gerakan Kesembilan Pijat Tui Na	25
Gambar 10 Gerakan Kesepuluh Pijat Tui Na.....	26
Gambar 11 Gerakan Kesebelas pijat Tui Na	27
Gambar 12 Tahapan Keduabelas Pijat Tui Na	28
Gambar 13 Mencuci tangan	46
Gambar 14 Mempersiapkan baby oil atau minyak telon.....	47
Gambar 15 Langkah 1 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	47
Gambar 16 Langkah 2 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	48
Gambar 17 Langkah 3 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	49
Gambar 18 Langkah 4 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	49
Gambar 19 Langkah 5 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	50
Gambar 20 Langkah 6 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	50
Gambar 21 Langkah 7 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	51
Gambar 22 Langkah 8 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung.....	51



PIJAT TUINA MENINGKATKAN KWALITAS TIDUR ANAK

A. DISKRIPSI TOPIK

Manajemen rasa nyaman dengan pijat tuina

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Bila diberi bacaan dan kasus pemicu mahasiswa mampu menyusun rencana asuhan keperawatan dengan pendekatan keperawatan holistik.

C. POKOK BAHASAN

1. Pengertian Pijat Tui Na Meningkatkan kualitas tidur anak.
2. Jenis Pijat Tui Na
3. Manfaat Pijat Tui Na Meningkatkan kualitas tidur anak.

D. MATERI

1. Landasan Teori Terkait

a. Kualitas Tidur Anak Pra Sekolah

1) Pengertian Tidur

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsang lainnya. Terdapat berbagai tahap dalam tidur, dari tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam (Guyton dan Hall, 2012).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang merupakan mekanisme untuk memulihkan tubuh dan fungsinya, memelihara energi dan kesehatan, memiliki manfaat untuk memperbaharui sel-sel tubuh yang rusak, mengeliminasi racun-racun dan memulihkan

tubuh baik secara fisik maupun emosional agar dapat bertahan hidup (Potter & Perry, 2012).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Joe, 2013).

2) Tujuan Tidur

Istirahat dan tidur yang cukup adalah sangat penting bagi kesehatan dan pemulihan dari kondisi sakit. Potter berpendapat bahwa selama tidur NREM bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung dan selama tidur gelombang rendah yang dalam (NREM dalam tahap IV) tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Selain itu, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan metabolik basal menyimpan persediaan energi tubuh (Guyton dan Hall, 2012).

Selama tidur semua fungsi tubuh terisi diperbaharui lagi. Istirahat tidak hanya mencakup tidur, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktivitas, menghilangkan segala tekanan kerja atau masalah lainnya. Tidur memang sangat penting bagi tubuh manusia untuk jaringan otak dan fungsi organ-organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama justru bisa menimbulkan hal yang tidak sehat dikarenakan tubuh menyerap atau mengasimilasi sisa metabolisme yang berakibat tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat saat bangun tidur (Kunert, 2014).

3) Fisiologi Tidur

Siklus tidur dan bangun diatur secara terpusat di otak dan dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari dan lingkungan. Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan hubungan mekanisme *cerebral* yang secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Tidur terjadi hanya ketika perhatian dan aktifitas menurun. Pengaturan kegiatan tidur melibatkan dua mekanisme otak yaitu *Reticular Activating System (RAS)* dan *Bulbar Synchronizing Region (BSR)* (Riegel & Weaver, 2012).

RAS berada di batang otak bagian atas yang dipercaya terdapat sel-sel khusus yang menyebabkan seseorang terjaga yang disebabkan oleh terjadinya pelepasan *catecholamines* seperti *norepinephrine* diserabut syaraf RAS (Potter & Perry, 2012). Sedangkan BSR berada di pons dan otak tengah yang merupakan bagian otak yang mengandung sel-sel khusus yang menghasilkan *serotonin* yang dapat menyebabkan seseorang tidur (Japardi, 2012).

Berbagai neurotransmitter juga terlibat dalam proses terjadinya tidur seperti norepinefrin, acetylcholine, serotonin, dopamin, dll yang berfungsi sebagai komunikasi antara saraf-saraf di RAS yang dilepaskan dari axon untuk mengikatkan dirinya *dengan* reseptor spesifik pada sel saraf lainnya (Japardi, 2012). Serotonin adalah neurotransmitter utama menurunkan aktifitas RAS sehingga menyebabkan tidur dan pada keadaan sadar, saraf-saraf dalam RAS melepaskan katekolamin seperti norepinefrin (Japardi, 2012).

4) Tahapan Tidur

Tahapan tidur normal ada dua yaitu, tahapan tidur *Non Rapid Eye Movement (NREM)* dan tahapan tidur *Rapid Eye Movement (REM)*. Tahapan tidur ini memiliki karakteristik tertentu yang dianalisis dengan bantuan *Elektroencefalograph (EEG)* yang

menerima dan merekam gelombang otak, *Elektrooculogram* (EOG) yang merekam pergerakan mata dan *Elektromyograph* (EMG) yang merekam tonus otot (Japardi, 2012).

a) Tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur NREM merupakan jenis tidur yang disebabkan oleh menurunnya kegiatan dalam sistem pengaktivasi retikularis, disebut dengan tidur gelombang lambat (*slow wave sleep*) karena gelombang otak bergerak sangat lambat (Hidayat, 2016). Tidur NREM ini terdiri dari 4 stadium yaitu:

(1) Stadium I

Merupakan stadium paling ringan yang artinya jika seseorang tidur, masih dapat dibangunkan dengan mudah (Japardi, 2012). Karakteristik NREM tahap I menurut Potter & Perry (2012), yaitu merupakan tahap yang paling awal dari tidur, tahapan ini berakhir dalam beberapa menit, terjadi penurunan fisiologis dimulai dari penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, seseorang dengan mudah terbangun oleh stimulus sensori seperti suara dan ketika terbangun seseorang merasa seperti telah melamun.

(2) Stadium II

Pada fase ini seseorang lebih rileks tetapi masih dapat dibangunkan dengan memanggil namanya dan merupakan periode tidur bersuara (Potter & Perry, 2012). Pada tahap ini terjadi kumparan tidur (*Sleep Spindle*), dan terjadi letupan-letupan gelombang mirip *alfa*. Karakteristiknya adalah bola mata berhenti bergerak, tonus otot masih berkurang, tidur lebih dalam dari fase pertama, fase ini berlangsung 50-55% dari total waktu tidur (Japardi, 2012).

(3) Stadium III

Fase tidur ini lebih dalam dari fase sebelumnya. Karakteristiknya adalah tanda-tanda vital menurun tetapi tetap teratur, otot-otot dalam keadaan santai penuh, seseorang akan sulit dibangunkan dan jarang bergerak, serta peningkatan fungsi penyimpanan energi (Potter & Perry, 2012).

(4) Stadium IV

Fase ini merupakan tidur yang lambat dan dalam dengan karakteristiknya adalah sangat sulit untuk dibangunkan, pernafasan dan nadi menurun, tekanan darah menurun, suhu menurun dan metabolisme lambat dan otot-otot relaksasi (Potter & Perry, 2012).

b) Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Tahap tidur REM sangat berbeda dari tidur NREM. Tidur REM adalah tahapan tidur yang paling aktif. Pola nafas dan denyut jantung tidak teratur dan tidak terjadi pembentukan keringat. Sepanjang tidur malam yang normal tidur REM berlangsung selama 5-30 menit dan biasanya muncul rata-rata setiap 90 menit, dimana tidur REM yang pertama terjadi dalam waktu 80-100 menit sesudah orang tersebut tidur. Karakteristik tidur REM yaitu lebih sulit dibangunkan dibandingkan dengan tidur NREM (Japardi, 2012).

5) Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering mengantuk atau menguap (Hidayat, 2016).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Potter & Perry, 2012).

