

METODE TERAPI AIR (HYDROTHERAPY) YANG DIGUNAKAN DALAM PROSES PENYEMBUHAN BESERTA MANFAATNYA BAGI KESEHATAN ANAK USIA 7 TAHUN

Jayyid Zidan El Jundaniy*¹, Rehansyah Pratama², Ahmad Zaky³

^{1,2}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu

³Pendidikan, Universitas Pamulang

*e-mail: jayyidzidan69@gmail.com

Abstrak

Terapi air merupakan metode penyembuhan yang memanfaatkan air sebagai media untuk pemulihan kondisi fisik, mental, dan emosional anak. Penggunaan air dalam terapi tidak hanya didasarkan pada manfaat biologis, tetapi juga pada respons fisiologis tubuh terhadap suhu, tekanan, dan pergerakan air. Anak usia 7 tahun berada pada fase perkembangan yang pesat, sehingga intervensi berbasis aktivitas seperti terapi air dapat memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan motorik dan kesehatan emosional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji metode terapi air yang digunakan dalam proses penyembuhan serta manfaatnya bagi kesehatan anak usia 7 tahun. Jurnal ini memperluas pembahasan mengenai landasan teori, jenis terapi air, mekanisme kerja, serta manfaat yang lebih dalam dari berbagai bentuk terapi air yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari maupun di bidang kesehatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa hydrotherapy berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi motorik, regulasi sensorik, serta menurunkan tingkat kecemasan pada anak.

Kata kunci: terapi air, pemulihan, anak usia 7 tahun

Abstract

Aquatic therapy is a healing method that utilizes water as a medium to restore a child's physical, mental, and emotional well-being. The use of water in therapy is based not only on its biological benefits but also on the body's physiological response to the temperature, pressure, and movement of water. Seven-year-olds are in a rapid developmental phase, so activity-based interventions such as aquatic therapy can have a significant impact on motor skills and emotional health.

This study aims to examine aquatic therapy methods used in the healing process and their benefits for the health of seven-year-old children. This paper expands the discussion on the theoretical basis, types of aquatic therapy, mechanisms of action, and the deeper benefits of various forms of aquatic therapy used in everyday life and in the health sector. The analysis shows that hydrotherapy contributes to increased muscle strength, balance, motor coordination, sensory regulation, and reduced anxiety levels in children.

Keywords: water therapy, recovery, 7 year old child

1. PENDAHULUAN

Hydrotherapy adalah bentuk intervensi terapeutik yang memanfaatkan air sebagai media untuk memfasilitasi aktivitas fisik dan memberikan stimulasi sensorik. Air memiliki karakteristik unik seperti daya apung, berdasarkan hukum fisika nya paru paru anak berisi udara dan tulang anak masih ringan sehingga anak lebih mudah mengapung dan tidak mudah tenggelam dibandingkan orang dewasa pada saat di air, kemudian viskositas, secara ilmu fisika hambatan internal fluida (cairan yang menjaga keseimbangan tubuh) terhadap gerak sehingga pada terapi air dapat menguatkan otot tanpa beban berlebih pada tulang dan melatih koordinasi saraf-otot pada anak. Dan terakhir tekanan hidrostatis, tekanan ini bekerja merata ke seluruh permukaan tubuh sehingga membantu sirkulasi darah pada saat air menekan pembuluh darah ke arah jantung pada anak. Dari ketiga karakteristik ini mampu mengurangi beban pada persendian sekaligus meningkatkan resistensi gerakan. Hal ini menjadikan terapi air sangat cocok untuk

anak-anak, termasuk usia 7 tahun, yang sedang berada pada masa perkembangan fisik dan motorik yang signifikan.

Pada anak usia sekitar 7 tahun, masa pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik sedang berlangsung pesat, ditandai oleh percepatan pertumbuhan tulang panjang, peningkatan koordinasi neuromuskular (kerja sama antara sistem saraf dan otot yang menghasilkan gerakan), serta kemampuan berpikir operasional konkret (berpikir logis dalam memahami masalah yang nyata) namun masih membutuhkan lingkungan dengan beban mekanik rendah seperti lingkungan air, yang menyediakan biomekanik yang optimal untuk stimulasi motorik dan sensorik tanpa meningkatkan risiko cedera. Pada usia ini, anak juga mulai aktif beraktivitas, sehingga rentan mengalami kelelahan, gangguan postur, stres ringan, ketegangan otot, maupun penurunan fokus belajar. Di sisi lain, penggunaan terapi berbasis obat sering dihindari kecuali sangat diperlukan, sehingga banyak orang tua mencari alternatif terapi yang aman, alami, serta minim efek samping.

