

Pelatihan *Qigong Massage* untuk Ibu yang memiliki Anak Autis di Wilayah Yogyakarta.

Dinan Mitsalina¹

Afiliasi (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

email : dmitsalina@gmail.com

Abstrak: Terapi pijat efisien dan efektif dalam perawatan anak-anak yang terkena autisme. Efek terapi pijat pada tubuh anak menciptakan kondisi yang mendorong tercapainya keselarasan dan kesehatan fisik, mental dan spiritual yang sempurna, dan keseimbangan antara ketiga hal tersebut. Pijatan dapat meningkatkan tonus otot, fungsi motorik kasar dan halus, dan mobilitas pada anak autisme. Penanganan dengan terapi pijat aman dilakukan, efektif, dan efisien sehingga semua kalangan bisa mendapatkan perlakuan ini. Sehingga penulis tertarik memberikan sosialisasi dan pelatihan pijat autis. Teknik pijat yang digunakan pada pelatihan ini adalah *qigong massage* Melalui sosialisasi dan pelatihan tersebut, diharapkan peran ibu dalam menangani anak autis secara mandiri dan membantu pemerintah dalam penanganan autisme di Indonesia khususnya di wilayah Yogyakarta. Dengan keahlian terapi pijat yang dimiliki ibu, anak dapat menerima perawatan setiap hari tanpa biaya, tanpa perlengkapan khusus, dan cukup dilakukan dalam waktu singkat. Pijatan yang lebih sering dilakukan oleh orang terdekat dengan anak, diharapkan menghasilkan peningkatan yang lebih besar dalam perbaikan perilaku. Hasil sosialisasi dan pelatihan berjalan sesuai ekspektasi dan peserta dapat melakukan teknik pijatan dengan tepat sesuai arahan. Tim terapis dan peserta berdiskusi di luar pelatihan melalui grup whatsapp.

Kata kunci: autis, terapi pijat.

Abstract: Massage therapy is efficient and effective in the treatment for children with autism. The therapeutic effect of massage on the child's body creates conditions that promote harmony and perfect physical, mental spiritual health, and balance it. Massage can improve muscle tone, gross and fine motor function, and mobility in children with autism. Massage therapy is safe, effective, and efficient treatment. So, the authors are interested in providing socialization and autistic massage training. The massage technique used in this training is *qigong massage*. Through this socialization and training, it is hoped that the role of mothers in dealing with autistic children independently and helping the government in handling autism in Indonesia, especially in the Yogyakarta region. With the expertise of massage therapy possessed by mothers, children can receive treatments every day and no cost, without special equipment, and the treatment is short time. Massage that is more often done by the person closest to the child is expected to result in a greater improvement in behavior improvement. The results of the socialization and training according to expectations and participants can carry out massage techniques appropriately according to directions. The team of therapists and participants discussed outside the training through the whatsapp group.

Key words: autism, massage therapy.

1. PENDAHULUAN

Autisme adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan gangguan komunikasi dan interaksi sosial serta perilaku berulang. Beberapa bukti menunjukkan bahwa faktor genetik, lingkungan, dan imunologi dapat berperan dalam patogenesisnya. Beberapa peneliti memperluas sifat autisme menjadi penyakit metabolik multisistem, bukan hanya gangguan otak. Penyebab penyebab autisme yaitu

mutasi genetik, infeksi virus, dan peradangan otak karena virus setelah vaksinasi. Oleh karena itu, autisme merupakan akibat dari cacat genetik dan peradangan otak. Peradangan bisa disebabkan karena kelainan plasenta, darah otak yang belum matang, respon imun ibu terhadap infeksi saat hamil, kelahiran prematur, radang otak pada anak setelah lahir karena virus, dan lingkungan beracun. (Ika, 2018) (Caglayan, 2010) (Ratajczak, 2011). Anak-anak dengan autisme dihadapkan dengan masalah gerakan karena mereka menghindari berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan menghadapi kesulitan belajar keterampilan motorik, baik motorik halus maupun motorik kasar. Perilaku hiperaktif dan kurangnya kestabilan emosi menyebabkan buruknya keterampilan motorik yang membutuhkan kontrol dan ketepatan otot (Hirata, Nakai, Okuzumi, Kitajima, Hosobuchi, & Kokubun, 2015). Masa anak-anak penting dalam pembentukan dan perkembangan motorik lengkap. Deteksi dan penanganan dini penting dilakukan oleh orangtua pada anak penderita autisme.

