

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TERAPI KOMPLEMENTER PENERAPAN AKUPRESURE UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN

Rina Mariyana¹, Silvia², Aldina Alfitrianti³, Dinno Prima Zolla⁴, Erpan Susanto⁵

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock

Email Korespondensi: rinamariyana@fdk.ac.id¹

Info Artikel

Masuk: 10 Agustus 2021

Revisi: 15 Agustus 2021

Diterima: 30 Agustus 2021

Keywords:

Headache, complementary therapy, akupresure

Kata kunci:

Sakit Kepala, terapi komplementer, akupresure

e- ISSN: 2775-2402

Abstract

Headache is a disease that is often experienced by people. People are more inclined to buy drugs at the shop for main snacks. This behavior can certainly have an impact on health. One of the effects is kidney disease. Therefore, it is very important to provide socialization to local residents about how to massage acupresure. Complementary therapy is known as traditional therapy which is combined in modern medicine. There are also complementary therapies that call it holistic medicine. Treatment using complementary therapies has the benefit of improving overall health. The implementation of community service is carried out with the oral lecture method. Participants' knowledge about complementary therapies before counseling was still lacking and very minimal, it was clearly seen from 43% of participants who knew about acupresure. When given health education participants were able to know more with an increase of 82% of participants knowing about acupuncture. It is hoped that this activity should be carried out in other health centers in order to increase awareness about complementary therapies.

Abstrak

Sakit kepala merupakan penyakit yang sering dialami oleh masyarakat. Masyarakat lebih cenderung membeli obat di warung untuk penganganan utama. Perilaku tersebut tentunya dapat berdampak pada kesehatan. Salahsatu dampak adalah penyakit ginjal. Oleh karena itu, sangat penting memberikan sosialisasi kepada warga sekitar mengenai cara pijat akupresur. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memanfaatkan komplementer sebagai terapi non farmakologi. Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah secara lisan. Pengetahuan peserta tentang terapi komplementer sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang dan sangat minim terlihat jelas dari 60% peserta yang mengetahui tentang akupresure. Ketika diberikan pendidikan kesehatan terapi komplementer, peserta dapat lebih mengetahui dengan terjadi peningkatan 80% peserta mengetahui tentang akupresure. Diharapkan kegiatan ini hendaknya dapat dilakukan di puskesmas yang lainnya guna meningkatkan kesadaran tentang terapi komplementernya.

LATAR BELAKANG

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat dimana perkembangan ilmu akupuntur karena tekhnik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupuntur. Tekhnik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada

titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur. Akupresur adalah sebuah ilmu penyembuhan dengan menekan, memijit, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau Ci.[1] Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupunktur Penekanan ujung-ujung jari [2].

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum. Akupunktur menggunakan jarum sebagai alat bantu praktik, sedangkan akupresur menggunakan jari, tangan, bagian tubuh lainnya atau alat tumpul sebagai pengganti jarum [3]. Pada dasarnya Akupresur berarti teknik pijat yang dilakukan pada titik-titik tertentu ditubuh, untuk menstimulasi titik-titik energi. Titik-titik tersebut adalah titik-titik akupunktur. Tujuannya adalah agar seluruh organ tubuh memperoleh 'chi' yang cukup sehingga terjadi keseimbangan chi tubuh. 'chi' adalah energi yang mengalir melalui jaringan di berbagai meridian tubuh dan cabang-cabangnya. Cara meningkatkan atau 'membangunkan' energi tubuh tersebut pada Akupunktur dilakukan dengan menusukkan jarum-jarum Akupunktur pada titik-titik tertentu yang berkaitan dengan keluhan pasien, sedangkan akupresur melakukan hal yang sama dengan tekanan jari-jari tangan dan pemijatan [4]WHO melakukan standarisasi mengenai nama titik, nomor titik, jumlah meridian, titik ekstra dan titik akupunktur di kepala. Di Jepang ilmu akupunktur tercatat sejak 250 tahun SM. Akupunktur di Jepang dikembangkan oleh seorang ahli akupunktur bernama Jofku yang berasal dari China. Di Indonesia asal mula pengobatan akupunktur tidak lepas dari peran orang-orang China. namun saat ini pengobatan akupunktur juga memberikan kontribusi besar dan menjadi salah satu pelayanan kesehatan di negeri ini[5]. Akupresur berhubungan dengan teori *gate control* yaitu dengan melakukan penekanan pada titik tubuh maka melalui sistem saraf dapat menginduksi stimulus gelombang alpha di otak sehingga menyebabkan relaksasi dan pengurangan rasa letih.

