

PIJAT MERIDIAN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI ERA COVID-19 DI KELURAHAN GANJAR ASRI METRO

Linda Anisa*¹, Indah Novia Liza², Titin Priyani³, Mega Sri Wahyuni⁴, Firda Fibrila⁵

^{1,2,3,4}Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

⁵Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

lindaanisa5@gmail.com

ABSTRAK

Sistem imunitas atau sistem kekebalan tubuh merupakan semua mekanisme tubuh untuk mempertahankan diri dari serangan benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Keberadaan sistem imun dalam tubuh manusia sangat penting, hal itu dikarenakan sistem imun akan menyerang antigen yang masuk ke dalam 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. Imunitas yang baik dapat menghindarkan seseorang dari penyakit. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan cara melakukan akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh di era covid-19. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang covid-19 dan demonstrasi ketrampilan akupresur collar bone pada kader kesehatan. Hasil terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang covid-19 dan terdapat peningkatan ketrampilan kader kesehatan tentang cara melakukan akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh.

Kata Kunci ; Imunitas, Akupresur

PENDAHULUAN

Sistem imunitas 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 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. 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, A. et al., 2018)

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, oleh karena itu banyak negara-negara mengambil tindakan seperti, lockdown, penghentian atau pembatasan sementara transportasi umum, dan semacamnya. Selain itu, masyarakat diharapkan memulai kebiasaan baru seperti sering mencuci tangan, saling menjaga jarak dan menggunakan masker. 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. Gejala-gejala yang ditunjukkan pasien SARS-CoV-2 yang sering terjadi ialah demam, batuk, kering, dan fatigue, gejala lain yang ditunjukkan seperti batuk produktif, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptosis, dan kongesti konjungtiva WHO (dalam Kemenkes.go.id , 2020).

COVID-19 sampai dengan saat ini belum ditemukan obat untuk menyembuhkan COVID-19. Sehingga diperlukan upaya pencegahan dari setiap individu dalam menghadapi pandemi ini. Telah banyak yang dilakukan peneliti untuk menyelesaikan masalah ini seperti pembuatan vaksin yang berguna meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu diperlukan pula kesadaran setiap individu untuk memutus penyebaran COVID-19 seperti deteksi dini dan melakukan isolasi, menerapkan higiene, sering mencuci tangan, melakukan desinfeksi, menggunakan alat pelindung diri, dan mempersiapkan daya tahan tubuh yang baik. (Shang , Yang, Rao, & Rao, 2020).

Akupresur atau akupunktur tanpa jarum merupakan salah satu metode pengobatan/ penyehatan dengan melakukan pemijatan/ penekanan jari di permukaan kulit, dimana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan. Akupresur merupakan metode yang efektif terutama untuk terapi diri sendiri, menghilangkan ketegangan otot maupun tekanan stress dan mengurangi keluhan gangguan-gangguan tertentu (Helena, 2017).

Akupresur dapat memberikan rasa aman, penyegaran, penenangan, dan semangat. Bahkan jika dilakukan dengan seksama akupresur ini dapat meningkatkan imunitas tubuh. Akupresur dengan menekan titik tertentu pada daerah collar bone mudah dilakukan karena hanya menekan pada satu titik pada daerah collar bone, dan bermanfaat meningkatkan imunitas tubuh. Berdasarkan uraian tersebut maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh di era covid 19, yang dilaksanakan di Puskesmas Ganjar Agung dengan sasaran kader kesehatan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Untuk meningkatkan ketrampilan kader kesehatan tentang akupresur collar bone dilakukan dengan metode demonstrasi. Kegiatan dilakukan selama satu hari terhadap 25 kader kesehatan di Kelurahan Ganjar Asri. Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan yaitu menyiapkan materi penyuluhan, menyiapkan lembar balik akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Pelaksanaan kegiatan tanggal 20 Nopember 2020, kader diundang ke Kelurahan Ganjar Asri. Pada sesi pertama dilakukan penyuluhan tentang covid-19. Dilanjutkan demonstrasi akupresur collar bone, menggunakan media LCD player, lembar balik dan praktik langsung ke kader kesehatan. Evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan kader tentang covid-19 dilakukan dengan pretest dan post test sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Evaluasi ketrampilan kader dalam melakukan akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh dilakukan dengan metode observasi ketrampilan kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh di era covid-19 pada kader kesehatan di Kelurahan Ganjar Asri dijelaskan sebagai berikut,

Peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang covid-19 sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang covid 19 dijelaskan pada tabel 1

Tabel 1 Pengetahuan kader kesehatan tentang Akupresur Collar Bone Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ganjar Asri

Kategori Pengetahuan ibu hamil	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik (81-100)	7	28	8	32
Baik (71-80)	5	20	13	52
Cukup (51-70)	10	40	4	16
Kurang (<50)	3	12	-	-
Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan hasil pada tabel 1 diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang covid-19. Sebelum penyuluhan pengetahuan kader kesehatan sebagian besar cukup sebanyak 40%. Setelah penyuluhan pengetahuan kader kesehatan sebagian besar baik dengan persentase 52%.

Peningkatan ketrampilan kader kesehatan tentang akupresur collar. Sebelum dilakukan demonstrasi semua kader kesehatan belum mengetahui tentang cara melakukan akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh. Setelah dilakukan kegiatan demonstrasi semua kader 25 orang (100%), dapat melakukan

akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh. Agar kader kesehatan dapat melakukan akupresur *collar bone* dirumah, setiap kader kesehatan diberikan leaflet tentang akupresur *collar bone* untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan tentang akupresur *collar bone* dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic covid-19. 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, seperti substansi asing yang berasal dari luar tubuh (eksogen) misalnya bakteri, virus, parasit, jamur, debu, dan serbuk sari. Dengan melakukan akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas, diharapkan dapat mencegah serangan dari kuman tersebut. Pemijatan akupresur *collar bone*, dilakukan menggunakan ibu jari dengan cara tonifikasi sebanyak 15-20 kali. Titik Collar Bone letaknya pada pertengahan tulang selangka, pada cekungan segitiga, turun sedikit dari pertengahan tulang selangka, disitulah letak titik collar bone. Pemijatan akupresur diarea *collar bone* yang dilakukan secara teratur, diharapkan dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga terhindar dari penyakit terutama covid-19.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh di era covid-19 pada kader kesehatan di kelurahan Ganjar Asri, telah meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang covid-19, dan meningkatkan ketrampilan kader kesehatan tentang akupresur collar bone untuk meningkatkan imunitas tubuh, dan diharapkan dapat diterapkan dalam keidupan sehar-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, A. et al., 2018, Cellular and molecular immunology, 9th, Saunders Elsevier.

Helena Laksmi dewi, dkk.2017.*Pengelan Ilmu Pengobatan Timur Akupresur Level Ii KKNI Dan Akupresur Aplikatif Untuk Mengurangi Keluhan Pada Kasus-Kasus Kebidanan.*

WHO 2020. Covid-19. <https://www.kemkes.go.id/> Diakses 01 Januari 2020

Shang W, Yang Y, Rao Y, Rao X. (2020). The outbreak of SARS-CoV-2 pneumonia calls for viral vaccines. NPJ Vaccines. 5(18).