Kualitas tidur merupakan susunan atau pola tidur seseorang yang terbebas dari gangguan meliputi kebiasaan mudah jatuh tertidur, lama latensi tidur antara 20-30 menit, mengalami deep sleep secara teratur dan terus menerus selama siklus tidur berlangsung baik NREM maupun REM, dan durasinya berlangsung selama 90 menit setiap siklusnya, jarang terbangun saat tidur, apabila terbangun pun mudah tertidur kembali, perasaan menyegarkan ketika bangun dipagi hari, aktivitas dasar sehari-hari dapat dilakukan dengan baik, dan kemampuan dalam pekerjaan dapat terlaksana dengan efektif (Japardi, 2012). Rata - rata tidur anak usia prasekolah sekitar 12 jam sehari (sekitar 12 % adalah REM). Pada usia 5 tahun anak usia prasekolah jarang tidur siang, anak usia prasekolah biasanya mengalami kesulitan untuk rileks atau diam setelah hari - hari yang aktif. Anak usia prasekolah juga mempunyai masalah dengan ketakutan waktu tidur dan mimpi buruk (Wong, 2011)

6) Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Lama tidur yang dibutuhkan seseorang tergantung pada tahap perkembangan atau usianya. Semakin tua usia seseorang, semakin sedikit pula lama tidur yang diperlukan atau dengan kata lain waktu yang diperlukan untuk tidur bagi anak-anak lebih banyak jika dibandingkan dengan orang dewasa (Japardi, 2012).

Rata-rata tidur normal pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) adalah 12 jam perhari. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam

mengkaji kualitas tidur anak usia prasekolah adalah total waktu tidur anak, waktu yang dibutuhkan anak untuk dapat tidur, jumlah atau frekuensi terjaga pada anak selama tidur, perasaan anak saat bangun tidur, persepsi anak tentang kedalaman tidur, dan persepsi anak tentang kepuasan tidur. Ada beberapa tanda yang perlu diperhatikan pada anak yang kurang istirahat atau tidur, yaitu : mengungkapkan rasa lelah, lingkaran hitam disekitar mata, tremor dan postur tubuh tidak stabil, konsentrasi menurun dan respon lambat, pusing dan mual, konjungtiva merah, menangis, rewel, cengeng, bingung, dan sering menguap (Japardi, 2012).

Menurut Colten, B (2016), faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah:

a) Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Beberapa penyakit dapat menimbulkan rasa sakit maupun ketidaknyamanan fisik, seperti kesulitan bernafas ataupun masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi. Pada beberapa penyakit memaksa anak untuk berada pada posisi tertentu. Keadaan sakit menjadikan kurang tidur dan bahkan tidak bisa tidur.

b) Latihan dan Kelelahan

Seorang anak yang kelelahan menengah (*moderate*) biasanya memperoleh tidur yang mengistirahatkan, khususnya jika kelelahan adalah hasil dari kegiatan atau latihan yang menyenangkan. Akan tetapi, kelelahan yang berlebihan yang dihasilkan dari kegiatan yang melelahkan atau penuh stres akan membuat sulit tidur. Latihan 2 jam sebelum tidur dapat meningkatkan relaksasi. Pada anak prasekolah bisa dilakukan dengan membaca buku cerita, bermain dengan mainan yang menyenangkan di area tidurnya, atau bisa dilakukan pijat *tui na*.

c) Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur. Karena stress emosional, klien menunjukkan penundaan untuk tidur, sedikitnya tidur REM, frekuensi terbangun meningkat, peningkatan total untuk tidur, merasa kekurangan tidur dan cepat bangun.

d) Obat

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretik yang menyebabkan seseorang insomnia, antidepresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, dan lain-lain.

e) Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur. Sedangkan pada anak, beberapa makanan yang menyebabkan alergi dapat menimbulkan gangguan tidur.

f) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan menjadi penyebab yang signifikan untuk mampu memulai dan mempertahankan tidur. Tempat tidur di rumah sakit sangat berbeda dengan di rumah. Di rumah sakit, keributan menjadi masalah terhadap pasien dan menjadikan pasien rawan untuk terbangun. Keributan di rumah sakit biasanya baru dan

asing. Masalah tersebut sangat tampak pada malam pertama rawat inap.

g) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur. Beberapa anak takut untuk tidur yang mengakibatkan penundaan untuk memulai tidur yang akhirnya kesulitan untuk merasakan tidur dan mempertahankan tidurnya.

7) Terapi Meningkatkan Kualitas Tidur

Menurut Dowson (2008) dalam artikel yang berjudul *Sleep in Resi Care, A Literature Review* dari *National Ageing Research Institute*. Beberapa terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur diantaranya:

a) *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Terapi ini dilakukan dengan memberikan pasien alat dan teknik untuk mengembangkan pendekatan psikologis mereka dalam manajemen tidur. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kebiasaan tidur dan perilaku dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku yang mempengaruhi kemampuan untuk tidur dengan baik.

Teknik ini telah teruji. Misalnya, salah satu penelitian di Inggris yang disediakan relawan dengan enam buku melalui pos, satu buku untuk setiap pekan, yang menjelaskan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif dan memberikan teknik *self-help* untuk meningkatkan tidur. Sebuah hotline telepon disediakan, dan kelompok yang bisa memanfaatkan terapi perilaku kognitif terbukti memiliki peningkatan kualitas tidur setelah terapi dalam tiga dan enam bulan kemudian (Arber, 2010 dalam CARDI, 2014).

b) *Light Therapy*

Masalah tidur dan penurunan kewaspadaan siang hari pada orang-orang yang lebih tua disebabkan oleh disfungsi dari jam tubuh sirkadian. Obat saat ini satu-satunya pilihan untuk mengobati gangguan tidur ini. Namun, penelitian menunjukkan bahwa pemberian cahaya terang memiliki kemampuan untuk mengurangi masalah tidur, dan juga dapat meningkatkan kinerja siang hari. Cara terbaik untuk lansia untuk mendapatkan keuntungan dari cahaya terang adalah untuk memaksimalkan paparan sinar matahari. Hal ini berlaku untuk lansia yang tinggal di masyarakat, tetapi juga terutama berlaku dalam perawatan rumahan dimana staf harus memastikan bahwa lansia cukup terkena sinar matahari.

c) Akupresur

Akupresur adalah sebuah ilmu penyembuhan dengan menekan, memijit, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau Ci. Akupresur juga disebut akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur, sebab teori akupunturlah yang menjadi dasar praktik akupresur. Akupuntur menggunakan jarum sebagai alat bantu praktik, sedangkan akupresur menggunakan jari, tangan, bagian tubuh lainnya atau alat tumpul sebagai pengganti jarum (Sukanta, 2010)

Pada dasarnya Akupresur berarti teknik pijat yang dilakukan pada titik-titik tertentu ditubuh, untuk menstimulasi titik-titik energi. Titik-titik tersebut adalah titik-titik akupuntur. Tujuannya adalah agar seluruh organ tubuh memperoleh 'chi' yang cukup sehingga terjadi keseimbangan chi tubuh. 'chi' adalah energi yang mengalir melalui jaringan di berbagai meridian tubuh dan cabang-cabangnya. Cara meningkatkan atau 'membangunkan' energi tubuh tersebut pada Akupuntur dilakukan dengan menusukkan jarum-jarum Akupuntur pada titik-titik tertentu yang berkaitan dengan keluhan pasien,

sedangkan akurpresur melakukan hal yang sama dengan tekanan jari-jari tangan dan pemijatan. Akupressur atau pijatan pada anak akan memberikan dampak positif seperti meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan (Wong, 2011)

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupuntur karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupuntur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupuntur.

Akurperesur kini mewakili serangkaian teknik pijat, yang menggunakan tekanan secara manual untuk menstimulasi titik-titik energi ditubuh. Sang terapis melakukan tekanan dalam bobot ringan sampai sedang dengan jari-jari tangannya, dan kadang-kadang juga dengan siku, lutut, atau kaki ke titik-titik yang sama yang digunakan dalam Akupuntur. Banyak ragam Akurpresur telah berkembang seiring dengan waktu.

(1) Shiatsu

Secara harfiah kata shiat-su berarti jari (shi) dan tekanan (atsu), serangkaian penekanan menggunakan jari secara berirama, keseluruhan bagian tubuh sepanjang meridian energi. Terapi ini juga termasuk peregangan dan tepukan. Titik-titik tekan hanya disentuh antara 3-5 detik. Penanganan ini bisa merangsang sekaligus menenangkan. Shiatsu adalah versi Jepang dari Akurpresur, dan kini menjadi semakin populer di dunia barat.

(2) Jin Shin

Suatu pola penekanan yang lembut dan berkepanjangan pada titik-titik Akupuntur yang penting pada meridian dan jalur-jalur yang terpilih, setiap titik ditekan

selama 1-5 menit. Terapi ini dilakukan dalam keadaan meditatif untuk menyeimbangkan chi, sang energi vital.

