

Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat

Ros Endah Happy Patriyani^{1*}

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia
*Email: patriyanihappy@gmail.com

Abstract

Background: Acupressure is one of the complementary modalities that can be done independently by everyone to increase endurance. Doing acupressure at certain acupuncture points on the body will activate the circulation of vital energy, thereby increasing the body's natural immunity. This community service activity aims to increase knowledge about how to increase endurance and skills in performing acupressure using fingers, other body parts, or blunt-tipped tools. **Methods:** Activities are carried out by means of lectures, discussions, demonstrations, and simulations. The sample in this community service is 30 PKK mothers from RT 3, RW 9, Purbayan, Baki, and Sukoharjo. The training was held from 15.30–17.00 WIB. Each acupuncture point was used twice by the participants. Knowledge data was collected using a questionnaire in the form of 15 closed questions to find out the participants' knowledge before and after the activity and a checklist on how to do acupressure at 5 points to measure skills in doing acupressure. **Results:** The average value of participants' knowledge increased from 58.26 to 88.56. The results of observations on how to do acupressure at 5 points were carried out using a checklist, with the result that 90% of participants were able to do acupressure according to Standard Operating Procedures (SPO). **Conclusion:** Community Service Activities positively affect increasing knowledge about body resistance and acupressure skills in participants. The results of this activity are expected to help participants and their families improve their immune systems.

Keywords: acupressure, increase endurance;

1. PENDAHULUAN

Tubuh manusia dilengkapi dengan mekanisme pertahanan yang bekerja untuk mencegah masuk dan menyebarnya agen infeksi yang disebut sebagai sistem imun. Sistem imun merupakan sistem yang sangat kompleks dengan berbagai peran ganda dalam usaha menjaga keseimbangan tubuh (Sapada dan Asmalinda, 2022). Sistem imunitas atau daya tahan tubuh memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan.

Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh (Sapada dan Asmalinda, 2022). Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit, terutama di masa mewabahnya virus corona saat ini.

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan *complementary modalities*. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan akupresur pada titik-titik tertentu untuk mempertahankan dan meningkatkan daya ketahanan tubuh agar tetap dalam kondisi prima.

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan (Kemenkes, 2021). Metode akupresur lebih mengutamakan promotif dan preventif. Akupresur adalah salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional jenis

keterampilan dengan cara merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kebugaran atau membantu mengatasi masalah kesehatan (Kemenkes, 2015).

Hasil observasi pada warga RT 3 RW 9 sampai awal bulan Januari 2021, belum ada warga yang terkena *Covid-19*, protokol kesehatan dengan dijalankan dengan baik. Kegiatan yang dilakukan untuk mencegah dari *Covid-19* di RT 3 RW 9 adalah setiap rumah menyediakan tempat cuci tangan dan sabun cair, melakukan mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, membatasi mobilitas dan interaksi dengan tatap muka, menjauhi kerumunan, olahraga, mengkonsumsi makanan yang bergizi, dan mengkonsumsi suplemen vitamin, serta diberikan penyuluhan kesehatan tentang berbagai tema seputar *Covid-19* di *WhatsApp Group* (WAG) ibu-ibu dan bapak-bapak. Kegiatan secara khusus yang terkait tindakan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh berbasis masyarakat belum dilakukan.

Mencermati hal di atas, penulis yang bertempat tinggal di RT 3 RW 9 Purbayan, Baki, Sukoharjo merasa perlu mensikapi agar masyarakat meningkat daya tahan tubuhnya, sehat, produktif, dan terhindar dari wabah virus corona. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan akupresur. Akupresur dapat dilakukan secara mudah, murah, sederhana, mandiri, dan minimal efek samping.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Daya Tahan Tubuh

Sistem imunitas atau daya tahan tubuh merupakan sistem kekebalan tubuh yang dirancang untuk mendeteksi ataupun menghancurkan benda asing yang masuk ke tubuh seperti bakteri atau virus. Ketahanan tubuh adalah daya tahan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti belajar dan berolahraga dalam waktu lama (Kemenkes, 2021). Kekebalan tubuh penting dijaga agar tubuh tetap sehat. Ada banyak cara yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan imunitas, salah satunya menerapkan pola hidup sehat. Faktor yang dapat mempengaruhi imunitas seseorang adalah lingkungan, makanan, usia, kondisi kesehatan, dan konsumsi obat-obatan (Fakultas Farmasi UGM, 2020).

