



Pemberdayaan Keluarga Dalam Terapi Batuk Pilek Tanpa Obat Pada Anak

Siti Suciati

Universitas Tulungagung
sitisuciati3@gmail.com

Abstract

The golden period of human growth and development is at the age of toddlers. Toddlers with ARI around 44.2% have disturbed sleep patterns. But more than 72% of parents think that disturbances in their children's sleep patterns are normal. Toddlers are said to be ARI if there are signs and symptoms of cough, runny nose and fever within 2 weeks. These signs and symptoms will cause disruption of sleep patterns that cause toddlers to not get enough rest. Given the importance of bedtime for toddlers, it is necessary to ensure that their sleep needs are met so that they do not adversely affect their growth and development. One way that can be done to meet these needs is massage. Massage can help stimulate a toddler's immune system, so it can help fight infection, speed healing, and will be able to sleep soundly. Community service activities in March-April 2022 were carried out at Bunda_Q SPA House by providing education on how to massage for toddlers with coughs and colds. The goal is to increase knowledge and skills about therapeutic massage for toddlers with coughs and colds. With parents doing independent baby massage therapy at home on a regular basis, it is expected to increase body immunity, accelerate healing and improve sleep quality.

Keywords: Massage, Cough, Cold, Health Education

Abstrak

Masa emas pertumbuhan dan perkembangan manusia ada di usia balita. Balita dengan ISPA sekitar 44,2% mengalami gangguan pola tidur. Tetapi 72% lebih para orang tua beranggapan gangguan terhadap pola tidur anaknya tersebut merupakan hal biasa. Bayi disebut ISPA bila terdapat ciri serta pertanda batuk berdahak, pilek serta meriang dalam kurun durasi 2 pekan. Ciri serta pertanda itu akan memunculkan kendala pola tidur yang menimbulkan keinginan rehat bayi tidak tercukupi. Mengenang berartinya durasi tidur untuk bayi, hingga keinginan tidurnya wajib ditentukan terwujud agar tidak mempengaruhi kurang baik pada tumbuh kembangnya. Salah satu metode yang bisa dicoba guna memenuhi keinginan itu ialah pijatan. Pijatan bisa menunjang memicu imunitas badan bayi, maka bisa menolong melawan peradangan, mempercepat pengobatan, dan akan bisa tidur dengan nyenyak. Aktivitas pengabdian pada warga pada bulan Maret- April 2022 dilaksanakan di Rumah SPA Bunda_Q dengan membagikan bimbingan mengenai metode pijit untuk bayi batu berdahak pilek. Tujuannya agar meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat terapi untuk balita dengan batuk pilek. Dengan para orang tua



melakukan pijat terapi bapil mandiri di rumah secara rutin diharapkan meningkatkan imunitas tubuh, mempercepat penyembuhan dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Pijat, Batuk, Pilek, Pendidikan Kesehatan

A. PENDAHULUAN

Peradangan saluran pernafasan Kronis (ISPA) merupakan sesuatu situasi dimana ada radang kronis pada saluran pernafasan atas ataupun bawah yang diakibatkan oleh kuman atau peradangan badan renik, virus, ataupun reketsia tanpa ataupun diikuti dengan radang parenkim paru (Widyaningsih, 2013). Pada tahun 2012, menurut informasi World Health Organization terdapat 78% bayi yang datang berkunjung ke jasa kesehatan dengan situasi ISPA (Mardiah et al., 2017). Kasus ISPA di Indonesia masih penyebab utama kematian bayi. Kematian bayi karena ISPA pada tahun 2008 sebesar 36,4%, tahun 2009 sebesar 32,1%, tahun 2010 18,2% dan pada tahun 2011 38,8%. Disamping itu, sepuluh penyakit terbanyak penderitanya di rumah sakit salah satunya adalah ISPA. Survei kematian oleh Subdit ISPA bayi di Indonesia pada tahun 2010 memposisikan ISPA sebagai pemicu terbanyak kematian dengan persentase 22,30% dari semua kematian bayi (Depkes 2012 dalam Widyastutik 2019).

