



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG AKUPRESUR SEBAGAI UPAYA
PEMELIHARAAN DAN PENINGKATAN KESEHATAN PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI DUSUN SETAN, MAGUWOHARJO,
DEPOK, SLEMAN, DIY**

*Health Education About Acupressure as an Effort to Maintain and Improve Health During
the Covid-19 Pandemic in Dusun Setan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, DIY*

Nonik Ayu Wantini^(k), Lenna Maydianasari, Silvia Dewi Styaningrum

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Email Penulis Korespondensi (^K): nonik_ayu88@respati.ac.id

Abstrak

Di masa pandemi Covid-19, kebijakan pelaksanaan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) berdampak pada penyelenggaraan pelayanan kesehatan masyarakat yaitu tidak diadakannya Posyandu. Pada saat yang sama, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan anggota masyarakat saat ini menjadi yang terdepan. Oleh karena itu, masyarakat harus memiliki pengetahuan dan keterampilan akupresur untuk mengatasi gangguan kesehatan ringan atau meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil survey pendahuluan di Dusun Setan menunjukkan bahwa sebagian besar (61,9%) masyarakat belum pernah mendengar tentang akupresur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan akupresur. Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan kelompok pre-test dan post-test. Populasi penelitian ini adalah anggota Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sejumlah 40 orang. Sampel sejumlah 21 orang yang dipilih secara quota sampling. Uji Wilcoxon digunakan untuk analisis data. Hasil penelitian menunjukkan median sebelum penyuluhan kesehatan (25), sesudah penyuluhan kesehatan (80), rata-rata peningkatan pengetahuan sebanyak 55 poin. 100% responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan kesehatan, p -value = 0,000 (H_0 ditolak, H_a diterima). Kesimpulannya pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan akupresur berbeda pada masa pandemi Covid-19 di Dusun Setan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, DIY.

Kata kunci: Pengetahuan, Akupresur, Pandemi, Pendidikan kesehatan

Abstract

During the Covid-19 pandemic, the policy of The Community Activities Restrictions Enforcement (CARE) had an impact on the implementation of public health services, namely the absence of Posyandu. At the same time, efforts to maintain and improve the health of members of society are currently at the forefront. Therefore, people must have the knowledge and skills of acupressure to treat minor health problems or increase endurance. The results of a preliminary survey in Dusun Setan showed that the majority (61.9%) of the people had never heard of acupressure. The purpose of this study was to analyze the differences in knowledge before and after acupressure health education. This research method is quasi-experimental with pre-test and post-test groups. The population of this study were 40 members of Empowerment and Family Welfare (PKK). A sample of 21 people was selected by quota sampling. Wilcoxon test was used for data analysis. The results showed that the median before health counseling (25), after health counseling (80), the average increase in knowledge was 55 points. 100% of respondents experienced an increase in knowledge after health counseling, p -value = 0.000 (H_0 rejected, H_a accepted). In conclusion,

knowledge before and after acupressure health education was different during the Covid-19 pandemic in Dusun Setan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, DIY.

Keywords: *Knowledge, Acupressure, Pandemic, Health education*

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit baru yang menyebar dengan cepat dan dapat menimbulkan akibat yang serius, termasuk kematian. Lebih banyak penelitian diperlukan untuk memahami semua aspek penyakit ini (1). Dari semua wilayah di Indonesia, Jawa (3,82 kasus per 100) dan Sumatera (3,76 kasus per 100) memiliki tingkat kematian tertinggi berdasarkan usia. Berdasarkan provinsi, angka kematian tertinggi terdapat di Sumatera Selatan (6,14 kasus per 100), Jawa Timur (5,93 kasus per 100) dan provinsi Aceh (5,59 kasus per 100) (2). Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung tidak boleh terus berlanjut, karena dampaknya tidak hanya dirasakan di dalam negeri tetapi juga secara internasional, seperti munculnya varian baru Covid-19 di beberapa negara (3).

Hasil survei perilaku masyarakat selama pandemi Covid-19 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada 7 hingga 14 September 2020 menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan responden dalam pencegahan Covid-19 cukup baik, namun beberapa responden (17,32%) setuju bahwa pasar rakyat seperti pasar tradisional yang mereka kunjungi tidak menerapkan protokol kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa protokol kesehatan belum diterapkan di semua area publik, meskipun 20,08% responden lebih sering keluar rumah untuk bekerja. Selain itu, 17% responden masih memiliki kesalahpahaman bahwa tertular COVID-19 sangat tidak mungkin (4). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya infeksi, diharapkan setiap orang dapat meningkatkan daya tahan tubuh melalui olahraga teratur, kepatuhan pada pola hidup sehat, pola makan gizi seimbang, sinar matahari, tidur yang cukup, kebersihan diri dan lingkungan serta manajemen stress (5,6).