Akupresur

Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik (Kemenkes RI, 2015). Kita dapat melakukan penekanan atau pemijatan (dengan menggunakan ketrampilan tangan) pada bagian titik tertentu pada tubuh (titik akupunktur yang terdapat dipermukaan tubuh), maka akan mengaktifkan peredaran energi vital. Akupresur maupun akupunktur tidak dengan jarum merupakan salah satu terapi pengobatan atau cara sehat dengan tindakan pemijatan atau penekanan jari di permukaan kulit, di mana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan peredaran darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan (Anisa, dkk, 2022).

Akupresur mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Teori endorphen (hormon pengurang rasa sakit) dan teori kekebalan tubuh yang menjelaskan bahwa dengan penekanan pada permukaan tubuh atau pemberian stimulasi ringan /akupresur akan merangsang keluarnya zat-zat yang dapat menghilangkan rasa nyeri, menghalangi sensasi rasa sakit melalui saraf menuju ke otak, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Hanum, 2021).

Hartono (2012) menjelaskan terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu memberikan rasa nyaman. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh, sehingga terjadi dampak rasa nyaman untuk menenangkan pikiran. Teknik akupresur mudah untuk dipelajari, dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping (Fengge, 2012).

Efek penekanan pada titik-titik akupuntur akan mempengaruhi sel saraf pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi *entrains suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan *sleep latency*, *nocturnal awakening* dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Iswari dan Wahyuni, 2013). Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu: titik akupresur ST 36, titik SP 6, titik LI 4, titik LI 11, titik LV 3, titik K27, titik KD 3, titik LV 3, titik CV 17, titik GB 39, titik KI 1, titik CV 12, dan BL 23. Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh. Penulis memilih 5 titik akupresur (titik LI 4, titik LI 11, titik ST 36, titik SP 6, dan titik LV 3) untuk diajarkan kepada peserta.

3. DESAIN PENELITIAN

Kegiatan Pengabmas dilaksanakan pada bulan Januari 2021 Sasaran Pengabmas adalah ibu-ibu PKK RT 3 RW Purbayan, Baki, Sukoharjo sebanyak 30 orang. Kegiatan Pengabmas terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan dan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan tim Pengabmas. Tahap pelaksanaan kegiatan Pengabmas diawali dengan kegiatan tes secara tertulis (15 pertanyaan tertutup) yang dilaksanakan sebelum pemberian materi (pretes), pemberian materi, demonstrasi dan simulasi cara melakukan akupresur pada 5 titik, diakhiri dengan postes.

Tim Pengabmas melakukan analisis hasil pretes yang dibandingkan postes. Pada tahap evaluasi ada dua hal yang dilakukan yaitu melakukan evaluasi secara proses pelatihan dan monitoring keterampilan peserta dalam melakukan akupresur. Tahap monitoring tim Pengabmas bekerjasama dengan kader untuk memonitor kegiatan peserta dalam melakukan akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

4. HASIL PENELITIAN

Tahap perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim Pengabmas melakukan identifikasi kebutuhan, koordinasi dengan ketua PKK dan tuan rumah, serta perencanaan teknis pelatihan yang akan dilaksanakan agar kegiatan dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rencana. Tim Pengabmas mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk pelatihan bagi ibu-ibu PKK. Media yang digunakan adalah materi dalam bentuk *booklet*. Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah, diskusi, demonstrasi dan simulasi.

