

Pengaruh Terapi Pijat Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold* Di Wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe

Trily I L Kansil^{1*}; Nova H Kapantow²; Sefti J Rompas¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

*E-mail: corresponding author trilykansil014@student.unsrat.ac.id

Abstrak

Latar belakang Kualitas tidur anak usia 1-3 tahun sering menjadi perhatian, terutama saat anak mengalami *common cold*, yang dapat mengganggu tidur. Akupresur, dengan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, diyakini dapat meredakan gejala *common cold* dan meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan** Mengetahui pengaruh terapi pijat akupresur terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di Puskesmas Tahuna Timur, Kabupaten Kepulauan Sangihe. **Metode** Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Sampel terdiri dari 34 anak yang dipilih secara accidental sampling. Intervensi berupa terapi pijat akupresur diberikan 1 kali sehari selama 3 hari. Instrumen yang digunakan adalah *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Data dianalisis dengan uji *Paired T-Test* dan uji *Independent T-Test*. **Hasil** Terdapat peningkatan signifikan pada kualitas tidur baik di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen pada uji *Paired T-Test*. sedangkan Uji *Independent T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai $p=0,048$ ($p<0,05$), yang berarti kelompok eksperimen memiliki kualitas tidur yang lebih baik secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. **Kesimpulan** Terapi pijat akupresur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold*. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar penerapan terapi akupresur sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen gangguan tidur pada anak dengan *common cold*.

Kata kunci terapi pijat akupresur, kualitas tidur, anak usia 1-3 tahun, *common cold*, Puskesmas Tahuna Timur

Abstract

Background Sleep quality in children aged 1-3 years is often a concern, especially when they have common colds, which can disrupt sleep. Acupressure, by applying pressure to specific points on the body, is believed to alleviate common cold symptoms and improve sleep quality. **Objective** To determine the effect of acupressure massage therapy on the sleep quality of children aged 1-3 years with common colds at Puskesmas Tahuna Timur, Kabupaten Kepulauan Sangihe. **Methods** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach. The sample consisted of 34 children selected through accidental sampling. The intervention was acupressure massage therapy administered once daily for 3 consecutive days. The instrument used was the *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Data were analyzed using the *Paired T-Test* and *Independent T-Test*. **Results** There was a significant improvement in sleep quality in both the control and experimental groups as indicated by the *Paired T-Test*. The

Kansil et al.

Independent T-Test showed a significant difference between the two groups, with a p-value of 0.048 ($p < 0.05$), indicating that the experimental group had significantly better sleep quality compared to the control group **Conclusion** *Acupressure massage therapy is effective in improving the sleep quality of children aged 1-3 years with common colds. These findings are expected to provide a basis for the implementation of acupressure therapy as a non-pharmacological intervention in managing sleep disorders in children with common colds.*

Keywords *acupressure massage therapy, sleep quality, children aged 1-3 years, common cold, Puskesmas Tahuna Timur*

Pendahuluan

Secara global, epidemiologi *common cold* atau selesma umumnya disebabkan oleh rhinovirus, dan prevalensinya tinggi pada anak-anak usia prasekolah, khususnya pada rentang usia 1–5 tahun, dengan tingkat kejadian mencapai 6–10 episod *common cold* per tahun (Ayuningtias, 2023). Dilaporkan dalam literatur epidemiologi nasional bahwa prevalensi Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) di Indonesia telah mencapai sekitar 9,3% berdasarkan data Risesdas tahun 2018, dengan jumlah kasus mencapai 1.017.290. Provinsi Sulawesi Utara menempati peringkat ke-20 dengan prevalensi 6,2%, Data yang diperoleh dari studi pendahuluan pada tanggal 12 Desember 2023 di Puskesmas Tahuna Timur mencatatkan 3.226 kasus ISPA pada tahun 2023 (Januari-November).