Berdasarkan data dari badan statistik dan badan pendidikan kebudayaan dunia jumlah penduduk dunia semakin meningkat dan diperkirakan jumlah anak dengan kondisi autis juga ikut meningkat (Karuru, 2018) (Cahya, 2016). Terjadi peningkatan yang luar biasa penderita autisme di Indonesia seperti di Negara di dunia lainnya (Labola, 2017). Indonesia belum pernah ada survei yang akurat terkait jumlah anak autis karena pendataan sensus penduduk sebatas menanyakan jumlah anak tanpa menyebutkan status kesehatannya. Walaupun ada data namun hanya sebatas untuk anak berkebutuhan khusus umum, sehingga tidak ada data jumlah pasti pertumbuhan autisme di Indonesia.

Permasalahan pertama adalah jumlah penyandang autisme di Indonesia terus meningkat, namun tenaga terapis autis masih sangat terbatas (Suryana, 2018). Sebagian besar anak autisme yang ada di daerah dibawa ke Jakarta karena minimnya layanan terapi di daerah asal. Pakar autisme hanya dapat mengedukasi berbagai pihak untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap autisme. Pemerintah sudah terlihat memberikan perhatian terhadap kebutuhan penyandang autisme, salah satunya dengan penyediaan pusat layanan autisme (Ika, 2018). Namun, perbandingan antara terapis dan anak autisme tidak seimbang. Jumlah tenaga ahli untuk autisme masih minim dan penyebarannya tidak merata. Bahkan pada masa lalu penanganan anak berkebutuhan khusus, termasuk penderita autisme oleh pemerintah hanya menggunakan pendekatan belas kasihan berupa program santunan sosial yang menjadi sumber ketergangguan kelompok ini kepada orang lain hingga usia dewasa (Cahyana, 2018). Minimnya jumlah terapis disebabkan karena biaya pelatihan dan pendidikan bagi calon pelatih dan terapis sangat mahal. Persoalan ini tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia (Usman, 2010)

Permasalahan kedua adalah mahalnya biaya terapi bagi autisme. Tidak ada obat untuk menyembuhkan autisme, yang dapat membantu mengobati gejala autisme ini adalah dengan rutin melakukan terapi. Sehingga banyak orangtua membiarkan anaknya mengalami gangguan autisme tanpa melakukan terapi dan sudah pesimis bahwa anak mereka tidak akan bisa sembuh dan hidup normal seperti anak-anak yang lain. Permasalahan ketiga adalah banyak masyarakat belum memiliki kesadaran dan pemahaman tentang penanganan autisme terutama kalangan menengah ke bawah

(Priherdityo, 2016). Hasil observasi awal yang terbagi menjadi dua, yaitu (1) Hasil analisis dari penelitan para ahli, (2) Hasil observasi di lapangan pada anak penderita autisme. Hasil analisis pertama dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh para ahli pada penderita autisme, yaitu jumlah autisme di Indonesia terus meningkat, namun jumlah tenaga ahli maupun terapis sangat terbatas. Belum ada solusi yang efektif dalam bidang kedokteran untuk mengobati autisme dan masih minimnya kesadaran dan pemahaman orangtua tentang penanganan anak autis (Harnum, 2015). Hasil observasi di lapangan pada tahun 2019 di panti autis yang berada di kawasan Yogyakarta, ada beberapa anak berusia lima hingga delapan belas tahun mengalami autisme yang tidak diketahui faktor penyebab sesungguhnya. Orang tua anak mengeluh dan tertekan ketika menghadapi kondisi anak mereka dan minimnya pengetahuan tentang solusi penanganan untuk anak mereka. Pemerintah Kota Jogja belum memiliki program penanganan khusus penyandang autis walaupun sudah ada Pusat Layanan Autis di Kulonprogo (Cahyana, 2018). Sejauh ini dinas sosial hanya fokus menangani difabel kategori berat atau difabel yang sudah tidak mampu beraktivitas mandiri, serta difabel yang masuk kategori keluarga miskin (Sihombing, 2019). Solusi untuk penanganan autisme harus dicari di bidang fisioterapi, khususnya dalam bentuk pijat (Priherdityo, 2014)