Terapi air dianggap sebagai pilihan yang tepat karena relatif aman, mudah diterapkan, dan memberikan stimulasi multisensori yang baik untuk perkembangan anak. Selain itu, air memiliki kemampuan untuk menstabilkan emosi, melancarkan sirkulasi, membantu proses pemulihan cedera ringan dan kelenturan tubuh, dan membantu relaksasi semua hal yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah untuk menunjang kesehatan fisik dan mentalnya. Melalui interaksi dengan air, anak-anak dapat mengalami peningkatan mobilitas, pengurangan nyeri, dan peningkatan relaksasi.

2. METODE

Penelitian dilaksanakan di fasilitas kolam terapi atau kolam renang anak, dengan mematuhi protokol untuk memastikan keselamatan secara medis periksa kondisi kulit, pernafasan, riwayat nyeri awal, dan konfirmasi kriteria inklusif dan eksklusif sebelum melakukan terapi. Kemudian memahami standar fisik air dengan kedalaman air setinggi prosesus xifoideus (bagian bawah tulang dada) anak, suhu air: 32–34 °C, dan kejernihan dan keamanan kolam sesuai standar pada umumnya. Dan terakhir kesiapan anak dengan menjelaskan demonstrasi kegiatan dan gerakan yang akan dilakukan pada saat terapi air.

Kriteria inklusi anak diantaranya kondisi kesehatan stabil, tidak memiliki penyakit menular, tidak memiliki fobia berat terhadap air, anak mampu berkomunikasi apa yang ia rasa pada saat terapi, dan mendapatkan izin dari orang tua untuk mengikuti terapi. Sedangkan kriteria eksklusi anak seperti luka terbuka, infeksi kulit aktif, alergi berat terhadap bahan kimia kolam, asma tidak terkontrol, dan nyeri berat sehingga tidak bisa melanjutkan terapi. Namun kriteria tersebut dapat kita ukur skala visual dengan melihat wajah anak sesuai dengan rasa tubuhnya (pra-terapi), kemudian kita mengawasi (monitoring) anak pada saat terapi jika anak menunjukkan rasa tidak nyaman atau seperti merasakan sakit, dan kemudian pengukuran ulang serta bandingkan dengan pra-terapi dan melihat perkembangan anak sebelum dan sesudah terapi.

2.1 Teknik Yang Diterapkan

Rendam air hangat, terapi air hangat atau pool therapy merupakan jenis pengobatan yang menggunakan air hangat sebagai medianya. Terapi ini memanfaatkan sifat serta suhu air sekitar 32–34 °C untuk membantu penyembuhan dan meningkatkan kemampuan fisik anak. Suhu diatas 34 °C dianggap berbahaya, terutama untuk penderita hipertensi, stroke, atau penyakit jantung karena suhu air yang terlalu tinggi dapat menambah beban kerja jantung. Terapi air hangat sebenarnya sudah bisa didapatkan dengan berendam air hangat, namun pada penderita kondisi medis tertentu akan lebih maksimal didapatkan jika menjalani pool therapy yang dipandu oleh terapis. Langkah awal terapi ini, anak bisa hanya berendam saja, namun jika anak sudah mulai nyaman bisa melakukan peregangan seperti berjalan secara perlahan sekitar 5 – 10 menit.

Latihan gerak di air, kegiatan latihan fisik yang dilakukan di dalam air dengan memanfaatkan air untuk melatih gerakan tubuh secara aman dan efektif dengan risiko cedera yang lebih rendah karena bantuan daya apung air. Kedalaman air pada latihan gerak di air setinggi

bagian bawah tulang dada dengan suhu air standar di 28–31°C. Langkah awal terapi ini anak dapat mendorong air dengan telapak tangan atau mengayunkan tangan kedepan dan kebelakang dan kaki menendang air secara perlahan. Hal ini meningkatkan rentang gerak sendi dan mengurangi nyeri dan kekakuan tubuh anak.

Latihan berjalan di air, berjalan di air dipilih sebagai alternatif olahraga yang aman dan efektif untuk kondisi kesehatan. Berbeda dengan biasanya, latihan ini memberikan kombinasi pas antara hasil yang baik dan keamanan, terutama bagi yang punya keterbatasan fisik atau sedang dalam masa pemulihan pada anak. Latihan ini memanfaatkan dua sifat istimewa air, yaitu buoyancy (kemampuan air mengangkat tubuh kita) dan tekanan air (water resistance) yang membuat gerakan kita menjadi lebih berat, untuk menciptakan lingkungan latihan yang ideal. Kedalaman latihan ini setinggi pinggang atau dada anak tergantung pada tinggi badannya dengan suhu kolam yang normal sekitar 28–31°C. Langkah awal anak dapat berjalan atau jalan cepat di air. Hal ini melatih koordinasi motorik dan menguatkan otot besar pada anak.

