

PENDAMPINGAN PARENTAL TRADITIONAL THAI MASSAGE UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN SENSORI PADA KOMUNITAS PEDULI AUTIS LAMPUNG (KOPALA)

Diterima: 12 Maret 2025

Direview: 16 Maret 2025

Disetujui: 10 Agustus 2025

* Efraldo Yudistira¹, Al Um Aniswatun Khasanah², Sangidatus Soliha³, Ira Vahlia⁴,
Wardhani Utami Dewi⁵

Universitas Muhammadiyah Metro, Metro^{1,2,3,4,5}

E-mail: efraldoy@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan *Parental Thai Massage*. permasalahan yang diterapkan dalam komunitas ini adalah *Parental Traditional Thai Massage*, yang bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta meningkatkan kesadaran sensorik pada anak autisme. *Parental Traditional Thai Massage* ini memberikan stimulasi pada sistem saraf pusat, membantu meredakan ketegangan otot, dan menciptakan efek relaksasi yang bermanfaat bagi anak. Metode pengabdian ini yaitu pengumpulan data, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan mitra sangat antusias dalam mengikuti pendampingan pendampingan *Parental Thai Massage*. Sebelum pendampingan dilakukan, hampir secara keseluruhan mitra belum mengetahui manfaat pendampingan *Parental Thai Massage* untuk meningkatkan kesadaran sensoris pada anak autis. Setelah diberikan pendampingan *Parental Thai Massage* 90% anggota KOPALA memahami dalam pelaksanaan teknik *Parental Thai Massage*. Dalam kegiatan tersebut, KOPALA sangat antusias dalam mengikuti pendampingan pembuatan *Parental Thai Massage*. Sebelum pendampingan dilakukan, hampir secara keseluruhan KOPALA belum mengetahui bahwasannya *Parental Thai Massage* memberikan efek stimulasi untuk meningkatkan kesadaran sensoris. Setelah diberikan pendampingan teknik *Parental Thai Massage* 90% orang tua KOPALA memahami teknik *Parental Thai Massage*

Kata kunci : *Parental Thai Massage*, Sensoris, KOPALA

ABSTRACT

This community service aims to provide guidance on Parental Thai Massage. The issue addressed in this community is Parental Traditional Thai Massage, which aims to reduce stress, enhance relaxation, and improve sensory awareness in children with autism. Parental Traditional Thai Massage provides stimulation to the central nervous system, helps relieve muscle tension, and creates a relaxing effect beneficial for children. The method of this community service includes data collection, planning, implementation, and evaluation. The results show that the participants were highly enthusiastic about the guidance on Parental Thai Massage. Before the guidance was conducted, almost all participants were unaware of the benefits of Parental Thai Massage in enhancing sensory awareness in children with autism. After the guidance, 90% of KOPALA members understood how to perform the Parental Thai Massage technique. During the activity, KOPALA showed great enthusiasm in participating in the training on Parental Thai Massage. Before the guidance, nearly all KOPALA members were unaware that Parental Thai Massage provides stimulation to enhance sensory awareness. After receiving the training on Parental Thai Massage techniques, 90% of KOPALA parents understood how to perform the Parental Thai Massage technique.

Keywords: *Parental Thai Massage*, sensory, KOPALA

PENDAHULUAN

Autisme merupakan gangguan perkembangan neurobiologis yang memengaruhi interaksi sosial, komunikasi, serta perilaku individu. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), diperkirakan 1 dari 160 anak di seluruh dunia mengalami gangguan spektrum autisme. Gangguan ini tidak disebabkan oleh pola asuh atau lingkungan, melainkan memiliki dasar biologis dan genetik yang kompleks (Dwiputra, Damayanti, & Sasmita, 2021). Menurut penelitian Nurfadhilah et al. (2021), aspek sosial dan komunikasi merupakan gangguan utama dalam spektrum autisme. Individu dengan autisme dapat menunjukkan perilaku yang tidak kooperatif, seperti menangis, menjerit, menolak interaksi sosial, serta mengalami masalah sensoris.

Di Indonesia, pemahaman masyarakat terhadap autisme masih terbatas, yang berkontribusi pada stigma sosial serta kurangnya dukungan dan sumber daya bagi keluarga dengan anak penyandang autisme. Sebagai respon terhadap permasalahan ini, KOPALA (Komunitas Peduli Autisme Lampung) didirikan pada tahun 2015 sebagai komunitas mitra non-produktif yang beranggotakan keluarga dengan anak autisme. Berlokasi di Jalan Walet No.19 RT.17 RW.03, Purwosari, Metro Utara, Kota Metro, komunitas ini terdiri dari 20 hingga 30 anggota yang memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran, memberikan dukungan emosional, serta menyediakan akses terhadap informasi dan terapi yang dibutuhkan bagi anak dengan autisme.