Akupunktur melalui tusuk jarum pada poin tertentu. Penetrasi jarum melalui kulit memiliki efek fisiologis pelepasan opioid endogen yang disarankan sebagai penjelasan dari efek analgesik dimana teknik ini dapat mengurangi rasa sakit [6].

Rumusan Masalah

Bersadarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dengan menggunakan media Penyuluhan dan Demonstrasi Terapi Akupresur pada masyarakat di kota bukittinggi. Upaya kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kesehatan. Setelah mengikuti pendidikan kesehatan, masyarakat diharapkan mampu mengenal titik acupoint dan acupresure, hal-hal apa saja yang menjadi indikasi teknik acupoint dapat menggunakan teknik terapi komplementer untuk mengatasi nyeri

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama kepala Puskesmas. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di Bukittinggi. Total jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan sekitar 25 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah. Alat yang digunakan adalah, laptop, LCD. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/ penjelasan tentang terapi komplementer acupoint. Setelah selesai

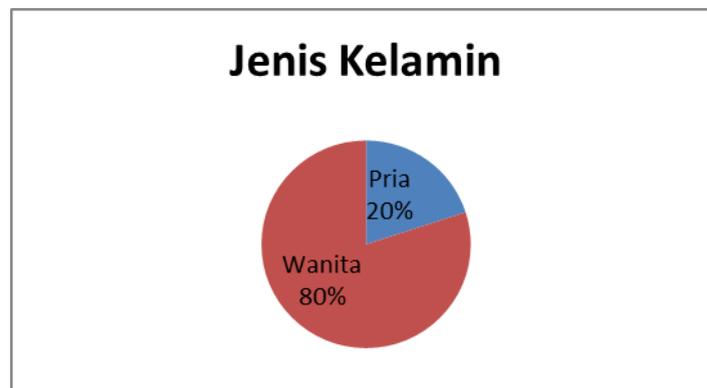
penjelasan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menyamakan persepsi. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi terapi komplementer acupoint.

HASIL DAN DISKUSI

Teknik Pemijatan dengan Akurpresur: pemijatan disesuaikan dengan sifat penyakit yang diderita. Sifat penyakit *yang, se*, panas, luar maka pemijatan pada titik akupunktur yang dilakukan adalah berlawanan jarum jam sebanyak 60 putaran atau dengan istilah *sedate*. sedangkan, sifat penyakit *yin, si*, dingin, dalam maka pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi *chi* (energy) dan *xue* (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorf (hormone sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang).

Indikasi

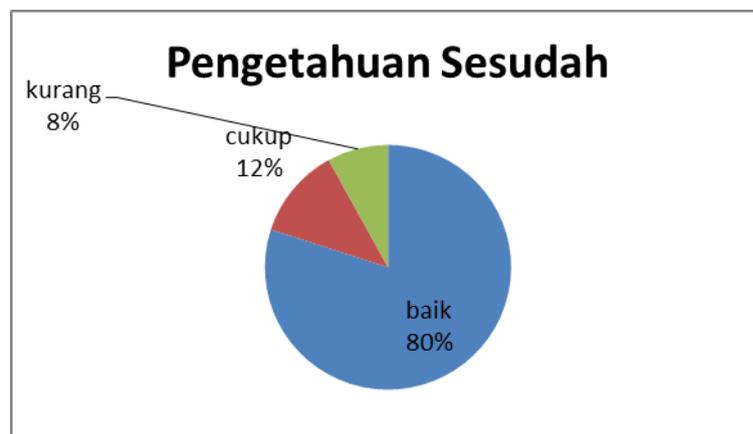
Persepsi konseptual dan operasional tentang n terapi komplementer telah dipahami oleh peserta sehingga proses pelaksanaan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang mengambil tema “penerapan acupoint untuk meningkatkan kesehata. Hasil identifikasi data sebagian besar sasaran adalah perempuan yaitu 20 orang (80%). Diharapkan sasaran dapat melaksanakan dengan baik dan aktif.