Tahap pelaksanaan

Kegiatan Pengabmas dilaksanakan bersamaan dengan arisan PKK pada tanggal 16 Januari 2021, pukul 15.30-17.00 WIB. Sebelum kegiatan Pengabmas dimulai dilakukan pretes untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman tentang akupresur dan cara

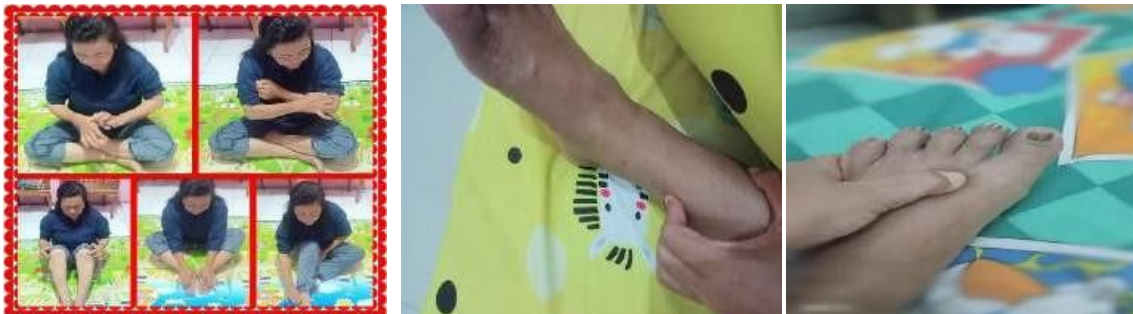
meningkatkan daya tahan tubuh. Setelah pretes dilanjutkan dengan pemberian materi tentang akupresur dan cara meningkatkan daya tahan tubuh.

Peserta diajari cara melakukan akupresur pada 5 titik dengan benar. Pada kegiatan redemonstrasi, masing-masing peserta melakukan akupresur secara mandiri dengan menggunakan Standar Prosedur Operasional (SPO). Hasil observasi cara melakukan akupresur pada 5 titik, 90% peserta dapat melakukan akupresur pada 5 titik sesuai dengan SPO.

Tahap evaluasi

Setelah kegiatan pelatihan selesai dilakukan postes untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman materi akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil pretes-postes menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan, yang awalnya nilai rata-rata pengetahuan peserta adalah 58,26 poin menjadi 88,56 poin. Hal ini menunjukkan setelah kegiatan pemberian materi, peserta bertambah pengetahuan tentang akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pemberian materi dikategorikan berhasil. Hasil observasi cara melakukan akupresur pada 5 titik (dinilai dengan daftar tilik) 90% peserta dapat melakukan akupresur sesuai dengan SPO. Bekal keterampilan akupresur yang sudah diajarkan diharapkan dapat diterapkan pada diri sendiri dan anggota keluarga, sehingga membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Agar hasil kegiatan Pengabmas dapat berkelanjutan, tim Pengabmas bekerjasama dengan ketua PKK dan kader kesehatan untuk mendampingi dan melakukan monitoring peserta dalam melakukan akupresur selama 3 bulan. Setelah peserta dapat melakukan kegiatan secara mandiri, tim Pengabmas akan melakukan supervisi 3 bulan sekali.



Gambar 1. Foto peserta melakukan akupresur pada 5 titik akupunktur

5. PEMBAHASAN

Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya metode terapi akupresur sama dengan akupunktur, yang membedakan adalah teknik melakukannya dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik saraf pada tubuh dan tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya (Fengge, 2012). Seluruh titik akupresur umum mempunyai efek dan indikasi: a) Memiliki efek lokal, yaitu berefek pada daerah sekitar titik tersebut; b). Memiliki efek jauh, yaitu berefek pada daerah sepanjang meridian dan daerah yang dicapai meridian tersebut; dan c) Memiliki efek sistemik, yaitu berefek secara sistemik sesuai perannya sebagai titik akupunktur penting (Kemenkes, RI, 2021).

