

SEHAT DENGAN AKUPRESSURE MANDIRI

Suryawan Ang, Onny Priskila*, Priska Akwilda

Prodi Akupunktur dan Pengobatan Herbal, Universitas Katolik Darma Cendika
Corresponden author E-mail*: onny.priskila@ukdc.ac.id

Abstract

Health is a very valuable thing because it is the basis for happiness, productivity, and a good quality of life. Many new diseases appear, and lifestyle changes greatly affect our health. Therefore, efforts to improve health must continue to be pursued. how to prevent disease traditionally by drinking herbal medicine and applying acupressure. Acupressure is the technique of applying pressure to acupuncture points without using needles. Acupressure can be done on yourself without the help of others. Community service activities are carried out on March 18, 2023, from 13.00 to 15.00 in Wonocolo sub-district, Surabaya City. The purpose of this activity is to make people aware of the importance of health and provide knowledge to the community on how to maintain their own health with self-acupressure. This activity uses the methods of lecture, discussion, and practice together. To monitor the success of the activity, questionnaires were distributed before and after the activity. From the results of community service before the counseling activities, the average value of counseling was 3.55, and after counseling, the average value obtained was 8.95. The results of community service activities have succeeded in providing benefits to participants by increasing their knowledge and skills.

Keyword: Acupressure, Community service, Wellness

Abstrak

Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga karena menjadi dasar bagi kebahagiaan, produktivitas, dan kualitas hidup yang baik. Banyak penyakit baru muncul, perubahan gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan kita. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesehatan harus terus diupayakan. cara mencegah penyakit secara tradisional yaitu dengan minum jamu dan akupunktur. Akupresure merupakan Teknik penekanan yang diberikan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum. Akupresure dapat dilakukan pada diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 18 maret 2023 pukul 13.00 – 15.00. di Balai Kelurahan Wonocolo Kota Surabaya. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan dan memberikan bekal ilmu kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan acupressure mandiri. Kegiatan ini menggunakan metode pendekatan ceramah, diskusi dan praktek bersama. Untuk memantau keberhasilan kegiatan dilakukan pembagian kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan. Dari hasil pengabdian masyarakat sebelum kegiatan rerata nilai penyuluhan adalah 3,55 dan setelah penyuluha nilai rerata yang didapat adalah 8,95. Dri hasil tersebut kegiatan pengabdian masyarakat tentang sehat dengan akupresure mandiri berhasil memberikan manfaat kepada peserta dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mereka.

Kata kunci : Akupresur, Pengabdian masyarakat, Sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga karena menjadi dasar bagi kebahagiaan, produktivitas, dan kualitas hidup yang baik. Sehat dan menjaga kesehatan adalah langkah awal yang penting untuk mencapai kehidupan yang seimbang. Sehat tidak hanya tidak ada penyakit atau kelainan fisik, tetapi juga kondisi fisik yang optimal, mental yang sehat, dan lingkungan sosial yang baik (Adliyani, 2015). Kesehatan fisik merupakan keadaan tubuh, fungsi organ, dan tingkat kebugaran yang baik (Santika, 2020). Kesehatan mental melibatkan keseimbangan emosional, psikologis, dan kemampuan mengatasi tekanan (Putri dkk., 2015). Sedangkan kesehatan sosial melibatkan hubungan yang baik dengan orang lain serta keterlibatan individu dalam komunitas (kurniawan & sulistyarini, 2016). Ketiga aspek ini saling terkait dan mempengaruhi kualitas hidup kita secara keseluruhan. Dunia terus berkembang, tantangan terkait kesehatan semakin kompleks. Banyak penyakit baru muncul, perubahan gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan kita. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesehatan harus terus diupayakan.

Dengan memahami pentingnya kesehatan, kita harus mengambil langkah untuk menjaga kesehatan kita, agar dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Kesehatan adalah aset berharga yang harus dijaga dengan baik, karena tanpa kesehatan, semua pencapaian lainnya menjadi tidak berarti (Hidayat, 2020). Salah satu upaya menjaga kesehatan adalah dengan menerapkan pola makan sehat, berolahraga, istirahat cukup, menghindari merokok, minum air bersih dan jaga tindakan pencegahan penyakit. Saat ini banyak cara dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit, diantaranya adalah vaksin, rajin cuci tangan, menjaga kebersihan sekitar dan minum vitamin. Ada pula cara mencegah penyakit secara tradisional yaitu dengan minum jamu dan akupunktur.

Akupunktur merupakan salah satu bentuk pengobatan yang berasal dari Traditional Chinese Medicine atau lebih dikenal dengan TCM. Akupunktur merupakan metode memaukkan jarum-tipis dimasukkan ke dalam titik tertentu di tubuh yang disebut titik akupunktur. Tujuan dari akupunktur adalah untuk mempengaruhi aliran energi atau Qi (Chi) dalam tubuh manusia (Hasnah & Ekawati, 2016). Akupunktur memiliki efek yang bervariasi, misalnya meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stress dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh (Saputra, 2012).

Selain menggunakan jarum, teknik lain yang digunakan dalam akupunktur adalah akupresure. Akupresure merupakan Teknik penekanan yang diberikan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum (Asih & Mugiati, 2018). Akupresure dapat dilakukan pada diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Beberapa langkah dalam melakukan akupresure adalah mempersiapkan diri, misalnya mempersiapkan ruangan yang nyaman dan cuci tangan sebelum melakukan akupresue. Kemudian menentukan letak titik dan lakukan penekanan pada titik tersebut. Penekanan pada titik akupresure dapat dilakukan dengan jari tangan, telapak tangan, maupun dengan bantuan alat pijat (Wong & Indraningsih, t.t.).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 18 maret 2023 pukul 13.00 – 15.00. di Balai Kelurahan Wonocolo Kota Surabaya. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, yang pertama adalah identifikasi masalah. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung Universitas Katolik Darma Cendika (UKDC) melakukan pendekatan terhadap kelurahan wonocolo untuk menemukan permasalahan di lingkungan tersebut dan didapati hasil bahwa warga sekitar kurang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Dari hasil identifikasi masalah tersebut UKDC bersama kelurahan wonocolo bersama – sama menyusun kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul sehat dengan acupressure. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan dan memberikan bekal ilmu kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan acupressure mandiri. Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan pemberdayaan masyarakat, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat agar dapat lebih mandiri serta berusaha untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapi oleh masyarakat (Winangsih dkk., 2022).

Kegiatan ini menggunakan metode pendekatan ceramah, diskusi dan praktek bersama. Masyarakat akan mendapat materi singkat mengenai kesehatan dan kemudian dilanjutkan mengenai titik – titik acupressure untuk menjaga kesehatan. Tidak hanya materi tentang acupressure, masyarakat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dengan praktek bersama antar peserta. Untuk memantau keberhasilan kegiatan dilakukan

pembagian kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan. Terakhir dilakukan sesi umpan balik dari masyarakat yang terlibat untuk mengetahui kesan peserta dan saran bagi kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan sambutan dari perwakilan kelurahan wonocolo dan perwakilan dari UKDC. Kedua belah pihak berharap bahwa kegiatan yang dilakukan dapat memberi manfaat bagi seluruh peserta. Kegiatan berikutnya adalah penyampaian materi tentang pentingnya kesehatan bagi kita. Kesehatan merupakan kondisi optimal fisik, mental, dan sosial yang menyebabkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan berfungsi secara optimal. Sehat merupakan keadaan yang bebas dari penyakit, gangguan, atau ketidaknyamanan tubuh. Keseimbangan hidup juga merupakan perwujudan dari pola hidup yang sehat (Junaidi, t.t.).