(3) Do-in

Suatu bentuk pemijatan terhadap diri sendiri pada otot dan titik-titik meridian. Do-in juga mencakup gerakan, peregangan, dan latihan pernafasan.

(4) Tui-Na

Ini adalah versi China untuk pijat yang merangsang titik-titik akupresur dengan menggunakan berbagai ragam gerakan tangan.

Peningkatan kualitas tidur dengan akupresur didukung oleh konsep pengobatan Cina. Sukanta (2010) menyatakan akupresur berpengaruh pada organ dan sistem fisiologis tubuh dengan cara menjaga dan memelihara keseimbangan energi (chi) dalam tubuh. Terjadinya keseimbangan energi tubuh tersebut akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ dalam tubuh seseorang sehingga terjadi peningkatan kesehatan termasuk kualitas tidur, pencegahan, penyembuhan, dan pemulihan dari penyakit.

d) Aromaterapi

Penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2012) dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Panti Asuhan Dharma Jati Denpasar. Pada 22 responden yang diberikan aromaterapi cendana, sebelum terapi, terdapat 13.6% kualitas tidur baik, dan terdapat 86.4% dengan kualitas tidur sedang. Setelah dilakukan terapi, sebanyak 45.5% remaja mengalami kualitas tidur baik dan 54.5% dengan kualitas tidur sedang. Kesimpulannya, aromaterapi cendana dapat digunakan pada remaja yang mengalami gangguan tidur ($p=0.000$).

e) Olahraga

Salah satu jenis olahraga/latihan yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah senam. Penelitian yang dilakukan oleh Kartiko (2013), dengan judul penelitian Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Leyangan Kec. Ungaran Timur Kab.Semarang, menunjukkan bahwa dari 38 responden, setelah dilakukan senam lansia selama satu pekan, ditemukan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia (p value=0.0004).

8) Cara Pengukuran Kualitas Tidur

Kualitas tidur pada seseorang dapat diukur dengan menggunakan *Pittsburgh Indeks Kualitas tidur* (PSQI). Pengkajian tentang kualitas tidur antara lain dapat dilakukan dengan instrumen the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengidentifikasi tentang kualitas tidur secara subyektif, kebiasaan waktu mulai tidur, durasi tidur, gangguan tidur yang terjadi selama tidur, penggunaan obat untuk membantu tidur. Gangguan tidur dapat mempengaruhi fungsi kognitif serta dapat mempengaruhi kemampuan pasien dalam melakukan perawatan secara mandiri (Riegel & Weaver, 2012).

Penilaian dengan skala *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini menggunakan kunci scoring untuk keseluruhan pasien berkisar 0 sampai 3. Semua nilai dihitung dan menghasilkan nilai keseluruhan tahun global yang berkisar 0 sampai 21. Nilai keseluruhan 5 atau lebih yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk, semakin tinggi nilai maka semakin buruk pula kualitas tidur (Riegel & Weaver, 2012). Komponen-komponen yang diukur dalam PSQI adalah sebagai berikut:

a) Kualitas tidur subjektif

Evaluasi dari kualitas tidur pada anak secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

b) Latensi tidur

Latensi tidur adalah durasi dari mulai berangkat tidur sampai tertidur. Latensi tidur juga bisa diartikan waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur.

c) Durasi tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tertidur sampai terbangun di pagi hari.

d) Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi tidur adalah rasio presentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan ditempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%.

e) Gangguan tidur

Gangguan tidur merupakan keadaan terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan kualitas tidur. Keluhan kualitas tidur sangat relevan dengan psikiatri. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan dan stres adalah salah satu yang paling penting bersamaan dengan keluhan tidur di populasi umum dan insomnia terkait dengan gangguan kejiwaan. Gangguan kualitas tidur selanjutnya yang sering dilaporkan pada dasarnya semua gangguan kejiwaan termasuk depresi, schizopherenia, kecemasan dan gangguan zat psikoaktif.

f) Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedativ mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hipnotik dapat mengganggu tahap III dan IV tidur NREM. Obat-obatan semacam

narkotik contoh meperidin hidroklorida dan morfin, diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari. Efek yang ditimbulkan dari ketergantungan obat tidur adalah berkurangnya kewaspadaan disertai pembicaraan yang melantur, koordinasi yang buruk, kebingungan dan melambatnya pernapasan. Obat-obat ini bisa menyebabkan penderita mengalami depresi dan kecemasan. Orang yang lebih tua menjadi pikun, mereka berbicara secara perlahan dan mengalami kesulitan dalam berfikir dan memahami orang lain. Obat yang menyebabkan tidur, cenderung akan mengurangi jumlah tidur REM (*rapid eye movement*), yaitu stadium tidur dimana terjadi mimpi. Gangguan mimpi ini bisa membuat orang lebih mudah tersinggung keesokan harinya. Pola tidur seseorang bisa terganggu setelah menghentikan pemakaian obat-obat ini setelah mengalami ketergantungan. Seseorang mengalami lebih banyak tidur REM, lebih banyak bermimpi dan lebih sering terbangun.

2. Pijat Tui Na

a. Definisi Pijat Tui Na

Pijat sudah lama dikenal masyarakat. Terapi ini kerap digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan (Wong, 2011).

Para ahli mempelajari efek pijatan pada kekuatan otak dan melaporkan fungsi yang menerima pijat lebih reseptif dan lebih komunikatif terutama setelah pijat. Ini kesiapan meningkat membantu kita untuk berhubungan dengan dunia dalam yang efektif dan cara yang lebih produktif yang merupakan sifat yang efektif dan cerdas orang yang sangat. Dalam keadaan rileks, pikiran dibuat sebagai hasil dari pijatan relaksasi juga dapat membuat lebih reseptif dalam kegiatan pembelajaran. Ini berarti bahwa pikiran menjadi rileks cukup untuk lebih berkonsentrasi pada tugas di tangan (Sukanta, 2010).

Dewasa ini telah dikembangkan dari tehnik pijat, yakni pijat *Tui Na*. Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*tapotement* atau *Da*), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu (Sukanta, 2010).

Pijat *Tui Na* ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara memperlancar peredaran darah bagian kepala, tangan, kaki dan punggung, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2010).

b. Manfaat Pijat *Tui Na*

Pijat dikenal sebagai salah satu bentuk terapi dalam dunia kesehatan, baik bagi orang dewasa maupun anak. Terapi pijat dapat meningkatkan kecerdasan otak dan meningkatkan daya ingat serta memberikan dampak rileks pada otak maupun tubuh dengan melancarkan peredaran darah. Dengan pijat, maka otak berkembang lebih baik dan meningkatkan kemampuan kerja otak. Pijatan pada anak akan memberikan dampak positif bagi anak karena anak akan merasa lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak (Sukanta, 2010).

Manfaat lain dari pijatan adalah membuat tidur lebih nyenyak sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan meningkatkan kecerdasan. Dengan pijat, stress dapat berkurang. Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, serta daya ingat. Sentuhan pijat akan membantu mencerdaskan juga menyehatkan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sementara itu, waktu yang paling baik untuk memijat adalah pagi hari sehingga pada malam harinya si kecil

dapat tertidur dengan lelap, atau malam sebelum anak tidur (Sukanta, 2010).

c. Pelaksanaan Pijat *Tui Na*

Pijat *Tui Na* ini yang terbatas pada titik meridian kepala, tangan, kaki dan punggung. Ketentuan pijat ini yakni 1 set terapi sama dengan 1x protokol terapi per hari, selama 6 hari berturut-turut, bila perlu mengulang terapi beri jeda 1-2 hari dan pijat salah satu sisi tangan saja, tidak perlu kedua sisi, jangan paksa anak untuk tidur lebih awal karena akan menimbulkan trauma psikologis. Berikan sentuhan dan usapan lembut pada bagian punggung, kepala dan pipi dengan teknik bervariasi (dr.tiwi dan Reza,2013).

d. Tahapan Pijat *Tui Na*

Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (*Effleurage* atau *Tui*), memijat (*Petrissage* atau *Nie*), mengetuk (*Tapotement* atau *Da*), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan pada bagian tubuh tertentu. Pijat *Tui Na* ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada anak prasekolah dengan cara memperlancar peredaran darah pada kepala, tangan, kaki dan punggung anak melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupunktur (Sukanta, 2010). Gerakan Pijat *Tui Na* adalah sebagai berikut (Tui na center, London):

1) Gerakan 1

Proses pijat *Tu ina* pada titik meredian *Tai Yang* ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, mengurangi rasa sakit, meredakan agitasi dan efek relaksasi.