Salah satu bentuk penyelesaian permasalahan yang diterapkan dalam komunitas ini adalah *Parental Traditional Thai Massage*, yang bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta meningkatkan kesadaran sensorik pada anak autisme. *Parental Traditional Thai Massage* ini memberikan stimulasi pada sistem saraf pusat, membantu meredakan ketegangan otot, dan menciptakan efek relaksasi yang bermanfaat bagi anak (Piravej, K.,2009). Penelitian yang dilakukan oleh Ruan et al. (2023) menunjukkan bahwa anak-anak dengan autisme yang mendapatkan terapi ini dari orang tua mereka mengalami dampak positif yang signifikan dalam aspek sensorik dan emosional. Oleh karena itu, implementasi terapi ini dalam komunitas KOPALA menjadi langkah strategis untuk mendukung perkembangan anak dengan autisme.

Untuk menyelesaikan permasalahan mitra salah satunya yaitu dengan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai autisme guna mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap individu dengan gangguan spektrum autisme. Selain itu, memberikan dukungan emosional dan

edukasi kepada keluarga yang memiliki anak dengan autisme agar mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam pengasuhan. Serta menyediakan wadah bagi orang tua untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam mendidik serta merawat anak dengan autisme. Untuk meningkatkan kualitas hidup anak dengan autisme melalui terapi dan metode intervensi yang efektif, khususnya melalui *Parental Traditional Thai Massage*. Dengan adanya pelatihan dan pendampingan bagi orang tua, diharapkan kesejahteraan anak dengan autisme dapat meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh dalam melaksanakan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra ada 4 tahapan yang dapat ditunjukkan pada Bagan 1 dibawah ini:



Bagan 1. Tahapan Metode Pengabdian

Tahap pertama dalam pengabdian ini adalah pengumpulan data, di mana tim pengabdian mendatangi komunitas Kopala untuk melakukan observasi langsung dan wawancara dengan orang tua anak-anak dengan autisme, khususnya yang memiliki sensitivitas sensori.

Kegiatan pengabdian pada tahap perencanaan dilakukan untuk merancang solusi yang tepat bagi mitra berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Perencanaan ini mencakup diskusi mengenai jadwal pelaksanaan pelatihan dan pendampingan, penyusunan desain pengabdian, serta pembuatan buku panduan yang akan digunakan oleh mitra untuk mempermudah proses pelatihan. Selain itu, berbagai perlengkapan administratif, seperti surat izin, surat tugas pengabdian, dan draft Memorandum of Agreement (MoA) antara LPPM dan mitra Kopala, juga disiapkan. Untuk memastikan efektivitasnya, buku panduan yang telah disusun divalidasi oleh dosen sejawat dari program studi Fisioterapi sebelum diterapkan kepada mitra. Setelah semua persiapan selesai, tim pengabdian kemudian melaksanakan pelatihan dan pendampingan bagi anggota Kopala guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka.

Tahap pelaksanaan dimulai setelah buku panduan selesai divalidasi, dengan langkah awal berupa sosialisasi kepada anggota Kopala mengenai pentingnya terapi sensori melalui *Parental Thai Massage*. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat terapi dalam mengatasi permasalahan sensitivitas sensori. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan pendampingan *Parental Thai Massage* kepada orang tua dari anak-anak dengan autisme. Pendampingan ini bertujuan untuk membekali orang tua dengan keterampilan dalam menerapkan teknik *Parental Thai Massage* yang dapat membantu mengurangi sensitivitas sensori pada anak mereka.

