

Edukasi Akupresur Mandiri untuk Masalah Kesehatan selama Pandemi Covid-19

Wahyuningsih Djaali^{1,2)}, Bazzar Ari Mighra¹⁾

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

²Program Studi Akupunktur Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia

Correspondence author: Wahyuningsih Djaali, inchy86@yahoo.com, Jakarta, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i1.789>

Abstrak

Masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat pandemi Covid ini antara lain adalah stress, insomnia, hingga ketakutan yang berlebihan akibat tingginya kasus kematian yang dapat menyebabkan depresi. Selain itu, dengan adanya “*new normal*” dan “*working from home*” yang mengharuskan seseorang bekerja berlebihan di depan layar komputer, dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti sakit kepala, mata lelah dan nyeri tengkuk. Masalah kesehatan ini akan mengganggu apabila tidak diobati. Akupresur yang dari berbagai penelitian telah terbukti efektif untuk berbagai keluhan seperti nyeri dan stress, diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan yang ada tanpa seseorang harus berobat ke fasyankes. Oleh karena itu, masyarakat di era pandemi seperti saat ini, perlu diberikan pengetahuan mengenai akupresur dan diberikan pelatihan untuk mampu melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai manfaat akupresur dan pelatihan untuk melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara melakukan penyuluhan langsung kepada masyarakat di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan secara bermakna mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan selama Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: akupresur, masalah kesehatan, pandemi Covid-19

Abstract

Health problems that may arise due to the Covid-19 pandemic include stress, insomnia, and excessive fear due to the high number of deaths that can lead to depression. In addition, with the "new normal" and "working from home" which requires a person to work excessively in front of a computer screen, it can cause various complaints such as headaches, tired eyes and neck pain. These health problems will continue if not treated. Acupressure, which from various studies has been proven effective for various complaints such as pain and stress, is expected to help reduce existing complaints without someone having to go to health facilities Therefore, people in the current pandemic era, need to be given knowledge about acupressure and given training to be able to do acupressure independently at home. The purpose of this activity is to provide counseling about the benefits of acupressure and training to do acupressure independently at home. The method of implementing this activity is by conducting direct counseling to the community in Bojong Koneng Village, Babakan Madang District, Bogor Regency, West Java. The results of this activity showed that there was a significant increase in the knowledge of counseling participants about acupressure and its health benefits during the Covid-19 pandemic.

Keywords: acupressure, health problems, Covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang menghadapi pandemi virus COVID-19 yang seiring dengan berjalannya waktu, jumlah kasus positif dan angka kematian terus bertambah. Jumlah kasus positif COVID-19 di dunia saat ini lebih dari 2 juta dengan angka kematian hampir 140.000 jiwa.¹ Di Indonesia sendiri jumlah kasus positif COVID-19 hampir mencapai 6.000 kasus dengan angka kematian sebesar 520 (8,8%) (per tanggal 17 april 2020).² Berbagai upaya yang dianggap perlu dan efektif terus dilakukan untuk mengendalikan transmisi virus COVID-19, antara lain upaya menjaga kebersihan personal dan rumah, meningkatkan imunitas diri, mengendalikan penyakit penyerta, menerapkan etika batuk dan bersin, melakukan pembatasan interaksi dan jaga jarak fisik, serta karantina kesehatan.³ Berbagai upaya ini dianggap penting dan terbukti efektif dalam menekan transmisi virus COVID-19.

Salah satu yang telah dialami oleh hampir semua masyarakat di dunia adalah menjalani kehidupan “*new normal*”, namun begitu besar dampak yang terjadi bagi masyarakat akibat pandemi ini. Salah satu dampaknya adalah terjadi kekurangan pada fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes) akibat diubahnya beberapa fasyankes pemerintah menjadi rumah sakit khusus Covid, yang selanjutnya mengakibatkan kesulitan bagi masyarakat untuk mencari fasyankes untuk melakukan pengobatan terhadap penyakit-penyakit lainnya. Selain itu, peningkatan kasus Covid yang begitu cepat juga membuat sebagian besar orang akan menghindari untuk datang ke fasyankes meskipun seseorang mungkin mempunyai berbagai keluhan kesehatan.

