

EDUKASI KESEHATAN PADA REMAJA TENTANG MENINGKATKAN IMUN MELALUI AKUPRESUR DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Nyna Puspita Ningrum¹, Setiawandari*², Solichatin³

^{1,2,3}S1 Kebidanan Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya;

Jl. Dukuh Menanggal XII No.4 Surabaya, 031-8289637

*Setiawandari@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan Virus COVID-19 saat ini semakin menunjukkan peningkatan sehingga masyarakat harus semakin waspada dengan segala kemungkinan. Mengikuti anjuran pemerintah untuk belajar, bekerja dan beribadah dari rumah untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19, Institusi Pendidikan telah mengambil kebijakan untuk melakukan pembelajaran dengan sistem daring. Kondisi saat ini sangat menguji mental dan kesehatan para remaja, tidak sedikit dari mereka yang akhirnya menjadi stress. Stress adalah salah satu tanda bahwa pemikiran seseorang menjadi irasional atau negatif. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat di SMA 1 MUHAMMADIYAH 1 Taman bertujuan untuk pemberdayaan peran remaja dalam upaya meningkatkan imun guna menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat Covid 19 melalui akupresur. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring, diawali dengan pengisian pre tes, pembukaaan, pemaparan materi, evaluasi dengan post tes. Berdasarkan hasil pre dan post tes adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang menjaga kesehatan di masa Adaptasi kebiasaan Baru dan teknik akupresur (5.38%). Dengan menjaga kesehatan dan menerapkan teknik Akupresur diharapkan dapat meningkatkan imunitas para remaja dengan mudah, murah serta tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, mencuci tangan dengan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas.

Kata Kunci : pandemi covid 19, akupresure, imunitas.

PENDAHULUAN

Penyebaran Covid-19 berlangsung sangat cepat, baik di dunia maupun di Indonesia. Covid-19 tidak mengenal batas, dapat menyerang siapa saja tanpa kecuali. Tema Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang dilaksanakan secara daring oleh Prodi S1 Kebidanan Fakultas Sains dan Kesehatan merupakan kelanjutan dari tema PPM sebelumnya yaitu dengan sasaran ibu dan anak. Kegiatan ini merupakan rangkaian upaya Fakultas Sains dan Kesehatan membantu dan mendukung Pemerintah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memasuki masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Kegiatan PPM dilaksanakan menyesuaikan kondisi di tengah pandemi covid-19. Tujuan kegiatan PPM ini adalah

memberikan edukasi kepada remaja bagaimana peran remaja dalam menjaga kesehatannya dan memutus rantai penyebaran Virus Corona.

Negara-negara di dunia yang terdampak wabah virus Covid-19 mengambil kebijakan untuk menganjurkan warganya untuk beraktifitas dari rumah saja yang kita sebut sebagai bekerja dari rumah atau *Work From Home* (Sudipa, I. G. I., Arsana, I. N. A., & Radhitya, 2020), masyarakat harus tinggal di rumah saja dengan aktivitas di luar yang sangat dibatasi dalam rangka memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Sejak pertengahan Maret 2020 lalu, untuk mengikuti anjuran pemerintah sebagian besar instansi pendidikan telah mengambil kebijakan melakukan pembelajaran dengan sistem daring (*Studi From Home*) sebagai upaya memutus mata rantai dan penyebaran virus Covid-19 (Setiawan, 2020).

Begitu pula dengan proses belajar mengajar di SMA Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo. Namun tentu saja dalam prosesnya, pembelajaran sistem daring ini terdapat kelebihan maupun kekurangannya. Terlebih jaringan internet tidak selalu tersedia atau lancar untuk mengakses pembelajaran daring. Banyak tenaga pendidik yang mengalami kendala dalam pembelajaran sistem daring ini karena siswa ataupun guru tidak memiliki akses internet yang optimal, namun proses belajar mengajar harus tetap berlangsung (Bali, 2019). Disisi lain siswa mendapat tugas yang cukup banyak sehingga durasi belajar di depan *laptop* atau *handphone*-pun menjadi lebih panjang.

Dampak negatif dari adanya peraturan seperti *Social & Physical Distancing* serta PSBB atau PPKM, anak-anak merasa jiwanya menjadi lebih tertekan. Menurut WHO (2019), stress yang muncul selama masa pandemi Covid-19 bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur/pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan (narkoba).