Letakan jari telunjuk di pangkal ujung garis mata dan ibu jari pada bagian dahi, berikan tekanan lembut dan gerakan memutar

searah jarum jam sebanyak 50-100 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1 Gerakan Pertama Pijat Tui Na

2) Gerakan 2

Proses pijat Tu ina pada titik meredian Kang Gong ini bermanfaat untuk meredakan tegangan bagian kepala yang terasa tidak nyaman dan kaku, memberikan efek rileksasi, meredakan sakit dan menstimulasi rasa kantuk. Letakan kedua jari telunjuk diatas pelipis. Kemudian lakukan penekanan pada bagian garis pelipis dari ujung garis dalam pelipis sampai keujung luar garis pelipis sebanyak 30-50 kali. Berikan tekanan yg cukup kuat. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2 Gerakan Kedua Pijat Tui Na

3) Gerakan 3

Proses pijatan pada titik meredian Yin Tang ini bermanfaat untuk meredakan tegangan di bagian kepala, menstimulasi rasa kantuk dan memberikan efek rileksasi. Letakan ibu jari pada dahi letakan di antara garis pelipis, beri sedikit penekanan lakukan pijatan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3 Gerakan Ketiga Pijat Tui Na

4) Gerakan 4

Pijatan pada titik meredian Ben Shen-13 ini bermanfaat untuk membuka heaven gate menenangkan pikiran, kecemasan, agitasi dan pencegahan sulit tidur (insomnia). Letakan ibu jari di atas pelipis, tarik garis lurus dari kedua bola mata sampai garis rambut, kemudian beri sedikit penekanan dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 4 Gerakan Keempat Pijat Tui Na

5) Gerakan 5

Pijatan pada titik meredian Bai Hui bermanfaat untuk menenangkan pikiran, meredakan kelelahan akibat aktifitas yang tinggi, meningkatkan konsentrasi dan menyeimbangkan emosi Tarik garis lurus dari ujung daun telinga, kemudian meletakkan ibu jari di titik tangan kepala, berikan sedikit penekanan serta lakukan pijatan yang lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 5 Gerakan Kelima Pijat Tui Na

6) Gerakan 6

Pijatan pada salah satu titik meredian Nei Guan P-6 bermanfaat untuk membuka jalan nafas, mengeluarkan dahak, mengurangi tantrum, memperlancar aliran darah ke hati dan jantung dan menenangkan pikiran. Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan ibu jari pada 2cm di bawah pergelangan tangan, lakukan pijatan dengan lembut dan gerakan memutar memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 6 Gerakan Keenam Pijat Tui Na

7) Gerakan 7

Pijatan pada titik meredian *Shenmen He-7* merupakan titik meredian yang sangat penting terutama untuk melancarkan aliran darah ke jantung, yang bermanfaat untuk mengatasi masalah psikologikal dan mental disorder seperti cemas, takut dan marah. Meningkatkan konsentrasi, mengatasi masalah pencernaan dan mengigau saat tidur. Letakan ibu jari pada pergelangan tangan, berikan tekanan pada area otot pergelangan tangan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut:



Gambar 7 Gerakan Ketujuh Pijat Tui Na

8) Gerakan 8

Pijatan pada titik meredian Zun Sanli bermanfaat untuk membantu menenangkan pikiran, meredakan kelelahan, meningkatkan nafsu makan, meredakan sakit perut, meningkatkan konsentrasi, memperlancar aliran darah dan membantu tidur menjadi teratur. Tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan pijatan pada bagian 4 cm dibawah lutut, gunakan ibu jari beri penekanan moderate kuat dan lakukan pijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 8 Gerakan Kedelapan Pijat Tui Na

9) Gerakan 9

Pijatan pada titik meredian Sanyi Njio-20 bermanfaat untuk memperlancar aliran darah, mengurangi hiperaktif, menghilangkan sakit, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan BAB dan menenangkan pikiran. Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan ibu jari 3cm diatas mata kaki, kemudian melakukan pijatan dan tekanan lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 9 Gerakan Kesembilan Pijat Tui Na

10)Gerakan 10

Pijatan pada titik meredian Taichong LIV-3 bermanfaat untuk memperlancar aliran darah ke kepala dan mata, mengatasi diare, mengurangi hiperaktif, marah dan frustrasi atau stres. Tahapan ini dilakukan dengan cara memberikan sedikit penekanan, tepatnya diantara jempol kaki dan jari kaki setelahnya dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30-60 kali lakukan pada sisi kanan dan kiri. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 10 Gerakan Kesepuluh Pijat Tui Na

11)Gerakan 11

Pijatan ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot dan tendon dan memperlancar aliran darah ke kepala. Pijat Tui Na pada tahapan ini juga bermanfaat menghilangkan ketegangan pada anak karena aktivitas bermain, dengan cara memberikan pijatan pada area punggung. Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudian lakukan gerakan meluncur atau menggosok dari atas ke bawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 11 Gerakan Kesebelas pijat Tui Na

12)Gerakan 12

Pijatan ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot dan tendon dan memperlancar aliran darah ke kepala. Pijat Tui Na pada tahapan ini juga bermanfaat menghilangkan ketegangan pada anak karena aktivitas bermain, dengan cara memberikan pijatan pada area punggung. Tahapan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan, kemudain lakukan gerakan meluncur atau menggosoh dari atas kebawah dengan memberi sedikit penekanan sebanyak 30-60 kali. Gambar pada posisi ini adalah sebagai berikut :



Gambar 12 Tahapan Keduabelas Pijat Tui Na

E. DAFTAR PUSTAKA

- Apriastuti, D. A. (2013). *Analisis Tingkat Pendidikan dan Pola Asuh Orang tua Dengan Perkembangan Anak Usia 48-60 bulan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan.
- Arifin, Ratnawati, Burhan, (2015). *Fisiologi tidur dan pernapasan*. Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Dowson (2008). *Sleep in Resi Care, A Literature Review dari National Ageing Research Institute': An Unmet Public Health Problem*, Institute of Medicine, from:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0254627216300437>" \l
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Guyton A.C. and J.E. Hall. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC
- H. R. Colten, B. M. Altevogt, (2016), *Research: Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*, Institute of Medicine,
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Indeks.
- Harvey, Richard A. & Pamela C. Champe. (2013). *Farmakologi ulasan bergambar*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. (2016). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Huang, Wei et.al. (2011). *Autonomic Activation in Insomnia: The Case for Acupuncture*". *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7, no1 (2011): p 95-102.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Japardi, I., (2012). *Gangguan Tidur*. Departemen Bedah Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2018. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/1948>.
- Jou, Lu Mei et al. (2013). *Acupressure Improves Sleep Quality of Psychogeriatric Inpatients*. *Lippincott Williams & Wilkins* 62, no2 p 130-137.
- Kunert, K., King, M. L., Kolkhorst, F. W.(2014). "Fatigue and Sleep Quality in Nurses". *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*. 45(8): 31-7.
- Leonid Rozman. (2017). *Tui Na as a tool in helping children reaching their full potential*. www.tuinacenter.co.uk. Diunduh 10 Desember 2018
- Lemmer, B. 2017. "The Sleep-Wake Cycle and Sleeping Pills. *Physiology & Behavior*. 90 (2007): 285-293.
- Mehta, H. (2012). *The Science and Benefits of Acupressure therapy*. <http://www.associatedcontent.com/a rticle>. di akses tanggal 10 Oktober