Pijatan di air, pijatan air adalah teknik pijat yang menggunakan tekanan dan suhu air untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi stres. Pijatan di air dilakukan menggunakan teknik effleurage (pijatan yang lembut untuk melancarkan peredaran darah) dan kompresi ringan selama 5–10 menit pada air bersuhu 32–34 °C. Tekanan disesuaikan dengan toleransi anak dan dihentikan apabila muncul tanda ketidaknyamanan atau peningkatan nyeri. Namun akan berdampak resiko yang serius jika salah dalam menerapkannya seperti gangguan pada tekanan darah (hipertensi) dan gangguan pembekuan darah (trombosis).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil teknik yang diterapkan, ada beberapa cara terapi air yang lazim atau yang dapat digunakan pada anak 7 tahun, dengan aktivitas berjalan atau berlari di dalam air yang membantu meningkatkan kekuatan otot, stabilitas tubuh, dan koordinasi. Air memberikan resistensi yang mendorong kerja otot tanpa meningkatkan risiko cedera pada anak.

Kemudian merendam air hangat dan pijatan di air, hal ini bermanfaat untuk mengurangi nyeri dan ketegangan otot dan memberi stimulasi sensorik yang menenangkan pada anak pada saat terapi berlangsung. Latihan ini juga memberikan efek relaksasi sehingga bermanfaat bagi kesehatan emosional. Jika terapi tidak menyenangkan, sistem stres (kortisol) justru aktif dan menghambat penyembuhan.

3.1. Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas serta Pemulihan dari Cedera

Berdasarkan metode dan hasil yang diperoleh, manfaat terapi air ini sangat membantu dalam kepribadian anak usia 7 tahun, diantaranya memperbaiki koordinasi dan perkembangan motorik anak di lingkungan air sehingga itu sangat menantang dirinya dalam melatih keseimbangan dan kontrol tubuh. Air memberikan resistensi yang cukup namun aman bagi anak, sehingga gerakan dalam air dapat memperkuat otot inti, lengan, dan kaki sekaligus meningkatkan fleksibilitas sendi. Namun terapi air yang aman dan efektif pada anak tidak hanya ditentukan oleh jenis latihan, tetapi juga oleh pengendalian durasi dan pemantauan respons fisiologis untuk mencegah kelelahan otot dan kehilangan panas tubuh. Selain itu, sifat air membantu mengurangi beban pada tubuh sehingga mempercepat proses pemulihan cedera muskuloskeletal, seperti keseleo atau tegang otot, dengan risiko nyeri yang lebih minimal pada anak. Selain dapat membantu mengurangi stres dengan cara menenangkan tubuh dan pikiran, hidroterapi juga bisa meredakan ketegangan otot dengan efek relaksasi dari air hangat, serta meningkatkan sirkulasi darah melalui stimulasi dari tekanan air. Semua efek ini saling mendukung untuk mempercepat dan meningkatkan proses pemulihan tubuh secara menyeluruh.

3.2. Mendukung Keseimbangan, Koordinasi, Kesehatan Mental, dan Emosional

Kemudian, dapat memperbaiki kesehatan mental anak yang memiliki gangguan kesehatan mental, disarankan untuk melakukan terapi air karena terapi air ternyata bisa meningkatkan suasana hati. Aktivitas bermain air juga memberikan pengalaman menyenangkan yang

meningkatkan kepercayaan diri. Namun pertimbangan praktis harus menjadi panduan dalam pemilihan terapi. Terapi darat tetap lebih mudah diakses karena ketersediaan fasilitas yang lebih besar, sementara terapi air membutuhkan kolam khusus dan memiliki kontraindikasi tertentu untuk beberapa anak. Lingkungan air menuntut adaptasi postural sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar, keseimbangan, dan koordinasi gerak, yang penting bagi perkembangan fisik anak usia 7 tahun.

3.3. Dokumen dan Data Struktur

Dari hasil penelitian bahwa latihan jalan dan gerak di air pada gambar dibawah ini, merupakan salah satu bentuk metode terapi air yang dilakukan pada tempat wisata kolam renang.



Gambar 1 dan 2. Latihan Jalan dan Gerak di Air

Kolam renang di tempat wisata dapat menjadi sarana terapi karena menyediakan lingkungan air yang aman, luas, dan menyenangkan bagi anak dengan kegiatan bermain atau berlatih di dalam air yang bertujuan membantu perkembangan fisik, motorik, dan emosional anak. Suasana yang menyenangkan di tempat wisata membuat anak merasa terapi seperti kegiatan rekreasi.

Kemudian ada data struktur dari hasil observasi dan analisis terkait jenis terapi air beserta tujuan, manfaat, dan durasi atau frekuensi sehingga dapat mengetahui supaya mudah dipahami dalam proses terapi pada anak usia 7 tahun.