Upaya untuk mengatasi stres dapat dilakukan dengan akupresur. Gangguan energi merupakan penyebab semua emosi. Tekanan di beberapa titik tubuh bisa menciptakan keseimbangan sistem energi tubuh. Adapun titik meridian untuk menurunkan stress antara lain sisi kelingking kanan, titik antara kedua alis, pelipis, bawah mata, bawah hidung, dagu, tulang selangka, dibawah lengan dan puncak kepala. Berdasarkan hasil kajian pustaka dan analisis jurnal, diketahui efektivitas akupresur untuk berbagai masalah kesehatan antara lain: efek mengurangi nyeri (nyeri haid, sakit kepala, nyeri persalinan), penyakit kronis (DM dan hipertensi), psikologi (stres, kecemasan, depresi), neurologi (DM derajat neuropatik) dan berbagai gejala penyakit (mual, muntah, gangguan pada tidur) (7).

Diharapkan masyarakat mampu secara mandiri mengobati gangguan kesehatan ringan dengan akupresur dan menjaga kesehatan sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 9 Tahun 2016. Arah kebijakan ini memperkuat upaya peningkatan dan pencegahan penyakit dan pemberdayaan masyarakat dapat dilaksanakan, salah satunya adalah pelayanan kesehatan. Upaya yang berorientasi tradisional untuk memelihara, melestarikan, dan meningkatkan kualitas kehidupan. Dengan meningkatkan kesadaran, motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat maka pencapaian kesehatan yang optimal dapat dipercepat (8,9).

Dusun Setan adalah salah satu padukuhan di Desa Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Sleman, DIY. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2021, diketahui bahwa selama pelaksanaan PPKM Tingkat 4, upaya promotif dan preventif belum dapat dilakukan oleh Posyandu, sehingga akan berdampak pada kesehatan bayi, ibu dan anak, dan orang tua. Ketua PKK Dusun Setan mengatakan, di masa pandemi ini masyarakat didorong untuk mandiri meningkatkan kesehatan dan mengurangi akses layanan kesehatan karena tingginya risiko infeksi Covid-19. Selama ini upaya masyarakat Dusun untuk mengatasi gangguan kesehatan ringan terdiri dari 61,9% kerokan dan 33,3% penggunaan obat kimia. Masyarakat Dusun tidak pernah mendapatkan anjuran akupresur untuk menjaga kesehatan. Akupresur telah dipercaya banyak manfaat kesehatan terutama untuk mengatasi masalah kesehatan ringan seperti pusing/nyeri kepala, batuk pilek, nyeri pinggang, mual,

nyeri haid, anemia, susah tidur, stress, kram otot, nafsu makan dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu perlu adanya edukasi kepada masyarakat tentang akupresur untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pelatihan akupresur yang dilakukan di Puskesmas Pembantu Golodukal menunjukkan hasil penilaian pengetahuan sebelum pelatihan akupresur sebagian besar 50% pengetahuan kurang, 40% pengetahuan cukup, dan 10% pengetahuan baik. Setelah pelatihan akupresur terjadi perubahan pengetahuan peserta yaitu 45% memiliki pengetahuan cukup, 30% memiliki pengetahuan baik dan 25% memiliki pengetahuan kurang (10).

