

Pelatihan Akupresur Kader Lansia Guna Meningkatkan Imunitas di Desa Penatarsewu Tanggulangin Sidoarjo

Paramitha Amelia Kusumawardani^{1*}, Hamzah Setiawan²,
Arief Wicaksono³, Siti Cholifah⁴, Ribangun Bamban Jakaria⁵
paramitha_amelia@umsida.ac.id^{1*}, hamzahsetiawan@umsida.ac.id²,
ariefwicaksono@umsida.ac.id³, siticholifah@umsida.ac.id⁴
^{1,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
^{2,3}Program Studi Informatika
⁵Program Studi Teknik Industri
^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Received: 09 08 2021. Revised: 08 09 2021. Accepted: 24 09 2021.

Abstract : This Covid-19 pandemic has a multidimensional impact on life, especially elderly who face a significant risk of contracting Covid-19. Several ways to increase immunity, especially elderly, include nutritious food, increase activity, and acupressure. The purpose of research is to provide acupressure training for elderly cadres to increase immunity of elderly during Covid-19 pandemic. The stages of implementing acupressure training were the survey service team to partner locations, collaborate with village government, midwives and elderly cadres then plan concept of solutions and stages. The team made media in form of posters of acupressure points and leaflets of acupressure points for hands and body. The result of community service, namely attitude of participants about acupressure has increased from attitude of the good category 11 people (73%) to very good as many as 14 participants (93%). The skills of participants, namely that before training did not have acupressure skills and after training all participants had acupressure skills. Number of participants who have skills to determine acupressure points correctly is 13 people (86%) and participants who can do acupressure correctly are 12 people (80%).

Keywords : Elderly, Covid-19, Acupressure, Immunity, Training

Abstrak : Pandemi covid-19 ini mempunyai dampak multidimensi kehidupan terutama lansia yang menghadapi risiko signifikan terkena covid-19. Beberapa cara meningkatkan imunitas terutama lansia diantaranya makanan bergizi, perbanyak aktivitas dan serta akupresur. Tujuan kegiatan ini memberikan pelatihan akupresur kader lansia untuk meningkatkan imunitas lansia di masa pandemi covid-19. Tahapan pelaksanaan pelatihan akupresur yaitu tim pengabdian survei ke lokasi mitra, kerjasama dengan pemerintah desa, bidan desa dan kader lansia kemudian merencanakan solusi dan tahapannya. Tim membuat media berupa poster titik-titik akupresur dan leaflet titik akupresur ditangan dan tubuh. Hasil pengabdian masyarakat yaitu sikap peserta tentang akupresur mengalami peningkatan dari sikap dengan kategori baik 11 orang (73%) menjadi sangat baik sebanyak 14 peserta (93%). Keterampilan peserta yaitu sebelum pelatihan tidak mempunyai keterampilan akupresur dan setelah pelatihan semua peserta memiliki keterampilan akupresur. Jumlah peserta yang mempunyai keterampilan penentuan titik

akupresur dengan benar adalah 13 orang (86%) dan peserta yang dapat melakukan akupresur dengan benar adalah 12 orang (80%).

Kata kunci : Lansia, Covid-19, Akupresur, Imunitas, Pelatihan.

ANALISIS SITUASI

Bentuk pelayanan kesehatan untuk lansia selama ini bersumber daya masyarakat dan dibentuk oleh masyarakat sendiri dengan berdasarkan inisiatif dan kebutuhan yang diperlukan oleh lansia yaitu posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut dan digerakkan oleh masyarakat itu sendiri (Bruno 2019). Dalam posyandu lansia, masyarakat yang sudah berusia lebih dari 60 tahun mendapatkan pelayanan kesehatan yang pelaksanaannya melalui program dari puskesmas dengan melibatkan peran serta dari lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan kader lansia. Tujuan dari posyandu lansia antara lain untuk meningkatkan capaian pelayanan kesehatan pada lansia di masyarakat sehingga terbentuk sebuah pelayanan kesehatan yang sesuai dengan keperluan lansia, dalam pelayanan kesehatan dapat meningkatkan peran serta masyarakat dan pemerintah serta untuk meningkatkan komunikasi antara masyarakat dengan usia lanjut (Ilyas 2017).

