



## PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH MELALUI PENERAPAN AKUPRESUR PADA MASA NEW NORMAL COVID-19

Ria Gustirini

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, IKesT Muhammadiyah Palembang

Email: [riagustirini@gmail.com](mailto:riagustirini@gmail.com)

### *Abstrak*

Menjaga kesehatan dan imunitas tubuh seharusnya sudah mendarah daging di masyarakat selama masa adaptasi kebiasaan baru pandemi Covid-19, Salah satu cara yang di terapkan adalah dengan cara meningkatkan imunitas tubuh melalui akupresur. Dalam sejarahnya, *Traditional Chinese Medicine* (TCM) telah mencatatkan keberhasilannya dalam mencegah dan mengobati infeksi pandemi. Titik ST 36 merupakan titik akupuntur yang mempunyai efek kuat, titik ini mampu meningkatkan respon imunologik dan daya tahan tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat, khususnya remaja dalam menjaga imunitas pada masa new normal covid 19 melalui penerapan akupresur di IKesT MP. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan demosntrasi. Ceramah berupa pemberian informasi tentang akupresur sedangkan demonstrasi berupa bagaimana melakukan akupresur di titik ST36. Program ini dilaksanakan dari bulan Juni sampai dengan Agustus 2021 dengan responden sebanyak 25 remaja putri dari program studi DIII Kebidanan IKesT MP. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan nilai rata-rata pretest sebesar 55 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 80 poin. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebesar 25 poin. Remaja dapat menerapkan titik akupresur secara mandiri untuk menjaga imunitas tubuh pada masa new normal Covid-19.

**Kata Kunci:** Akupresur, Covid 19, Imunitas, Remaja

### ***EMPOWERMENT OF YOUTH IN INCREASING BODY IMMUNE THROUGH THE APPLICATION OF ACUPRESSURE IN THE NEW NORMAL TIME OF COVID-19***

### *Abstract*

*Maintaining health and body immunity should have been ingrained in the community during the adaptation period for the new Covid-19 pandemic. One way that is applied is by increasing the body's immunity through acupressure. Historically, Traditional Chinese Medicine (TCM) has recorded success in preventing and treating pandemic infections. The ST 36 point is an acupuncture point that has a strong effect, this point is able to increase the immune response and immune system. The purpose of this activity is to increase public awareness, especially teenagers, in maintaining immunity during the new normal period of covid 19 through the application of acupressure at IKesT MP. The method used is lecture and demonstration. The lecture is in the form of providing information about acupressure while the demonstration is in the form of how to do acupressure at the ST36 point. This program is carried out from June to August 2021 with 25 young women as respondents from the Midwifery DIII study program IKesT MP. The results of community service obtained an average pretest score of 55 points and an average posttest score of 80 points. There was an increase in adolescent knowledge by 25 points. Teenagers can apply acupressure points independently to maintain body immunity during the new normal Covid-19.*

**Keywords:** Acupressure, Covid 19, Immunity, Teenagers



## PENDAHULUAN

Corona Virus (Covid 19) merupakan salah satu virus yang sedang melanda seluruh dunia. Penyakit ini melanda dunia di akhir tahun 2019 kemudian menjadi pandemi setelah ditetapkan oleh Organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan Corona Virus Disease (COVID-19) pada tanggal 11 Maret 2020. Serangan virus ini telah menyebar dengan cepat hampir ke seluruh dunia termasuk Indonesia, bulan Mei 2020 di Indonesia telah tercatat kasus  $\pm 14.000$  kasus COVID-19 seluruh Indonesia. Masing – masing daerah pada seluruh provinsi di Indonesia menerapkan banyak cara untuk mengurangi jumlah kasus COVID-19. Salah satu cara yang di terapkan adalah dengan cara meningkatkan imunitas tubuh.(Azrimadaliza, Khairany, & Putri, 2021).