Keluhan kesehatan yang mungkin timbul akibat pandemi Covid ini antara lain adalah stress, insomnia, hingga ketakutan yang berlebihan akibat tingginya kasus kematian yang dapat menyebabkan depresi. Selain itu, dengan adanya “*new normal*” dan “*working from home*” yang mengharuskan seseorang bekerja berlebihan di depan layar komputer, dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti sakit kepala, mata lelah dan nyeri tengkuk. Tentu saja keluhan ini akan mengganggu apabila tidak diobati.

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti ‘jarum’ dan ‘menekan’. Definisi “akupresur” adalah penekanan atau pemijatan yang dilakukan pada titik tertentu di permukaan tubuh sesuai dengan titik akupunktur. Penekanan/pemijatan dapat dilakukan dengan menggunakan ujung jari, siku atau menggunakan alat bantu yang tumpul dan tidak melukai permukaan tubuh.⁴ Istilah ini dipakai untuk mendefinisikan suatu cara terapi yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur sebagai pengganti jarum pada akupunktur.⁵ Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi sentuhan (*touch therapy*)

yang didasarkan pada prinsip ilmu akupunktur, di mana beberapa titik yang terdapat pada permukaan tubuh dirangsang dengan penekanan jari.⁶ Manfaat akupresur utk kesehatan antara lain untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh, mencegah terjadinya penyakit, mengatasi keluhan dan penyakit ringan dan memulihkan kondisi tubuh.⁴ Akupresur juga efektif mengurangi rasa nyeri, melancarkan peredaran darah, mengurangi stress dan menenangkan pikiran.⁵

Berbagai keluhan yang timbul akibat pandemi Covid-19, baik secara langsung maupun tidak langsung, menyebabkan seseorang membutuhkan pengobatan atau terapi untuk mengurangi keluhan tersebut. Akupresur yang dari berbagai penelitian telah terbukti efektif untuk berbagai keluhan seperti nyeri dan stress, diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan yang ada tanpa seseorang harus berobat ke fasyankes. Oleh karena itu, masyarakat di era pandemi seperti saat ini, perlu diberikan pengetahuan mengenai akupresur dan diberikan pelatihan untuk mampu melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai manfaat akupresur dan pelatihan untuk melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara melakukan penyuluhan langsung kepada masyarakat secara individu maupun kelompok di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Sebelum melakukan penyuluhan, dilakukan pemeriksaan pengetahuan dasar masyarakat berupa *pretest* mengenai akupresur agar dapat dinilai sejauh apa masyarakat mengerti tentang akupresur ini.

Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan penjelasan mengenai pengertian dan manfaat akupresur untuk kesehatan. Penyuluhan dilakukan oleh seorang dokter yang berkompeten di bidang akupresur. Selain itu, dijelaskan juga mengenai cara melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Diberikan penjelasan secara detail mengenai pemilihan titik yang harus dipilih untuk berbagai keluhan yang ada, lokasi titik secara detail, dan cara mencari lokasi titik akupunktur untuk dapat dilakukan akupresur di titik tersebut. Selain penjelasan mengenai titik akupunktur, diberikan juga penjelasan mengenai cara melakukan akupresur, kekuatan akupresur dan frekuensi melakukan akupresur agar tercapai manfaat yang diharapkan dari akupresur.

Setelah mendapatkan penjelasan secara detail mengenai titik akupunktur dan cara melakukan akupresur, dipersilahkan kepada peserta penyuluhan untuk melakukan akupresur secara

mandiri yang diawasi oleh dokter yang melakukan penyuluhan. memastikan setiap peserta penyuluhan melakukan akupresur secara benar agar didapatkan manfaat dari akupresur. Dilakukan pemeriksaan pengetahuan berupa *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan mengenai akupresur mandiri untuk berbagai keluhan selama pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi akupresur mandiri untuk berbagai masalah kesehatan selama Pandemi Covid-19 telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 8 September 2021, bertempat di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sejak pukul 08.00 sampai dengan 12.00. Kegiatan dimulai dengan persiapan yaitu pengaturan meja dan kursi, pemasangan alat dan penataan ruangan untuk penyuluhan (agar tetap dapat mentaati protokol kesehatan di masa pandemi) yang akan disampaikan oleh dosen dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Warga yang hadir mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berasal dari perwakilan Karang Taruna dari setiap RT/RW. Peserta penyuluhan sangat antusias karena saat ini sangat jarang diadakan kegiatan yang berhubungan dengan edukasi kesehatan terutama pada masa pandemi saat ini.

