

Pelatihan Akupresure Untuk Mengurangi Batuk Pilek Pada Anak Di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru

Sara Herlina^{*1}, Siti Qomariah², Wiwi Sartika³, Putri Wualndini. S⁴, Ari Diansyah⁵

^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan/Universitas Abdurrah

⁴Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan/Universitas Abdurrah

⁵Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran/Universitas Abdurrah

e-mail: *sara.herlina@univrab.ac.id, siti.qomariah@univrab.ac.id, wiwi.sartika@univrab.ac.id,
putri.wulandini@univrab.ac.id, ari.diansyah@univrab.ac.id

Article History

Received: 22 Juni 2023

Revised: 30 Juni 2023

Accepted: 30 Juni 2023

Kata Kunci – Akupresure, Batuk, Pilek.

Abstract – Cold cough is an upper respiratory tract disorder that most often affects infants and children. The prevalence of cold cough in Indonesia is around 25% and only 13.8% of cases have been diagnosed with certainty by a doctor. The highest prevalence occurred in toddlers, namely 25.8% and infants, 22%. Acute Respiratory Infection (ARI) is the first cause of under-five mortality in developing countries. Most cases occurred in India (43 million), China (21 million), Pakistan (10 million) and Bangladesh, Indonesia, Nigeria each with 6 million episodes. The incidence of ARI in Indonesia is still relatively high, especially in toddlers, the morbidity rate reaches 3% and the mortality rate due to ARI reaches 15.5%. In Pekanbaru, ARI is also a major public health problem, so this service is a solution to preventing problems in orphanages because most of the occupants of orphanages are children. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers and orphans in reducing cold coughs through acupressure. Tapan this activity started from Phase I of counseling and lectures about cold coughs and acupressure, Stage II of Demonstrations of Acupressure and Stage III of Evaluation of Cold Cough Acupressure in Children at the Rahmat Nur Hidayah Orphanage Pekanbaru. The result of this activity was an increase in pre-education knowledge through demonstrations, the majority, namely 68.7%, had less skills. After education through demonstrations, the ability of the children to do acupressure to treat coughs and colds 62.5% had good skills and 12.5% had very good skills.

Abstrak – Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Prevalensi batuk pilek di Indonesia sekitar 25% dan hanya 13,8% kasus yang telah terdiagnosis pasti oleh dokter. Prevalensi tertinggi terjadi pada balita yaitu sebesar 25,8% dan bayi 22%. Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) merupakan penyebab pertama kematian Balita di negara berkembang. Kasus terbanyak terjadi di India (43 juta), China (21 juta), Pakistan (10 juta) dan Bangladesh, Indonesia, Nigeria masing-masing 6 juta episode. Kejadian ISPA di Indonesia masih tergolong tinggi terutama pada Balita, angka kesakitan (morbidity) mencapai 3% dan angka kematian (mortalitas) akibat penyakit ISPA mencapai 15,5%. Di Pekanbaru, penyakit ISPA juga merupakan masalah kesehatan utama masyarakat, maka pengabdian ini menjadi solusi pencegahan permasalahan di panti asuhan karena penghuni panti asuhan rata-rata anak-anak. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan anak-anak panti dalam mengurangi batuk pilek melalui akupresure. Tapan kegiatan ini dimulai dari Tahap I penyuluhan dan ceramah tentang batuk pilek dan akupresur, Tahap II Demonstrasi tentang Akupresure dan Tahap III Evaluasi tentang Akupresure Batuk Pilek pada Anak di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru. Hasil kegiatan ini adalah mengalami peningkatan pengetahuan sebelum edukasi melalui demonstrasi, mayoritas yaitu 68,7% memiliki ketrampilan kurang. Setelah dilakukan edukasi melalui demonstrasi, kemampuan anak-anak dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek 62,5% memiliki ketrampilan baik dan 12,5% memiliki ketrampilan sangat baik.