Tahap evaluasi merupakan bagian penting dalam kegiatan ini untuk menilai efektivitas program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan angket kepada anggota Kopala guna mengukur tingkat pengetahuan dan aktivitas orang tua dalam pengasuhan anak dengan autisme, serta frekuensi penggunaan teknik terapi atau stimulasi sensori di rumah. Selain itu, materi pendampingan mengenai program Thai Massage disampaikan secara jelas dan terperinci agar orang tua dapat dengan mudah memahami serta mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tim pengabdian akan mendaftarkan poster mengenai *Parental Thai Massage* untuk memperoleh sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Selain itu, akan dibuat aplikasi *Parental Thai Massage* yang berisi gambar serta video panduan agar orang tua dapat mempelajari teknik ini dengan lebih mudah. Aplikasi tersebut juga akan didaftarkan di Play Store agar dapat diakses oleh masyarakat luas di seluruh Indonesia. Dengan langkah-langkah tersebut, keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dapat terjamin, sehingga manfaatnya dapat terus dirasakan oleh mitra dan masyarakat.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pendampingan *Parental Thai Massage* pada Komunitas Peduli Autis Lampung Metro ini diikuti oleh 10 orang. Kegiatan dilakukan melalui tahap pengumpulan data, perencanaan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap pengumpulan data, Tim pengabdian mendata jumlah anggota yang hadir dalam kajian rutin yang dilaksanakan setiap bulannya. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 2 kali dengan melakukan kunjungan secara langsung serta untuk mengetahui permasalahan yang paling penting dan dapat diselesaikan oleh tim pengabdian. Setelah pengumpulan data selesai kemudian tim pengabdian menganalisis

hasil wawancara. Hasil analisis menunjukkan bahwa minimnya literasi dan melakukan stimulasi orangtua untuk anak autis selama dirumah.

Setelah pengumpulan data selesai, dilanjutkan pada tahap Perencanaan, yang mana kegiatan ini dilakukan di Sekertariat KOPALA Metro pada tanggal 10 Februari 2025 Pukul 14.00 WIB. Kegiatan perencanaan meliputi yaitu diskusi tentang jadwal pelaksanaan pendampingan kepada mitra seperti gambar 1. Selain itu, menyiapkan perlengkapan seperti administrasi surat izin dan surat tugas pengabdian. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan validasi rancangan buku panduan *Parental Thai Massage* yang akan digunakan divalidasi oleh teman sejawat sesama Dosen sehingga tepat dalam pengaplikasiannya kepada mitra. Selanjutnya pengabdian memberikan pelatihan dan pendampingan kepada mitra.



Gambar 1. Kegiatan Perencanaan bersama Mitra KOPALA Metro

Tahap selanjutnya yakni pelaksanaan, tim pengabdian memberikan sosialisasi Pendampingan *Parental Thai Massage*. Sosialisasi ini disampaikan oleh Efraldo Yudistira, M.Fis dosen D3 Fisioterapi. Selanjutnya mendemonstrasikan proses pelaksanaan pendampingan oleh Sangidatus Sholiha, M.Pd, Al Um Aniswatun Khasanah, M.Fis, Ira Vahlia M.Pd, Wardhani Utami Dewi, M.Mat. Dokumentasi pelaksanaan pengabdian dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Sosialisasi Pendampingan *Parental Thai Massage*

Pada gambar 1, Efraldo Yudistira, M.Fis dan tim pengabdi memberikan sosialisasi pentingnya *Parental Thai Massage* untuk stimulasi guna meningkatkan kesadaran sensoris untuk anak autisme. Setelah sosialisasi dan diskusi selesai, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pendampingan *Parental Thai Massage* kali ini dilakukan oleh, Al Um Aniswaton Khasanah, M.Fis, dibantu dengan tim Pengabdi Sangidatus Sholiha, M.Pd, Ira Vahlia M.Pd, Wardhani Utami Dewi, M.Mat berikut dokumentasi kegiatan.



Gambar 2. Demonstrasi Pendampingan *Parental Thai Massage*

Gambar 2 yaitu melakukan demonstrasi teknik *Parental Thai Massage*. Memijat dengan ibu jari dan telapak tangan menekan hingga terasa sedikit resistensi otot. Anak-anak mungkin merasakan sedikit kekakuan otot, tetapi *Parental Traditional Thai Massage* seharusnya tidak menyakitkan. Tekanan massage akan dipertahankan selama 5–10 detik, kemudian dilepaskan untuk memungkinkan energi atau darah mengalir dengan bebas di sekitar area *Parental Traditional Thai Massage*, ulangi 2-3 kali untuk setiap bagian tubuh. Dalam posisi awal, anak-anak berbaring pada sisi tubuhnya dengan kaki atas ditekuk pada lutut membentuk sudut 90°, bantal ditempatkan di bawah kepala, dan kaki bawah lurus. Orang yang melakukan *Parental Traditional Thai Massage* akan berlutut atau duduk di belakang anak. *Massage* leher yang pertama, sisi otot cervical harus dimassage, dimulai dari daerah pinggang, dan meluas sepanjang otot punggung menuju daerah bagian bawah (C7). Selanjutnya, terapis harus memijat sepanjang sisi leher hingga ke bahu.