Sebagai hasil dari pelatihan akupresur kelompok kader di Puskesmas Gading Surabaya, para kader merasa bahwa informasi tentang metode akupresur mandiri ini sangat bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga dan orang-orang di sekitarnya. Para kader mengajarkan penggunaan obat tradisional dan akupresur mandiri yang diberikan kepada keluarga dan orang-orang di sekitarnya sehingga dapat mengurangi rasa tidak nyaman akibat penyakit ringan tanpa obat kimia (11). Beberapa uraian di atas menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan, meningkatkan pengetahuan dan informasi baru dengan lebih memotivasi untuk berbagi informasi dengan orang lain. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan akupresur di Dusun Setan Maguwoharjo Depok Sleman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain single-group pretest-posttest design. Pada desain ini hanya terdapat 1 kelompok perlakuan yang mendapatkan pretest untuk menilai pengetahuan awal dan posttest untuk menilai pengetahuan akhir. Tempat penelitian adalah Dusun Setan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2021. Sampel terdiri dari 21 orang anggota PKK yang dipilih secara quota sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pernyataan (pengertian, titik akupresur, teknik pemijatan dan kondisi tidak dianjurkan/tidak dapat diobati dengan akupresur) dan tersedia tiga pilihan jawaban yaitu ya, tidak dan tidak tahu. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Uji wilcoxon adalah salah satu uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata 2 kelompok sampel yang saling berpasangan. Uji wilcoxon biasa digunakan pada penelitian desain pre-post test. Adapun syarat uji antara lain:

1. Data sampel tidak berdistribusi normal: hasil uji normalitas data (uji Shapiro-Wilk) menunjukkan sebaran data pengetahuan tidak normal saat pre test ($p\text{-value} = 0,01$).
2. Dua Kelompok sampel yang saling berpasangan (anggota sampel dua kelompok sama)
3. Sampel berskala data ordinal, atau interval
4. Jumlah sampel pada kedua kelompok sama

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa 47,6% responden tergolong dewasa akhir, mayoritas pendidikan menengah, sebagian besar (76,2%) Ibu Rumah Tangga

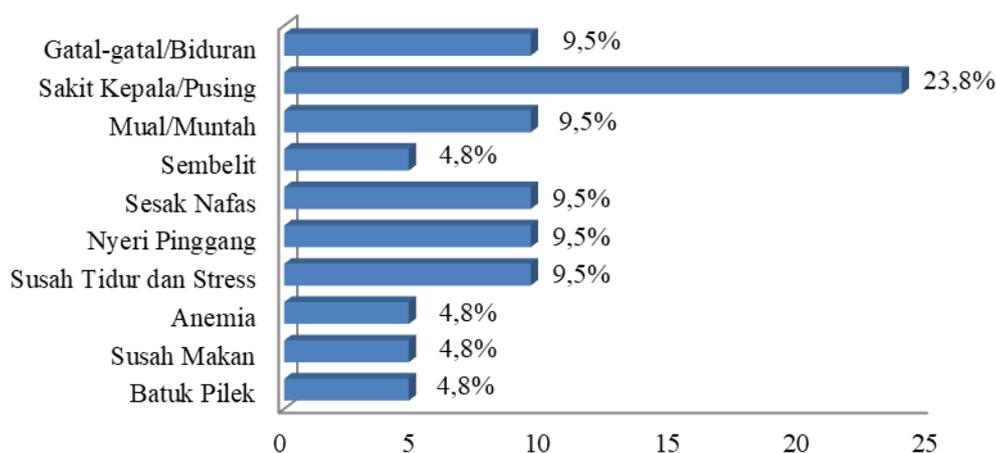
Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	Persentase
Umur		
Dewasa Awal (26-35 tahun)	1	4,8
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	10	47,6
Lansia Awal (46-55 tahun)	8	38,1
Lansia Akhir (56-65 tahun)	0	0,0
Manula (diatas 65 tahun)	2	9,5

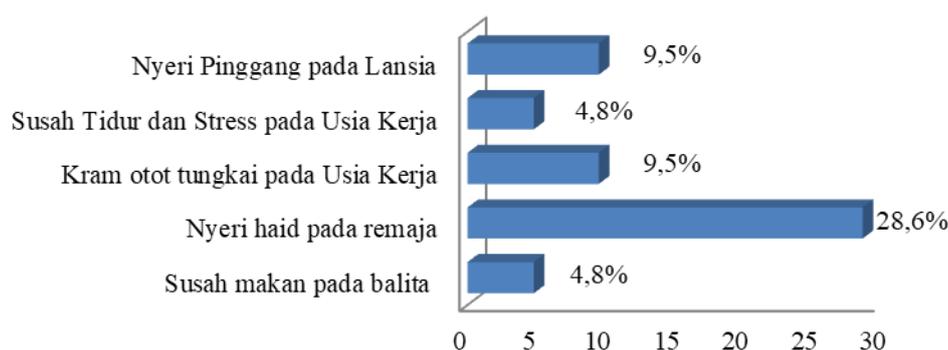
Karakteristik Responden	N	Persentase
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah/Tidak Tamat SD	2	9,5
Pendidikan Dasar (SD/SMP)	4	19,0
Pendidikan Menengah (SMA)	11	52,4
Pendidikan Tinggi	4	19,0
Status Pekerjaan		
Tidak Bekerja/IRT	16	76,2
Bekerja	5	23,8
Total Responden	21	100,0

Berdasarkan gambar 1 dan 2 diketahui bahwa masalah kesehatan yang paling sering dikeluhkan oleh responden adalah sakit kepala/pusing, sedangkan pada keluarga responden masalah kesehatan paling banyak dialami oleh remaja dengan keluhan nyeri haid.

