



Pelatihan Akupresure Meridian Pada Kader Untuk Meningkatkan Imunitas Dimasa Transisi Covid-19 di Desa Sutapranan Kabupaten Tegal

Arriani Indrastuti^{1*}, Risnanto², Arifin Dwi Atmaja³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia, Kode Pos 52416

E-mail:* arrianiindrastuti0@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i2.978>

Info Artikel:

Diterima :
2022-07-20

Diperbaiki :
2022-08-03

Disetujui :
2022-08-03

Kata Kunci : Akupresure meridian, imunitas tubuh

Abstrak : Perubahan masa transisi *Covid-19* di masyarakat terbentuk kebiasaan baru yaitu '*habitual learning*', hal ini menyebabkan lengah dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan/imunitas tubuh. Salah satu upaya pencegahan dengan akupresure meridian yang bertujuan mengaktifkan limfosit B dan limfosit T dengan merangsang sirkulasi darah menuju kelenjar timus, limfa dan tulang sumsum menjadi lebih lancar. Akupresure dengan jari tangan pada titik-titik penyembuhan akupoint/meridian dapat menyeimbangkan energi tubuh, sehingga membentuk antibody/imunitas. Materi disampaikan tentang masa transisi *Covid-19*, imunitas tubuh dan *akupresure meridian* meliputi definisi, manfaat, kontra indikasi, efek samping, tehnik pelaksanaan dan demonstrasi. Dilakukan pada kader kesehatan sejumlah 25 orang. Hasil kegiatan kader kesehatan mampu mendemonstrasikan tehnik akupresure dibagian meridian dan 55 % peserta menyatakan ada perbedaan rasa ditubuh dan lebih terasa segar. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan sangat penting karena kader kesehatan merupakan penggerak dan promotor dalam bidang kesehatan dan dianggap paling dekat dengan masyarakat di Sutapranan Kab. Tegal.

Abstrack: *The change in the Covid-19 transition in society has formed a new habit, namely 'habitually learning'. This causes cerelessness in maintaining and increasing body resistancelimmunity. One of the prevention efforts is meridian acupressure which aims to activate B lymphocytes and T lymphocytes by stimulating blood circulation to the thymus gland spleen and bone marrow to be smoother. Acupressure*

with fingers on acupoints/meridian healing points can balance the body's energy, thus forming antibodies/immunity. The materials presented were about the Covid-19 transition, body immunity and meridian acupressure including definitions, benefits, contraindications, side effects, implementation techniques and demonstrations. It was conducted on 25 health cadres. The results showed that the health cadres were able to demonstrate acupressure techniques in the meridians and 55% of participants stated that there was a difference in body feeling and felt fresher. Improving the knowledge and skills of health cadres is very important because they have role as driving forces, promoters in the health sector and are considered the closest persons to the community at Sutapranan village, Tegal regency.

Keywords : *meridian acupressure, health cadres, body immunity*

Pendahuluan

Dampak pandemic masih dirasakan oleh masyarakat sampai saat ini. Dengan adanya kasus yang dilaporkan oleh Our World in Data dan JHU CSSE COVID -19 secara online, bahwa pada pertengahan Maret 2022 kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 5.956.561 juta kasus dengan 153.599 ribu orang meninggal dunia, Untuk data di Provinsi Jawa Tengah jumlah kasus mencapai 619.879 kasus dengan 32.543 orang meninggal. dengan laju angka kasus menurun. Walaupun angka kasus semakin menurun pemerintah masih membatasi masyarakat untuk melakukan aktifitas di luar rumah. Namun demikian untuk warga masyarakat desa dengan adanya pembatasan kegiatan di luar akan berpengaruh terhadap social ekonomi mereka. Kondisi new normal di masyarakat sekarang ini terbentuk melalui kebiasaan baru dari hasil 'habitual learning' yang telah dilakukan. Kebiasaan tersebut membuat masyarakat mulai dapat beraktifitas kembali. Kondisi kurangnya informasi tersebut dapat menyebabkan masyarakat lengah dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan / imunitas tubuh, sehingga diperlukan sosialisasi untuk masyarakat desa tentang upaya peningkatan imunitas tubuh di masa transisi pandemic covid-19. (Bustami Rahman, 2020)

Sistem imunitas/daya tahan tubuh adalah sistem pertahanan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. Substansi asing tersebut bisa berasal dari luar maupun dalam tubuh sendiri. Substansi asing yang berasal dari luar tubuh (eksogen) misalnya bakteri, virus, parasit, jamur, debu, dan serbuk sari, sedangkan substansi asing dari dalam tubuh dapat berupa sel-sel mati atau sel-sel yang berubah bentuk dan fungsinya. Substansi-substansi asing tersebut disebut imunogen atau antigen. Ketika tubuh terpapar imunogen, maka tubuh kita akan

berespon membentuk respon imun dari sistem imun. Sistem imun secara harfiah merupakan sistem pertahanan diri yang menguntungkan, tetapi dalam kondisi tertentu dapat menimbulkan keadaan yang merugikan. (Abbas, A. et al., 2018). Upaya pencegahan terhadap Covid-19 dengan vaksinasi telah dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh, namun upaya tersebut harus dibarengi dengan kesadaran masyarakat untuk memutus rantai penyebarannya. Salah satu pemutus penyebaran yang dapat dilakukan oleh masyarakat dengan memiliki imunitas tubuh yang baik. (Inherni Marti Abna, et al, 2021). Sistem imun terdiri dari banyak komponen, mulai dari sel hingga organ. Salah satu jenis sel yang paling penting dalam jaringan adalah sel darah putih (leukosit). Leukosit dihasilkan dan disimpan pada berbagai tempat di tubuh diantaranya timus, limpa dan tulang sumsum yang dikenal dengan nama organ limfoid. Leukosit bergerak diseluruh tubuh melalui pembuluh limfatik dan pembuluh darah seperti berpatroli memantau adanya kemungkinan antigen (bibit penyakit) menyerang, respon imunpun berusaha untuk melindungi tubuh dari infeksi. Untuk mengaktifkan limfosit B (sel B) dan limfosit T (sel T) dapat dilakukan dengan merangsang sirkulasi darah menuju kelenjar timus, limfa dan tulang sumsum menjadi lebih lancar dapat dilakukan dengan akupresure/pemijatan. (Suardana, IBK, 2017)

Akupresure merupakan salah satu metode pengobatan tanpa obat/tanpa jarum dengan melakukan pemijatan/penekanan dengan jari dipermukaan kulit yang berguna untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan. Terapi ini dapat dilakukan sebagai terapi mandiri dalam rangka menghilangkan ketegangan otot maupun tekanan stress dan mengurangi keluhan atau gangguan tertentu. Kekebalan tubuh akan berfungsi secara baik apabila energi mengalir secara lancar melalui meridian-meridian yang ada. Akupresur merupakan pemijatan dengan jari tangan pada titik-titik penyembuhan (akupoint) yang berfungsi untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh sehingga meningkatkan kemampuan tubuh melakukan penyembuhan diri secara alami. Energi dalam tubuh yang tidak seimbang akan menyebabkan munculnya penyakit sebaliknya energi dalam tubuh yang seimbang akan mempertahankan seseorang itu dalam kondisi sehat. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa akupresur efektif untuk menghilangkan berbagai gejala dan keluhan tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan pasien. (Setyowati, 2018) Akupresure di area meridian banyak manfaatnya bagi tubuh, selain menghilangkan rasa pegal, bisa melancarkan pembuluh darah, meningkatkan sel darah putih dan mengeluarkan racun dalam

tubuh serta membuat relaks. Suasana tersebut dapat membantu membentuk imun secara maksimal. (Anisa L., 2021)

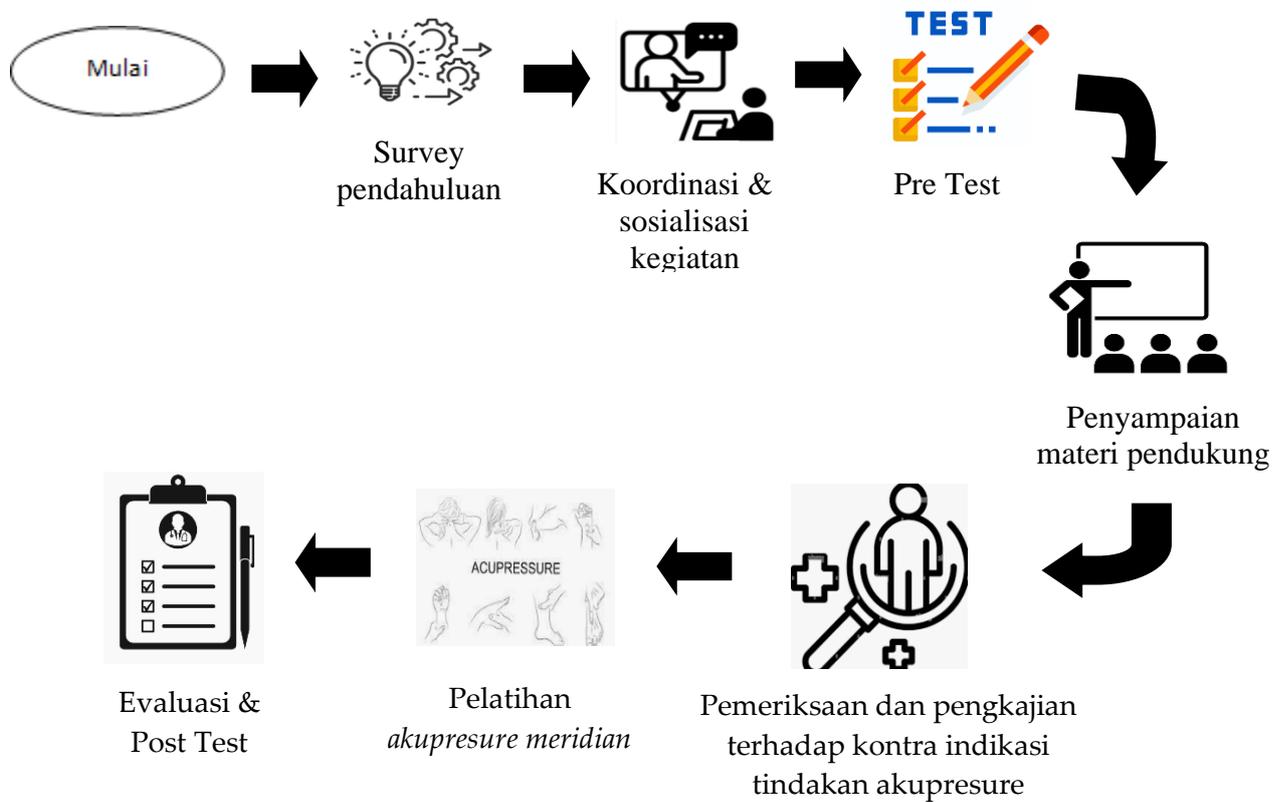
Transisi masa pandemic akan terjadi secara berbeda di tiap lokasi atau daerah, apabila terjadi adanya sirkulasi normal virus di lokasi tertentu dari waktu ke waktu itu berarti menggambarkan sifat virus endemik. Artinya penyakit yang muncul akan menjadi karakteristik di wilayah tertentu, relative konstan dengan frekuensi atau jumlah kasus yang sebagian besar dapat diprediksi.

Berdasarkan data hasil survey di Kabupaten Tegal untuk kasus Covid-19 mencapai 15.378 kasus dengan 922 orang meninggal dunia. Dari data zonasi di tiap Kecamatan pertanggal 22 Maret 2022 di Kabupaten Tegal Desa Sutapranan Kecamatan Dukuhturi sudah berada pada zona hijau. (Data Covid-19 Kab. Tegal, 2022). Desa Sutapranan Kecamatan Dukuhturi merupakan salah satu desa di Kabupaten Tegal yang mempunyai luas wilayah 50.85 m², jumlah total penduduk 4.761 dengan jumlah kepala keluarga 1.278 dengan tingkat kepadatan 93,62 jiwa/ha. Ada perbedaan besar antara kepadatan penduduk yang tinggi dibandingkan dengan penduduk rendah dan sedang dan dari hasil penelitian ditemukan ada korelasi antara kepadatan penduduk dan angka covid-19 dengan $p=0,004$ dan korelasi positif 63,3 %. (R.Azizah, 2021).

Metode

Proses perencanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap koordinasi untuk menyampaikan ide gagasan dan minta izin untuk melakukan pendidikan kesehatan/edukasi dan “Pelatihan *Akupresure Meridian* untuk meningkatkan imunitas tubuh”. Tahap ini untuk mengetahui tanggapan dari pihak terkait yaitu pihak desa, puskesmas dan kader kesehatan. Setelah mendapatkan jawaban tim membuat jadwal bersama pihak puskesmas tentang pelaksanaan kegiatan. Untuk waktu disepakati bersamaan dengan kegiatan pertemuan kader di balai desa Sutapranan Kab. Tegal terhadap 25 kader kesehatan pada bulan April 2022. Kegiatan awal dengan melakukan pengkajian pengetahuan kader terhadap materi yang akan disampaikan dengan membagi kuestioner, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dan wawancara terhadap kontra indikasi terhadap pijatan, kemudian dilakukan pelatihan ketrampilan *akupresure meridian*. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah berupa ceramah diskusi dan demonstrasi dengan materi mengenal upaya pemutusan penyebaran *Covid-19* di masa transisi pandemic, sistem imunitas tubuh dan demonstrasi ketrampilan *akupresure meridian* untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Media penyampaian materi menggunakan LCD, slide materi, *leaflet* dan alat bantu *akupressure* berupa minyak zaitun/handbody. Adapun tahapan kegiatan tertuang dalam flow chart sistematis sebagai berikut :



Gambar 1. Flow chart sistematika pelaksanaan pelatihan *akupresure meridian*

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa Sutapranan kecamatan Dukuhturi, yang diikuti oleh 30 kader kesehatan, kegiatan berupa pelatihan dilaksanakan di aula balai desa Sutapranan dan dilaksanakan oleh tim yang beranggotakan 3 dosen dan 10 mahasiswa program studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi. Hasil pelaksanaan kegiatan dari tahap yang diawali dengan penyuluhan kesehatan tentang fase endemic Covid-19 dan penatalaksanaan upaya pencegahan penyakit, system imunitas tubuh dan upaya peningkatan imunitas melalui akupresure meridian.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Situasi Epidemik – Pandemi – Endemic dan Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 pada oleh Team Pengmas yang dipandu oleh Dr. Risnanto, M.Kes.



Gambar 2. Penyampaian materi tentang Sistem Imunitas Tubuh oleh Team Pengmas yang dipandu oleh Bpk. Arifin Dwi Atmaja, M.Kep.



Gambar 3. Penyampaian materi ke-3 tentang Akupresure Meridian untuk meningkatkan imunitas tubuh oleh Team Pengmas yang dipandu oleh Ibu. Arriani Indrastuti, M.Kes.

Hasil penyuluhan kesehatan diperoleh adanya peningkatan pengetahuan kader, hal ini dapat dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Upaya Pencegahan Covid-19 dimasa Transisi Pandemi dengan Akupresure Meridian untuk Meningkatkan Imunitas tubuh di desa Sutapranan Kab. Tegal.

Pengetahuan Kader	Mean	SD	<i>P value</i>	N
Pre Test	2,026	0,82	0,000	25
Post Test	4,165	1,64		

Dari hasil tabel.1 dapat diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada kader kesehatan adalah 2,026 dengan standar deviasi 0,82. Sedangkan skor pengetahuan menjadi meningkat setelah dilakukan penyuluhan adalah 4,165 dengan standar deviasi 1,64. Dari uji statistic diperoleh nilai probabilitas (*P value*) sebesar 0,000 pada alpha 5% yang artinya terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan pencegahan Covid-19 di masa transisi pandemic dengan akupresure meridian untuk meningkatkan imunitas tubuh. Peningkatan ketrampilan kader kesehatan tentang akupresure meridian yang sebelum pelatihan dengan demontrasi tidak mengaetaahui cara dan manfaatnya. Setelah dilakukan demontrasi dan melakukan akupresure diarea meridian dengan

pendampingan tim, semua kader 25 orang (100%) kader kesehatan dapat melakukan sendiri.



Gambar 4. Demonstrasi titik akupresure meridian untuk meningkatkan imunitas tubuh oleh Team Pengmas yang dipandu oleh Ibu. Arriani Indrastuti, M.Kes.



Gambar 5. Evaluasi kegiatan pelatihan oleh Team Pengmas yang dipandu oleh Ibu. Arriani Indrastuti, M.Kes.

Pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan tentang akupresure meridian sangat bermanfaat di masa transisi pandemic Covid-19 terutama untuk menghilangkan rasa pegal, bisa melancarkan pembuluh darah, meningkatkan sel darah putih dan mengeluarkan racun dalam tubuh serta membuat relaks dan membentuk imun secara maksimal. Akupresure dilakukan dengan menggunakan ibu jari dengan cara tonifikasi sebanyak 15-20 kali, dengan area yang telah ditentukan.

Kesimpulan

Penyuluhan dan pelatihan akupresure meridian untuk meningkatkan imunitas tubuh telah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan di desa Sutapranan kab. Tegal. Diharapkan peran kader kesehatan di desa Sutapranan Kab. Tegal sebagai pemberdayaan kesehatan keluarga mampu untuk menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam hal kemandirian keluarga dalam upaya mencegah dan mengatasi penyakit Covid-19 dan untuk ketrampilan akupresure meridian ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat tepat pada waktunya.

Tim pengabdian masyarakat menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, kegiatan pengabdian masyarakat sampai dengan laporan ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Civitas Universitas Bhamada Slawi yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat sebagai wujud Tri Darma Perguruan Tinggi.
2. Bpk. Asep Hidayat selaku Kepala Desa Sutapranan Kab. Tegal beserta jajarannya, yang telah mengizinkan tim dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat
3. Umi Zahiroh, S.Kep.Ns, selaku pendamping dari Puskesmas Dukuhturi yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat

4. Kader Kesehatan Desa Sutapranan yang telah meluangkan waktu untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan ketrampilan
5. Mahasiswa tingkat semester 6 Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi
6. Serta pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas amalan dan bantuan yang telah diberikan saat awal dan akhir penyelesaian kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- Abbas, A. et al. (2018). *Cellular and Molecular Immunology*. 9th. Saunders Elsevier.
- Anisa L., Liza, I, Priyani, T., Wahyuni, M.S., & Fibrila, F.(2021). *Pijat Meridian Untuk meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Covid-19 Di Kelurahan Ganjar Asri Metro*. *Firda Fibrila, I(1)*, 910-913. Retrived from <http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/articel/view/242>
- Bustami Rahman. (2020). *New Normal vs Old Normal*, FISIP UBB. <http://fisip.ubb.ac.id/berita/2020/05/27/101/new-normal-vs-old-normal>
- Lestari C. (2021). Peran Kader Kesehatan dalam Pemberdayaan Kesehatan Keluarga di Kelurahan Sukarame Baru Kecamatan Sukarame Bandar Lampung.
- Data Covid-19 Kab. Tegal. (2022). <https://covid19.tegalkab.go.id>
- Maulana, Gilang Fachri. (2021). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Immune Status Questionnaire Serta Uji Efektivitas Self-Massage Terhadap Imunitas Di Era Covid-19*. S2 thesis. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/71395>
- Inherni Marti Abna, et.al. (2021). *Edukasi Masyarakat tentang Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan dan Menjaga Imunitas Tubuh Dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Di Desa Pesing Koneng Kedoya Utara Jakarta Barat*. *E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.01, No.02, Mei, 2021*, pp.165-172

Setyowati Heni. (2019). *Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian*, Unimma Press.

Suardana, I.B.K. (2017). *Diklat Imunologi Dasar : Sistem Imun*. Denpasar : Fakultas Kedokteran Hewan.

R. Azizah, et all. (2021). *Association between Climatic Conditions, Population Density and Covid-19 in Indonesia (Perkaitan antara Keadaan Iklim, Kepadatan Penduduk dan Covid-19 di Indonesia)*. *Sains Malaysiana* 50 (3) (2021) : 879-887.
<http://dx.doi.org/10.17576/jsm-2021-5003-28>.