1. PENDAHULUAN

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah yang beralamat di Jl. Arifin Ahmad Pekanbaru. Survey yang dilakukan di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah terdapat 16 Anak-anak yang saat ini sedang pendidikan SD 10 Orang dan SMP 6 Orang. Usia anak-anak panti asuhan tersebut rata-rata 8 sampai 12 Tahun. Dari seluruh jumlah total anak-anak tersebut rata-rata mengalami batuk pilek dan mereka tidak tau bahwa ada pengobatan secara Non Farmakologis. Adapun yang melatar belakangi ketidak tahuan mereka adalah anak-anak tersebut kurangnya pengetahuan, informasi dan penyuluhan terkait penanganan atau pengobatan Non Farmakologis untuk Batuk pilek.

Sistem imun secara harfiah merupakan sistem pertahanan diri yang menguntungkan, tetapi dalam keadaan kondisi tubuh tertentu dapat menimbulkan hal yang merugikan. Sistem imun berfungsi sebagai daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh manusia.[1]

Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Prevalensi batuk pilek di Indonesia sekitar 25% dan hanya 13,8% kasus yang telah terdiagnosis pasti oleh dokter. Prevalensi tertinggi terjadi pada balita yaitu sebesar 25,8% dan bayi 22%. [2]

Menurut WHO pengeluaran lendir atau gejala pilek terjadi pada penyakit flu ringan disebabkan karena infeksi kelompok virus jenis rhinovirus atau coronavirus. Penyakit ini dapat disertai demam pada anak selama beberapa sampai tiga hari. Sedangkan pencemaran udara diduga menjadi pencetus infeksi virus pada saluran napas bagian atas. [3]

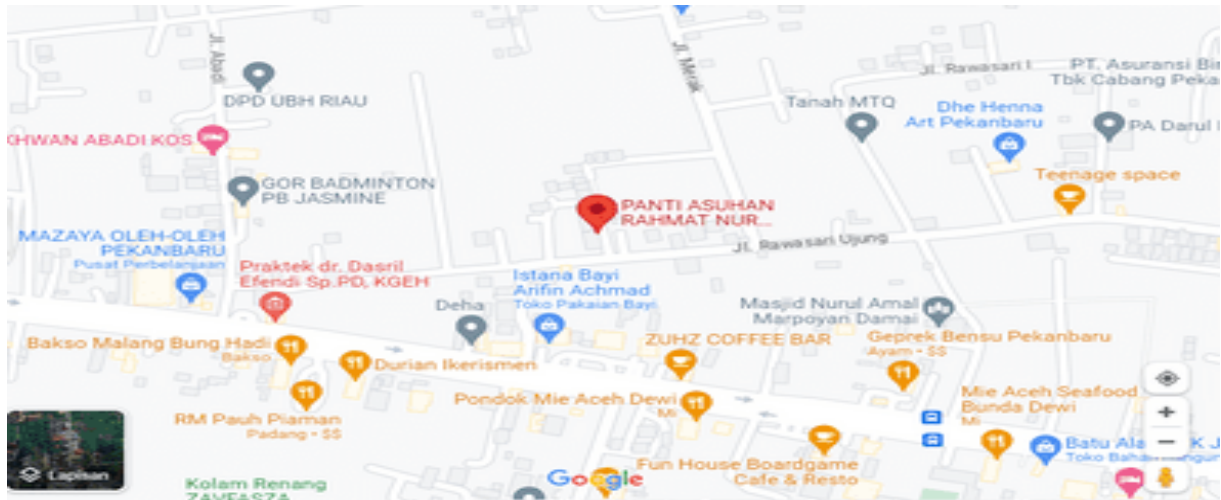
Batuk pilek merupakan jenis penyakit infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) yang sering dialami oleh manusia baik itu dewasa maupun anak-anak. Batuk pilek berhubungan erat dengan sistem kekebalan tubuh individu dalam melawan infeksi virus. Diperkirakan ada 1000 lebih virus penyebab batuk pilek. [4] Salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat adalah ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut). Sebagian besar dari infeksi saluran pernapasan hanya bersifat ringan seperti batuk - pilek, disebabkan oleh virus, dan tidak memerlukan pengobatan dengan antibiotik. Infeksi saluran pernapasan bagian atas terutama yang disebabkan oleh virus, sering terjadi pada semua golongan masyarakat pada bulan - bulan musim dingin. Penyakit ISPA merupakan penyakit yang sering terjadi pada anak, karena sistem pertahanan tubuh anak masih rendah. Kejadian penyakit batuk - pilek pada balita di Indonesia diperkirakan 3 sampai 6 kali per tahun, yang berarti seorang balita rata - rata mendapat serangan batuk - pilek sebanyak 3 sampai 6 kali setahun. [5]