Gambar 1.
Persentase Keluhan Kesehatan Responden dalam 1 Bulan Terakhir



Gambar 2.
Persentase Keluhan Kesehatan pada Keluarga Responden dalam 1 Bulan Terakhir



Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat peningkatan median pengetahuan akupresur sebesar 65 poin, dan terdapat peningkatan nilai minimum dan maksimum sesudah pendidikan kesehatan. Hal tersebut diperjelas lagi pada tabel 3 yaitu dari 20 pernyataan diketahui bahwa 19 pernyataan mengalami peningkatan responden yang menjawab benar, dan hanya 1 pernyataan yang tidak mengalami perubahan.

Tabel 2.
Pengetahuan Akupresur

Pengetahuan Akupresur	Median	SD	Min	Max
Sebelum Penkes	25	22,39	0	75
Sesudah Penkes	80	9,95	50	95

Tabel 3.
Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

No	Jenis	Pernyataan	Sebelum		Sesudah	
			n	%	n	%
P1	UF	Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional asli Indonesia	1	4,76	18	85,71
P2	F	Mengatasi kram otot tungkai dengan akupresur dilakukan di lekukan bagian bawah otot betis	8	38,10	20	95,24
P3	UF	Akupresur menggunakan jarum dalam praktiknya	7	33,33	18	85,71
P4	F	Akupresur untuk memperbanyak ASI bisa dilakukan dengan cara pemijatan perpotongan garis vertikal sudut kuku kelingking	3	14,29	12	57,14
P5	UF	Akupresur yang meredakan bapil anak bisa dilakukan dengan memijat cuping hidung kanan dan kiri	0	0,00	0	0,00
P6	F	Akupresur untuk meningkatkan nafsu makan balita dengan memijat di daerah punggung tangan pada tonjolan tertinggi saat ibu jari dan telunjuk didekatkan	5	23,81	20	95,24
P7	F	Akupresur memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh.	9	42,86	20	95,24
P8	F	Akupresur untuk mengatasi anemia pada usia muda dapat dilakukan dengan memijat pinggang sejajar pusar, selebar 2 jari ke kiri dan kanan garis tengah.	4	19,05	14	66,67
P9	UF	Akupresur untuk kram menstruasi dapat memijat pada perut bagian bawah	1	4,76	15	71,43
P10	F	Akupresur untuk meredakan nyeri pinggang pada lanjut usia dapat memijat pada pertengahan lipat lutut.	7	33,33	18	85,71
P11	F	Emosi harus stabil sebelum dilakukan akupresur	7	33,33	21	100,00
P12	UF	Penyakit Infeksi dapat ditangani dengan akupresur	7	33,33	18	85,71
P13	F	Akupresur untuk menaikkan kekebalan tubuh lansia ditekan pada titik 4 jari di atas mata kaki bagian dalam	3	14,29	20	95,24
P14	UF	Akupresur sebaiknya dilakukan saat perut kosong	6	28,57	14	66,67
P15	F	Titik meridian yang dilakukan pemijatan pada kasus batuk pilek balita adalah Lung (LU)/Paru, Stomach (ST)/Lambung	3	14,29	17	80,95

No	Jenis	Pernyataan	Sebelum		Sesudah	
			n	%	n	%
P16	UF	Pemijatan akupresur dengan melakukan 20 kali penekanan sampai terasa ngilu dan dilakukan 1x/hari	1	4,76	17	80,95
P17	F	Teknik pemijatan akupresur dapat dilakukan dengan menekan, memutar, mengetuk.	9	42,86	18	85,71
P18	F	Penentuan lokasi pemijatan menggunakan ukuran cun jari, Panjang ruas tengah jari tengah adalah 1 cun.	3	14,29	20	95,24
P19	F	Titik pemijatan untuk mengatasi susah tidur dan stres yaitu pada pertengahan kedua alis	11	52,38	19	90,48
P20	UF	Pelelasan otot pada daerah yang akan di akupresur sebaiknya cukup kompres hangat saja	0	0,00	7	33,33

Keterangan: *F = Favorable, UF = Unfavorable*

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai median pengetahuan akupresur sebelum pendidikan kesehatan adalah 25 dengan standar deviasi 22,39, sedangkan nilai median pengetahuan akupresur sesudah pendidikan kesehatan adalah 80 dengan standar deviasi 9,95. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.