Penulis memilih 5 titik akupresur (titik LI 4, titik LI 11, titik ST 36, titik SP 6, dan titik LV 3) dengan pertimbangan lokasi titik akupresur tersebut berada pada tangan dan

kaki, dapat dengan mudah ditemukan, serta dapat dilakukan secara mandiri dalam kondisi santai. Gambar lima titik akupresur yang diajarkan kepada peserta untuk meningkatkan daya tahan tubuh terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Titik Akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Menurut Kemenkes RI, (2021) tindakan akupresur memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu: meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, meredakan mual atau muntah, mengatasi gejala pra menstruasi, mengatasi otot tegang, mengurangi rasa nyeri (kepala, leher, bahu, pinggang, sinus), mengatasi insomnia, dan mengurangi stres atau menenangkan pikiran. Berdasarkan nilai pretes-postes terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebanyak 30,3 poin dan hasil observasi peserta melakukan akupresur pada 5 titik didapatkan 90% peserta dapat melakukan akupresur sesuai dengan SPO. Pengetahuan yang baik dan ketrampilan peserta tentang akupresur/pemijatan pada 5 titik yang sudah diajarkan dapat dilakukan secara teratur, sehingga diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh pada peserta dan anggota keluarganya.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan Pengabmas ini, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh. Peserta juga lebih terampil dalam melakukan akupresur pada 5 titik secara baik dan benar, serta sesuai SPO. Peserta yang sudah diberi pelatihan dapat menularkan ilmunya kepada keluarga yang lain, sehingga semakin banyak orang yang dapat melakukan akupresur secara mandiri untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Peserta yang sudah mengikuti pelatihan, diharapkan dapat menerapkan hasil pelatihan kepada diri sendiri dan anggota keluarga yang lain. Perlu dilakukan pemberian materi yang sejenis secara berkala mengingat penting bagi peserta untuk melakukan edukasi tentang akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada ketua dan ibu-ibu anggota PKK RT 03 RW Purbayan, Baki, Sukoharjo yang telah mengikuti edukasi dan pelatihan dengan baik, semoga dapat diterapkan untuk kehidupan sehari-hari.

8. DAFTAR RUJUKAN

Aisyah Nabilah Halim, Chyndi Dwi Novianti, Intan Insann, Siti Cholifah. (2022). Proceedings of the 1st SENARA 2022. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19.

Anisa L, Liza I. N, Priyani T, Wahyuni M. S, Fribila F. Pijat Meridian Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Covid-19 Di Kelurahan Ganjar Asri Metro. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian. 2021; 910-913

Edy Sapada, dan Wita Asmalinda. (2022). Buku Ajar Patofisiolog. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi

Fakultas Farmasi UGM (2020). Perlunya Peningkatan Sistem Imun pada Pandemi COVID-19 <https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/>

Fengge, A. (2012). Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp.

Hanum, Mukhodim S, Widowati H, Arti W. Akupresur Untuk Ibu dan Anak. Sidoarjo: BFS Medika; 2021. DOI: <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.236> 17 Jul 2022 — 2020; 7(2):112–128

Hartono, R. I. W. (2012). Akupresur untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha.

Iswari, W. (2013). Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. Jurnal Kedokteran Udayana

Jambak C. (2020). Akupresur Mandiri Dapat Tingkatkan Kekebalan Tubuh. <https://rri.co.id/humaniora/kesehatan/839116/akupresur-mandiri-dapat-tingkatkan-kekebalan-tubuh>

Kemendes RI. (2015). Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja. Jakarta: Lembaga penerbit Kemendes RI.

Kemendes, RI. (2021). Cara Meningkatkan Imunitas Di Masa Pandemi. <https://www.balibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read-cara-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi>

Kementerian Kesehatan RI. (2015). Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur. Buku saku 3. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.