- 2018____. Blog of Pasific collage of oriental medicine. *Benefit of Tui Na massage*.<http://www.pacificcollege.edu/news/blog/2014/12/19/benefitstui-na-massage>
- Mullington, J. M., Haack, M., Toth, M., Serrador, J., Meier-Ewert, H. (2013). "Cardiovascular, Inflammatory and Metabolic Consequences of Sleep Deprivation". *Prog Cardiovasc Dis*. 51(4): 294–302
- Munjida (2015), Efektifitas pijat *Tui Na* dalam mengatasi kesulitan makan pada balita di RW 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. Skripsi
- Notoatmodjo,S.(2016).Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktis*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC.
- Riegel & Weaver, (2012). Gender and Ethnic Differences in Prevalence of Self-Reported Insomnia Among Patients with Obstructive Sleep Apnea. *SleepBreath*; 15: 711-715
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Setiawan, Anggi. "Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut di Ruang Melati RSUD Karanganyar", *Karya Tulis Ilmiah*, Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada, 2015.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukandar., et al. (2017). ISO Farmakoterapi (hal 26- 28). Jakarta. PT. ISFI Penerbitan
- Sukanta, P. Okta. (2010). *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Penebar Plus. Jakarta
- Szentkiralyi, A., Madarasz, C. Z., NovaK, M. (2013). "Sleep Disorders: Impact on Daytime Functioning and Quality of Life". *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*. 9 (1): 49-64.
- Wong, M. Fery. (2011). *Panduan Lengkap Pijat*. Jakarta: Penebar plus, from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Wei%20X%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28303163"
- Xu Wei, (2017). *Clinical Evidence of Chinese Massage Therapy (Tui Na) for Cervical Radiculopathy: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
HYPERLINK
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5337873/>"Evid Based Complement Alternat Med . 2017; 2017: 9519285.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zhen Huan Liu., Li-ting Cen. (2015). Effect Tui Na On Neurodevelopment in Premature Infant. *Journal of Acupuncture and Tuina Science*. Vol. 11, Issue 1, pp7-12. Shanghai Research Institute of Acupuncture and Mer

Zhu Qingguang. (2016). *Effect of Chinese massage (Tui Na) on isokinetic muscle strength in patients with knee osteoarthritis*. HYPERLINK "<https://www.sciencedirect.com/science/journal/02546272>" \o "Go to Journal of Traditional Chinese Medicine on ScienceDirect" Journal of Traditional Chinese Medicine. from <https://www.sciencedirect.com/science/journal/02546272/36/3>" \o "Go to table of contents for this volume/issue" Volume 36, Issue 3 , June 2016, Pages 314-320



PIJAT TUINA MENGATASI MASALAH PERUT KEMBUNG PADA ANAK

A. DISKRIPSI TOPIK

Manajemen rasa nyaman dengan pijat tuina.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Bila diberi bacaan dan kasus pemicu mahasiswa mampu menyusun rencana asuhan keperawatan dengan pendekatan keperawatan holistic.

C. POKOK BAHASAN

1. Pengertian Pijat Tui Na mengatasi perut kembung pada anak
2. Jenis Pijat Tui Na
3. Manfaat Pijat Tui Na mengatasi perut kembung pada anak

D. MATERI

1. Perut Kembung

a. Pengertian Perut Kembung

Perut kembung (*meteorism, tympanities*) ialah suatu simtom/gejala yang menunjukkan adanya udara atau gas dalam rongga abdomen atau usus. Perut kembung terjadi ketika saluran pencernaan diisi dengan udara atau gas. Kebanyakan orang menggambarkan kembung sebagai perasaan kenyang, kencang, atau bengkak di perut. Perut terasa bengkak, keras, dan nyeri. Kembung sering disertai dengan rasa sakit, gas berlebihan, sering bersendawa, perut gemuruh atau gurgle. Perut kembung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kembung dapat terjadi pada orang dewasa dan anak-anak.(Seo et al., 2013)

Perut kembung adalah masalah klinis yang umum dan signifikan yang masih harus ditangani secara ilmiah. Kembung adalah salah satu keluhan yang paling mengganggu pada pasien dengan berbagai gangguan usus fungsional. Namun, dalam klasifikasi standar saat ini, perut kembung hanya dianggap sebagai pendeskripsi sekunder, yang menutupi efek klinisnya yang nyata. Empat faktor terlibat dalam patofisiologi kembung: sensasi subyektif perut kembung, distensi abdomen obyektif, volume isi intra-abdomen, dan aktivitas otot dinding perut. (Iovino, Bucci, Tremolaterra, Santonicola, & Chiarioni, 2014).

b. Penyebab Perut Kembung

Kembung pada anak terjadi karena:

1) Anak banyak menelan udara.

Bayi yang sering menangis atau batuk, misalnya, akan banyak menelan udara. Demikian pula bayi akan banyak menelan udara bila teknik menyusuinya salah; puting kurang pas di mulut bayi atau dot tidak penuh dengan susu tetapi terisi udara.

2) Terjadi pembentukan gas yang berlebihan di dalam usus.

Hal ini bisa terjadi karena adanya fermentasi makanan yang tidak diserap oleh bakteri usus yang berlebihan. Jadi, bisa terjadi pada anak dengan gangguan pencernaan dan penyerapan makanan atau terjadi infeksi yang menyebabkan pertumbuhan bakteri usus berlebihan. Bisa pula terjadi karena mengonsumsi makanan yang flatugenik (membentuk gas) secara berlebihan, seperti ubi, keju, kol, sawi, dan sejenisnya.

3) Akumulasi gas di dalam usus bisa pula terjadi karena peristaltik usus melemah. Contohnya pada kekurangan kalium yang sering terjadi pascadiare, atau karena pemberian obat yang dapat melemahkan peristaltik usus. Melemahnya peristaltik usus juga bisa terjadi pada penyakit berat.

4) Sumbatan usus dapat menghalangi pengeluaran gas melalui anus, akibatnya terjadi akumulasi gas dan anak mengalami kembung. Pada

kasus sumbatan usus, anak harus dirujuk ke dokter untuk melihat apakah terdapat kelainan yang memerlukan pembedahan. Kadang kala, sembelit yang lama pun dapat menimbulkan perut kembung. Pada kasus kembung yang memerlukan tindakan bedah, biasanya ditemukan pula gejala lain seperti nyeri perut yang hebat, muntah menetap, muntah hijau, dan sembelit.

- 5) Intoleransi laktosa. Asupan susu yang banyak tetapi kadar enzim pencernanya dalam usus belum sempurna, akibatnya terjadi fermentasi susu yang tidak diserap usus sehingga menghasilkan gas berlebihan (kembung). Hal ini juga dapat memberikan gejala kolik pada bayi.
- 6) Pemakaian antibiotik jangka panjang juga dapat menyebabkan *bacterial growth* karena tumbuhnya bakteri *anaerob* yang biasanya tidak mati karena jenis antibiotik itu. Keadaan ini dapat diobati dengan pemberian probiotik (bakteri “baik”) yang dapat mengimbangi pertumbuhan bakteri “jahat” pada *bacterial overgrowth*. Kembung pada *bacterial overgrowth* lebih sering terjadi pada anak yang lebih besar, kadang disertai diare dan mulut berbau.
- 7) Kembung sering pula terjadi pada anak yang kurang gizi, biasanya akibat kombinasi gangguan pencernaan, pertumbuhan bakteri usus yang berlebihan, dan gangguan peristaltik usus akibat kekurangan elektrolit.
- 8) Kembung dapat pula terjadi bila kita sampai ke daerah yang tinggi. Pada kondisi ini sebagian gas yang terlarut dalam darah, terutama gas nitrogen, akan berdifusi ke saluran usus. Oleh karena itu, di daerah yang tinggi seperti puncak gunung kita akan sering buang gas dan bisa kembung. (Firmansyah, 2013)

c. Gejala Perut Kembung

Gejala umum perut kembung mungkin sulit untuk dikenali, namun banyak orang mendeskripsikannya sebagai perasaan tidak nyaman seperti rasa penuh, sesak, atau bengkak di bagian perut. Kondisi ini

sering disertai dengan rasa sakit, gas berlebih, sering bersendawa, dan bunyi bergemuruh pada perut. Adanya gas yang berlebih dalam usus dapat menyebabkan anak rewel. Anak yang sering menangis akan menghirup udara yang berlebih sehingga menyebabkan peningkatan gas dalam usus dan flatus. Nyeri perut hilang atau berkurang setelah flatus. Kembung seringkali dikaitkan dengan kondisi pencernaan seperti *Irritable Bowel Syndrome* (IBS) atau asam lambung. Kembung bukanlah kondisi yang serius dan dapat diatasi dengan mudah. Jika kondisi kembung tidak segera hilang, mungkin perlu untuk memeriksakannya ke dokter.

d. Faktor Resiko terjadi Perut Kembung

Faktor-faktor risiko umum yang meningkatkan kemungkinan kembung adalah faktor gaya hidup, seperti:

- 1) Pola makan yang mengandung terlalu banyak serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, gandum utuh, dan kacang-kacangan.
- 2) Intoleransi terhadap laktosa atau gluten, di mana tubuh tidak dapat mencerna laktosa atau gluten. Laktosa ditemukan pada produk susu seperti susu, keju dan es krim. Gluten adalah campuran protein yang ditemukan pada produk gandum seperti pasta dan roti.
- 3) Tidak aktif secara fisik, dapat memperlambat pencernaan.
- 4) Minum minuman bersoda.
- 5) Kondisi kesehatan kronis seperti *irritable bowel syndrome*.

e. Penanganan Perut Kembung

- 1) Penanganan perut kembung meliputi perubahan pola makan dan gaya hidup seperti:
 - a) Mengidentifikasi makanan yang menyebabkan kembung. Membuat buku catatan makanan yang membantu mengidentifikasi makanan yang memicu kembung.