Tabel 4.
Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Akupresur

Pengetahuan	Median	SD	z hitung	p-value
Sebelum Penkes	25	22,39	-4,019	0,000
Sesudah Penkes	80	9,95		

PEMBAHASAN

Perbedaan Pengetahuan tentang Akupresur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan efektif karena tujuan tercapai. Hal ini terlihat dari median sesudah Penkes lebih besar daripada median sebelum Penkes. Selain itu, 100% responden meningkat pengetahuannya tentang akupresur. Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara data sebelum dan sesudah penyuluhan (rata-rata kenaikan 65 poin), sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan data perbedaan sebesar 9,6667 sesudah penyuluhan dan nilai-p = 0,000 (12).

Tercapainya tujuan pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : tujuan, metode penyuluhan kesehatan, materi/pesan yang disampaikan, pelatih/pejabat pelaksana dan media yang digunakan. Faktor-faktor ini harus bekerja sama secara harmonis untuk mencapai hasil terbaik (13). Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar subjek berpendidikan menengah atau tinggi (15 orang atau 71,4%) sehingga lebih mudah mendapatkan informasi baru. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan tidak hanya mempengaruhi informasi tetapi juga pengetahuan (14). Metode yang digunakan dalam kegiatan penkes ini adalah ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dimana pesan dikemas dan disampaikan dengan cara yang menarik bagi responden. Petugas penkes adalah tenaga kesehatan sesuai kompetensinya dan media yang digunakan menarik seperti leaflet

berwarna, presentasi PowerPoint, alat dan bahan untuk akupresur. Hal di atas tentunya sangat membantu dalam mencapai tujuan kegiatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Indrayani dan Antiza (2021) yaitu berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan tentang akupresur meningkat 70% setelah penyuluhan remaja putri di Desa Babakan Ciparay Bandung. (15). Pengetahuan peserta tentang pengobatan komplementer sebelum penyuluhan kurang lengkap dan sangat rendah, hal ini terlihat jelas dari 60% peserta yang mengetahui akupresur. Saat peserta mendapatkan pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer, mereka tahu lebih banyak karena 80% peserta menjadi tahu tentang akupresur (16).

Pengetahuan atau domain kognitif merupakan faktor dominan yang sangat penting dalam membentuk perilaku manusia, perilaku berdasarkan pengetahuan lebih berkelanjutan daripada perilaku tidak berdasarkan pengetahuan (17). Dengan meningkatnya kesadaran akan akupresur, responden diharapkan untuk mempraktekkan keterampilan akupresur secara mandiri pada diri sendiri, keluarga, atau orang yang dicintai. Keterampilan akupresur yang dapat dipraktikkan sesuai kebutuhan. Misalnya jika ada anggota keluarga mengalami nyeri haid dapat dilakukan pemijatan pada 4 jari di atas mata kaki bagian dalam, atau jika ada untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat melakukan pijatan pada lokasi disamping cuping hidung kanan dan kiri. Berdasarkan hasil penelitian ini, selama sebulan terakhir, responden dan keluarganya mengalami beberapa gangguan kesehatan ringan seperti kram menstruasi, sakit kepala/pusing, gatal, mual, muntah, sesak napas, nyeri punggung bawah, insomnia/stres, kram otot di kaki, sembelit, anemia, gangguan makan dan batuk pilek.