ISPA, termasuk *common cold*, umumnya disebabkan oleh virus RNA seperti rhinovirus, adenovirus, dan coxsackie virus. Kondisi ini sering terjadi pada anak-anak dan dewasa, bersifat self-limiting, dan biasanya tidak memerlukan pemeriksaan penunjang (Ayuningtias, 2023). Anak-anak rentan terhadap *common cold* karena belum memiliki kekebalan terhadap banyak virus, pola kebersihan pribadi yang kurang baik, dan sering kontak dekat dengan anak yang terkena virus. Pada anak usia di bawah 6 tahun, gejala *common cold* termasuk demam, pembesaran kelenjar limfoid, dan rinore, yang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan kegelisahan (Gabriana, 2017).

Kualitas tidur adalah kondisi fisiologis penting yang mempengaruhi homeostasis fisiologis dan psikologis. Tidur yang tidak optimal dapat mengurangi efisiensi aktivitas harian, menyebabkan kelelahan, koordinasi neuromuskular yang suboptimal, retardasi proses regeneratif, dan penurunan resistensi imunologis (Kemenkes, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan tidur dapat membantu pasien *common cold* pulih lebih cepat, karena gangguan tidur meningkatkan kerentanan terhadap pilek dan gejalanya dapat mengganggu tidur (Phillipson, Aspley, & Fietze, 2020). Maka, meningkatkan kualitas tidur pada pasien *common cold* penting untuk penyembuhan yang lebih cepat dan efisien, salah satunya dengan meminum obat untuk meredakan pilek agar bisa tidur nyenyak.

Sistem kesehatan global, termasuk Indonesia, mengkombinasikan pengobatan konvensional dan terapi komplementer alternatif. Terapi komplementer, sebagai tambahan dari terapi konvensional, berfungsi mengontrol gejala penyakit dan meningkatkan kualitas hidup (Taslim & Astuty, 2021). Kesadaran masyarakat akan risiko obat-obatan kimia mendorong minat pada terapi komplementer, seperti akupresur, yang merupakan metode pijat dari tradisi akupunktur. Salah satunya di Kabupaten Kepulauan Sangihe, pada masyarakat Sangihe selain memilih pengobatan moderen, ada pula masyarakat yang masih memilih pengobatan tradisional, ini dikarenakan kepercayaan masyarakat akan warisan budaya. Akupresur dapat diterapkan pada semua usia, dari bayi hingga dewasa, untuk meningkatkan kualitas tidur anak dengan *common*

Kansil et al.

cold melalui stimulasi titik akupresur yang berkaitan dengan sistem pernapasan, relaksasi, stimulasi kekebalan tubuh, dan mengurangi gejala yang mengganggu tidur

Hasil evidence based menunjukkan pengaruh akupresur terhadap pilek pada bayi (Handayani, Novianty, & Kurnia, 2020) dan terhadap kualitas tidur balita (Mumpuni & Yuliaswati, 2023). Namun, studi tentang pengaruh terapi pijat akupresur terhadap kualitas tidur anak dengan common cold masih minim. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi pijat akupresur terhadap kualitas tidur anak usia toddler yang mengalami common cold di Puskesmas Tahuna Timur, Kabupaten Kepulauan Sangihe.

Tujuan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi pijat akupresure terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe

Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pre-post test dan kelompok kontrol. Observasi dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi pada kedua kelompok. Subjek penelitian adalah anak usia 1-3 tahun dengan common cold di Puskesmas Tahuna Timur, Kepulauan Sangihe. Teknik sampling adalah accidental sampling dengan inklusi anak usia 1-3 tahun yang didiagnosa common cold dan eksklusi anak dengan asma atau yang tidak kooperatif. Jumlah sampel dihitung dengan rumus uji hipotesis dua proporsi, menghasilkan 34 anak (17 per kelompok). Instrumen yang digunakan adalah Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ), yang telah divalidasi dengan koefisien alpha 0,752. Terapi akupresur menggunakan standar prosedur pijat akupresur batuk pilek. Analisis univariat mengevaluasi kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test jika data berdistribusi normal (dengan uji Shapiro-Wilk). Penelitian ini memperhatikan etika penelitian: *respect for persons, beneficence, non-maleficence, dan justice*.