Kegiatan penyuluhan dan edukasi akupresur mandiri ini, diawali dengan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta penyuluhan mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan. Didapatkan hasil rerata nilai *pre-test* dari 15 peserta sebesar 58 ± 12.07 , dengan nilai tengah 60 (40–70). Hasil ini menunjukkan pengetahuan peserta penyuluhan yang relatif rendah mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara presentasi tentang akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan selama 60 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab, dan setelah itu peserta penyuluhan mempraktekkan secara langsung cara melakukan akupresur mandiri pada berbagai keluhan yang dialami selama Pandemi Covid-19. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan pelaksanaan *post-test* dengan soal yang sama dengan soal *pre-test*. Didapatkan hasil rerata nilai *post-test* sebesar 76 ± 13.52 , dengan nilai tengah 80 (60–100). Hasil ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan secara bermakna mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan, dengan nilai $p=0.004$ menggunakan uji Wilcoxon.



Gambar 1. Edukasi akupresur mandiri untuk masalah kesehatan selama pandemi Covid-19.



Gambar 2. Penyuluhan tentang akupresur dan manfaatnya untuk kesehatan.

Pembahasan

Keluhan kesehatan yang mungkin timbul akibat pandemi Covid ini antara lain adalah stress, insomnia, hingga ketakutan yang berlebihan akibat tingginya kasus kematian yang dapat menyebabkan depresi. Selain itu, dengan adanya “*new normal*” dan “*working from home*” yang mengharuskan seseorang bekerja berlebihan di depan layar komputer, dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti sakit kepala, mata lelah dan nyeri tengkuk. Tentu saja keluhan ini akan mengganggu apabila tidak diobati.

Akupresur yang dari berbagai penelitian telah terbukti efektif untuk berbagai keluhan seperti nyeri dan stress, diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan yang ada tanpa seseorang harus berobat ke fasyankes. Oleh karena itu, masyarakat di era pandemi seperti saat ini, perlu diberikan pengetahuan mengenai akupresur dan diberikan pelatihan untuk mampu melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai manfaat akupresur dan pelatihan untuk melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara melakukan penyuluhan langsung kepada masyarakat di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan secara bermakna mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan selama Pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan edukasi akupresur mandiri untuk berbagai masalah kesehatan selama Pandemi Covid-19 yang telah dilaksanakan hari Rabu tanggal 8 September 2021, bertempat di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, maka disimpulkan sebagai berikut: (1) Tingkat pengetahuan warga Desa Bojong Koneng sebelum mengikuti penyuluhan mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan tergolong rendah dengan rerata nilai *pre-test* sebesar 58 ± 12.07 ; dan (2) Terjadi peningkatan yang bermakna pada tingkat pengetahuan warga Desa Bojong Koneng yang mengikuti penyuluhan mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan, dengan nilai *post-test* sebesar 76 ± 13.52 , dengan nilai $p=0.004$.

REFERENSI

- World Health Organization [Internet]. Available from: <https://covid19.who.int/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infeksi emerging: media informasi resmi terkini penyakit infeksi emerging [Internet]. Available from: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat Covid-19 di Indonesia. 23 Maret. 2020;1–38.
- Adam, M. (2011), *Pengaruh Akupresur Terhadap Kekuatan Otot Dan Rentang Gerak Ekstremitas Atas Pada Pasien Stroke Pasca Rawat Inap Di RSUP Fatmawati Jakarta*, Depok : Universitas Indonesia.
- Buku Pedoman Akupresur untuk Kesehatan Lanjut Usia di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. 2016.
- Dupler, Douglas. (2005). Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. Acupressure. <http://www.encyclopedia.com/topic/Acupressure.aspx>. February 15, 2011.