Masalah kesehatan ringan yang disebutkan di atas dapat diobati dengan akupresur mandiri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi akupresur sangat efektif untuk mengurangi nyeri akut dan kronis pada berbagai kondisi yang diderita pasien. Nyeri disebabkan oleh ketidakseimbangan aliran energi Qi dalam tubuh. Akupresur menyeimbangkan aliran energi Qi dalam tubuh, menghilangkan rasa sakit dan menyembuhkan penyakit. Aliran energi Qi yang seimbang dalam tubuh meningkatkan vitalitas dan kesehatan tubuh sehingga mampu mencegah berbagai penyakit (18). Berikut ini beberapa penelitian terkait efektifitas akupresur terhadap pengurangan rasa nyeri antara lain: 1) Tindakan akupresur efektif untuk menurunkan nyeri kepala pada klien hipertensi (19), 2) Intensitas nyeri berkurang pada remaja dengan dismenore setelah menerima teknik akupresur LI 4 sekali sehari selama 20 menit. Intensitas nyeri menurun rata-rata sebesar 77,46% (20), 3) Pemberian terapi akupresur selama 15-30 menit sekali sehari selama 3 hari berturut-turut dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia penderita asam urat (21).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa keluarga responden paling sering mengeluhkan nyeri haid pada anggota keluarga yang masih remaja, namun pernyataan no 9 tentang letak titik akupresur sebelum penyuluhan kesehatan hanya dijawab dengan benar oleh 1 orang. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang yang tidak mengetahui teknik akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Menurut hasil penelitian sebelumnya, intensitas nyeri haid setelah pengobatan akupresur mengalami penurunan sebesar 0,78 poin (22), bahkan menerapkan terapi akupresur pada titik sanyinjiao point 2 kali lebih efektif daripada teknik relaksasi pernapasan dalam untuk mengurangi nyeri haid primer (dismenore) pada wanita muda (23).

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa sebelum pendidikan kesehatan dilakukan, semua pernyataan tidak lebih dari 60% responden yang menjawab tepat, namun sesudah pendidikan kesehatan masih ada 3 pernyataan yang dijawab tepat < 60% responden. Adanya peningkatan pengetahuan pada responden dikarenakan adanya proses pembelajaran yang baik dimana responden mampu menerima informasi dengan baik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh cara penyampaian materi oleh narasumber, media yang digunakan, materi yang dipilih dengan cermat. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Nurmala, I bahwa pendidikan kesehatan adalah pembelajaran yang terencana dan dinamis. Tujuan dari pembelajaran adalah perubahan perilaku melalui perubahan

keterampilan, pengetahuan dan sikap berkaitan dengan peningkatan gaya hidup ke arah yang lebih sehat. Ada perubahan dari ketidaktahuan menjadi tahu dan dari ketidakmampuan menjadi mampu adalah karakteristik perubahan dari orang yang melakukan pembelajaran (24). Di masa pandemi Covid-19, peningkatan resiliensi menjadi sangat penting, terutama bagi lansia yang merupakan kelompok rentan. Akupresur adalah cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Teori endorphin (hormon pengurang rasa sakit) dan teori kekebalan tubuh yang menjelaskan bahwa dengan penekanan pada permukaan tubuh atau pemberian stimulasi ringan /akupresur akan merangsang pelepasan zat-zat yang dapat menghilangkan rasa nyeri, menghalangi sensasi rasa sakit melalui saraf menuju ke otak, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (25).

Hasil penelitian Priyo, Margono, Hidayah N pada Tahun 2018 juga menunjukkan bahwa setelah prosedur akupresur rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 41,15 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 16 mmHg, serta terdapat perbedaan efek sakit kepala setelah prosedur akupresur. Studi ini menunjukkan bahwa gejala nyeri seperti sakit kepala atau tekanan darah tinggi dapat dikurangi dengan akupresur (26). Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui bahwa 23,8% responden mengeluh sakit kepala/pusing, namun tidak diketahui secara pasti penyebabnya dikarenakan informasi hanya sebatas keluhan saja.