Imunitas merupakan suatu sistem pertahanan yang berperan dalam mengenal, menghancurkan, serta menetralkan benda-benda asing atau sel-sel abnormal yang berpotensi merugikan bagi tubuh. Kemampuan tubuh untuk menahan atau menghilangkan benda asing serta sel-sel abnormal disebut imunitas (kekebalan). Imunitas yang rendah pada tubuh manusia akan menyebabkan rentan terpapar penyakit atau virus salah satunya adalah akan mudah terpapar COVID-19. Hingga saat ini penanganan virus ini tergantung dari pola masing masing individu baik pola hidup ataupun pola kesehatan.(Izazi & Kusuma, 2020).

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki usia dewasa. Penggolongan remaja dibagi menjaditiga tahap, yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun) remaja tengah (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik (Saputro, 2018).

Akupresur merupakan bagian dari ilmu pengobatan khususnya di Asia sejak zaman batu hingga zaman logam pada masa prasejarah. Selama ribuan tahun secara naluriah manusia telah melakukan pemijatan, usapan, tepukan dan sentuhan tangan pada bagian yang tidak nyaman agar mendapatkan kenyamanan, dan pijatan ini dilakukan oleh manusia di seluruh dunia sebagai proses penyembuhan, jauh sebelum teknik pengobatan ditemukan. Kata akupresur berasal dari bahasa Yunani, yaitu acus (kata benda) yang berarti jarum dan pressure (kata kerja) yang berarti tekanan. Kata tersebut kemudia diadaptasi ke dalam



bahasa Indonesia menjadi akupresur atau tusuk jari. (Ikhsan, 2019).

Implementasi pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai salah satu aplikasi dari asuhan holistik yang merupakan keunggulan program studi DIII Kebidanan dan wujud dari kepedulian institusi kepada masyarakat khususnya remaja dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru (new normal) Covid 19 guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terhadap pencegahan penularan covid 19.

Oleh karena itu pengabdian masyarakat berupa “Pemberdayaan Remaja dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Penerapan Akupresur pada Masa New Normal Covid 19 Di Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang” merupakan salah satu upaya pengabdian masyarakat pada remaja dalam bentuk asuhan kebidanan holistik yang dapat menunjang keunggulan Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang.

## **MASALAH**

Di Program Studi D3 Kebidanan perkuliahan *offline* dilakukan saat praktikum dan Praktik Klinik Kebidanan. Meski tidak setiap hari, kegiatan ini tetap berpeluang terjadi penularan Covid 19. Sesuai dengan kurikulum operasional pendidikan D3 Kebidanan dimana mahasiswa diharuskan untuk terjun kelapangan menyelesaikan praktik klinik kebidanan, maka imunitas tubuh mahasiswa harus tetap terjaga dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, sehingga pemberdayaan remaja yang dalam hal ini adalah mahasiswa kebidanan tentang penerapan teknik akupresur di titik ST 36 sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa new normal Covid 19 sangat penting untuk dilaksanakan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian materi kepada masyarakat SMA Aisyah 1 Palembang sebanyak 30 orang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut:

### **1. Persiapan Kegiatan**

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan serta antisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Tempat dipersiapkan sesuai dengan protokol kesehatan. Media edukasi dipersiapkan untuk mempermudah proses



pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Media yang digunakan berupa leaflet dan minyak zaitun untuk memijat.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dirancang dengan menggunakan protokol kesehatan, yaitu dengan memakai masker dan jaga jarak. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest mengenai teknik akupresur. Pretest dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pemahaman remaja tentang materi yang akan diberikan. Pemberian informasi tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas di era new normal covid 19 yang dilakukan selama 15 menit dengan metode ceramah. Dilanjutkan dengan diskusi selama 10 menit dan Tanya jawab selama 15 menit. Demonstrasi cara teknik akupresur di titik ST 36 dengan menggunakan bahan dan alat yang telah dipersiapkan dimana Remaja diajarkan agar secara mandiri dapat melakukan teknik akupresur pada titik ST 36 untuk meningkatkan imunitas tubuh selama masa new normal covid 19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk Pemberdayaan Remaja dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Penerapan Akupresur pada Masa New Normal Covid 19. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 25 mahasiswi DIII Kebidanan IkesT MP. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diajukan secara tertulis sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan.