Hasil

Hasil analisis data pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik subjek berdasarkan umur mayoritas anak anak dalam kedua kelompok berusia 12 sampai 35 bulan. Distribusi jenis kelamin seimbang dengan jumlah yang sama antara laki laki dan perempuan dikedua kelompok. Bedasarkan pengaturan tidur, kebanyakan anak dalam kedua kelompok tidur dengan orang tua mereka, hanya satu anak di kelompok eksperimen yang tidur di tempat sendiri didalam kamar orang tua. Berdasarkan posisi tidur, posisi tidur miring lebih dominan dikelompok kontrol, sementara kelompok eksperimen memiliki variasi lebih besar dengan lebih banyak anak tidur tengkurap. Berdasarkan keadaan membuat anak cepat tidur, dalam kelompok kontrol, lebih banyak anak tidur ketika disusui, sedangkan dikelompok eksperimen jumlah anak yang diayun dan digendong yang lebih tinggi. Berdasarkan penggunaan terapi kelompok kontrol hanya menerima terapi medis sedangkan pada kelompok eksperimen menerima kombinasi terapi medis dan terapi pijat akupresur.

Hasil analisis pada Tabel II dapat diinterpretasikan bahwa setelah menjalani terapi akupresur, terdapat peningkatan signifikan dalam kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* pada kelompok eksperimen. Jumlah anak dengan kualitas tidur cukup yang sebelumnya sebanyak 10 anak (58,8%) berkurang menjadi 0 anak (0%), sementara jumlah anak dengan kualitas tidur baik meningkat drastis dari 7 anak (41,2%) menjadi 17 anak (100%). Hal

Kansil et al.

ini menunjukkan bahwa terapi akupresur yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe

Hasil analisis pada Tabel III dapat diinterpretasikan bahwa setelah menjalani terapi medis, terdapat peningkatan dalam kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold*, pada kelompok kontrol. Jumlah anak dengan kualitas tidur cukup menurun dari 8 anak (47,1%) menjadi 4 anak (23,5%), sementara jumlah anak dengan kualitas tidur baik meningkat dari 9 anak (52,9%) menjadi 13 anak (76,5%). Hal ini menunjukkan bahwa terapi medis yang diberikan, memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe.

Hasil analisis pada Tabel IV, hasil uji statistik yang didapatkan yaitu nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$), pada kelompok kontrol, dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen, maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh terapi medis (kelompok kontrol) dan terdapat pengaruh terapi pijat akupresur (kelompok eksperimen) terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah kerja Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe.

Untuk membandingkan efektivitas terapi pijat akupresur antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe, dilakukan Uji T tidak berpasangan sehingga didapat hasil analisis pada Tabel V yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen, mendukung hipotesis bahwa terapi pijat akupresur meningkatkan kualitas tidur anak yang mengalami *common cold*. Sehingga bisa disimpulkan bahwa terapi pijat akupresur memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah kerja Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe.

Tabel 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pengaturan Tidur, Posisi Tidur dan Keadaan Membuat Cepat Tidur

No	Kualitas Tidur	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
		n	%	n	%
1	Umur				
	12 – 23 Bulan	10	58,8	9	52,94
	24- 35 Bulan	6	35,3	5	29,42
	36 Bulan	1	5,9	3	17,64
	Jumlah	17	100	17	100
2	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	8	47,1	8	47,1
	Perempuan	9	52,9	9	52,9
	Jumlah	17	100	17	100
3	Pengaturan Tidur				
	Tidur ditempat tidurnya sendiri dikamar orang tua				
	Satu tempat tidur dengan orang tua	0	0	1	5,9
	Jumlah	17	100	16	94,1
	Jumlah	17	100	17	100
4	Posisi Tidur				
	Tengkurap	4	23,5	8	47,1

Kansil et al.