Kesehatan memiliki beberapa aspek, yaitu kesehatan fisik, mental dan sosial (akhsanu, 2020). Kesehatan fisik berkaitan dengan kondisi tubuh dan fungsinya. Kesehatan fisik merupakan keadaan yang baik dari segi organ, sistem, dan fungsi tubuh, serta kebugaran fisik yang memadai. Kesehatan fisik membutuhkan pola makan sehat, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan tindakan pencegahan penyakit atau lebih dikenal dengan tindakan preventif (Trisnowati, 2018). Tindakan preventif merupakan salah satu langkah yang dapat dilaksanakan untuk mencegah atau mengurangi risiko terjadinya penyakit atau masalah kesehatan lainnya. Tujuan dari tindakan preventif adalah untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Notoatmodjo, 2008). Secara konvensional beberapa tindakan yang preventif yang dapat dilakukan adalah, gaya hidup sehat, menjaga kebersihan dan olahraga teratur. Sedangkan secara tradisional tindakan yang dapat diambil adalah minum jamu atau melakukan acupressure.



Gambar 1. Penyampaian materi

Setelah penyampaian materi kegiatan berikutnya adalah praktek melakukan acupressure mandiri. Akupressure adalah salah satu pengobatan Traditional Chinese Medicine atau lebih dikenal dengan TCM. Akupressure merupakan pengobatan dengan melakukan tekanan pada titik-titik akupunktur di tubuh manusia. Tujuan dari akupressure adalah untuk merangsang tubuh agar menyembuhkan diri sendiri dengan memperlancar aliran energi atau Qi (Chi) yang ada dalam tubuh manusia. Manfaat akupressure diantaranya adalah untuk nyeri, relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres. Akupressure juga dapat digunakan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh (Oka, 2020). Peserta kegiatan ini dibekali dengan booklet yang berisi tentang titik – titik acupressure yang dapat digunakan, manfaat titik tersebut dan bagaimana cara melakukan acupressure mandiri.

Beberapa contoh titik yang dapat dipakai adalah titik Susanli atau titik ST 36. Titik ini terletak di bagian bawah lutut, dan memiliki manfaat untuk meningkatkan energi, memperbaiki masalah pencernaan, meredakan nyeri, dan menguatkan sistem imun. Titik lainnya yang dapat digunakan adalah Hegu atau LI 4. Titik ini terletak pada punggung tangan, di antara jari ibu jari dan jari telunjuk. Titik ini dapat digunakan untuk meredakan sakit kepala, meningkatkan imunitas, mengurangi gangguan lambung dan mengurangi kecemasan. Titik ini sangat efektif namun tidak boleh digunakan untuk ibu hamil karena dapat merangsang kehamilan, jika salah menggunakan maka dapat menyebabkan keguguran (Oka, 2008) . Peserta diminta untuk mempraktekkan titik – titik acupressure kepada diri sendiri atau kepada sesama peserta. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa

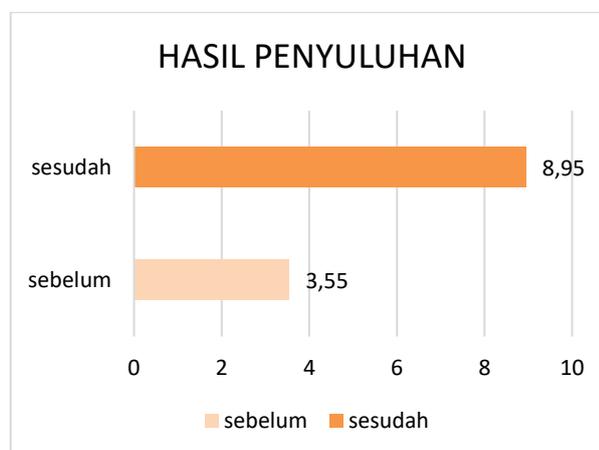
prodi akupunktur dan pengobatan herbal untuk membantu peserta dalam menentukan lokasi titik acupressure.



Gambar 2. Peserta praktek Melakukan Akupresure

Kegiatan selanjutnya adalah diskusi antara pemateri dengan peserta. Beberapa pertanyaan diajukan oleh peserta, diantaranya adalah berapa lama frekuensi penekanan pada titik akupresure dan seberapa sering akupresure boleh dilakukan?. Titik akupresure dapat ditekan sebanyak 30 kali searah jarum jam dan diulangi selama beberapa kali. Akupresure digunakan sesuai kebutuhan individu. Misalnya untuk pengobatan jangka panjang, akupresure dapat digunakan setiap hari untuk menjaga imunitas, dapat digunakan 2-3 kali dalam seminggu (reed, 2011). Peserta umumnya hanya mengetahui tentang akupunktur. Akupunktur merupakan Teknik pengobatan dengan menggunakan jarum pada titik tertentu (Kurniawan, 2019)

Sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat peserta diberi kuisioner untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan. Kuisioner berisi beberapa pertanyaan seputar materi yang telah diberikan.



Gambar 3. Hasil penyuluhan

Dari hasil pengabdian masyarakat sebelum kegiatan rerata nilai penyuluhan adalah 3,55 dan setelah penyuluhan nilai rerata yang didapat adalah 8,95. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa materi disampaikan dengan jelas, dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta. Pada akhir kegiatan peserta diminta memberi saran dan masukan bagi kegiatan yang telah dilakukan. Harapan peserta, kegiatan ini dilaksanakan lagi setiap tahun, dengan topik yang berbeda misalnya akupresure untuk kecantikan atau topik kesehatan tradisional lainnya.

SIMPULAN

Kegiatan bakti sosial tentang kesehatan dengan akupresure yang dilakukan pada tanggal 18 Maret di Kelurahan Wonocolo terlaksana dengan baik. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan praktek bersama. Materi yang disampaikan adalah mengenai kesehatan terutama kesehatan preventif dengan akupresure. Setelah penyampaian materi, peserta mempraktekkan akupresure mandiri, baik pada diri sendiri maupun kepada peserta lain. Diskusi antara pemateri dan peserta juga berlangsung, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait kegiatan yang telah berlangsung. Hasil dari evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan ketrampilan peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat tentang sehat dengan akupresure mandiri berhasil memberikan manfaat kepada peserta dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada universitas katolik darma cendika Surabaya yang telah memberikan dana untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta kepada segenap tim pelaksana dan mahasiswa yang membantu hingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), Article 7.

- Akhsanu, Ilham. (2020). Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Insan, Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 154–164.
- Asih, Y., & Mugiati, M. (2018). Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1015>
- Hasnah, H., & Ekawati, D. (2016). Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Pasien Hipertensi Di Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.24252/join.v1i1.3505>
- Hidayat, F. (2020). *Konsep Dasar Sistem Informasi Kesehatan*. Deepublish.
- Junaidi, dr I. (t.t.). *Livein Good & Healthy: Sehat Lahir dan Batin*. Penerbit Andi.
- Kurniawan, Yudi, & Sulistyarini, Indahria. (2016). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112–124.
- Kurniawan, L. C. (2019). Pengaruh Titik Akupunktur ST 18, GB 21, CV 17 Terhadap Peningkatan Volume Asi Ibu Menyusui Di BPS E Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 7(1), Article 1.
- Notoatmodjo, S. (2008). Kesehatan dan Pembangunan Sumber Daya Manusia. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 2(5), Article 5. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i5.249>
- Oka, Putu. (2008). *Pijat akupresur untuk kesehatan*. penebar plus.
- Oka, Putu. (2020). *Akupresur & Minuman Untuk Mengatasi Gangguan Pencernaan*. Elex Media Komputindo.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Reed, M. (2011). *Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments*. Random House Publishing Group.
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.23887/jiis.v6i2.28437>
- Saputra, K. (2012). *Akupunktur dalam Pelayanan Kesehatan tingkat Rumah Sakit*. 39(10).

- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi Pada Pedesaan Di Yogyakarta). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 17. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3710>
- Winangsih, R., Mulyasih, R., Sagita, D., & Framanik, N. A. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Pemberdayaan Masyarakat Dalam Program KKN-PPM Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Cipocok Jaya. *Bantenese : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v4i2.5845>
- Wong, M. F., & Indraningsih, E. (t.t.). *Smart Punktur*. Penebar PLUS+.