Dampak multidimensi pada berbagai aspek kehidupan terutama lansia pada masa pandemi covid-19 saat ini dimana lansia menghadapi risiko signifikan untuk terkena covid-19 (Kemenkes RI 2020). Seiring pertambahan usia, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan, mulai dari menurunnya produksi pigmen warna rambut, produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan tulang, kekuatan gigi, hingga fungsi organ-organ tubuh. Pada usia lanjut, sistem imun sebagai pelindung tubuh sudah tidak sekuat ketika masih muda sehingga mengapa orang lanjut usia (lansia) dapat rentan terserang penyakit, termasuk virus corona saat ini (Kemenkes RI 2017).

Hal ini terlihat dari data WHO lebih dari 95% kematian terjadi pada usia lebih dari 60 tahun atau lebih, dan lebih dari 50% pada lansia usia 80 tahun atau lebih. Komplikasi yang timbul akibat covid-19 juga akan lebih parah bila penderitanya sudah memiliki penyakit-penyakit. Infeksi virus corona juga bisa menurunkan fungsi organ-organ tubuh sehingga kondisi penyakit kronis yang sudah dimiliki penderita akan semakin parah, bahkan sampai mengakibatkan kematian. Sebanyak 8 dari 10 kematian terjadi pada individu dengan setidaknya mempunyai satu komorbiditas, dengan penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes, tetapi juga dengan berbagai kondisi lainnya (Kemenkes RI 2020).

Untuk memaksimalkan pelayanan kesehatan lansia di masa pandemi covid-19 maka diperlukan modifikasi pelayanan kesehatan sehingga pengabdian kepada masyarakat ini

mampu memberikan dan menunjang derajat mutu kehidupan dan kesehatan lansia supaya dapat hidup sehat dan mandiri di masa pandemi covid-19 (Suardiman 2011).

Beberapa cara untuk meningkatkan imunitas pada tubuh terutama pada lansia diantaranya makan makanan yang bergizi, memperbanyak aktivitas, mengontrol berat badan dan minum vitamin (secara farmakologi) sedangkan non farmakologi dapat juga dengan akupresur. Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupuntur (Fengge 2012). Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (Hartono 2012). Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pelatihan akupresur kepada kader lansia guna meningkatkan imunitas kepada lansia di masa pandemi covid-19 saat ini.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi permasalahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan akupresur pada kader lansia yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas pada lansia di masa pandemi covid-19 saat ini. Waktu pengabdian pada bulan Januari 2021 selama 2 hari dan tempat pengabdian di pos posyandu lansia di dusun pelataran desa Penatarsewu kecamatan Tanggulangin kabupaten Sidoarjo. Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada kader lansia desa Penatarsewu sebanyak 15 orang.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan-tahapan dalam pelaksanaan pelatihan akupresur ini pada awalnya dilaksanakan dengan tahap persiapan yaitu tim pengabdi survei ke lokasi mitra untuk mengidentifikasi masalah. Tim pengabdi melakukan kerjasama dengan pemerintah desa, bidan desa dan kader lansia yang kemudian tim pengabdi merencanakan konsep solusi dan tahapan-tahapan solusi yang akan dilaksanakan bersama mitra. Pada persiapan awal pelatihan, tim pengabdi membuat media pelatihan yang berupa poster titik-titik akupresur dan media grafis yang berupa leaflet berisikan titik akupresur di tangan dan di tubuh untuk meningkatkan imunitas tubuh terutama pada lansia. Selain itu, tim pengabdi bersama mitra mengadakan rapat koordinasi untuk pelaksanaan pelatihan.

Pelatihan akupresur sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di pos posyandu lansia di dusun pelataran desa Penatarsewu kecamatan Tanggulangin kabupaten Sidoarjo bersama dengan pemerintah desa, bidan desa dan kader lansia sebagai mitra

pengabdian ini. Pada kegiatan pengabdian terdapat penanggungjawab yang mengevaluasi kesesuaian kegiatan dengan perencanaan yang sudah disepakati.

Selama pelaksanaan pun, tim selalu berkoordinasi dengan mitra sehingga mitra memahami dan melaksanakan secara mandiri teknologi yang ditransfer melalui pelatihan yang telah dilakukan. Tim pengabdian selalu melakukan evaluasi secara bertahap untuk memastikan pelaksanaan program berjalan dengan baik, sehingga tidak hanya kerjasama tim pengabdian saja yang menjadi prioritas tetapi kerjasama dengan mitra juga penting.

HASIL DAN LUARAN

Dalam pelatihan akupresur diberikan materi tentang titik-titik tertentu pada tubuh yang dapat meningkatkan imunitas tubuh terutama imunitas pada lansia. Setelah pemberian materi, pemateri dan mitra mempraktikkan secara langsung untuk akupresur pada lansia. Dari 15 peserta pelatihan lebih dari 86% mampu untuk melakukan praktikum akupresur secara langsung dan setelah 1 minggu pelatihan, sebagian besar peserta sudah menerapkan akupresur kepada lansia.