Melihat permasalahan tersebut, penulis tergerak melakukan sosialisasi dan pelatihan pijat autis yang diberikan kepada ibu yang memiliki anak autis. Terapi pijat dinilai efisien dan efektif dalam perawatan anak autisme. Efek terapi pijat pada tubuh anak menciptakan kondisi yang mendorong tercapainya keselarasan dan kesehatan fisik, mental dan spiritual yang sempurna, dan keseimbangan antara ketiga hal tersebut. Pijatan dapat meningkatkan tonus otot, fungsi motorik kasar dan halus, mobilitas pada anak autisme, meningkatkan pengendalian diri, kemampuan bersosialisasi, kesadaran sensorik dan kognitif, dan mengurangi kecemasan. (Rodrigues, Mestre, & Fredes, 2019) (Jerger, et al., 2018); (Walaszek; Maśnik; Marszałek; Walaszek; Burdacki, 2018). Penanganan dengan terapi pijat aman dilakukan, efektif, dan efisien sehingga semua kalangan bisa mendapatkan perlakuan ini. Teknik pijat yang akan digunakan pada pelatihan ini menggunakan *qigong massage*, teknik ini mencakup variasi *efflurage*, yaitu teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan tidak terputus, teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Melalui sosialisasi dan pelatihan tersebut, diharapkan peran ibu dalam menangani anak autis dan membantu pemerintah dalam penanganan autisme di Indonesia khususnya di wilayah Yogyakarta. Keahlian terapi pijat yang dimiliki ibu, membuat anak dapat menerima perawatan setiap hari tanpa biaya, tanpa perlengkapan khusus, dan cukup dilakukan dalam waktu singkat. Anak juga dapat diberikan pijatan malam sebelum tidur yang diharapkan dapat membantu mengurangi masalah tidur yang sering terjadi pada anak autisme. Pijatan yang lebih sering dilakukan oleh orang terdekat dengan anak, diharapkan menghasilkan peningkatan yang lebih besar dalam perbaikan fisik dan mental anak autis.

2. METODE

Penelitian menggunakan metode penyuluhan. Peserta yang menjadi sasaran adalah ibu yang memiliki anak autis di kawasan Yogyakarta yang sering mengunjungi terapi pijat bang asep. Anak autis merupakan balita atau di bawah lima tahun. Masalah motorik yang mayoritas dirasakan yaitu dimulai sejak masa bayi seperti terlambat duduk, merangkak atau berjalan, atau memiliki cara yang tidak biasa untuk mencapai pencapaian tersebut, terlambat dalam komunikasi, nafsu makan yang buruk, hiperaktif, dan gangguan tidur. Pelatihan dilakukan di rumah terapi bang asep di dekat Pasar Seni Gabusan Bantul Yogyakarta. Dilakukan pada mulai bulan agustus tahun 2018. Pelatihan ini dilakukan secara terprogram. Dilakukan setiap hari Sabtu selama tiga bulan. Diberikan evaluasi terhadap kemajuan anak setiap minggu dan ketrampilan masase ibu anak.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan terprogram. Sosialisasi dan pelatihan terapi pijat *Qigong Massage* diperuntukkan untuk ibu yang memiliki anak autis. Terdapat 8 ibu ikut berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan. Dari kegiatan pelatihan, para ibu, dijelaskan teori dan konsep *Qigong Massage* dan langkah-langkah penerapan pijat. Penerapan penyuluhan ini terbagi dalam dua tahapan. Pada tahap awal kegiatan, peserta dikenalkan pada teori, konsep, dan tujuan pemberian masase *Qigong*, tahap selanjutnya dijelaskan fungsi dan langkah-langkah pelaksanaan pijat dan ibu mempraktekkan teknik pijatan pada anak masing-masing anak menggunakan perlengkapan seperti minyak zaitun, handuk, dan tempat tidur anak. Praktik masase cepat ditangkap oleh ibu dan ada kemajuan terhadap perkembangan motorik dan sosial anak setelah tiga bulan perlakuan.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan terapi pijat *Qigong Massage* diperuntukkan untuk ibu dengan anak autis. Setelah sosialisasi dan pelatihan, ibu rutin meluangkan waktu untuk memijat anak minimal dua kali sehari, pagi setelah bangun tidur dan malam sebelum tidur. Setelah tiga bulan anak yang hiperaktif menjadi lebih terkontrol atau mudah diatur, nafsu makan meningkat dan teratur, dan gangguan tidur dapat teratasi (tidak sering terbangun di malam hari). Namun dua dari delapan anak masih sulit terkontrol tingkat emosinya. Kemungkinan disebabkan oleh banyak faktor, seperti lingkungan dan perlakuan orangtua sehari-hari yang tidak dapat diketahui oleh penulis. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat untuk autis yang dilakukan oleh orang terdekat secara rutin dapat memperbaiki motorik, emosional, dan sosial anak.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan berjalan sesuai dengan tujuan, dibuktikan cepatnya ilmu yang dapat ditangkap dan dipraktekkan oleh ibu kepada anaknya. Efek yang dirasakan anak setelah satu bulan diberi perlakuan oleh ibu mereka sendiri signifikan berpengaruh terhadap pola tidur dan tingkat hiperaktif anak. Anak sebelum mendapat perlakuan sangat hiperaktif dan sering terbangun di malam hari, menjadi lebih kalem, tenang, dan nyenyak tidur di malam hari. Demi keberlanjutan dan manfaat di masa sekarang dan masa yang akan datang, paraterapis dan orangtua anak autis bisa lebih sering mendapatkan sosialisasi dan pelatihan semacam ini guna menambah pengetahuan para orangtua dalam hal merawat anak autis dan terapis mendapatkan wacana baru dalam hal penanganan anak autis.