Bayi dengan ISPA kebanyakan alami kendala kurang tidur, sebab kerap tersadar di malam hari. Akan tetapi 72% lebih para orang berumur berpendapat remeh permasalahan itu. Pernyataan itu teruji dari hasil riset di 5 kota besar di Indonesia tahun 2004-2005 (Minarti, 2012). Bayi dikategorikan terkena ISPA dengan ciri serta pertanda antara lain batu berdahak, pilek, meriang dalam bentang durasi 2 pekan. Dengan terdapatnya tanda-tanda itu umumnya hendak memunculkan permasalahan pada tidur bayi, alhasil keinginan tidur bayi tidak tercukupi (Oktaviani dkk., 2010). menimbang sedemikian itu berartinya jumlah serta mutu tidur untuk bayi, hingga keperluan akan mutu serta jumlah tidurnya wajib betul-betul terpenuhi alhasil tidak akan mempengaruhi buruk terhadap tumbuh kembangnya. Banyak metode yang bias dipakai untuk memenuhi keinginan tidur bayi, salah satunya adalah dengan pijatan. Dengan memberikan pijatan kepada balita maka tidur balita akan nyenyak, dan konsentrasinya akan kembali penuh setelah bangun (Roseli, 2013).

Masa balita perlu mendapatkan perhatian secara khusus dikarenakan pada masa ini merupakan masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan sendiri salah satunya dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas tidur anak itu sendiri. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan otak bayi, karena saat tersebut waktunya otak bayi mengalami pertumbuhan mencapai puncaknya (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Proses pematangan otak terjadi saat anak tidur pada fase rapid eye movement (REM). Bayi membutuhkan kematangan otak untuk mempelajari berbagai hal. Bayi tanpa tidur melemahkan sistem kekebalan tubuh, itulah sebabnya bayi mudah sakit (Handayani, 2012).



Saat ini telah dikembangkan berbagai metode pengobatan untuk mengatasi masalah tidur bayi, salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan memijat bayi agar tidur nyenyak, dan ketika bangun tidur kemampuan konsentrasinya lebih lengkap (Roesli, 2013). Pijat bayi membantu merangsang kekebalan (bawaan), sehingga dapat membantu melawan infeksi. Menyentuh dan memijat bayi Anda setelah lahir dapat memberikan kontak tubuh yang konstan yang dapat menjaga rasa aman pada bayi. Selain itu, pijat juga merangsang pelepasan hormon oksitosin yang diproduksi di hipotalamus. Dengan demikian, pijat juga meningkatkan kualitas tidur (Roesli, 2013).

Menurut Nursing Intervention Classification (NIC), untuk pasien ISPA dengan gangguan tidur, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan onset tidur atau menerapkan tindakan kenyamanan seperti pijat, sentuhan dan posisi yang efektif (NOC, 2015). Berdasarkan catatan harian, memijat bayi dapat menjaga dan meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur membaik setelah dilakukan pijat bayi yaitu sebanyak 21 responden (70%) (Minarti, 2012).

Hasil penelitian Aden (2012) menunjukkan bahwa kualitas tidur setelah pijat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu 20 responden dengan usia rata-rata 66,7 tahun mengalami peningkatan kualitas tidur pada semua usia. Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan, maka penulis menyelenggarakan pelatihan terapi pijat anak batuk pilek bagi orang tua balita untuk merangsang daya tahan tubuh (bawaan) untuk membantu melawan infeksi, mempercepat penyembuhan dan meningkatkan kualitas. jumlah tidur pada anak-anak dengan pilek dan batuk.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan di Rumah SPA Bunda_Q Tulungagung pada bulan Maret-April 2022 dengan memberikan edukasi tentang terapi pijat untuk balita batuk pilek. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat terapi untuk balita dengan batuk pilek. Dengan melakukan pijat mandiri di rumah secara rutin diharapkan meningkatkan imunitas tubuh, mempercepat penyembuhan dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, pijat sendiri di rumah mengurangi biaya, dan jika anak sehat, biaya perawatan tetap rendah.

Oleh karena itu, rencana pemecahan masalah operasional berikut diusulkan. (1) Memberikan informasi tentang pentingnya mengobati batuk dan pilek tanpa obat (2) Memberikan informasi tentang manfaat pijat terapi dingin untuk batuk. (3) Pengajaran pijat untuk pengobatan batuk dan pilek (4) Evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta.