	Miring	12	70,6	6	35,3
	Terlentang	1	5,9	3	17,6
	Jumlah	17	100	17	100
5	Keadaan Membuat Cepat Tidur				
	Tidur ketika disusui	8	47,1	4	23,5
	Tidur ketika sendirian ditempat tidur	1	5,9	1	5,9
	Tertidur ketika diayun	2	11,7	6	35,3
	Tertidur ketika digendong	6	35,3	6	35,3
	Jumlah	17	100	17	100
6	Terapi Common Cold				
	Terapi Medis	17	100	0	0
	Terapi Akupresur	0	0	0	0
	Terapi Medis dan Terapi Akupresur	0	0	17	100
	Jumlah	17	100	17	100

(Sumber: Data Olahan SPSS 2024)

Tabel 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold* Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen

Kualitas Tidur	Kelompok Eksperimen			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	0	0	0	0
Cukup	10	58,8	0	0
Baik	7	41,2	17	100
Total	17	100	17	100

(Sumber: Data Olahan SPSS 2024)

Tabel 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold* Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Kualitas Tidur	Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	0	0	0	0
Cukup	8	47,1	4	23,5
Baik	9	52,9	13	76,5
Total	17	100	17	100

(Sumber: Data Olahan SPSS 2024)

Tabel 4 Hasil Uji T Berpasangan Pengaruh Terapi Pijat Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold*

Kansil et al.

Kualitas Tidur	Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen		
	n	mean	SD	p	mean	SD	P
Sebelum	17	14,59	2,399	0,016	14,47	2,035	0,000
Sesudah	17	16,76	2,862		18,82	1,425	

(Sumber: Data Olahan SPSS 2024)

Tabel 5 Hasil Uji T Tidak Berpasangan Pengaruh Terapi Pijat Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold*

Kualitas Tidur	n	Mean peningkatan skor	SD	P
Kelompok Kontrol	17	3,1765	2,55527	0,048
Kelompok Eksperimen	17	4,7059	1,68689	

(Sumber: Data Olahan SPSS 2024)

Pembahasan

Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami Common Cold Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen

Temuan utama pada penelitian ini, kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan ada 58,8% anak dengan kualitas tidur cukup dan 41,2% anak dengan kualitas tidur baik, ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah anak mengalami gangguan tidur. Setelah dilakukan perlakuan, pengurangan gejala melalui kombinasi terapi akupresur dan terapi medis memungkinkan tubuh mencapai homeostasis tidur yang optimal, sehingga meningkatkan kualitas tidur menjadi baik pada 100% anak (Tabel 2). Menurut Teory Homeostasis Tidur (*Sleep Homeostasis Theory*) menyatakan bahwa tubuh memiliki mekanisme homeostasis yang mengatur kebutuhan tidur dan memastikan pemulihan fisik dan mental (Thomas, 2020). Ketika tubuh mengalami gangguan seperti *common cold*, kebutuhan tidur meningkat untuk memulihkan fungsi tubuh. Intervensi seperti terapi medis dan akupresur dapat membantu mengurangi gejala *common cold*, sehingga memfasilitasi proses homeostasis dan meningkatkan kualitas tidur. Faktor lingkungan tidur yang mendukung, seperti 91,4% anak tidur bersama orang tua dan 35,3% kebiasaan diayun atau digendong (Tabel 1), membantu sebagian anak memiliki kualitas tidur yang baik. Perbaikan gejala melalui terapi medis dan tambahan efek relaksasi dari akupresur meningkatkan kondisi tidur, sehingga semua anak mencapai kualitas tidur yang baik. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menekankan pentingnya kebiasaan dan lingkungan tidur dalam menentukan kualitas tidur (Mead & Irish, 2021). Faktor-faktor seperti tidur bersama orang tua, posisi tidur, dan rutinitas tidur dapat mempengaruhi seberapa nyenyak anak tidur.

Ketika membandingkan hasil ini dengan kelompok kontrol yang hanya menerima terapi medis, pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan dari 52,9% menjadi 76,5% dalam kualitas tidur baik, sementara pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan penuh dari 58,8% menjadi 100% dalam kualitas tidur baik (Tabel 5.2). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pijat akupresur memberikan peningkatan yang lebih signifikan dalam kualitas tidur

Kansil et al.

dibandingkan dengan terapi medis pada kelompok kontrol. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa seluruh anak - anak dalam kelompok eksperimen mencapai kualitas tidur yang baik setelah dilakukan terapi pijat akupresur.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang mengaplikasikan terapi akupresur dapat meringankan gejala *common cold* sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur (Mumpuni & Yuliaswati, 2023) dan mempercepat proses penyembuhan (Krisnawati, 2023). Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi anak anak, terutama selama masa pemulihan penyakit seperti *common cold*. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, mempercepat proses penyembuhan, dan mendukung perkembangan fisik serta kognitif yang optimal (Tanjung & Sekartini, 2016).