Salah satu terapi yang dapat dilakukan dan dapat dilakukan dengan mudah adalah terapi akupresur. Akupresur juga merupakan salah satu cara pemijatan yang mempunyai tujuan untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kebugaran. Selain itu, akupresur merupakan tindakan yang aman, memiliki manfaat dan mudah dilakukan secara mandiri. WHO mengakui *acupressure* sebagai salah satu terapi yang dapat mengaktifkan neuron-neuron pada sistem saraf, dimana dapat merangsang kelenjar-kelenjar endokrin dan hasil yang didapatkan dapat mengaktifkan organ-organ yang bermasalah (Song 2015).

Teknik terapi akupresur dapat dimiliki oleh setiap individu melalui kegiatan pelatihan termasuk kader posyandu lansia. Kader lansia melaksanakan kegiatan posyandu lansia rutin setiap bulan melaksanakan pemantauan kesehatan lansia. Hal ini menyebabkan peran kader posyandu lansia sangat strategis untuk melaksanakan tindakan pencegahan (Fengge 2012). Selain itu, dari pengabdian masyarakat ini didapatkan sikap peserta terhadap akupresur sebelum pelatihan sebagian besar pada kategori baik yaitu 11 orang (73%) dan setelah pelatihan sikap sasaran meningkat sebagian besar menjadi kategori sangat baik yaitu 14 orang (93%). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan dalam meyakinkan peserta tentang pentingnya akupresur dalam meningkatkan imunitas tubuh pada lansia selama melaksanakan kegiatan sebagai kader posyandu lansia. Faktor yang mendukung sikap adalah keyakinan terhadap kesehatan, penilaian terhadap kesehatan serta kecenderungan untuk bertindak menjadi lebih

baik. Manfaat tindakan akupresur bagi tubuh, antara lain dapat meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, dapat mengurangi rasa nyeri, dan mengurangi stres atau menenangkan pikiran (Hartono 2012).

Berdasarkan hasil observasi tim pengabdian sebelum pelatihan didapatkan bahwa peserta belum memiliki keterampilan akupresur. Setelah pelatihan akupresur, didapatkan secara umum semua peserta mempunyai keterampilan akupresur, namun belum semua mempunyai keterampilan yang benar dalam hal teknik penentuan titik akupresur dan teknik pemijatan dengan benar. Peserta yang mempunyai keterampilan penentuan titik akupresur dengan benar adalah 13 orang (86%) dan peserta yang dapat melakukan akupresur dengan benar adalah 12 orang (80%). Hal ini dapat dideskripsikan terjadi peningkatan signifikan yang merupakan keberhasilan pelatihan dalam memberikan keterampilan akupresur. Keterampilan yang dimiliki secara bertahap yaitu dari tahap demonstrasi, redemonstrasi, dan praktik lapangan saat pelaksanaan kegiatan posyandu lansia. Selama pelatihan sasaran terus didampingi oleh pengabdian. Tampak selama pelaksanaan pelatihan sasaran dapat mempraktikkan keterampilan metode akupresur.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Metode Akupresur

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut 1). Sikap peserta tentang akupresur mengalami peningkatan yaitu dari sikap dengan kategori baik 11 orang (73%) menjadi sangat baik sebanyak 14 peserta (93%) setelah pelatihan. 2). Keterampilan peserta tentang akupresur mengalami peningkatan yaitu sebelum pelatihan semua peserta tidak mempunyai keterampilan akupresur dan setelah pelatihan secara umum semua peserta memiliki keterampilan akupresur. Jumlah peserta yang

mempunyai keterampilan penentuan titik akupresur dengan benar adalah 13 orang (86%) dan peserta yang dapat melakukan akupresur dengan benar adalah 12 orang (80%).

DAFTAR RUJUKAN

- Bruno, Latour. (2019). “posyandu lansia.” *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Hartono. (2012). *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Ilyas, Azizah Nurul Karohmah. (2017). “Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang.” *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*.
- Kemenkes RI. (2017). “Analisis Lansia di Indonesia.” *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- . (2020). “Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19).” *Germas*.
- Song, H. J. (2015). ‘ScienceDirect Effect of self-acupressure for symptom management: A systematic review’, *Complementary Therapies in Medicine*. 23: 68–78.
- Suardiman, S. P. (2011). “Psikologi usia lanjut.” *Gajah Mada University Press*.