Sesuai dengan tujuan yang diharapkan dari kegiatan ini salah satunya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu balita tentang terapi pijat batuk pilek, sehingga kegiatan ini akan melakukan pre dan post test pengetahuan setelah evaluasi pelatihan. data penilaian informasi dan keterampilan dalam waktu singkat, satu bulan setelah pemberian pelatihan.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan dapat dikatakan kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang pengobatan batuk pilek berjalan sesuai rencana, walaupun masih terdapat kendala yang harus diatasi misalnya jika anak pilih-pilih karena mengantuk, lapar, dan sebagainya. pada. Berdasarkan data kinerja yang telah diuji sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua tentang pijat untuk pengobatan batuk dan pilek adalah 100% dari peserta dengan skor di bawah 70 dalam konseling. Artinya semua peserta memiliki pengetahuan yang kurang tentang pengobatan batuk dan pilek. pijat terapeutik.

Nilai	Pretest	Posttest
<70	35	0
>70	0	35
Jumlah	35	35

Tabel 1. Pengetahuan Peserta

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan meningkat setelah menyelesaikan pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi setelah satu bulan pelaksanaan menyimpulkan bahwa hampir semua orang yang mengikuti pelatihan mampu dan mau mempraktikkan pijat terapi batuk pilek secara mandiri di rumah dan merasakan khasiatnya.

Ada beberapa faktor yang membuat seseorang mentaati suatu perintah, salah satunya adalah mereka tahu bahwa itu benar dan perlu. Langkah-langkah yang diambil selama kegiatan ini sangat tepat, yaitu. langkah pertama adalah memberikan informasi kepada orang tua tentang pentingnya tidur yang cukup bagi anak usia dini terhadap daya tahan tubuh. Artinya pada tahap ini, peserta harus terlebih dahulu diyakinkan akan pentingnya terapi pijat dalam pengobatan batuk dan pilek. Tahap selanjutnya, karena peserta sudah mengetahui pentingnya pijat dalam pengobatan batuk pilek, mereka sangat antusias dan hasilnya menunjukkan bahwa mereka bisa dan mau melakukannya secara mandiri di rumah.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan ini bersifat eksploratif dan memberikan pelatihan terapi pijat batuk dan pilek bagi ibu balita yang batuk pilek. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2022 di Rumah Bunda_Q SPA Tulungagung. Kegiatan edukasi ini memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan anak usia dini dan informasi lebih lanjut tentang terapi pijat batuk pilek pada anak usia dini. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi wawasan awal bagi ibu-ibu yang batuk dan pilek tentang cara meningkatkan kualitas tidur bayinya dengan melakukan pijat mandiri di rumah.

Saran

Ibu-ibu yang berolahraga disarankan untuk melakukan pijat mandiri di rumah, dan semoga kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan, kecuali ibu-ibu yang batuk pilek



dengan anak kecil. diterapkan untuk semua ibu dari anak kecil sehingga lebih banyak orang dapat mengambil manfaat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pemilik Rumah SPA Bunda_Q yang telah membantu di lapangan dan berkoordinasi dengan para peserta dan pendukung untuk mewujudkan acara sosial ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Wijayaningsih, K. S. (2013). Standar Asuhan Keperawatan. Trans Info Media.

Oktaviani, D., Fajar, N. A., & Purba, I. G. (2010). Hubungan Kondisi Fisik Rumah Dan Perilaku Keluarga Terhadap Kejadian ISPA Pada Balita Di Kelurahan Cambai Kota Prabumulih Tahun 2010.

Roesli, U. (2008). Pedoman Pijat Bayi (EdisiRevisi). PT.Trubus Agriwidya.

Minarti, N. M. A., & Utami, K. (2012). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012. Jurnal Denpasar, Bali.

Widyastutik, E. N. (2019). Terapi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur balita pada asuhan keperawatan anak ISPA.

Aden, Herdianto M., dkk. 2012. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Umur 6-12 Bulan di Klinik Terapi Bu Ning Janti, Depok, Sleman, Yogyakarta. Jurnal Kosala. Yogyakarta

Handayani, D. 2012. Perawatan Bayi Baru Lahir. Jakarta: Aspirasi Pemuda