Tabel 1. Jenis Terapi Air dan Mnfaatnya bagi Aank 7 Tahun

Jenis Terapi	Tujuan	Manfaat	Durasi
Rendam Air Hangat	Peregangan otot	Meningkatkan sirkulasi darah	10 sampai 15 menit
Latihan Gerak di Air	Meningkatkan motorik dan mobilitas	Menguatkan otot dan meningkatkan postur	20 sampai 30 menit
Latihan Jalan di Air	Melatih koordinasi dan keseimbangan	Memperbaiki kontrol gerak	10 sampai 20 menit
Pijatan Air	Stimulasi sensorik dan relaksi	Menenangkan emosi	5 sampai 10 menit

Dengan adanya data yang struktur ini sangat berfungsi dalam mengorganisasi informasi

perkembangan anak, membantu terapis, orang tua, atau guru memahami perubahan dengan jelas, dan Mempermudah evaluasi dan perencanaan terapi selanjutnya pada anak.

4. KESIMPULAN

Terapi air adalah metode pengobatan alami yang memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Sifat air yang dapat berubah suhu, memberikan tekanan, dan mendukung tubuh dalam keadaan mengapung membuatnya menjadi media ideal untuk penyembuhan. Setiap orang dapat memilih jenis terapi yang sesuai dengan kebutuhannya. Terapi air mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Selain itu, hydrotherapy merupakan metode terapi non-invasif yang efektif dan aman untuk anak usia 7 tahun. Melalui pengaruh fisik air, terapi ini dapat memperbaiki fungsi otot, meningkatkan koordinasi, mendukung penyembuhan cedera, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas hidup anak. Hydrotherapy dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Secara keseluruhan, Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang sudah dengan sabar memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penulisan jurnal ini. Terima kasih juga kepada pihak institusi atau lembaga yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran yang membangun sangat diharapkan agar ke depannya bisa menjadi lebih baik lagi. Semoga jurnal ini bisa bermanfaat dan memberikan kontribusi yang positif bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Brody, L. (2015). *Aquatic physical therapy for children*. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*.
- Campion, M. (2015). *Hydrotherapy in pediatric rehabilitation*. *Journal of Child Health*.
- Enoka, R. M. *Neuromechanics of Human Movement*. *Human Kinetics*, 2008. → *Interaksi sistem saraf-otot saat bergerak dalam fluida*.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier, 2021. → *Tekanan eksternal, sirkulasi darah, dan efek tekanan air*.
- Halliday, D., Resnick, R., & Walker, J. *Fundamentals of Physics (10th ed.)*. Wiley, 2014. → *Bab Fluida: tekanan hidrostatik, hukum Archimedes, viskositas*.
- Health and functional benefits of aquatic exercise rehabilitation for children with disabilities: a systematic review of systematic reviews*. *Chinese Journal of Rehabilitation Theory and Practice*. 2023. cjrtponline.com
- <https://health.kompas.com/read/2022/07/24/160000468/mengenal-terapi-air-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan>
- <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-hidroterapi-atau-terapi-air-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan?srsId=AfmBOopTe2HUxipSpSoW4l1g4MwDnofFr9nuHHjlltmg9aQl-gKwqzwH>
- <https://www.sprypt.com/blog/aquatic-therapy-vs-traditional-pt>
- <https://jambi.rsrapha.com/news/hidroterapi-pemulihan-lebih-cepat-dengan-terapi-air>
- <https://www.alodokter.com/menilai-rasa-sakit-dengan-skala-nyeri>
- <https://hydropoolsurrey.com/paediatric-hydrotherapy-exercises-for-children/>
- <https://patella.id/artikel/manfaat-berjalan-dalam-air-yang-baik-bagi-kesehatan/>
- <https://www.alodokter.com/ini-manfaat-terapi-air-hangat-yang-perlu-anda-ketahui>
- <https://www.alodokter.com/ini-manfaat-terapi-air-hangat-yang-perlu-anda-ketahui>

Rahman J. A review on the effectiveness of aquatic therapy in Pediatric Rehabilitation. Journal of Advanced Physiotherapy. 2024;1(1):26–34. DOI:10.33545/30810604.2024.v1.i1.A.5.

Physiotherapyjourna

The Effectiveness of Aquatic Therapy Based on the Halliwick Concept in Children with Cerebral Palsy: Systematic Review. PubMed. 2023.

PubMed

The Effectiveness of Aquatic Therapy on Motor and Social Skill as Well as Executive Function in Children With Neurodevelopmental Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. ScienceDirect. 2023.

ScienceDirect

White, A. & Adams, J. (2010). Physical therapy and hydrotherapy for children. Pediatric Therapy Review.