

## EDUKASI TEKNIK AKUPRESUR UNTUK MENGATASI BATUK PILEK PADA IBU BALITA DI PUSKESMAS PURWOSARI

**Martini Fairus<sup>\*1</sup>, Yoga Triwijayanti<sup>2</sup>, Srimulyani<sup>3</sup>, Cindy<sup>4</sup>, Maylina<sup>5</sup>, Maya<sup>6</sup>,**

<sup>1,2,3,4</sup> Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

<sup>5,6</sup> Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

**fairus.toha@gmail.com**

### ABSTRAK

*Batuk pilek adalah infeksi virus yang dapat menyerang saluran pernafasan atas (hidung sampai tenggorokan) dan menimbulkan gejala ingus meler atau hidung mampet, batuk sering disertai demam dan sakit kepala. Menurut ilmu traditional china medicine, batuk pilek disebabkan karena penyebab penyakit luar seperti serangan dingin pada permukaan tubuh, dan kekurangan energi pada limpa dan pada paru-paru akibat konstitusi tubuh anak yang buruk. Kejadian batuk pilek di Puskesmas Purwosari cukup tinggi, menempati urutan pertama penyakit terbanyak dalam 5 tahun terakhir. Sesuai anjuran kementerian kesehatan bahwa, perlu upaya perawatan kesehatan secara mandiri dengan memanfaatkan taman obat keluarga dan keterampilan tertentu. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita di posyandu wilayah kerja Puskesmas Purwosari tentang batuk pilek, dan akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita. Metode kegiatan edukasi penyuluhan dan demonstrasi teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek. Hasil terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pengertian batuk pilek, penyebab, tanda dan gejala serta cara pencegahannya. Terdapat peningkatan keterampilan ibu balita dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek. Sebelum demonstrasi, 83% ibu balita memiliki ketrampilan kurang. Setelah demonstrasi, 46,7% ibu balita memiliki ketrampilan baik dan 33,3% memiliki ketrampilan sangat baik dan hanya 20% yang memiliki keterampilan cukup.*

**Kata Kunci :** Akupresur, Balita, Batuk, Pilek

### PENDAHULUAN

Infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) merupakan infeksi saluran pernapasan bagian atas yang meliputi mulut, hidung, tenggorokan, laring (pita suara), dan trakea (batang tenggorokan) (Mumpuni, 2016). Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh dari benda asing seperti makanan, debu, asap dan sebagainya salah satu pertahanannya dengan mengeluarkan ingus meler (Manan, 2014). Batuk pilek adalah infeksi virus yang dapat menyerang saluran pernafasan atas (hidung sampai tenggorokan) dan menimbulkan gejala ingus meler atau hidung mampet, batuk sering disertai demam dan sakit kepala (Arifianto, 2018).

Menurut ilmu traditional china medicine, batuk pilek disebabkan karena penyebab penyakit luar. Kondisi pilek terjadi akibat serangan dingin pada permukaan tubuh. Sedangkan batuk disebabkan karena adanya invasi patogen eksternal dan defisiensi atau kekurangan energi pada limpa dan pada paru-paru akibat konstitusi tubuh anak yang buruk. Di paru-paru terjadi perpaduan antara zhong chi (chi dari udara), dan wei chi (chi pertahanan tubuh). Gabungan kedua chi tersebut membentuk chi yang baru zhen chi atau energi murni atau asli. Energi atau chi atau qi ini merupakan panglingma darah. Ketika sirkulasi chi /energi lancar, sirkulasi darah juga akan lancar, begitu juga sebaliknya jika energi/chi ini lemah pada kondisi adanya penyakit pernapasan seperti asma, radang tenggorokan, batuk pilek, maka sirkulasi darah menjadi tidak lancar (Rajin, 2014).

Batuk pilek lebih sering terjadi pada saat perubahan cuaca. Perubahan cuaca akan mempengaruhi suhu udara. Hidung merupakan bagian saluran pernapasan yang langsung berhubungan dengan alam semesta, dan berfungsi memasukkan udara luar ke dalam paru-paru. Karena itu, hidung paling mudah terkena dampak langsung dari perubahan cuaca dingin, atau kering yang memicu terjadinya pilek dan batuk (Hartono, 2012). Lemahnya energi (qi) pada paru, limpa dan serangan pathogen dingin pada permukaan tubuh, menyebabkan timbulnya gejala seperti hidung tersumbat, keluar ingus dari hidung dan sesak napas yang merupakan tanda dan gejala pilek (Dewi dkk, 2017).