- b) Batasi makanan yang digoreng dan tinggi lemak. Lemak dapat memperlambat pencernaan, membuat lambung cepat terasa penuh.
 - c) Batasi makanan kaya serat untuk sementara. Serat baik untuk pola makan yang sehat, namun tubuh mungkin sensitif terhadap jumlah serat yang berlebih. Kadang diperlukan 3 minggu untuk tubuh menyesuaikan dengan serat.
 - d) Batasi produk susu. Konsumsi produk susu dalam jumlah yang sedikit dan konsumsi produk yang membantu mencerna laktosa seperti laktasi, enzim yang menguraikan laktosa.
- 2) Pengobatan yang dapat dilakukan dirumah.
- Gaya hidup dan pengobatan rumahan yang dapat membantu mengatasi kembung:
- a) Makan makanan dengan porsi kecil dengan sering.
 - b) Makan perlahan-lahan.
 - c) Hindari makanan gorengan dan berlemak.
 - d) Hindari minuman bersoda dan bir.
 - e) Jadilah aktif dan berolahraga.
 - f) Berhenti merokok.
 - g) Hindari permen karet, minum dari sedotan, dan mengemut permen yang keras (kebiasaan yang membuat Anda menelan banyak udara).
- 3) Apabila perubahan pola makan dan gaya hidup tidak mengurangi kembung, dapat mempertimbangkan terapi pengobatan. Beberapa obat yang dapat meringankan kembung adalah:
- a) Simethicone.
Banyak ditemui di apotek dan dijual bebas. Bekerja dengan memecah gelembung-gelembung gas.
 - b) Charcoal (arang) aktif.
Tablet charcoal dapat membantu masalah gas.
 - c) Suplemen laktase.

Laktase adalah enzim yang dapat membantu mencerna makanan dengan laktosa.

- 4) Segera konsultasi dengan dokter apabila gejala tidak membaik setelah perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Jika mengalami gejala-gejala berikut ini:
 - a) Nyeri dada.
 - b) Penurunan berat badan yang tidak disengaja.
 - c) Diare.
 - d) Sakit perut yang tidak segera hilang.
 - e) Perubahan warna atau frekuensi buang air besar.
 - f) Demam tinggi.
 - g) Nyeri pada perut.

- 5) Beberapa penyakit/kelainan tersering yang menyebabkan distensi abdomen spesifik yang disertai obstruksi usus pada anak umur dibawah 2 tahun adalah hernia inguinalis inkarserata, malrotasi dengan volvulus, intususepsi, penyakit Hirschprung (*megacolon congenital*), typhus abdominalis. Penyakit/kelainan yang tersering menyebabkan kembung pada anak umur lebuah dari 2 tahun adalah: hernia inkarserata, abses apendisitis, divertikulum Meckeli yang mengalami rotasi. Penyebab diluar usus abdomen pada masa bayi dapat juga karena: hidronefrosis, neuroblastoma, tumor Wilms, hepatoma. Bila hal tersebut terdapat pada anak yang lebih besar, kebanyakan berhubungan dengan adanya: limfoma, kista ovarium.

2. Pijat Tui Na Untuk Mengurangi Kembung

a. Pengertian Pijat Tui Na

Masyarakat di seluruh dunia, ketika belum mengenal pengobatan konvensional (kedokteran modern) menggunakan pengobatan tradisional untuk mengatasi problem kesehatannya. Pengobatan tradisional sering juga diposisikan sebagai pengobatan alternatif yaitu sebagai pilihan lain dari pengobatan konvensional. Pengobatan

tradisional juga disebut sebagai pengobatan komplementer ketika diposisikan sebagai pendukung dan pelengkap pengobatan modern. Sejak kapan pijat digunakan oleh manusia untuk menyehatkan tubuh, mental dan spirit hidupnya? Tidak ada yang tahu pastinya. Pijat biasanya dilakukan secara refleks oleh manusia untuk mengatasi keluhan di bagian tubuhnya.(Oka, 2008) Pijat pada bayi dan balita meringankan ketidaknyamanan atau ketidak lancaran pencernaan dan gangguan kolik, jika pijat dilakukan dengan baik dan benar. Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltik. Gerak peristaltik menurut Thibadeau dan Patton dalam bukunya “Anatomy dan Physiology” adalah semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan.(Subakti & Anggarani, 2008) Pijat medik pediatrik sudah lama ada di negeri asalnya yaitu Tiongkok. Pijat medik pediatrik adalah pemijatan khusus pada bayi-anak untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang sering dijumpai dalam praktek dokter sehari-hari diantaranya penyakit ISPA, batuk, pilek, demam, sesak nafas,diare, sembelit, gangguan pencernaan lainnya seperti nafsu makan, gangguan tumbuh kembang, enuresis dll. Berbeda dengan pijat bayi anak tradisional yang digunakan selama ini oleh para dukun pijat maupun pijat bayi modern seperti baby spa. Pijat medik pediatrik untuk mengatasi problema penyakit yang umum terjadi pada bayi - anak ini adalah dengan menggunakan metode teknik pemijatan yang sudah ditentukan, terstruktur, dan terukur. Sudah melalui serangkaian penelitian ilmiah dan dan pembuktian berdasarkan uji klinis yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Oriental ternama di Tiongkok khususnya di Human University of Chinese Medicine. Ternyata banyak kasus penyakit yang umum terjadi pada bayi – anak tidak memerlukan konsumsi obat seperti antibiotik atau obat pereda nyeri dengan teknik pemijatan yang benar menghasilkan efek terapi yang luar biasa hasilnya sehingga disebut juga sebagai Green Treatment. Pijat medik pediatrik sangat cocok untuk bayi sampai dengan anak umur 14 tahun

bahkan untuk bayi prematur. Respon dan hasil pengobatan yang terbaik umumnya pada anak umur 6 tahun kebawah.(Sjamsedin, 2015)

Tui Na (dibaca Twee Na) berasal dari Bahasa Cina yang memiliki arti “tekan pegang”. Tui Na merupakan teknik pijat tradisional Cina yang diajarkan oleh Dr Fan Yan li (pakar Tui Na anak).(Rysna, 2016) Tui Na merupakan bentuk eksternal dari pijat dan digunakan untuk memberikan perlakuan khusus kepada orang-orang dari segala umur dari bayi sampai lansia. Terapi Cina ini menggunakan teknik kompresi yang akumulasinya energi vital tersebut. Penyembuhan dilakukan dengan mengaktifkan titik titik pijat tersebut.(Baihaki, 2018) Penelitian menunjukkan pijat pada anak banyak memberikan manfaat untuk perkembangan anak secara fisik maupun emosional. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Namun belum banyak yang melakukan penelitian secara ilmiah. Kulit berirama sepanjang saluran energi tubuh yang berbeda untuk membangun aliran harmonis Qi ke seluruh tubuh dan membawanya kembali ke keseimbangan. Pemijatan bekerja dengan energi positif dari tubuh.(Reflexology, 2015) Tui Na merupakan perawatan tangan pada tubuh menggunakan akupresur sebagai dasar pengobatan Cina. Akupresur mempunyai tiga komponen dasar yaitu Ci (energi vital), meridian dan titik pijat. Ci adalah materi dasar kehidupan yang dibentuk oleh sari makanan, minuman dan udara (teknik serta dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Meridian adalah saluran dan sistem sirkulasi atau peredaran energi di dalam tubuh. Titik pijat adalah organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini. Oleh karena itu, sejak dalam kandungan janin telah dapat merasakan belaian hangat cairan ketuban.(Utami Roesli, 2008) Penelitian Field and schanberg menunjukkan bayi atau anak yang dipijat mengalami peningkatan tonus nerve vagus yang akan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin dengan

demikian penyerapan makanan menjadi lebih baik. Pemijatan juga mempengaruhi produksi serotonin yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Pemijatan yang dilakukan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin dan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenaline, hormone stress). Sehingga terjadi penurunan kadar hormone adrenaline. Dengan terjadinya penurunan kadar hormone adrenaline (stress) daya tahan tubuh akan meningkat terutama IgM (immunoglobulin M) dan IgG (Imunoglobulin G). Pemijatan juga akan menyebabkan anak atau bayi tidur lelap, meningkatkan alertness (kesiagaan) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan dengan adanya perubahan gelombang otak, yang terjadi karena adanya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang theta, yang dibuktikan dengan menggunakan EEG (electro encephalogram). (Utami Roesli, 2008)

b. Manfaat Pijat Tui Na

Pijat anak dan bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah manfaatnya. Manfaat dari pijat bagi anak diantaranya:

1) Efek Biokimia dan Fisik yang Positif

Efek biokimia dari pijat antara lain menurunkan kadar hormon stress (catecholamine) dan meningkatkan kadar serotonin. Efek fisik dari pijat antara lain meningkatkan jumlah dan stitotoksisitas dari system imunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan serta membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan hubungan batin orangtua dan anak (bonding), meningkatkan volume air susu.

a) Meningkatkan Berat Badan

Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltik. Gerak peristaltik menurut Thibadeau dan Patton dalam bukunya “Anatomy dan Physiology” adalah semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan.

b) Meningkatkan Efektifitas Tidur Anak

Pemijatan yang dilakukan pada otot-otot mengakibatkan aliran darah mengalami vasodilatasi sehingga oksigen dan nutrisi jumlahnya meningkat dan curah jantung meningkat. Kebanyakan anak akan tidur dalam waktu yang lama setelah dilakukan pemijatan. Peningkatan kuantitas tidur anak disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang di hasilkan pada saat pemijatan. (Utami Roesli, 2008)

c) Meningkatkan Konsentrasi dan Kecerdasan Anak

Sebuah penelitian pernah dilakukan [pada sekelompok anak yang diberikan soal matematika. Setelah anak-anak diberikan soal, anak-anak itu dipijat selama 2x15 menit setiap pekan dengan jangka waktu selama 5 minggu. Setelah diperlakukan dengan pemijatan anak-anak itu diberikan soal matematika lagi dan hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan anak-anak dalam menyelesaikan soal jauh lebih baik.

d) Meningkatkan Produksi ASI

Pijat menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energy yang cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah peningkatan aktivitas nervus vagus (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltic (sel di

saluran pencernaan yang menggerakkan saluran dalam pencernaan) untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar. Bayi yang nafsu makannya baik memerlukan isapan ASI (Air Susu Ibu) cukup banyak setiap hari. Semakin banyak diisap, ASI pun semakin terstimulasi (terangsang) untuk berproduksi.

- e) Membantu Meringankan Ketidaknyamanan dalam Pencernaan dan Tekanan Emosi

Pijat berguna meringankan ketidaknyamanan atau ketidaklancaran pencernaan, gangguan perut (kembung), tekanan emosi dan meningkatkan nafsu makan anak.

- f) Memacu Perkembangan Otak dan Sistem Saraf

Rangsangan yang diberikan kepada kulit anak akan memacu proses myelinisasi (penyempurnaan otak dan sistem saraf) sehingga dapat meningkatkan komunikasi otak ke tubuh anak dan keaktifan sel neuron. Myelinisasi yang berlangsung lebih cepat memungkinkan otak anak semakin terpacu untuk berfungsi sempurna dalam mengoordinasikan tubuh. Anak lebih sigap dan lincah dalam menanggapi apa yang dihadapinya.

- g) Menstimulasi Aktivitas Nervus Vagus untuk Perbaikan Pernapasan

Aktivitas serat-serat nervus vagus berpengaruh pada paru-paru. Sebuah penelitian yang dilakukan di Touch Research Institute menunjukkan bahwa perlakuan pijatan selama dua puluh menit yang dilakukan setiap malam pada anak-anak asma dapat menyebabkan mereka bernapas dengan lebih baik.

- h) Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Pijat meningkatkan produksi serotonin sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Pijatan akan

meningkatkan neurotransmitter serotonin yaitu peningkatan kapasitas sel yang berfungsi meningkatkan glucocoid (adrenalin suatu hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG.(Utami Roesli, 2008)

2) Manfaat Pijat dalam aspek Psikologis

a) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

Sentuhan dan pandangan kasih orangtua terhadap anak akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti yang baik dan percaya diri.(Kusumawati, 2018)

b) Sentuhan ibu akan memberikan rasa aman

Sentuhan dan pijat setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman bagi bayi dan anak, sentuhan akan merangsang peredaran darah dan menambah energi sebenarnya, pijat berguna tidak hanya untuk anak yang sehat tetapi juga anak yang sakit. Bahkan sampai anak dewasa.

c) Sakit perut (kembung/kolik)

Secara teori penyebab kolik/kembung yang menonjol antara lain susunan saraf autonom yang tidak seimbang, adanya gangguan pada pertumbuhan mekanisme kontrol bangun/tidur atau gangguan interaksi antara orangtua dan anak. Kembung/kolik juga sering dihubungkan dengan adanya gangguan pada saluran pencernaan dan kesukaran makan. Untuk mengurangi kembung/kolik orangtua dianjurkan untuk

memijat anaknya pada saat kembung/kolik berlangsung dan pada waktu menjelang tidur.

d) Asma

Asma sangat erat hubungannya dengan rangsangan fisik dari luar, seperti adanya serbuk atau debu tetapi juga dapat berhubungan dengan faktor psikologis seperti adanya kegelisahan. Pijat telah menunjukkan keberhasilan untuk melebarkan saluran nafas/udara yang menyempit.

3) Pelaksanaan Pijat yang tepat pada waktu:

- a) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
- b) Malam hari, sebelum tidur ini sangat baik untuk membantu anak tidur lebih nyenyak. (Utami Roesli, 2008)

c. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan pemijatan

1) Yang perlu di perhatikan sebelum dilakukan pemijatan: (Subakti & Anggarani, 2008)

- a) Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- b) Ruangan kering dan tidak pengap.
- c) Ruangan tidak berisik.
- d) Ruangan yang penerangannya cukup.
- e) Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu

Pemijatan lebih baik dilakukan saat suasana tenang, saat si kecil ceria, saat kondisi perut yang sudah terisi makanan, saat suasana hati pemijat tenang, dan dengan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang.

2) Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum pemijatan. (Utami Roesli, 2008) & (Maharani, 2009):

- a) Tangan bersih dan hangat.
- b) Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit anak.

- c) Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap.
 - d) Anak sudah selesai makan atau sedang tidak lapar.
 - e) Sediakan waktu untuk tidak diganggu minimal selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
 - f) Duduklah pada posisi nyaman dan tenang.
 - g) Baringkanlah anak diatas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih. Siapkanlah handuk, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil atau lotion).
 - h) Mintalah izin pada anak sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala anak sambil mengajaknya bicara.
 - i) Akhiri dengan peregangan. Setelah melakukan persiapan itu, pemijatan bisa dimulai.
- 3) Hal-hal yang harus di lakukan selama pemijatan
- a) Selama melakukan pemijatan, hal yang sebaiknya di lakukan diantaranya:
 - (1) Memandang mata anak, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
 - (2) Bernyanyi atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
 - (3) Awali pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila sudah merasa yakin bahwa anak mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
 - (4) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan baby oil atau lotion yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
 - (5) Memandikan anak segera setelah pemijatan berakhir agar anak merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*baby oil*). Namun, kalau pemijatan dilakukan pada

malam hari, anak cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.

(6) Hindarkan mata anak dari baby oil.

b) Selama pemijatan, tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut:

(1) Memijat anak langsung setelah selesai makan.

(2) Membangunkan anak khusus untuk pemijatan.

(3) Memijat anak pada saat anak tak mau dipijat.

(4) Memaksakan posisi pijat tertentu pada anak.

d. Langkah Pijat Tui Na

Metode pijat Tui Na aman dan tidak invasif. Anak yang dipijat dengan metode ini akan merasa rileks, nafsu makan bertambah, dan penyerapan gizi di tubuhnya maksimal. Langkah pemijatannya pun mudah. Mencuci tangan dilakukan sebelum melakukan pemijatan dan mempersiapkan *baby oil* atau *lotion* untuk memijit.



