Seandanan: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat
http://seandanan.fisip.unila.ac.id/index.php/seandanan/
Volume 2 | Nomor 1 | Juni 2022
e-ISSN: 2798-0529 dan p-ISSN: 2798-0537

Peningkatkan Peran Kader dalam Pencegahan Covid-19 melalui Akupresure untuk Imunitas Tubuh Lansia di Puskesmas Yosomulyo Metro

Gangsar[1*], Herlina[2]

Keywords :
Akupresur;
Imunitas;
Lansia.

Coresponding Author:
[1,2] Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Poltekkes Tangjungkarang
*Jl. Brigjen Sutiyoso No.1, Kota Metro, Lampung, Indonesia 34111
*Email: indahcahyadi@gmail.com

History Artikel:
Received : 22-03-2022
Reviewed: 25-03-2021
Revised: 15-05-2022
Accepted: 16-05-2022
Published: 12-06-2022

Abstrak

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh merupakan semua mekanisme tubuh untuk mempertahankan diri dari serangan benda asing yang masuk kedalam tubuh. Keberadaan sistem imun dalam tubuh manusia sangat penting, hal itu dikarenakan sistem imun akan menyerang antigen yang masuk kedalam tubuh sehingga kita terhindar dari berbagai penyakit. Selain sebagai benteng pertahanan dari berbagai antigen, sistem imun juga berperan dalam peremajaan sel-sel yang telah mengalami kerusakan dan kematian serta berperan dalam membersihkan sisa-sisa sel buangan. Bagi orang-orang yang mempunyai kelainan terhadap sistem imun, mereka akan memiliki gangguan- gangguan yang disebabkan oleh sistem imun mereka sendiri. Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok, yaitu dengan menekan pada titik tertentu menggunakan ibu jari atau alat khusus yang terbuat dari kayu, mudah dipelajari dan efektif. Fungsi akupresur yaitu meningkatkan imunitas tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit, merangsang sistem saraf, membuat tubuh menjadi rileks dan lebih bertenaga, memperbaiki kualitas tidur. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan pada kader kesehatan di Puskesmas Yosomulyo tentang akupresur meningkatkan imunitas tubuh. Metode kegiatan pelatihan dengan ceramah, diskusi, praktik dan evaluasi. Kegiatan berlokasi di Puskesmas Yosomulyo Metro Pusat. Luaran yang diharapkan dari kegiatan PKM ini adalah Puskesmas Yosomulyo memiliki sumber daya manusia yang dapat mengembangkan keterampilan ini untuk membantu lansia di posyandu wilayah Puskesmas Yosomulyo dalam meningkatkan imunitas tubuh. Puskesmas memiliki lembar balik sebagai bahan pembelajaran. Dihasilkannya buku teks tentang panduan akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh yang ber ISBN, dan publikasi pada prosiding atau artikel ilmiah nasional.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Sistem imun adalah sistem daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. Substansi asing tersebut bisa berasal dari luar maupun dalam tubuh sendiri. Contoh subtansi 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. Apabila imunogen terpapar ke tubuh kita, maka tubuh kita akan meresponnya dengan 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 et al., 2018)

Tubuh manusia pada umumnya memiliki suatu sistem sel yang dapat mencegah tubuh terserang penyakit yang diakibatkan bakteri, virus, dan parasit yaitu sistem kekebalan tubuh atau sistem imun. Sistem ini dapat menetralkan atau mengin-aktifkan molekul asing dan menghancurkan sel atau mikroorganisme lain. Sel sistem imun (1) tersebar di seluruh tubuh manusia dalam darah, limfe, dan jaringan, dan jaringan epitel dan jaringan ikat; (2) tersusun dalam nodus sferis kecil yang disebut nodul limfoid yang ditemukan dalam jaringan ikat dan sejumlah organ; dan (3) tersusun dalam organ limfoid yang lebih besar – nodus limfe, limpa, timus, dan sumsung tulang

Covid-19 merupakan penyakit yang dapat menular dari hewan maupun manusia. Media penularan utama dari virus ini adalah droplets. Droplets adalah cairan yang keluar saat manusia bernafas, bersin, batuk, dan berbicara. Oleh sebab itu, penularan virus ini dapat cepat menyebar karena interaksi manusia dapat menjadi jalur penularan virus ini dari orang ke orang. Dikarenakan penyebarannya yang mudah dan cepat. Manifestasi klinis dari pasien COVID-19 memiliki spektrum yang cukup luas, seperti tanpa gejala (asimtomatik), gejala ringan, pneumonia, pneumoia berat, ARDS, sepsis, sampai syok sepsis. Apabila dibuat sebarannya maka sekitar 80% kasus ringan atau sedang, 13,8% sakit berat, dan 6,1% pasien kritis, namun untuk sebaran yang tanpa gejala belum diketahui (WHO, 2020).

Kader kesehatan masyarakat adalah laki-laki atau wanita yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perseorangan maupun masyarakat serta untuk bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan (Syafrudin & Hamidah, 2009). Kegiatan kader akan ditentukan, mengingat bahwa pada umumnya kader bukanlah tenaga profesional melainkan hanya membantu dalam pelayanan kesehatan. Dalam hal ini perlu adanya pembatasan tugas yang diemban, baik menyangkut jumlah maupun jenis pelayanan (Ferry & Makhfudli, 2009). Tugas-tugas kader meliputi pelayanan kesehatan dan pembangunan masyarakat, tetapi hanya terbatas pada bidang-bidang atau tugas-tugas yang pernah diajarkan kepada mereka. Mereka harus benar-benar menyadari tentang keterbatasan yang mereka miliki. Mereka tidak diharapkan mampu menyelesaikan semua masalah yang dihadapinya. Namun, mereka diharapkan mampu dalam menyelesaikan masalah umum yang terjadi di masyarakat dan mendesak untuk diselesaikan. Perlu ditekankan bahwa para kader kesehatan masyarakat itu tidak bekerja dalam sistem yang tertutup, tetapi mereka bekerja dan berperan sebagai seorang pelaku sistem kesehatan. Oleh karena itu, mereka harus dibina, dituntun, serta didukung oleh pembimbing yang terampil dan berpengalaman (Syafrudin & Hamidah, 2009).

Puskesmas Yosomulyo adalah salah Puskesmas induk yang terletak Metro Pusat. Wilayah kerja Puskesmas ini terdiri dari 2 kelurahan yaitu kelurahan Yosomulyo dan Hadimulyo Barat, dengan jumlah penduduk 6.904 jiwa. Di kelurahan Yosomulyo (Puskesmas Yosomulyo, 2019).

Di wilayah puskesmas ini terdapat posyandu lansia dimana salah satu kegiatannya adalah senam bersama dua kali dalam satu minggu, senam merupakan salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh namun masih harus keluar dan bertemu dengan orang banyak, pada kondisi pandemic seperti ini, cara sederhana yang dapat dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan daya tahan tubuh salah satunya dengan akupresur yang didampingi oleh kader dan keluarga. Di puskesmas yosomulyo untuk keterampilan pijat akupresur pada kader belum tersosialisasikan dan kader merasakan perlunya kegiatan itu untuk lebih efektif menjaga kesehatan pada lansia tanpa harus keluar rumah. Dengan demikian pijat akupresur untuk meningkatkan autoimun pada lansia sangatlah diperlukan di posyandu lansia di wilayah Puskesmas Yosomulyo.

Hal ini sesuai dengan pendapat saudara Adi Kurniawan tahun 2020 yang mengatakan "penanganan meningkatkan imunitas tubuh dengan akupresur dapat dijadikan alternatif sebagai terapi awal yang bersifat alamiah, karena tidak menggunakan zat kimia dan tidak menimbulkan efek samping. Akupresur dapat memberikan rasa aman, penyegaran, penenangan, dan semangat". Bahkan jika dilakukan dengan seksama akupresur ini dapat meningkatkan imunitas tubuh pada keluarga dan terhindar dari Penyakit ini disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 yang disingkat (SARS-CoV-2) (Kumar, 2020).

Metode Pelaksanaan

Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini peningkatan keterampilan akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh pada kader-kader dilaksanakan setiap hari kerja, atau di posyandu menggunakan metode:

1. Tatap muka dan diskusi antara dosen pelaksanaan pengabmas dengan kader di posyandu lansia
2. Pendidikan akupresur untuk kader posyandu lansia menggunakan lembar balik
3. Pemutaran video dan lembar balik tentang akupresur meningkatkan autoimun pada lansia
4. Praktikum pijat akupresur pada kader menggunakan media lembar balik.

Lokasi kegiatan pengabmas ini bertempat di Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu,25 September 2021 dan Sabtu, 9 Oktober 2021. Sebagai Narasumber adalah Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes, Herlina Spd, M. M. Kes (Dosen Prodi Kebidanan Metro) menyampaikan materi tentang meningkatkan peran keluarga dalam upaya pencegahan COVID-19 melalui akrupresur untuk meningkatkan imun tubuh pada lansia. Kegiatan pengabmas ini juga melibatkan 3 mahasiswi Prodi Kebidanan Metro

Sasaran peserta Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen Poltekkes Tanjungkarang adalah Kader Kesehatan pada Puskesmas Yosomulyo kelurahan Yosomulyo berjumlah sekitar 16 orang yang berpartisipasi dalam dua kegiatan posyandu di kelurahan Yosomulyo Metro Pusat.

Pelaksanaan dan Hasil

Target luaran yang dalam kegiatan Pengabmas ini adalah sebagai berikut :

1. Kader-kader di Puskesmas Yosomulyo memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur.
2. Puskesmas Yosomulyo memiliki lembar balik akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh.
3. Produk lembar balik.
4. Penyuluhan tentang akupressur untuk meningkatkan imunitas tubuh pada lansia diwilayah puskemas Yosomulyo.

Tabel 1. Perbedaan nilai pre - post test pada penyuluhan teknik akrupresur

Hasil pengukuran	N	Mean	P *Value*
Pre test	16	55,62	0,000
Post test	16	68,75	

Sumber: Hasil pengabdian, 2021.

Tabel 1. diperoleh nilai pre test berkisar 50-80 dengan kelompok terbanyak memperoleh nilai 60 (43,75%), setelah menetapkan penyuluhan (post test) perolehan nilai bergeser 60-80 dengan kelompok terbanyak yaitu perolehan nilai 70 (50%). Pada tabel 4.4 terlihat hasil analisis adanya perbedaan yang signifikan antara perolehan nilai pre dan post test p value 0,000. Rata-rata nilai sebelum penyuluhan 55,62 menjadi 68,75.

Tabel 2. Perbedaan nilai pre & post test pada keterampilan teknik akrupresur

Hasil pengukuran	N	Mean	P *Value*
Pre test	16	55,62	0,000
Post test	16	68,75	

Sumber: Hasil pengabdian, 2021.

Tabel 4.3 diperoleh nilai pre test berkisar 50-80 dengan kelompok terbanyak memperoleh nilai 60 (43,75%), setelah menetapkan penyuluhan (post test) perolehan nilai bergeser 60-80 dengan kelompok terbanyak yaitu perolehan nilai 70 (50%). Pada tabel 4.4 terlihat hasil analisis adanya perbedaan yang signifikan antara perolehan nilai pre dan post test p value 0,000. Rata-rata nilai sebelum penyuluhan 55,62 menjadi 68,75.

Pengabdian ini ditutup dengan kegiatan monitoring dan pembinaan bertujuan untuk memberikan pelatihan lanjutan kader kesehatan dalam mempraktikan teknik akrupresur pada lansia. Kegiatan ini dilakukan saat kader kesehatan memberikan akrupresur pada lansia baik di Posyandu lansia maupun di rumah lansia yang telah disepakati antara kader kesehatan, lansia sebagai sasaran praktik akrupresur serta Dosen yang dibantu mahasiswi Prodi Kebidanan Metro. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu pada 16 dan 23 Oktober 2021.

Penutup

Kesimpulan kegiatan dapat disampaikan berdasrkan evaluasi dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabmas pada tanggal 18 November 2021 di Posyandu Lansia Yosomulyo. Kegiatan ini bertujuan perkembangan keterampilan kader kesehatan secara mandiri dalam mempraktikan teknik akrupresur pada lansia, sekaligus mendapatkan informasi hambatan dan kendala yang dihadapi untuk segera dicarikan solusinya. Dan terbukti kegiatan tersebut berhasil memberikan tambahan pengetahuan dan ketrampilan para kader lansia di Puskesmas Yosomulyo Metro.

Acknowledgment

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Direktur Poltekkes Tanjungkarang beserta jajarannya, Dinas Kesehatan Kota Metro dan Kepala Puskesmas Yosomulyo beserta stafnya.

Daftar Rujukan

Abbas et al. 2018. *Cellular and Molecular Immunology.* 9th ed. Philadelphia: Elsevier.

Effendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan.* Jakarta: Salemba medika.

Kumar, H., Singh, M. K., Gupta, M. P., & Madaan, J. 2020. *Moving towards smart cities: Solutions that lead to the Smart City Transformation Framework. Technological Forecasting and Social Change, 153(October 2017), 1–16.*

Puskesmas Margorejo, (2018), *Profil Puskesmas Yosomulyo.*

Syafrudin, Hamidah. 2009. Kebidanan Komunitas. Jakarta : EGC

WHO. 2020. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-94*. WHO