Berdasarkan data pelayanan kesehatan penyakit batuk pilek termasuk kedalam 10 penyakit terbesar di Puskesmas Purwosari. Pada tahun 2019 terdapat 83 kasus batuk pilek yang membutuhkan pelayanan pengobatan (Puskesmas Purwosari, 2019). Pelayanan terhadap kasus infeksi saluran pernapasan akut yang diberikan di Puskesmas adalah pemberian obat-obatan yang bersifat simptomatik. Pelayanan pengobatan ini sebenarnya merupakan pelayanan standar Puskesmas, akan tetapi pemberian obat yang terus menerus kepada bayi dan anak balita dikhawatirkan menimbulkan dampak.

Penyembuhan batuk pilek dengan akupresur sejalan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional pada Pasal 70 menyatakan bahwa masyarakat dapat melakukan perawatan kesehatan secara mandiri dan benar dengan memanfaatkan taman obat keluarga dan Keterampilan (Kemenkes, 2014). Hasil penelitian Marisa (2019) menyebutkan bahwa ada pengaruh antara akupresur dengan lama hari batuk pilek pada ISPA pada balita  $p$ -value 0,000 ( $p$ -value < 0,05). Akupresur berpengaruh terhadap penurunan lamanya batuk pilek dan diperoleh rata-rata lamanya hari batuk pilek sesudah diberikan akupresur menjadi 3 hari. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terapi akupresur dapat diterapkan di masyarakat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita.

Berdasarkan uraian diatas, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita di Puskesmas Purwosari. Tujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan pada ibu yang mempunyai balita di posyandu wilayah kerja Puskesmas Purwosari

agar dapat mengatasi batuk pilek pada balitanya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan, demonstrasi. Penyuluhan, untuk menjelaskan tentang batuk pilek dan akupresur. Teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita dilakukan dengan metode demonstrasi.

Perencanaan yang dilakukan menyiapkan materi, leaflet dan lembar balik. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada saat kegiatan posyandu. Jumlah peserta 30 ibu balita dengan 2 kali kegiatan posyandu. Pelaksanaan pada tanggal 16-17 Nopember 2020. Pelaksanaan Ibu balita yang datang ke Posyandu dikumpulkan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, kemudian diberi penyuluhan. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan demonstrasi akupresur untuk mengatasi batuk pilek.

Evaluasi untuk menilai pengetahuan ibu dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada ibu meliputi pengertian batuk, penyebab dan cara mencegahnya. Evaluasi ketrampilan dilakukan dengan menyuruh ibu mendemonstrasikan kembali teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita. Ibu yang belum mampu atau masih keliru, diberi penjelasan dan demonstrasi ulang. Setiap ibu juga diberi leaflet agar bisa mempelajari kembali di rumah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian harus berdasarkan dari metode penelitian yang digunakan. Tidak menyatakan referensi pada bagian hasil. Nilai rata-rata harus memakai standar deviasi. Semua data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel atau grafik. Pembahasan data dibandingkan dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilaporkan. setiap akhir pembahasan berikan kesimpulan dan penelitian ke depan dalam topik tertentu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada ibu balita sejumlah 30 orang pada tanggal 16-17 Nopember 2020, di posyandu puskesmas Purwosari diperoleh hasil yaitu, terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita tentang batuk pilek. Sebelum dilakukan edukasi dengan penyuluhan ibu balita belum mampu menjelaskan dengan benar tentang pengertian batuk, penyebab, tanda, gejala dan cara pencegahannya. Setelah dilakukan edukasi melalui penyuluhan ibu balita dapat menjelaskan pengertian batuk, penyebab, tanda dan gejala serta cara pencegahan.

Edukasi teknik akupresur dengan demonstrasi cara melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita, terdapat peningkatan keterampilan ibu balita dalam melakukan teknik akupresur tersebut. Sebelum kegiatan beberapa ibu balita telah dapat melakukan pemijatan untuk mengatasi batuk pilek, tetapi titik yang ditekan belum tepat. Hasil edukasi teknik akupresur dijelaskan ditabel 1.