Akupresur yang meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada: 1). 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering, 2). 4 jari di atas mata kaki bagian dalam, 3). punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk didekatkan, 4). garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar, 5). pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri kanan garis tengah, 6). 4 jari di atas tonjolan mata kaki luar (27). Pada penelitian ini, dapat kita lihat bahwa pada pernyataan 13, terdapat 17 orang yang mengalami peningkatan pengetahuan terkait titik akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Adanya peningkatan pengetahuan terkait titik akupresur, dikarenakan metode yang digunakan adalah demonstrasi dan responden diminta langsung mempraktikkan (*role play*).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengetahuan akupresur sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan yang dibuktikan dengan peningkatan media sebanyak 55 poin. Manfaat akupresur telah banyak terbukti sebagai upaya pemeliharaan dan meningkatkan kesehatan individu karena terbukti mampu menyeimbangkan aliran energi qi dalam tubuh sehingga mengurangi rasa nyeri dan mengatasi sakit ringan seperti nyeri haid, pusing, nyeri pinggang, nafsu makan, anemia dan lainnya. Responden diharapkan mampu menerapkan akupresur dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan diri dan keluarganya. Penelitian lebih lanjut yang perlu dikembangkan untuk mengevaluasi efektivitas akupresur dalam mengatasi gangguan kesehatan, termasuk dalam meningkatkan ketahanan selama pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan atas dukungan dana hibah dari PPPM UNRIYO, kepada PKK Dusun Setan, Desa Maguwoharjo yang telah mendukung selama proses kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aditia A. Covid-19 : Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan. J Penelit Perawat Prof. 2021;3(4):653–60.
2. Aqmarina A, Adnan N, Hastuti EB. Analisis Kematian COVID-19 dengan Standardisasi Usia Berdasarkan Wilayah di Indonesia periode Maret 2020 – Mei 2021. J Epidemiol Kesehat Indones. 2022;6(2):81–90.
3. Muhamad SV. Pandemi COVID-19 Sebagai Persoalan Serius Banyak Negara di Dunia. Info Singk. 2021;XIII(13):7–12.
4. Badan Pusat Statistik RI. Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. Jakarta:

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020. 1-42 p.
5. Nugroho A. Tips Meningkatkan Imunitas Saat Corona Merebak. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta; 2021 Jun 25;
 6. Litbangkes Baturaja. Cara Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021;
 7. Komariah M, Mulyana AM, Maulana S, Rachmah AD, Nuraeni F. Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *J Med Utama*. 2021;2(4):1223–30.
 8. Kementerian Kesehatan RI. Manfaatkan Asuhan Mandiri (Self-Care) dalam Keluarga Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
 9. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga dan Keterampilan. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
 10. Senudin PK, Janggu JP, Padeng EP. Pelatihan Akupresur Mandiri pada Ibu Hamil Trimester III. *J SOLMA*. 2021;10(1):149–54.
 11. Imandiri A, Septriana M. Sosialisasi Asuhan Mandiri TOGA dan Akupresur di Puskesmas Gading Surabaya. *Darmabakti Cendekia J Community Serv Engag*. 2019;1(1):8–10.
 12. Sidabutar S, Sumantrie P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Mencuci Tangan pada Masa Pandemi. *Wind Heal J Kesehat*. 2021;4(4):364–75.
 13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 14. Windi Chusniah R. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media; 2019.
 15. Indrayani T, Antiza V. Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *J Community Engagem Heal*. 2021;4(1):249–53.
 16. Mariyana R, Silvia, Alfitrianti A, Zolla DP, Susanto E. Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer Penerapan Akupresure untuk Meningkatkan Kesehatan. *Empower Soc J*. 2021;2(2):130–5.
 17. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
 18. Kurniyawan HE. Narrative Review: Terapi Komplementer Alternatif Akupresur dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *NurseLine J*. 2016;1(2):246–56.
 19. Haryani S, Misniarti M. Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *J Keperawatan Raflesia*. 2020;2(1):21–30.
 20. Revianti ID, Yanto A. Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja. *Holist Nurs Care Approach*. 2021;1(1):39–48.
 21. Zein VR, Andriani P. Pengaruh Terapi Akupresur dalam Menurunkan Nyeri pada Lansia dengan Asam Urat di Balai Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap. *Sentani Nurs J*. 2022;5(1):1–7.
 22. Latifah U, Prastwi RS, Andari ID. Reducing Dysmenorrhea using Accupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *J Kebidanan*. 2020;10(1):43–7.
 23. Natalia W, Komalaningsih S, Syarief O, Wirakusumah FF, Suardi A. Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *J Sist Kesehat*. 2020;5(3):123–8.
 24. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Laily N, Yulia Anhar V. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press; 2018. 1-51 p.
 25. Priyo, Margono, Hidayah N. Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *PROFESI (Profesional Islam Media Publ*

- Penelit. 2018;15(2):34–44.
26. Rosalina I, Thomas AI, Swisari G, Situmorang Y, Sumanto, Rostiana O, et al. Buku Saku 1: Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan TOGA dan Akupresur. Jakarta: Kemeterian Kesehatan RI; 2019. 1-64 p.