Massage punggung dan pinggang: Otot paravertebral, yang dekat dengan tulang belakang torakolumbal, harus dimassage setinggi pinggang. Ada 3 baris massagean. Salah satunya dimulai di punggung atas dekat proses spinosus T1 hingga L5 di setiap sisi punggung. Garis kedua berjarak sekitar 1 sentimeter di sepanjang sisi garis pertama. Garis ketiga

panjangnya sekitar 1 sentimeter di sepanjang sisi garis kedua. Gaya massagean menekan harus diterapkan pada tiga garis, yang dimulai di daerah torakolumbal dan berlanjut ke arah atas sakrum.

Massage paha bagian dalam (meluruskan kaki): Saat melakukan pijatan paha bagian dalam, tekanan ibu jari harus diberikan pada sisi medial kaki yang diluruskan dari tendon Achilles ke arah selangkangan . Jenis massagean ini harus dilakukan sepanjang dua jalur pesan. Garis massagean pertama memanjang sepanjang sisi medial kaki, sedangkan garis massagean kedua memanjang sepanjang bagian belakang kaki.

Massage kaki bagian luar (di sisi kaki yang ditebuk): Terapis harus meletakkan kedua tangan di kaki bagian bawah anak. Bagian lateral tungkai bawah harus didorong ke bawah menggunakan ibu jari. Gaya pemijatan sebaiknya diterapkan dari area di atas maleolus lateral dan dilanjutkan ke samping sendi lutut. Selanjutnya, terapis harus menekan dari atas kedua lutut ke arah tengah pinggul. Massage kaki bagian luar harus dilakukan di sepanjang dua garis massagean. Garis pertama memanjang sepanjang bagian depan kaki, dan garis kedua posisinya sedikit di belakang garis pertama.

Massage sisi berlawanan: Terapis meminta pasien untuk berbaring miring, kemudian mengulangi prosedur massage 1–4, seperti yang dijelaskan sebelumnya.

Massage kaki dalam posisi terlentang: Anak berbaring telentang, terapis memulai massagean dari depan mata kaki hingga dekat selangkangan.

Massage kaki dalam posisi tengkurap: Dengan anak tengkurap, terapis memulai massagean di belakang tumit di sekitar tendon Achilles dan berlanjut ke otot gluteal dan hamstring.

Massage lengan: Dengan anak-anak berbaring tengkurap, terapis harus memberikan tekanan ibu jari di sepanjang bagian belakang lengan bawah dan atas ke arah bahu. Prosedur ini kemudian diulangi pada lengan anak yang lain. Selanjutnya, anak harus berbaring telentang, dengan tangan terentang dalam posisi terlentang, dan terapis menghadap ke kepala. Dalam posisi ini, terapis harus mendorong ke atas dari bagian tengah lengan bawah, dan sepanjang bagian tengah lengan menuju aksila.

Massage kaki: Dengan anak berbaring telentang, terapis melakukan massagean kaki dengan menekan dari tumit hingga kelima jari kaki. Kemudian, ujung tiap jari kaki harus ditarik perlahan. Peregangan otot: Tujuan peregangan otot adalah agar anak merasakan ketegangan otot secara maksimal tanpa rasa sakit. Saat melakukan peregangan, terapis menanyakan kepada anak sejauh mana ia merasakan regangan untuk memastikan bahwa regangan tersebut tidak

terlalu dalam, dan menahan posisi yang sesuai selama 15 hingga 30 detik. Berikut tata cara melakukan peregangan:

- a) Anak berbaring telentang sementara terapis meregangkan tumitnya,
- b) Dengan anak berbaring telentang dan terapis berdiri, terapis memegang kaki pasien, mengangkatnya hingga terasa ketegangan.
- c) Dengan anak berbaring tengkurap, terapis melenturkan lutut anak sebanyak mungkin dengan memberikan tekanan lembut pada telapak kakinya (Piravej, K,2009).

Dalam kegiatan tersebut, orangtua sangat antusias dalam mengikuti pendampingan *Parental Thai Massage*. Sebelum pendampingan dilakukan, hampir secara keseluruhan mitra belum mengetahui bahwasannya *Parental Thai Massage* memberikan efek stimulasi untuk meningkatkan kesadaran sensoris. Setelah diberikan pendampingan *Parental Thai Massage* 90% orang tua KOPALA Metro memahami cara melakukan teknik *Parental Thai Massage* beserta manfaatnya.