Akupresur telah menjadi terapi yang sangat umum dan banyak dipilih sebagai metode penyembuhan karena tidak memerlukan asupan obat dan juga non-invasif. Metode ini terbukti efektif terutama dalam konteks terapi mandiri, untuk memberikan efek relaksasi yang mendalam serta membantu mengurangi gejala *common cold* seperti ketegangan otot dan stres, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas tidur anak. Teknik ini dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan perasaan tenang dan mengurangi gejala fisik yang mengganggu tidur. (Taslim, 2020). Terapi medis mengurangi gejala fisik *common cold*. Penggunaan bersama antara terapi medis dan akupresur memberikan efek sinergis yang lebih besar daripada penggunaan salah satu terapi saja. Terapi medis mengurangi gejala, sementara akupresur meningkatkan relaksasi dan kenyamanan, yang keduanya penting untuk kualitas tidur yang baik.

2. Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold* Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Temuan utama pada penelitian ini, kelompok kontrol sebelum mendapatkan terapi medis dari dokter terdapat 47,1% anak yang mengalami kualitas tidur cukup dan 52,9% mengalami kualitas tidur baik (Tabel 3), ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kualitas tidur baik, walaupun belum mendapatkan terapi hal ini bisa di pengaruhi oleh faktor lingkungan tidur yang mendukung, seperti 100% anak tidur bersama orang tua dan 471% anak tertidur ketika disusui ini dapat memberikan rasa aman dan nyaman dan dapat meningkatkan kualitas tidur walaupun anak tersebut mengalami sakit. 70,6% anak tidur dengan posisi miring dapat membantu mengurangi gejala *common cold* seperti hidung tersumbat, karena posisi ini dapat membantu drainase lendir (Tabel 1). Penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya, yang menekankan pentingnya kebiasaan dan lingkungan tidur dalam menentukan kualitas tidur (Mead & Irish, 2021). Setelah diberikan terapi medis, kualitas tidur cukup menurun menjadi 23,5% anak, sedangkan kualitas tidur baik meningkat menjadi 76,5% anak (Tabel 3), Perubahan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur anak anak yang mengalami *common cold* setelah mendapatkan terapi medis. Terapi medis yang diberikan mungkin telah membantu mengurangi gejala *common cold* seperti batuk, hidung tersumbat dan demam yang biasanya mengganggu tidur anak.

Melihat dari hasil pre-test dan post-test pada kelompok ini, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi medis juga berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah kerja Puskesmas Tahuna timur Kabupaten Kepulauan Sangihe.

Peningkatan signifikan dalam jumlah anak dengan kualitas tidur baik menunjukkan bahwa intervensi medis yang diberikan cukup efektif dalam memperbaiki kondisi tidur anak yang terganggu oleh gejala *common cold*. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang membahas, tentang pengobatan farmakologis dan non farmakologis unuk

Kansil et al.

batuk akut yang berhubungan dengan pilek dimana ada beberapa obat yang dianggap dapat meringankan dan menyembuhkan gejala *common cold* (Malesker, 2017). Terapi Farmakologis seperti Dekongestan merupakan salah satu pilihan farmakoterapi yang umum digunakan dalam penanganan pilek. Hidung tersumbat dapat diperlakukan dengan penggunaan dekongestan topikal atau oral. Antihistamin digunakan untuk mengurangi gejala bersin, sementara batuk umumnya mengalami perbaikan spontan namun dapat diterapi dengan dextromethorphan atau antitusif, dan demam diperlakukan dengan antipiretik (Asrianto, Syuhada, & Amrun, 2022).