**Tabel 1. Kemampuan ibu balita dalam melakukan teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek di Puskesmas Purwosari**

| Kategori keterampilan | Sebelum edukasi |      | Setelah edukasi |      |
|-----------------------|-----------------|------|-----------------|------|
|                       | Jumlah          | %    | Jumlah          | %    |
| Sangat Baik (81-100)  |                 |      | 10              | 33,3 |
| Baik (71-80)          |                 |      | 14              | 46,7 |
| Cukup (51-70)         | 5               | 16,7 | 6               |      |
| Kurang (<50)          | 25              | 83   | -               | 20   |
| Jumlah                | 30              | 100  | 30              | 100  |

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa kemampuan ibu balita dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita, sebelum edukasi melalui demonstrasi, hampir seluruhnya yaitu 83% memiliki ketrampilan kurang. Setelah dilakukan edukasi melalui demonstrasi, kemampuan ibu balita dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek 46,7% memiliki ketrampilan baik dan 33,3% memiliki ketrampilan sangat baik.

Batuk pilek menurut ilmu pengobatan timur disebabkan karena penyebab penyakit luar, akibat serangan dingin pada permukaan tubuh, misalnya pada perubahan cuaca. Hidung merupakan bagian saluran pernapasan yang langsung berhubungan dengan alam semesta, dan berfungsi memasukkan udara luar ke dalam paru-paru. Ketika yang dihirup adalah cuaca dingin, atau kering maka memicu terjadinya pilek dan batuk (Hartono, 2012).

Batuk pilek juga dipicu oleh lemahnya energi (qi) pada paru, limpa dan serangan pathogen dingin pada permukaan tubuh, menyebabkan timbulnya gejala seperti hidung tersumbat, keluar ingus dari hidung dan sesak napas yang merupakan tanda dan gejala pilek (Dewi dkk, 2017).

Penanganan batuk pilek dengan akupresur merupakan alternatif sebagai terapi awal yang bersifat alamiah, karena tidak menggunakan zat kimia dan tidak menimbulkan efek samping. Akupresur memberikan rasa aman, kehangatan, kenyamanan, penyegaran, penenangan, dan semangat. Bahkan jika dilakukan dengan seksama terapi akupresur ini dapat menyembuhkan batuk pilek pada anak balita dan anak terhindarkan dari konsumsi obat-obat kimia yang menimbulkan efek samping. (Dewi, 2017:8)

Penyembuhan penyakit dengan terapi akupresur didasarkan pada teori meridian. Menurut teori ini chi atau qi atau energi vital dan darah bersirkulasi dalam tubuh melalui sistem saluran yang sama yang disebut meridian. Jalur meridian ini menghubungkan jaringan atau organ-organ internal dalam tubuh. Penekanan pada accupoint tertentu pada jalur meridian, akan mengalirkan kembali chi atau energi yang lemah akibat proses penyakit. Sehingga seluruh organ tubuh akan memperoleh chi atau energi yang cukup, sehingga terjadi keseimbangan energi. Batuk pilek menurut teori tradisional timur akibat paparan dingin pada permukaan

tubuh dan lemahnya energi pada limpa dan paru, dan tidak lancarnya sirkulasi darah. Dengan akupresur pada titik LU 1, LU7, ST 36 secara tonifikasi dan titik ST40, L120 secara sedasi, akan melancarkan dan menguatkan energi kembali (Dewi, 2017:8)

## **KESIMPULAN**

Edukasi teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada balita yang dilakukan pada ibu balita diposyandu puskesmas Purwosari memberikan manfaat meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pengertian, penyebab, tanda gejala dan cara pencegahan batuk pilek. Memberikan manfaat meningkatkan keterampilan ibu balita dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifianto. 2012. Orang Tua Cermat Anak Sehat. Jakarta: Gagas Media.
- Dewi, Laksmi, Helena. 2017. Pengelan Ilmu Pengobatan Timur Akupresur Level II KKNi dan Akupresur Aplikatif untuk Mengurangi Keluhan pada Kasus-Kasus Kebidanan.
- Manan, E. 2004. Buku Pintar Swamedikasi. Yogyakarta: Saufa.
- Mampuni, Y., & Romiyanti. 2016. 45 Penyakit yang Sering Hinggap pada Anak. Yogyakarta: Rahpa Publishing.
- Marisa, Y. 2019. Pengaruh Akupresur Terhadap Lama Hari Batuk Pilek pada ISPA nonpneumonia pada Bayi di Puskesmas Margorejo. Skripsi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro: Tidak diterbitkan.
- Puskesmas Purwosari. 2019. Profil Puskesmas Purwosari Metro Utara. Metro: Puskesmas Purwosari.