Tim pengabdian melakukan berbagai upaya evaluasi untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program pengabdian masyarakat. Salah satu langkah yang dilakukan adalah memonitor apakah ada kendala dalam melaksanakan pemberian stimulasi *Parental Thai Massage* selama di rumah. Selain itu, tim pengabdian membentuk grup WhatsApp sebagai sarana komunikasi agar orang tua autis KOPALA dapat dengan mudah untuk berkomunikasi dengan tim apabila ada kendala dalam pelaksanaan melakukan kegiatan tersebut di rumah. Evaluasi juga dilakukan melalui penyebaran angket kepuasan mitra KOPALA untuk menilai dampak pelatihan dan pendampingan yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mitra KOPALA merasa puas dengan kegiatan yang telah dilaksanakan, sekaligus memberikan masukan untuk perbaikan program di masa mendatang. Dengan demikian, evaluasi menjadi tahapan yang krusial dalam menjamin keberlanjutan dan peningkatan kualitas program pengabdian masyarakat.

Pendampingan *Parental Thai Massage* telah memberikan manfaat nyata bagi KOPALA, terutama dalam peningkatan keterampilan pemberian stimulasi *Parental Thai Massage* sebagai untuk meningkatkan kesadaran sensoris pada anak sehingga anak Autis dalam aspek psikologis dan emosional, penerapan pijat oleh orang tua terhadap anak dapat mempererat ikatan emosional dan meningkatkan rasa aman serta kepercayaan antara keduanya. Sentuhan dalam pijat memiliki peran penting dalam mengaktifkan pelepasan hormon oksitosin, yang dikenal sebagai *hormon cinta*, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan dan

meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Bagi orang tua, praktik ini juga memberikan manfaat terapeutik dengan menurunkan tingkat stres dan kelelahan akibat rutinitas harian, sekaligus menciptakan momen interaksi positif dalam lingkungan keluarga.

Untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai, tim pengabdian telah merancang beberapa langkah strategis. Salah satunya adalah mendaftarkan poster kegiatan pengabdian guna memperoleh perlindungan Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Selain itu, video dokumentasi pengabdian akan dibagikan melalui platform YouTube sehingga dapat dipelajari oleh lebih banyak orang.

Melalui langkah-langkah tersebut, diharapkan program ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat jangka panjang bagi mitra serta masyarakat luas. Keberlanjutan program ini juga berpotensi mendukung pengembangan ekonomi lokal serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

SIMPULAN

Melalui pendampingan *Parental Thai Massage*, diharapkan dapat memberikan efek stimulasi positif pada anak yaitu meningkatkan kesadaran sensoris dalam aspek psikologis dan emosional, penerapan teknik ini yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak dapat mempererat ikatan emosional dan meningkatkan rasa aman serta kepercayaan antara keduanya

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UM Metro atas dana OPR untuk penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Perguruan Tinggi Tahun Anggaran 2025. Dukungan finansial yang diberikan oleh UM Metro ini menjadi landasan yang kuat bagi kelancaran dan keberhasilan pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik berupa ide, data, maupun dukungan teknis, yang telah membantu menyukseskan penelitian ini. Hal ini diharapkan agar hasil yang diperoleh dapat memberikan kontribusi besar bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bermanfaat bagi masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Ruan, H., Eungpinichpong, W., Wu, H., & Aonsri, C. (2023). Physiological and psychological effects of parent-delivered traditional Thai massage in children with autism: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, *12*, e41839. <https://doi.org/10.2196/41839>
- Piravej, K., Tangtrongchitr, P., Chandarasiri, P., Paothong, L., & Sukprasong, S. (2009). Effects of Thai traditional massage on autistic children's behavior. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *15*(12), 1355–1361. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0258>
- Nurfadhillah, S. *et al.* (2021) 'Analisis Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme) di Sekolah Inklusi SDN Cipondoh 3 Kota', *BINTANG*, *3*(3), pp. 459–465.
- Dwiputra, S., Damayanti, L. and Sasmita, I. S. (2021) 'Dental fear anak dengan gangguan spektrum autisme terhadap perawatan gigi Dental fear in children with autism spectrum disorders', *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, *33*(3), pp. 213–221.