3. Pengaruh Terapi Pijat Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami *Common Cold*

Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Paired T-Test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen kedua-duanya terdapat peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah mendapatkan perlakuan, baik itu terapi medis (kelompok kontrol) maupun terapi akupresur (kelompok eksperimen). Dimana *mean* kualitas tidur meningkat dari 14,59 menjadi 16,76 dengan *p value* 0,016 ($p < 0,05$) pada kelompok kontrol dan meningkat dari 14,47 menjadi 18,82 dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen (Tabel 4) hal ini menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik. Maka dapat diartikan bahwa secara keseluruhan, kedua kelompok menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam nilai *mean* setelah intervensi, dengan kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Untuk membandingkan efektivitas terapi pijat akupresur antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe, maka dilakukan Uji *Independent T-Test*. Dimana hasilnya menunjukkan bahwa terapi pijat akupresur memberikan efek positif yang signifikan terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold*. *Mean* kualitas tidur pada kelompok eksperimen 4,7059 secara signifikan lebih tinggi dibandingkan *mean* kelompok kontrol 3,1765 dengan *p value* 0,048 ($p < 0,05$) (Tabel 5). Ini mengidentifikasi bahwa terapi pijat akupresur memberikan peningkatan kualitas tidur yang lebih besar dibanding dengan terapi medis. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur secara signifikan meningkatkan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah kerja Puskesmas Tahuna timur Kabupaten Kepulauan Sangihe. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang membahas tentang pengaruh dan efektivitas terapi akupresur dalam meningkatkan kualitas tidur (Chen M. L., 2011) (Chen Y. W., 2017) dan tentang pengaruh *common cold massage* terhadap gejala *common cold* pada anak pra sekolah dimana hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan dalam mengurangi gejala *common cold* pada anak pra sekolah (Putri, 2024).

Kualitas tidur bayi dan anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Tanjung & Sekartini, 2016). Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi anak-anak yang mengalami *common cold* untuk memastikan mereka dapat pulih dengan cepat, berkembang secara optimal dan mempertahankan kesehatan serta kesejahteraan umum. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Saat tidur, tubuh memproduksi sitokin, yaitu protein yang membantu melawan infeksi dan peradangan. Tidur yang terganggu dapat mengurangi produksi sitokin, sehingga memperlambat pemulihan dari *common cold*.

Pijat akupresur adalah teknik penyembuhan yang melibatkan penerapan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, yang dikenal sebagai titik akupresur, untuk meredakan berbagai

Kansil et al.

masalah kesehatan. Akupresur memiliki mekanisme farmakologis yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yaitu :

a. Peningkatan Produksi Neurotransmitter:

1. Serotonin: Akupresur dapat merangsang produksi serotonin, sebuah neurotransmitter yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan siklus tidur. Peningkatan kadar serotonin dapat membantu anak merasa lebih tenang dan nyaman, memudahkan mereka untuk tidur lebih nyenyak.
2. Melatonin : Akupresur juga dapat membantu meningkatkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun. Melatonin yang lebih tinggi di malam hari membantu mempersiapkan tubuh untuk tidur.

b. Pengurangan Hormon Stres:

1. Kortisol: Akupresur dapat membantu mengurangi kadar kortisol, hormon yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres. Tingkat kortisol yang lebih rendah membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas tidur.

c. Peningkatan Aliran Darah dan Oksigenasi

Terapi akupresur meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi ke otak dan organ-organ lain, yang membantu tubuh berfungsi lebih efisien dan mendukung proses penyembuhan. Aliran darah yang baik membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri, sehingga anak bisa tidur lebih nyaman.

d. Regulasi Sistem Saraf Otonom:

Akupresur dapat membantu menyeimbangkan aktivitas sistem saraf otonom, khususnya dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab untuk "rest and digest." Ini membantu tubuh untuk rileks dan siap untuk tidur.

e. Pengurangan Nyeri dan Ketidaknyamanan Fisik:

Dengan menstimulasi titik-titik akupresur tertentu, terapi ini dapat membantu meredakan gejala fisik seperti hidung tersumbat, batuk, dan nyeri yang sering mengganggu tidur pada anak-anak yang mengalami common cold. Dengan mengurangi gejala-gejala ini, anak-anak dapat tidur lebih nyenyak dan tidak sering terbangun di malam hari.