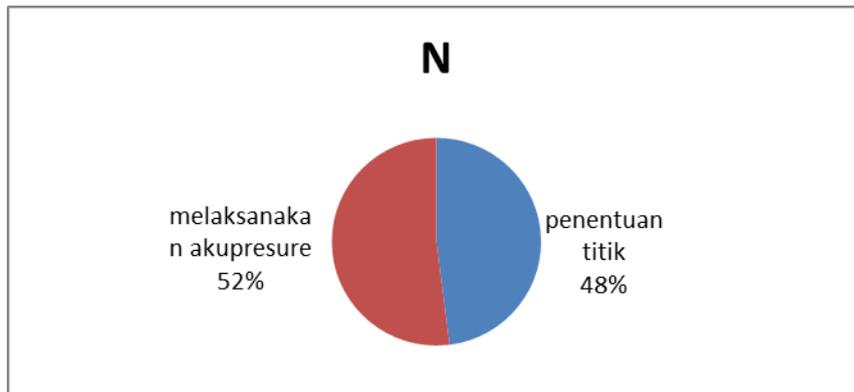
Berdasarkan data didapatkan sebelum pelatihan pengetahuan sasaran sebagian besar baik yaitu 3 orang (12%) dan setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan sasaran yaitu 20 orang (80%) berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan pengetahuan mengenai akupresure yang diberikan selama pelatihan. kemampuan sasaran dalam menerima informasi dan mengambil keputusan yang tepat dengan cepat dan tepat untuk menanggulangi masalah



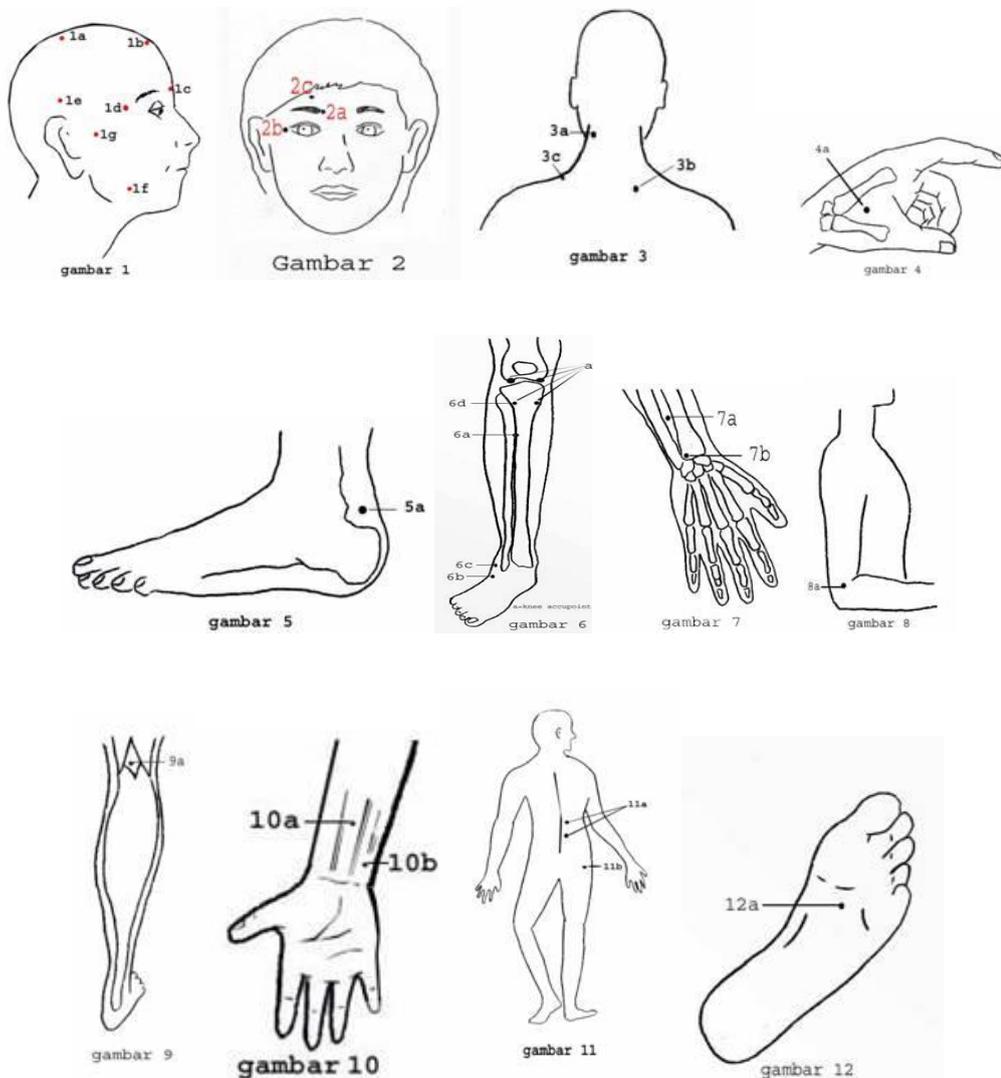
Tindakan akupresur memberikan manfaat bagi tubuh, antara lain meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, dan mengurangi stres atau menenangkan pikiran. WHO mengakui acupressure sebagai suatu terapi yang dapat mengaktifkan neuron pada sistem saraf, dimana hal ini merangsang kelenjar-kelenjar endokrin dan hasilnya dapat mengaktifkan organ-organ yang bermasalah