Sebelum diberikan penyuluhan, peserta diberikan soal pretest dimana nilai rata-rata hasil pre test peserta yaitu sebesar 55 poin. Kemudian dilakukan penyuluhan, dimana pelaksana memberikan materi kepada remaja selama 45 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab 15 menit dari peserta dan demonstrasi titik akupresur. Setelah diberikan materi, kemudian dilakukan posttest dan didapatkan nilai rata-rata posttest sebesar 80 poin.

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 55 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 80 poin. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja Imunitas Tubuh Melalui Penerapan Akupresur sebesar 25 poin.

New normal jika ditinjau dari perspektif sosial adalah merubah perilaku masyarakat untuk lebih berhati-hati dan mengurangi kontak langsung seperti jabat tangan, cipika-



cipiki dan berkumpul. Sedangkan dari sisi ekonomi dan bisnis, new normal menggeser bisnis model menjadi serba digital dan bergantung pada teknologi. Sedang pemerintah Indonesia mendefinisikan new normal sebagai membudayakan hidup bersih dan sehat dengan rajin melakukan cuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Sayangnya masih banyak masyarakat tidak hanya di Indonesia tapi juga di belahan dunia lain masih ada yang mengabaikan dan meremehkan langkah-langkah pencegahan tersebut (Covid, 2020; PERDANA, AGUSTINO, Hartawan, Suyoso, & Sari, 2020).

Menjaga kesehatan dan imunitas tubuh seharusnya sudah mendarah daging di masyarakat selama masa adaptasi kebiasaan baru pandemi Covid-19, namun bagaimana menjaga imunitas masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi yang diterima dan juga kurangnya dukungan fasilitas pelayanan kesehatan untuk program tersebut. Bukan hanya itu saja keterbelakangan sosial, ekonomi dan pendidikan menjadi masalah untuk melaksanakannya, penyebaran virus Corona semakin muncul di kalangan usia remaja (Pratama & Rahmat, 2018).

Periode masa ‘kanak-kanak’ dan juga ‘dewasa’ merupakan istilah konotasi netral yang secara umum dipandang sebagai masa normatif dalam kehidupan. Sedangkan ‘pemuda’ dan ‘remaja’ biasanya memiliki berbagai permasalahan. Hal yang dimaksud adalah seperti kebebasan yang tak dapat dikendalikan, kekerasan, kurangnya tanggung jawab, ketidaksopanan, pemberontakan, mudah terluka/lemah, lalai, melanggar hak orang lain dan ketidakdewasaan. Bagi anak muda, istilah ‘kriminal’, ‘penyimpangan’, dan ‘pelanggaran’ menjadi perhatian khusus dari kebanyakan permasalahan perilaku ketimbang pada orang dewasa (Muncie, 2014).

Masalah kesehatan seringkali muncul di masyarakat tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Covid-19 yang awalnya mulai muncul di kota Wuhan provinsi Hubei China bulan Desember 2019, dan kemudian menyebar keseluruh penjuru dunia menjadi pandemi global. Dalam sejarahnya, *Traditional Chinese Medicine* (TCM) telah mencatatkan keberhasilannya dalam mencegah dan mengobati infeksi pandemic terutama di Negeri China. Sejarah panjang pengobatan TCM dalam hal ini *acupuncture* dan *moxibustion* dan herbal membuatnya diikutsertakan dalam penanganan Covid-19 di China (Subrata et al., 2020).

Akupresur merupakan bagian dari ilmu pengobatan khususnya di Asia sejak zaman batu hingga zaman logam pada masa prasejarah. Selama ribuan tahun secara naluriah manusia telah melakukan pemijatan, usapan, tepukan dan sentuhan tangan pada bagian

yang tidak nyaman agar mendapatkan kenyamanan, dan pijatan ini dilakukan oleh manusia di seluruh dunia sebagai proses penyembuhan, jauh sebelum teknik pengobatan ditemukan. Kata akupresur berasal dari bahasa Yunani, yaitu acus (kata benda) yang berarti jarum dan pressure (kata kerja) yang berarti tekanan. Kata tersebut kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia menjadi akupresur atau tusuk jari (Ikhsan, 2019).

Sistem akupresur secara definisi adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik – titik tertentu tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energy vital (Q1) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019).