Titik Akupresur yang Berperan

- a. LI 20 (Yingxiang): Membantu mengatasi hidung tersumbat dan meningkatkan pernapasan.
- b. LU 7 (Lieque): Memperbaiki fungsi paru-paru dan mengurangi gejala pernapasan.
- c. SI 7 (Zhizheng): Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.
- d. UB 12 (Fengmen): Menguatkan pertahanan tubuh dan meredakan gejala common cold.
- e. GB 20 (Fengchi): Meredakan sakit kepala dan ketegangan leher.
- f. LI 4 (Hegu): Mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi imun.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Secara farmakologis, terapi akupresur meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme peningkatan produksi neurotransmitter yang mendukung tidur, pengurangan hormon stres, peningkatan sirkulasi darah dan oksigenasi, regulasi sistem saraf otonom, serta pengurangan gejala fisik yang mengganggu tidur. Kombinasi dari mekanisme-mekanisme ini membantu menciptakan kondisi yang lebih ideal bagi anak untuk mendapatkan tidur yang nyenyak dan berkualitas, yang penting untuk pemulihan dari penyakit seperti *common cold* dan untuk kesehatan secara keseluruhan.

Keterbatasan Penelitian

Kansil et al.

Peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Penelitian hanya melibatkan satu terapis akupresur, membatasi generalisasi hasil karena variasi teknik dan keahlian terapis tidak dievaluasi. Ini bisa mempengaruhi konsistensi dan efektivitas terapi.
- b. Subjek juga menerima terapi medis bersamaan dengan terapi akupresur, sehingga sulit menentukan apakah hasil yang diperoleh sepenuhnya dari terapi akupresur. Kombinasi kedua terapi mungkin memberikan efek sinergis yang tidak bisa dipisahkan.

Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak terapis dan desain yang bisa memisahkan efek terapi akupresur dari terapi medis untuk hasil yang lebih jelas dan umum.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terapi pijat akupresur memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun yang mengalami *common cold* di wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe. Intervensi akupresur terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur yang sering menyertai *common cold* pada anak-anak.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih di sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada para responden, keluarga mereka, serta staf Puskesmas Tahuna Timur yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada rekan-rekan dan pembimbing yang telah memberikan masukan berharga dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Asrianto, L. O., Syuhada, W. O., & Amrun. (2022). Analisis Determinan Kejadian Common Cold Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Katobengke Kota Baubau. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14, 21 -31.
- Ayuningtias, T. K. (2023, Maret 10). *Epidemiologi Common Cold*. Retrieved from Alomedika : <https://www.alomedika.com/penyakit/penyakit-infeksi/common-cold/epidemiologi>
- Buensalido, J. A. (2023, Aug). *Rhinovirus (RV) Infection (Common Cold)*. Retrieved from Medscape: <https://emedicine.medscape.com/article/227820-overview?form=fpf>
- Chen , M. L. (2011). The Effectiveness Of Acupressure In Improving The Quality Of Sleep Of Institutionalized Residents. *Journal of gerontologi : MEDICAL SCIENCES*, 50-62.
- Chen, Y. W. (2017). The Effectiveness Of Acupressure On Improving Sleep Quality : A Systematic Review. *World Nursing And Healthcare Conference*, 50-62
- Choiriah, A. (2019). Pengaruh Kombinasi Akupresur Titik Ear Shenmen Dan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Malang. *Doctoral dissertation Universitas Brawijaya* .
- Estherlita , T. (2015). *Mengatasi Susah Tidur*. Lentera Bangsa .
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children (Basel)*. PMID: 33572155; PMCID: PMC7915148., 122.

Kansil et al.