Kondisi psikologis para remaja yang masih rentan dan mudah terganggu, makin diperparah dengan kondisi di lingkungan sekitarnya yang kurang mendukung mereka melakukan aktivitas seperti biasanya. Apalagi dengan situasi seperti sekarang ini yang mengharuskan sang anak untuk bisa bertindak sesuai dengan kondisi dan aturan yang ada dan mereka tidak bebas melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan mereka untuk dilakukan di luar rumah.

Disinilah perlunya peningkatan kesehatan khususnya imunitas tubuh dengan berbagai alternatif tindakan non farmakologik yang relatif lebih aman (Sukanta, 2008). Kalangan muda akan lebih bisa menerima manakala tindakan yang dilakukan adalah mudah, murah dan menyenangkan salah satunya teknik akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh. Akupresur adalah tindakan memijat bagian tubuh yang terdapat titik-titik meridian, yang jika dilakukan akupresur pada titik-titik tersebut akan menstimulasi hormon yang bermanfaat bagi kita.

METODE

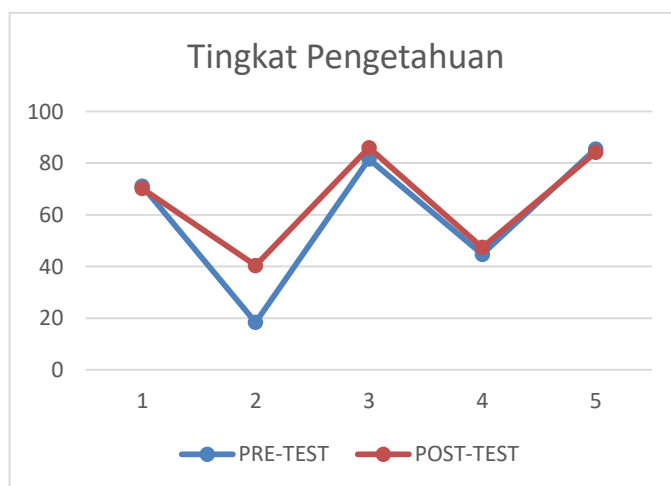
Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini diawali dengan persiapan dan penyusunan proposal, menentukan sasaran, dan strategi yang akan

dilaksanakan khususnya media yang akan digunakan, teknik penyampaian materi agar mudah dipahami oleh sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat tentang Edukasi kesehatan Pada Remaja tentang Meningkatkan Imun Melalui Akupresur di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2021, dengan peserta sejumlah 87 siswa/siswi di SMA Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo dengan metode daring yaitu *zoom meeting*. Kegiatan diawali pembukaan dan dibagikannya link pengisian *pre test*. Pemaparan materi antara lain cara menjaga kesehatan, makanan yang dapat meningkatkan imun tubuh, serta teknik akupresur dalam meningkatkan imun. Setelah pemaparan materi dilanjutkan demonstrasi, dan evaluasi melalui *post test*. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang positif.

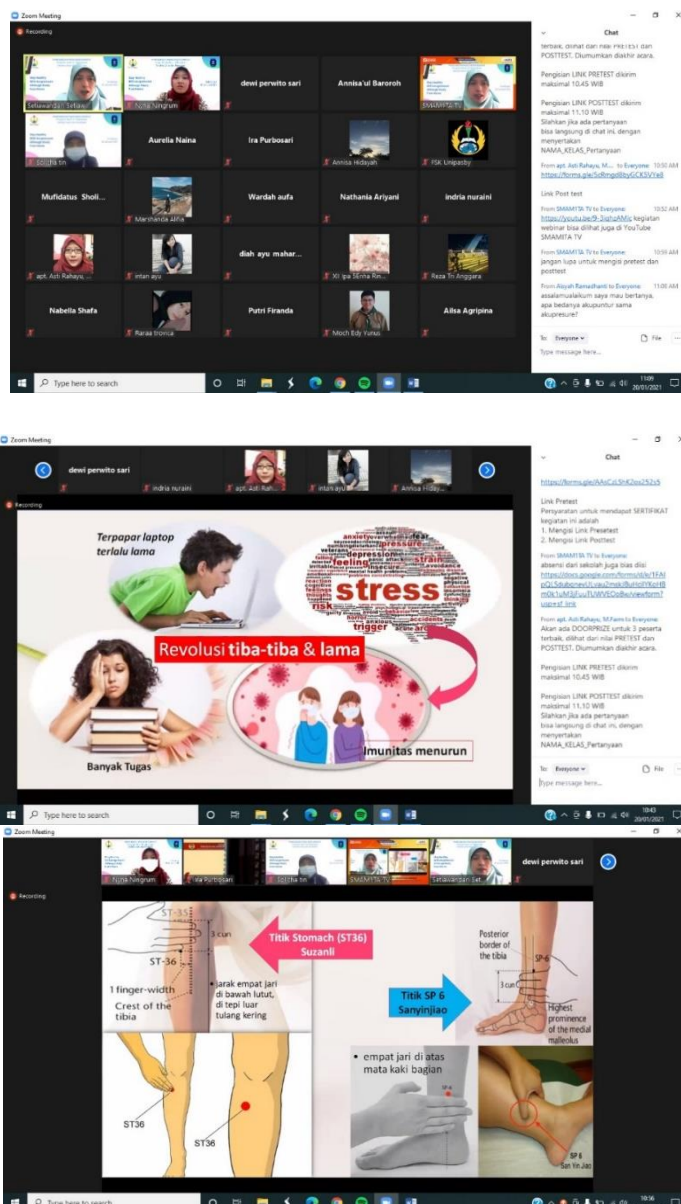
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo, diikuti oleh 87 siswa dan siswi SMA Muhammadiyah 1 Taman.