Fungsi kinerja dari titik-titik akupuntur adalah bahwa saraf dirangsang pada titik (ini menghasilkan reaksi qi sebagai aspek sensorik, tetapi juga dapat melibatkan sinyal non-indra), dan sinyal ditransfer sepanjang jalur saraf menghasilkan efek terapi utama. Ada dua kemungkinan yang dapat dipertimbangkan yaitu Transfer sistem saraf sinyal langsung dari titik akupuntur pada organ yang sedang dirawat. Sistem saraf mengirim informasi ke otak, yang kemudian menghasilkan respon yang mempengaruhi daerah sasaran. Kedua mekanisme ini bisa terlibat dalam efek bisa terlibat dalam efek total, bersama dengan pelepasan zat dari sistem saraf ke dalam aliran darah selama transmisi sinyal. Zat yang dirilis bisa berinteraksi dengan endokrin dan sistem kekebalan tubuh untuk menghasilkan efek sistemik (Alfira, 2017).



**Gambar 1**  
**Titik Akupresure**

Titik ST 36 merupakan titik akupuntur yang mempunyai efek kuat, titik ini mampu meningkatkan respon imunologik dan daya tahan tubuh. Selain itu manfaat dari tehnik akupresur pada titik ST 36 adalah memperbaiki fungsi lambung, limpa, dan usus baik



berupa akibat dari muntah, gangguan lambung, dan diare mengusir penyakit yang bersifat angin dan lembab, melancarkan pencernaan, menguatkan stamina tubuh, menghilangkan pusing, menguatkan kekebalan tubuh. Akupresur ST 36 terletak 3 cun atau 4 jari dari patella dan satu jempol kearah lateral tulang kering (Safaat, 2015).

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang Pemberdayaan Remaja dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Penerapan Akupresur pada Masa New Normal Covid 19 Di Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa remaja lebih memahami dan bertambah pengetahuan serta dapat mengaplikasikan secara mandiri titik akupresur untuk menjaga imunitas tubuh. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian pretest dan posttest yang mengalami peningkatan sebesar 25 poin.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada IkesT MP yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini (hibah pengabdian masyarakat tahun 2021) dan semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfira, Nadia. (2017). *Efek Akupresur Pada Titik P6 Dan ST36 Untuk Mencegah Post Operative Nausea And Vomiting Pada Pasien Laparotomi Dengan Spinal Anestesi*. Tesis Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Azrimadaliza, Azrimaidaliza, Khairany, Yasirly, & Putri, Rahmi. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 40-44.
- Covid, Pencegahan. (2020). BAB II. *Berlayar Melintasi Badai Covid-19 Jaga Kondisi tanpa Mengabaikan Proteksi*, 9.
- Ikhsan, Muhamad N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi* (Vol. 1): Bhimaristan Press.
- Izazi, Farizah, & Kusuma, Astrid. (2020). Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*) dan Kencur (*Kaemferia galanga*) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer. *Journal of Pharmacy and Science*, 5(2), 93-97.
- Muncie, John. (2014). *Youth and crime*: Sage.



- Perdana, Regy Citra, Agustino, Muhammad Risqi, Hartawan, Dedi, Suyoso, Yosart Adi, & Sari, Ratna. (2020). Adaptasi dan Kebiasaan Baru Human Resource Department di Masa Pandemi Covid-19. *Business Innovation And Entrepreneurship Journal*, 2(3), 201-204.
- Pratama, Febri Fajar, & Rahmat, Rahmat. (2018). Peran karang taruna dalam mewujudkan tanggung jawab sosial pemuda sebagai gerakan warga negara. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 15(2), 170-179.
- Safaat, Achmad. (2015). *Pengaruh Akupresur ST-36 Terhadap Motilitas Usus Pada Pasien Postoperasi Dengan Anestesi Subarachnoid Block*. Universitas Airlangga.
- Saputro, Khamim Zarkasih. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Subrata, Tanjung, Masyeni, Dewa Ayu Putri Sri, Lestarini, Asri, Udiyani, Desak Putu Citra, Kartika Sari, Ni Luh Putu Eka, & Permana, Sagung Putri. (2020). Berlayar Melintasi Badai Covid-19 Jaga Kondisi Tanpa Mengabaikan Proteksi: Satuan Tugas Penganggulangan Covid-19 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan ....