



ISSN: 2988-6384 (Online)

JMC: Journal of Midwifery in Community, Vol. I (No.2), 1-10, 2023

URL: <https://jurnal.uns.ac.id/jmc/article/view/79328>DOI: <https://doi.org/10.20961/jmc.v1i2.79328>

Penerapan efektifitas *stimulation massage* untuk mengatasi gangguan pola tidur pada anak autism spectrum disorder (ASD)

Ian Rossalia Pradita Puteri,^{1*} Farida Arintasari,¹ Puspito Panggih Rahayu,¹

¹Universitas Respati Yogyakarta

Dikirim: 5 Oktober 2023, Disetujui: 18 Oktober 2023

Intisari

Autism Spectrum Disorders (ASD) masalah serius pada bidang psikiatri anak karena 0,3% dari beban penyakit global. ASD diperkirakan 1 dari 160 anak di dunia dengan 7,6 juta hidup dalam keadaan cacat. Prevalensi ASD meningkat secara global pada 50 tahun terakhir. Banyak kemungkinan penjelasan untuk peningkatan ini, termasuk peningkatan kesadaran, perluasan kriteria diagnostik, alat diagnostik yang lebih baik, dan pelaporan yang lebih baik. Banyak pernyataan anak autisme sering mengalami gangguan tidur. Penelitian mendapatkan 62% dari 26 anak autisme mengalami tidur yang buruk. Penelitian menyatakan bahwa 80 % masalah tidur terjadi pada anak autisme. Tidur merupakan prioritas utama untuk bayi dan anak. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui penerapan efektifitas *stimulation massage* untuk mengatasi gangguan pola tidur pada anak autism spectrum disorder (asd) usia 24 – 60 bulan pada masa pandemi covid 19. Mulanya kami melakukan *pretest* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum diberikan pelatihan dan penyuluhan. Kemudian diberikan pelatihan pijat dan penyuluhan tentang metrik terkait, lalu dilakukan *posttest* dengan materi yang telah diberikan yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Hasilnya, responden mengalami kenaikan pengetahuan dan peningkatan pola tidur. Kami simpulkan bahwa kegiatan pelatihan ini sangat diperlukan oleh semua peserta pelatihan, karena dapat memperbaiki pola tidur anak dengan autisme, sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak dengan baik.

Kata kunci: *Autism Spectrum Disorder*, Pola Tidur, *Stimulation Massage*

*Corresponding author: Ian Rossalia Pradita Puteri, email: bonjem040811@gmail.com

*Cite this as: Puteri, I. R. P., Arintasari, F., & Rahayu, P. P. (2023). Penerapan efektifitas *stimulation massage* untuk mengatasi gangguan pola tidur pada anak autism spectrum disorder (ASD). *Journal of Midwifery in Community*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.20961/jmc.v1i2.79328>

Pendahuluan

Jumlah anak *autisme* semakin meningkat. Berdasarkan data *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menyatakan bahwa pada tahun 2016 menunjukkan peningkatan anak autisme yang lebih besar yaitu sekitar 75 per 10.000 kelahiran atau 2 dari 125 penduduk. Tahun 2018, rasio anak autisme 2 dari 110 anak, maka di tahun 2020 terjadi peningkatan yang cukup memprihatinkan dengan jumlah rasio 1 dari 54 anak saat ini mengalami *autisme*. Prevalensi terbaru ini dikemukakan oleh CDC bahwa anak autisme meningkat menjadi 1 dari 40 dalam kurun waktu dua tahun terakhir.

Banyak yang menyatakan bahwa anak *autism* sering mengalami gangguan tidur. Penelitian mendapatkan 62% dari 26 anak autis mengalami tidur yang buruk. Penelitian menyatakan bahwa 80 % masalah tidur terjadi pada anak autis. Bukan sekadar waktu untuk beristirahat, tetapi juga bermanfaat sebagai pemulihan tenaga pada bayi di usia dini. Selain itu yang tak kalah penting adalah tumbuh kembang bayi yang lebih optimal karena puncak produksi hormon pertumbuhan anak terjadi pada saat fase tidur malam (Potter&Perry, 2016).

Perkembangan pola tidur pada anak sangat bervariasi. Pada bayi baru lahir, kebutuhan tidur antara 18-20 jam selama 24 jam. Biasanya dalam setiap 1-4 jam diikuti 1-2 jam bangun. Untuk perbandingan jumlah jam tidur siang dan malam hampir sama. Anak yang usianya 3-12 bulan membutuhkan 14-15 jam tidur dalam satu hari. Khusus untuk anak usia 4 bulan, total waktu yang dibutuhkan untuk tidur sebanyak 13-14 jam, dan pada usia 6 bulan butuh 11 jam untuk tidur pada malam hari dan 2-3 jam pada siang hari. "Semakin bertambah usia, jumlah jam tidur anak akan berkurang, dan sebagian besar anak akan tidur pada malam hari," kata Dokter Spesialis Anak dari FKUI-RSCM Rini Sekartini dalam satu kesempatan. (Anhari, 2018)

Usia batita (kurang dari tiga tahun), jumlah jam tidur sekitar 11-12 jam, termasuk tidur siang. Tetapi, jumlah jam tidur siangnya lebih sedikit. Pada usia menjelang empat tahun, anak membutuhkan total 12-14 jam waktu tidur. Pada usia

ini sebenarnya tidak diharuskan tidur siang, asalkan jumlah tidur malamnya sudah mencukupi. (Forsh, 2015)

Tidur yang baik akan membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada saat tidur malam terjadi pengeluaran hormon pertumbuhan secara optimal, sehingga anak akan tumbuh tinggi badannya, sesuai potensinya. Anak juga akan lebih waspada, dapat berkonsentrasi, dan mengerjakan tugasnya dengan baik. Jadi, kebutuhan tidur sama penting dengan kebutuhan makan. Agar mendapatkan manfaat yang maksimal, anak perlu tidur dengan nyenyak. (Chandra, 2019)

Menurut Mulyani (2017), Balita yang mendapat pemijatan sebelum tidur kualitas tidurnya lebih baik, daripada balita yang tidak mendapat pemijatan sebelum tidur. Penelitian juga dilakukan oleh Nugraini (2019) dengan hasil, waktu tidur untuk balita yang di beri pemijatan sebelum tidur paling sedikit adalah 11 jam dan paling lama 18 jam dengan rata-rata tidur adalah 15,90 jam per hari. Sedangkan pada balita yang tidak diberi pijat balita maka lama tidur paling sedikit 12 jam dan paling lama 17 jam dengan rata-rata tidur adalah 13,90 jam per hari. Hal ini, menunjukkan bahwa pemijatan balita sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur pada Balita. Pada saat dilakukan pemijatan dengan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot, sehingga balita menjadi tenang dan tertidur. Pijatan pada anak membantu otak anak memproduksi hormone oksitosin, yang berfungsi menurunkan kadar stres dalam otaknya. Dengan kata lain, pijatan bayi bisa membantunya relaks, mengurangi lama ia menangis dan membantunya tidur. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membahas masalah tentang Perbaikan pola tidur anak autisme dengan penerapan stimulation massage, untuk menunjang tumbuh kembang dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Bahan dan Metode

Kegiatan terlaksana dengan lancar. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai tanggal 10 s.d 26 Oktober 2023 bertempat di Klinik Tumbuh Kembang Patria Husada Kartasura. Peserta sejumlah 34 Ibu yang mempunyai anak dengan Autism usia 24 – 54 Bulan. Materi yang disampaikan meliputi; 1) *Theraphy*

Stimulation Massage, 2) Pola Tidur, 3) Anak dengan Autisme, dan 4) Praktik Penerapan *Therapy Stimulation Massage* Prilaku dengan Pola Tidur.

Materi disampaikan oleh tim ahli, yaitu Ian Rossalia Pradita Puteri, SST, M.Kes dan Farida Arintasari, S.SiT, M.Kes dengan metode Ceramah dan tanya jawab serta Praktik *Stimulation Massage*.

Untuk menilai keberhasilan kegiatan, kami memberikan *pretest* untuk mengukur dan mengapersepsi pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan, kemudian pemateri menjelaskan tentang materi yang akan disampaikan, dengan menggunakan *leaflet*, dan mempratikan terapi *Stimulation Massage*. Selanjutnya, dilakukan evaluasi dengan *post test* dan mengisi kuesioner. Kemudian, mengumpulkan kembali untuk melihat hasil dari Penyuluhan dan Pelatihan yang telah dilaksanakan

Pengabdian bekerja sama dengan Klinik Tumbuh Kembang Patria Husada Kartasura. Terapis dan Direktur pelaksana sebagai fasilitator pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bersama-sama

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksnakan di Klinik Patria Husada Kartasura. Pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 10 s.d 26 Oktober 2021, untuk tahapan pengabdian ini mengundang ibu dengan anak autis dimana dilaksanakan 2 sesi satu tanggal 10 Oktober 2021 dengan mengundang ibu dan balita ke klinik, atsu bersamaan dengan jadwal terapi, dengan peserta 18 Ibu dan balita, pada tanggal 26 oktober 2021 kami melaksanakan pengabdian kembali dengan cara mengumpulkan ibu dengan balita dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) mendapatkan 16 responden .

Kegiatan pengabdian masyarakat didahului dengan memberikan pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan ibu yang mempunyai balita ,setelah selesai baru diberikan materi sampai selesai,kemudian diantara pemberian materi diberikan kesempatan untuk bertanya atau memberikan masukan.Saat penyampaian materi ibu-ibu sangat serius mengikuti dan saat diberikan kesempatan untuk bertanya semua peserta penyuluhan bertanya sehingga pertanyaan dibatasi dilanjut nanti lagi.

Ibu yang mempunyai balita setelah selesai pemberian materi tentang *Stimulation Massage* dan Pola Tidur yang baik pada anak autisme praktik tentang *Stimulationmassage*, mengharapkan penyuluhan tentang Pola Tidur dan tumbuh kembang yang dilaksanakan ditambah lagi dan sering dilakukan untuk menambah pengetahuan tentang tumbuh kembang anak, apalagi dilaksanakan secara gratis. Hasil perubahan pengetahuan dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan tentang materi *stimulation massage*

No	Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1.	Responden 1	33,33	93,99
2.	Responden 2	25,00	95,00
3.	Responden 3	25,00	98,33
4.	Responden 4	25,00	91,67
5.	Responden 5	33,33	93,33
6.	Responden 6	28,33	95,00
7.	Responden 7	25,00	93,33
8.	Responden 8	33,33	93,33
9.	Responden 9	25,00	95,00
10.	Responden 10	28,33	95,67
11.	Responden 11	25,00	90,00
12.	Responden 12	33,33	93,99
13.	Responden 13	25,00	95,00
14.	Responden 14	25,00	98,33
15.	Responden 15	25,00	91,67
16.	Responden 16	33,33	93,33
17.	Responden 17	28,33	95,00
18.	Responden 18	25,00	93,33
19.	Responden 19	33,33	93,33
20.	Responden 20	25,00	95,00
21.	Responden 21	28,33	95,67
22.	Responden 22	25,00	90,00
23.	Responden 23	33,33	93,99
24.	Responden 24	25,00	95,00
25.	Responden 25	25,00	98,33
26.	Responden 26	25,00	91,67
27.	Responden 27	33,33	93,33
28.	Responden 28	28,33	95,00
29.	Responden 29	25,00	93,33
30.	Responden 30	33,33	93,33
31.	Responden 31	25,00	95,00
32.	Responden 32	28,33	95,67
33.	Responden 33	25,00	90,00
34.	Responden 34	33,33	93,99
	Jumlah	953,28	3197,94
	Rata-rata	28,04	94,06

Hasil pengukuran pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan *Stimulation Massage* dan penyuluhan tentang pola tidur dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil pengukuran *pre test* dan *post test* pola tidur