Berdasarkan hasil observasi saat berada di tempat pengabdian masyarakat dimana sebelum menerapkan teknik akupresure didapatkan bahwa masyarakat belum mengetahui mengenai akupresur. Setelah di paparkan kepada masyarakat belum semua memiliki ketrampilan yang benar dalam hal teknik penentuan titik akupresur dan teknik pemijatan dengan benar. Dimana didapatkan ketrampilan penentuan titik akupresur dengan benar adalah 9 orang (45 %) dan sasaran yang dapat melakukan akupresur dengan benar adalah 11 orang (55 %). Selama kegiatan masyarakat terus didampingi oleh pengabdi.



GAMBAR BEBERAPA TITIK AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI



Penyakit-penyakit yang tidak boleh dipijat adalah tiga penyakit yang dapat menyebabkan kematian tiba-tiba, yaitu ketika terjadi serangan jantung, gagal napas olehparu-paru, dan penyakit

pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak).



KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana sesuai tujuan dan rencana. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik baik dari pihak puskesmas maupun peserta. Kegiatan ini memberikan wacana baru kepada peserta tentang teknik acupresure dan terapi komplementer serta dapat meningkatkan kesehatan. Setelah dilakukannya penyuluhan masyarakat dapat menerapkan terapi komplementer. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang terapi komplementer ini hendaknya dilakukan di PUSKESMAS lain yang ada di Bukittinggi.

REFERENSI

- [1] L. F. Ho, Z. X. Lin, A. W. N. Leung, L. Chen, H. Zhang, B. F. L. Ng, E. T. C. Ziea, and Y. Guo, "Efficacy of abdominal acupuncture for neck pain: A randomized controlled trial," *PLoS One*, vol. 12, no. 7, pp. 1–19, 2017.
- [2] Y. A. Majid, "Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia," *J. Aisyah J. Ilmu Kesehat.*, 2017.
- [3] T. Indrayani and V. Antiza, "Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung," vol. 4, no. 1, pp. 249–253, 2021.
- [4] H. Naibaho, "Manajemen Nyeri," *J. Manaj. Pemasar.*, vol. 5, no. 1, pp. 22–26, 2010.
- [5] Abdurachman, "Mudah Akupunktur Melalui Anatomi," *Arti Bumi Intaran*, vol. 51, no. 1, p. 51, 2016.
- [6] M. V. Madsen, P. C. Gøtzsche, and A. Hróbjartsson, "Acupuncture treatment for pain: Systematic review of randomised clinical trials with acupuncture, placebo acupuncture, and no acupuncture groups," *BMJ*, vol. 338, no. 7690, pp. 330–333, 2009.