Kegiatan dilaksanakan secara daring dengan tema Edukasi Kesehatan Pada Remaja Tentang Meningkatkan Imun melalui Akupresur di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru dilaksanakan oleh tim dengan beranggotakan 3 orang dosen dengan dibantu 4 mahasiswa prodi S1 Kebidanan Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hasil evaluasi dari pre tes dan post tes didapatkan peningkatan pemahaman dari peserta (5.38%), yang tergambarkan pada grafik dibawah ini.



Gambar 1. Grafik perolehan rata-rata Pre tes dan Post tes



Gambar 2. Pelaksanaan PPM Secara Daring

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat secara daring yaitu zoom meeting ini merupakan upaya Fakultas Sains dan Kesehatan dalam membantu, dan mendukung pemerintah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama pada remaja dalam memasuki masa adaptasi kebiasaan baru dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam menjaga kesehatan, mengurangi stress selama belajar di rumah serta menurunkan angka kejadian pasien terpapar Covid-19.

Hasil kegiatan Pengabdian Pada masyarakat yang dilaksanakan pada siswa siswi SMA 1 Muhammadiyah Taman Sidoarjo berdasarkan hasil pre tes dan post tes adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang cara meningkatkan imun tubuh dan teknik akupresur, sehingga diharapkan para siswa/

siswi SMA Muhammadiyah 1 Taman dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, menerapkan teknik akupresur, serta disiplin menerapkan protokol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bali, M. M. E. I. (2019). *Implementasi Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Distance Learning*. Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam, 3(1), 29-40.
- BKKBN, 1999. Informasi Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta. BKKBN
- Dewi HE, 2012. Memahami Perkembangan Fisik remaja. Yogyakarta. Gosyen Publisng
- Fatimah, E. 2010, Psikologi Perkembangan (Perkembangan peserta didik). Bandung. Pustaka setia
- Harsono, Fitri Haryanti, 2020, *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*, <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah> (diakses pada 22 Januari 2021 pukul 14.00)
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jalaluddin, 2010. Psikologi Agama. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Kemendes, 2015. Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta. Kementerian Kesehatan
- Matholi'ul, HT, 2020. Pentingnya Pola Hidup Sehat Bagi Remaja. <https://bulelengkab.go.id/detail/artikel/pentingnya-pola-hidup-sehat-bagi-remaja-21>. Diunduh tanggal 22 Januari 2021
- Nina HP, 2020. Cara Tradisional Cegah Covid-19 dengan temulawak hingga Pijat Akupresur. <https://www.sehatq.com/artikel/cara-tradisional-cegah-covid-19-temulawak-hingga-pijat-akupresur>. Ditinjau tanggal 22 Januari 2021
- Setiawan, A. R. (2020). *Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)*.
- Setyawati, N. (2020). *Implementasi sanksi pidana bagi masyarakat yang beraktivitas di luar rumah saat terjadinya pandemi COVID-19*. Jurnal Education and development, 8(2), 135-135.
- Sudipa, I. G. I., Arsana, I. N. A., & Radhitya, M. L. (2020). *Penentuan tingkat pemahaman mahasiswa terhadap social distancing menggunakan algoritma C4. 5. SINTECH (Science and Information Technology) Journal*, 3(1), 1-7.
- Sukanta, P. O. (2008). *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus
- Sunetra, 2004. Hidup sehat dengan Akupresur. Surabaya
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020.). *Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19*. Indonesian Journal of Cardiology.