NO	Responden	Pola Tidur Sebelum Terapi	Pola Tidur Sesudah Terapi	Kenaikan
1.	Responden 1	10	12,5	Naik
2.	Responden 2	8	8	Tidak Naik
3.	Responden 3	12	12	Tidak Naik
4.	Responden 4	8	14	Naik
5.	Responden 5	9	12	Naik
6.	Responden 6	10,5	12	Naik
7.	Responden 7	9	10	Naik
8.	Responden 8	7	11	Naik
9.	Responden 9	10,5	11	Naik
10.	Responden 10	13,8	12	Tidak Naik
11.	Responden 11	8,5	12	Naik
12.	Responden 12	8,5	12	Naik
13.	Responden 13	7,5	12,5	Naik
14.	Responden 14	13,5	12	Tidak Naik
15.	Responden 15	12	14,5	Naik
16.	Responden 16	12	13	Naik
17.	Responden 17	11	10	Tidak Naik
18.	Responden 18	12	13	Naik
19.	Responden 19	12	12,5	Naik
20.	Responden 20	8	11	Naik
21.	Responden 21	8	8	Tetap
22.	Responden 22	8	10	Naik
23.	Responden 23	7	10	Naik
24.	Responden 24	6	11,5	Naik
25.	Responden 25	6	11	Naik
26.	Responden 26	7	12	Naik
27.	Responden 27	8	12	Tetap
28.	Responden 28	10,5	12,5	Naik
29.	Responden 29	13,5	14	Naik
30.	Responden 30	6	12	Naik
31.	Responden 31	6	12	Naik
32.	Responden 32	6	12,5	Tetap
33.	Responden 33	7	14	Tidak Naik
34.	Responden 34	8	12	Naik
	Rata rata	9,11	11,78	
	Naik	25 Responden (73,52%)		
	Tidak Naik	6 Responden (17,65%)		
	Tetap	3 Responden (8, 82%)		

Pelaksanaan pengabdian masyarakat setiap responden mendapatkan 2 kali kegiatan. Pertama responden di berikan materi dan pelatihan untuk membantu memperbaiki pola tidur pada anak, dengan tujuan agar ibu bisa menerapkan pada pemijatan pada anak minimum seminggu 3 kali dan dalam waktu 2 minggu, setelah 2

minggu diukur kembali berat badan anak dan dilihat hasil yang didapat, sebelum kegiatan dilaksanakan, pengabdian melakukan *pretest* dengan tujuan untuk melihat tingkat pemahaman peserta pelatihan sebelum dilakukan pelatihan dan penyuluhan, hasil *pre test* dan *post test* sangat berbeda sekali karena hasil dari *pre test* rata-rata hanya 28,04, ini menandakan kalau peserta pelatihan belum paham terhadap materi yang akan disampaikan sehingga nilainya sangat rendah maka peserta pelatihan sangat perlu diberikan materi-materi yang sangat dibutuhkan oleh yang mempunyai balita untuk mengantisipasi masalah tumbuh kembangnya, terutama yang berhubungan dengan terapi *Stimulation Massage* dan Perbaikan pola tidur pada anak Autism. Hasil *post test* sangat baik sekali yaitu 94,06 ini menandakan bahwa responden sudah memahami materi yang disampaikan oleh pengabdian.



Gambar 1. Penyuluhan Perbaikan Pola Tidur

Efek dari *Stimulation Massage* sendiri dapat dilihat di Tabel 2 dimana dengan hasil pengukuran Pola Tidur yang mengalami kenaikan pola tidur (jam tidur) badan 25 Responden, pola tidur berkurang sejumlah 6 Responden, dan pola tidur Tetap sebanyak 3 Responden. Dapat disimpulkan *Stimulation Massage* dan Perbaikan pola tidur Terdapat pengaruh untuk meningkatkan pola tidur pada anak untuk dimana 73,53% Responden mengalami perbaikan pola tidur setelah 2 minggu diberikan *Stimulation Massage*.