Gambar 13 Mencuci tangan



Gambar 14 Mempersiapkan baby oil atau minyak telon

1) Langkah 1

Tekuk sedikit ibu jari anak dan gosok garis di pinggir ibu jari di sisi telapakannya. Pijat dari ujung ibu jari hingga ke pangkalnya antar 100 - 500 kali. Ini membantu memperkuat fungsi pencernaan dan limpa.



Gambar 15 Langkah 1 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

2) Langkah 2

Pijat tekan melingkar bagian pangkal ibu jari yang paling tebal berdaging 100 - 300 kali. Ini akan menguraikan akumulasi makanan yang belum dicerna serta menstimulasi lancarnya sistem cerna.



Gambar 16 Langkah 2 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

3) Langkah 3

Gosok melingkar tengah telapak tangan 100 - 300 kali dengan radius lingkaran kurang dari dua pertiga dari tengah telapak tangan ke pangkal jari kelingking. Stimulasi ini akan memperlancar sirkulasi daya hidup dan darah serta menyetelkan lima organ utama tubuh.



Gambar 17 Langkah 3 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

4) Langkah 4

Tusuk dengan kuku Anda serta tekan melingkar titik yang berada di tengah lekuk buku jari yang terdekat dengan telapak. Untuk jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. Tusuk dengan kuku sebanyak tiga hingga lima kali dan pijat tekan 30 - 50 kali per titik. Ini akan memecah stagnasi di meridian dan menghilangkan akumulasi makanan.



Gambar 18 Langkah 4 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

5) Langkah 5

Tekan melingkar dengan bagian tengah telapak tangan Anda, di area tepat di atas pusarnya searah jarum jam sebanyak 100 - 300 kali. Ini menstimulasi makanan agar lebih lancar.



Gambar 19 Langkah 5 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

6) Langkah 6

Dengan kedua ibu jari, tekan, dan pisahkan garis di bawah rusuk menuju perut samping 100 - 300 kali. Ini memperkuat fungsi limpa, lambung, dan memperbaiki pencernaan.



Gambar 20 Langkah 6 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

7) Langkah 7

Tekan melingkar titik di bawah lutut bagian luar, sekitar empat lebar jari anak di bawah tempurung lututnya sekitar 50 - 100 kali. Gerakan ini bakal menyalurkan lambung, usus, dan pencernaan.



Gambar 21 Langkah 7 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

8) Langkah 8

Pijat secara umum punggung anak lalu tekan dengan ringan tulang punggungnya dari atas ke bawah sebanyak tiga kali. Lalu cubit kulit di kiri-kanan tulang ekor dan merambat ke atas hingga lebar tiga hingga lima kali. Gerakan ini mendukung aliran *chi* (daya hidup) sehat dan memperbaiki nafsu anak.



Gambar 22 Langkah 8 Pijat Tui Na untuk mengurangi perut kembung

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Research Procedure A Practical Approach. Edition revision. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baihaki. (2018). 4 Manfaat Besar Pijat Bayi Bagi Kesehatan Anak. Retrieved 20 April, 2018
- Candraswari, R. (2017). 5 Hal yang Perlu Orangtua Lakukan untuk Memastikan Kesehatan Anak di Masa Depan. Retrieved 10 Juli, 2018, from <https://helohehat.com/pusat-kesehatan/kanker-serviks/tips-menjaga-kesehatan-anak>
- Chumpitazi, B. P., & Shulman, R. J. (2016). Dietary Carbohydrates and Childhood Functional Abdominal Pain. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 68(suppl 1)(Suppl. 1), 7-17. doi: 10.1159/000445390
- Firmansyah, A. (2013). Penyakit Sebabkan Kembung pada Anak. Retrieved 30 Juli 2018, from <https://lifestyle.kompas.com/read/2013/12/09/1826439/Penyakit.Sebabkan.Kembung.pada.Anak>
- Hasibuan, D. J. J., & Moedjiono, D. (2009). *Proses Belajar Mengajar* (13 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar ilmu keperawatan anak buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iovino, P., Bucci, C., Tremolaterra, F., Santonicola, A., & Chiarioni, G. (2014). Bloating and functional gastro-intestinal disorders: where are we and where are we going? *World J Gastroenterol*, 20(39), 14407-14419. doi: 10.3748/wjg.v20.i39.14407
- Johnson, J. D., Cocker, K., & Chang, E. (2015). Infantile Colic: Recognition and Treatment. *Am Fam Physician*, 92(7), 577-582.
- Kusumawati, A. (2018). Tanda-tanda Bayi Sehat dan Tumbuh Kembangnya Normal. Bisa Cek Sendiri di Rumah! Retrieved 25 Juni 2018, 2018, from <http://nakita.grid.id/read/0222492/tanda-tanda-bayi-sehat-dan-tumbuh-kembangnya-normal-bisa-cek-sendiri-di-rumah?page=all>
- Maharani, S. (2009). *Pijat dan Senam Sehat untuk Bayi*. Yogyakarta: Katahati.
- Marianti. (2016). Penyebab Perut Kembung pada Anak dan Cara Mengatasinya. Retrieved 27 Juni 2018, 2018, from <https://www.alodokter.com/penyebab-perut-kembung-pada-anak-dan-cara-mengatasinya>

- Mubarak, W. I. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munjidah, A. (2016). Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita Di RW 02 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*: Jakarta: rineka cipta.
- Oka, S. P. (2008). *Terapi Pijat Tangan* (D. S & H. Indriani Eds. III ed.). Jakarta: Penebar Plus.
- Ratna, K. D. (2017). Cara Mengatasi Perut Kembang. Retrieved 27 Juni 2018, from <https://www.rumpibayi.com/cara-mengatasi-perut-kembang/>
- Reflexology. (2015). Pijat Tui Na di Jakarta. Retrieved 20 April 2018
- Reinthal, M., Lund, I., Ullman, D., & Lundeborg, T. (2011). Gastrointestinal symptoms of infantile colic and their change after light needling of acupuncture: a case series study of 913 infants. *Chinese Medicine*, 6(1), 28. doi: 10.1186/1749-8546-6-28
- Rysna, M. A. (2016). Anak Susah Makan? Coba Dipijit Ala Tui Na! Retrieved 20 April 2018, from <http://www.buhatiku.com/anak-susah-makan-coba-dipijat-ala-tui-na/>
- Safriani, R. (2017). Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran. Retrieved 15 Juni 2018, 2018, from <https://www.kompasiana.com/rinisafrianti/59ba31f2a32cdd2ec014af92/metode-demonstrasi-dalam-pembelajaran?page=all>
- Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat dengan SPSS*: Elex Media Komputindo.
- Seo, A. Y., It, sup, gt, It, sup, . . . gt. (2013). Abdominal Bloating: Pathophysiology and Treatment. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 19(4), 433-453.
- Sjamsedin, J. (2015). Pijat Medik Pediatrik. Retrieved 1 Mei 2018
- Soetjiningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Anak* (d. I. N. G. R. Prof, SpAK Ed. 2 ed.): EGC.
- Suarsyaf, H. Z., & Sumekar, D. W. (2015). Pengaruh Terapi Pijat terhadap Konstipasi. *Jurnal Majority*, 4(9), 98-102.
- Subakti, Y., & Anggarani, D. R. (2008). *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. Jakarta: Wahyu Media.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Utami Roesli, S., MBA.,CIMI. (2008). *Pedoman Pijat Bayi Prematur& Bayi Usia 0-3 Bulan*: TRUBUS AGRISARANA.
- Wahningrum, D. A. (2017). Efektifitas Pijat Tuina Dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Balita usia 1-5 tahun pada An.F umur 16 bulan dan An.J umur 17 bulan di BPM MA'RIFATUN M.S, Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. Retrieved 15 April 2018, 2018, from <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/369/1/DEWI%20ANGGIT%20WAHNINGRUM%20NIM.%20B1401156.pdf>
- Widayatun, T. R. (2009). *Ilmu Perilaku*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Yohmi, E., Boediarso, A. D., Hegar, B., Dwipurwantoro, P. G., & Firmansyah, A. (2016). Intoleransi Laktosa pada Anak dengan Nyeri Perut Berulang. *Sari Pediatri*, 2(4), 198-204.