6. DAFTAR RUJUKAN

- Adele Devine. 2017. Apa Kabar Anak dengan Autisme di Indonesia, (<https://pijarsikologi.org/apa-kabar-anak-dengan-autisme-di-indonesia/>, dikases pada 18 Agustus 2019)
- Alie Usman. 2010. *Pengobatan Autis Mahal karena Jumlah Terapis Minim*, (Online), <https://www.tribunnews.com/nasional/2010/08/07/pengobatan-autis-mahal-karena-jumlah-terapis-minim>, diakses pada 18 Agustus 2018
- Budi Cahyana. 2018. *Penanganan Autisme di DIY Terhalang*, (Online), <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2018/04/02/510/907441/penanganan-autisme-di-diy-terhalang-tenaga>, diakses 18 Agustus 2018
- Caglayan, A. O. 2010. Genetic causes of syndromic and non-syndromic autism, *Dev. Med. Child Neurol*, 52:130–138.
- Endro Priherdityo. 2016. *Orangtua Harus Kritis Pilih Terapi Untuk Anak Autis*, (Online), <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160407155234-255-122404/orangtua-harus-kritis-pilih-terapi-untuk-anak-autis>, diakses 18 Agustus 2018
- Endro Priherdityo CNN Indonesia. 2016. *Indonesia Masih 'Gelap' Tentang Autisme*. (Online), (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160407160237-255-122409/indonesia-masih-gelap-tentang-autisme>, diakses 02 April 2018)
- Erwin C Sihombing. 2019. *Penyandang Autisme di Indonesia Masih Mengalami Diskriminasi*, (Online),(<https://www.beritasatu.com/kesehatan/546709/penyandang-autisme-di-indonesia-masih-mengalami-diskriminasi>, diakses pada 3 April 2019)
- Helen V. Ratajczak (2011) Theoretical aspects of autism: Causes—A review, *Journal of Immunotoxicology*, 8:1, 68-79.
- Hirata, Nakai, Okuzumi, Kitajima, Hosobuchi, and Kokubun. 2015. Motor Skills and Social Impairments in Children With Autism Spectrum Disorders: A Pilot Study Using the Japanese Version of the Developmental Coordination Disorder Questionnaire (DCDQ-J), *SAGE Open*, 1-7.
- Ika. 2018. *Tenaga Ahli Autisme di Indonesia Masih Terbatas*, (Online), (<https://ugm.ac.id/id/berita/15966-tenaga-ahli-autisme-di-indonesia-masih-terbatas>, diakses 02 April 2018)
- Jerger, Lundegard, Piepmeier, Faurot, Ruffino, Jerger, and Aysenil. 2018. Neural Mechanisms of Qigong Sensory Training Massage for Children With Autism Spectrum Disorder, *Global Advances in Health and Medicine*, 7: 1–10.
- Oryke Diolla Harnum. 2015. *Problematika Penanganan Autisme di Indonesia*, (Online), <https://www.kompasiana.com/orykediolla/557703c2a623bdc70399fc86/problematika-penanganan-autisme-di-indonesia>, diakses pada 15 Agustus 2018)

- Rodrigues, Mestre, and Fredes. 2019. Qigong in the treatment of children with autism spectrum disorder: A systematic review, *Journal of Integrative Medicine*, 17: 250–260.
- Wahyu Suryana. 2018. *Tenaga Ahli Autisme di Indonesia Masih Terbatas*, (Online), (<https://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/18/04/02/p6jzow284-tenaga-ahli-autisme-di-indonesia-masih-terbatas>, diakses pada 02 April 2018).
- Walaszek, Maśnik, Marszałek, Walaszek & Burdacki. 2018. Massage efficacy in the treatment of autistic children – a literature review, *International Journal of Developmental Disabilities*, 64, 4-5.
- Yessy Cahya. 2016. *Jumlah Penyandang Autis di Indonesia*, (Online), (<https://www.rumahautis.org/artikel/jumlah-penyandang-autis-di-indonesia>, diakses pada 15 Agustus 2019)
- Yostan A. Labola. 2017. *Data Anak Autisme Belum Akurat*, (Online), (<https://www.kompasiana.com/yos08/58eb4717af7a61ec1378f3e7/anak-autisme>, dikases Mei 2018)
- Zabur Karuru. 2018. *Tren Penderita Autisme Meningkat*, (Online), (<http://harnas.co/2018/04/01/tren-penderita-autisme-meningkat>, diakses pada 02 April 2018)