- Gabriana , J. (2017). *Mengenal Common Cold atau Pilek Pada Anak*. Retrieved from [www.redoxon.co.id: https://www.redoxon.co.id/solusi-untuk-daya-tahan-tubuh/mengenal-common-cold-atau-pilek-pada-anak/](https://www.redoxon.co.id/solusi-untuk-daya-tahan-tubuh/mengenal-common-cold-atau-pilek-pada-anak/)
- Handayani , P., Novianty , R., & Kurnia , S. (2020). Pengaruh Metode Akupresur Terhadap Pilek Pada Bayi Usia 6 -12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Kota 2019. *Ilmu Kebidanan* .
- Kemkes . (2023, Februari). *Apa Benar Kualitas Tidur Bayi Berpengaruh pada Kesehatan?* Retrieved from Kementrian Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2150/apa-benar-kualitas-tidur-bayi-berpengaruh-pada-kesehatan
- Krisnawati, M. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur LI 4, LI20 Dan ST40 Terhadap Lamanya Batuk Pilek Pada Balita Usia 1-4 Tahun Di Puskesmas Arjjowinangun Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 48-54.
- Librawati, S. (2022). EFEKTIVITAS PIJAT BATUK PILEK TERHADAP LAMA HARI BATUK PILEK PADA BALITA. *POLTEKES KEMENKES SEMARANG*, 50-67.
- Mumpuni , C. F., & Yuliaswati, E. (2023, oktober). Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Balita. *Jurnal Anastesi : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1, 281 - 292.
- Mead, M. P., & Irish, L. A. (2021). The Theory of Planned Behavior and Sleep Opportunity: An Ecological Momentary Assessment. *PubMed central*, 50-62.
- Malesker, M. A. (2017). Pengobatan Farmakologis Dan Nonfarmakologis Untuk Batuk Akut Yang Berhubungan Dengan Pilek. *PubMed Central*, 50-62.
- Majid, Y. A. (2014). Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha ciparay. 148-154.
- Na'imah, S. (2023, November). *Common Cold (Selesma)*. Retrieved from Hello Sehat: <https://hellosehat.com/pernapasan/flu/common-cold/>
- NCIRD. (2023, maret 8). *Rhinovirus : Pilek Biasa* . Retrieved from Centers For Disease Control And Prevention (.gov): <https://www.cdc.gov/ncird/rhinoviruses-common-cold.html>
- Putri , A. R. (2024). Pengaruh Common Cold Massage Terhadap Gejala Common Cold Pada Anak Pra Sekolah Di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *MAHESA*, 1189-1200.
- Phillipson, G., Aspley, S., & Fietze, I. (2020). Persepsi tentang Pentingnya Tidur pada Pilek—Dua Survei Berbasis Kuesioner Online. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 596–605 .
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- PPNI, T. S. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Ridwan , M., & Fibrila, F. (2022). Pelatihan Kombinasi Akupresur dan Pijat untuk Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita. *Seandanan: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2, 16-23.
- Riskesdas, T. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In K. K. Indonesia. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Saputra , L. (2013). *Catatn Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan : Binarupa Aksara .
- Sugiono . (2020). *Metode Penelitian Kesehatan* . Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiono, M. P. (2009). *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sunarti, A., & Rismayana. (2020). Hubungan Pemberian Asi dan Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Common Cold Pada Bayi Usia 7-12 Bulan Di Puskesmas Dangia Kolaka Timur. *JURNAL PENDIDIKAN dan KONSELING*, 2, 188-192.

Kansil et al.

- Sutriyawan , A. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* . Bandung : PT Refika Aditama .
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah Tidur Pada Anak. *Sari Pediatri*, 138-142.
- Thomas, W. C. (2020). Global Sleep Homeostasis Reflects Temporally And Spatially Integrated Local Cortical Neuronal Activity. *eLife Research Article Neuroscience*, 50-62.
- Taslim , R., & Astuty , L. W. (2021). *Terapi Komplementer*. Indonesia: Guepedia The First On Publisher In Indonesia.
- Taslim, A. (2020). *AKUPRESUR*. Palembang : LKTM PALEMBANG.
- Taveras, C. J. (2014). 12 Acupresure Points For Pediatric Sleep Improvement And Wallness Support. *Xlibris Corporation*.
- Turner , R. B. (2012). The Common Cold. *PMCID: PMC7173442*, 2089 - 2091.
- Widyatuti. (2008). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 53-57.
- Wahyuni , N. S. (2022, November 14). *Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) - Yankes Kemkes*. Retrieved from Kementrian Kesehatan : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1792/infeksi-saluran-pernafasan-atas-isp