Gambar 2. Pemberian Materi Penyuluhan

Peserta sangat antusias dalam mengikuti dan mendengarkan materi yang di sampaikan oleh pengabdian. Peserta aktif bertanya apabila ada hal yang kurang dimengerti, pertanyaan yang disampaikan sebagian besar berhubungan dengan materi yang disampaikan dikaitkan dengan kejadian pada diri peserta.

Pada saat praktek, peserta juga semangat untuk mengikuti kegiatan karena peserta ingin melihat praktik *Stimulation Massage* yang dapat memperbaiki pola tidur,

sehingga bisa mengoptimalkan tumbuh kembang.

Kesimpulan

Kegiatan pelatihan ini sangat diperlukan oleh semua peserta pelatihan, karena dapat memperbaiki pola tidur anak dengan autisme, sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak dengan baik.

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan 2x pada setiap peserta yang terlaksana pada tanggal 10 - 26 oktober 2021, yaitu pertama penyampaian materi dan praktek, dan kunjungan ke dua mengevaluasi efek dari penyuluhan dan pelatihan yang telah dilaksanakan kemudian, 2 minggu kemudian diukur kembali berat badan responden untuk melihat efek dari *Stimulation Massage*, dengan hasil didapatkan 73, 53% Responden pola tidur mengalami perbaikan setelah 2 minggu dilakukannya *Stimulation Massage* dan penyuluhan tentang pengoptimalan tumbuh kembang dengan memperbaiki pola tidur pada anak

Terdapat peningkatan hasil yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian materi. Pada *pre test* hasil paling tinggi 33,33 tetapi setelah pelatihan 96, dengan demikian peserta sangat baik dalam memahami materi yang telah diberikan.

Ucapan Terimakasih

Kegiatan ini didukung oleh dana hibah internal Yayasan Universitas Respati Yogyakarta tahun 2021.

Referensi

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ke-15. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anhari, E., 2008. *Pemberian Makanan Untuk Bayi Dasar Fisiologi*, Cetakan I. ed. Binarupa Aksara, Jakarta
- Brotherton, A.M., 2006. *Principles of Nutritional Assessment*. J. Hum. Nutr. Diet. 19, 72-73.
- Chandran, V., 2009. *Nutritional Status of Preschool Children: a Socio-economic study of Rural Areas of Kasaragod District in Kerala*. J. Shodhganga X, 163.
- Dhiva, A. 2016. *Mengenali Tahapan Tumbuh Kembang Anak usia Batita*.
- Frost, M.B., Forste, R., & Haas, D.W. 2005. *Maternal Education and Child Nutritional Status in Bolivia: finding the links*. *Social Science and Medicine*, 60, 395-407
- Hartono, S. 2018. *Fenomena Baru, Memberikan MPASI Dengan Cara Responsive Feeding*. Diunggah Jumat, 20 April 2018.
- Hidayat. A. 2008. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I*. Jakarta : EGC Kementrian
- Mulyani, S., 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmojo. S. 2013. *Promosi Kesehatandan Perilaku Kesehatan*, cetakan pertama. Jakarta: Rineka Cipta.

- Roesli Utami. 2008. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id-ILW_DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=info:YOt3Kg39b8J:scholar.
- Roesli U. 2018. Seminar Nasional Breastfeeding: Foundation of Life Dalam Rangka Peringatan Pekan ASI Sedunia tahun 2018. Yogyakarta.
- Sardjito. 2018. Mengatasi Kesulitan Pada Anak. sardjito.co.id
- Sandjojo,P., 2017. Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi.
- Soetjiningsih, Ranuh Gde. 2013. Tumbuh Kembang Anak. Edisi ke-2. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Sutarmi, dkk. 2018. Pediatric Massage Therapy. Cetakan Kelima. Semarang : IHCA
- Unicef. 2007. Progress for children: a world fit for children statistical review, No.6.ed. Unicef.
- Umar, N. 2013. Beri MPASI dengan Responsive Feeding-Kompas.com <https://health.com>