Penyakit ISPA pada balita masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat, masalah ini penting untuk diperhatikan karena ISPA merupakan penyakit akut yang dapat menyebabkan kematian pada balita diberbagai negara. [6]

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 menyatakan bahwa jumlah penderita ISPA adalah 59.417 anak dan memperkirakan di Negara berkembang berkisar 40-80 kali lebih tinggi dari negara maju. Pada tahun 2018, dilaporkan sekitar 21,7%-40% dari total kematian anak akibat ISPA di seluruh dunia terjadi di Bangladesh, India, Indonesia, Nepal, Nigeria, Kenya, Filipina, Thailand, Kolombia, dan Uruguay. [7] Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) prevalensi ISPA di Indonesia sebesar 9,3% diantaranya 9,0% berjenis kelamin laki-laki dan 9,7% berjenis kelamin perempuan. Prevalensi ISPA tertinggi terjadi pada kelompok umur satu sampai empat tahun yaitu sebesar 13,7%. [8] Di Pekanbaru, penyakit ISPA juga merupakan masalah kesehatan utama masyarakat, maka pengabdian ini menjadi solusi pencegahan permasalahan di panti asuhan karena penghuni panti asuhan rata-rata anak-anak

Salah satu metode mengatasi batuk pilek non farmakologi bisa dengan akupresur. Akupresur atau akupunktur tanpa jarum merupakan salah satu metode pengobatan/penyehatan dengan melakukan pemijatan/penekanan jari di permukaan kulit. Pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyetatkan. Akupresur merupakan metode yang paling efektif terutama untuk terapi diri sendiri, menghilangkan ketegangan otot maupun tekanan stress dan mengurangi keluhan gangguan-gangguan tertentu.

Hasil wawancara sebanyak 5 dari 16 anak-anak belum tahu dan trampil melakukan teknik akupresur hal ini disebabkan rendahnya tingkat pengetahuan merupakan faktor penyebab ketidaktahuan anak-anak tentang penanganan batuk pilek yang berpengaruh terhadap penatalaksanaan pemijatan akupresure dirumah dan ini bisa didampingi oleh ibu panti asuhan yang ada disana.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

2. METODE PENGABDIAN

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah yang beralamat di Jl. Arifin Achmad Pekanbaru. Yang dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2023. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat tiga tahapan yaitu:

- a. Tahap I Pra kegiatan
Pada tahap ini analisis situasi mitra dilakukan melalui pengumpulan data secara wawancara maupun pengamatan langsung di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru
- b. Tahap II Persiapan
Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pemilik panti terkait kegiatan yang akan dilakukan, melakukan mengurus perijinan dan penyusunan materi yang akan disampaikan pada kegiatan alih bina informasi tentang akupresure pada anak-anak di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru
- c. Tahap III Pelaksanaan
 - 1) Penyuluhan dan Tanya tentang batuk pilek dan akupresur
 - 2) Demonstrasi tentang Akupresure
 - 3) Evaluasi tentang Akupresure untuk mengurangi batuk pilek pada Anak di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru.
 - 4) Kemudian setelah selesai kegiatan dilakukan, dilihat hasil pretest dan posttest dari kuesioner yang disebarakan tentang akupresure untuk mengurangi batuk pilek pada anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Panti Asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru. Jumlah peserta 17 orang selama 1 hari. Pelaksanaan pada tanggal 18 Maret 2023. Proses pelaksanaan kegiatan anak-anak dan ibu panti dikumpulkan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, kemudian diberi penyuluhan diterima dengan sangat baik oleh anak-anak dan ibu panti. Selama dalam rangkaian kegiatan responden sangat membantu dalam hal teknis dan kelengkapan yang diperlukan. Selama penyampaian materi anak-anak dan ibu panti sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini hal ini ditandai dengan anak-anak yang saling memberikan tanggapan dan sumbang saran. Materi penyuluhan diberikan oleh Sara Herlina, SST., M.Kes, Siti Qomariah, SST., M.Kes., Wiwi Sartika, SST., M.Kes, Ns.Putri Wulandini, S.Kep., M.Kes, dr. Ari Diansyah, Sp.A, M.Biomed. Selama penyampaian materi peserta sangat antusias dalam memperhatikan dan saling memberi masukan tentang hal yang telah mereka ketahui melalui baik dari tenaga Kesehatan ataupun dari media sosial. Diskusi sangat bermanfaat bagi semua pserta dimana dapat menambah pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pada Gambar 2 merupakan pemaparan materi tentang akupresur untuk mengurangi batuk pilek dari Tim Pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3. Tanya Jawab

Pada Gambar 3 merupakan kegiatan tanya jawab setelah selesai pemaparan materi

Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan tanya jawab untuk mengetahui apakah sudah mengerti dengan materi yang sudah disampaikan. demonstrasi akupresur untuk mengatasi batuk pilek. Evaluasi untuk menilai pengetahuan anak-anak dan ibu dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada anak-anak dan ibu panti meliputi pengertian batuk, penyebab dan cara mencegahnya, pengertian akupresure dan teknik akupresure.

Berikut merupakan dokumentasi demonstrasi teknik akupresure



Gambar 4. Demonstrasi

Pada Gambar 4 merupakan kegiatan demonstrasi bagaimana cara melakukan akupresure untuk mengurangi batuk pilek

Selesai kegiatan pemaparan materi dan tanya jawab selanjutnya adalah kegiatan demonstrasi akupresur untuk mengatasi batuk pilek kemudian dilakukan evaluasi



Gambar 5. Evaluasi

Pada Gambar 5 merupakan kegiatan Evaluasi/praktek bagaimana cara melakukan akupresure untuk mengurangi batuk pilek

Evaluasi keterampilan tentang teknik akupresure dilakukan dengan mempersilahkan anak-anak dan ibu panti untuk mempraktekkan bagaimana teknik akupresure untuk mengurangi batuk pilek. Jika masih ada yang belum mengerti maka tim pengabdian akan mendemonstrasikan kembali.



Gambar 6. Foto bersama

Pada Gambar 6 merupakan kegiatan Foto bersama dengan anak-anak panti dan pengurus panti asuhan. Pelaksanaan pegabdian ini juga dilakukan pengukuran kemampuan anak-anak panti dalam melakukan teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek pretest dan posttest pemaparan materi dan demonstrasi. Hasil pengukuran dapat di jelaskan melalui tabel 1.

Tabel 1. Kemampuan anak-anak dalam melakukan teknik akupresur untuk mengatasi batuk pilek

Kategori Ketrampilan	Pretest		Posttest	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik (81-100)	0	0	2	12,5
Baik (71-80)	0	0	10	62,5
Cukup (51-70)	5	31,3	4	25
Kurang (<50)	11	68,7	0	0
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa kemampuan anak-anak dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada, mayoritas yaitu 68,7% memiliki ketrampilan kurang pada saat pretest. kemampuan anak-anak dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek mayoritas yaitu 62,5% memiliki ketrampilan baik saat posttest.

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum. [9] Akupresur atau akupunktur tanpa jarum merupakan salah satu metode pengobatan/ penyehatan dengan melakukan pemijatan/ penekanan jari di permukaan kulit, di mana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan. [10]

Titik-titik akupresur berada dipermukaan kulit yang memiliki kepekaan bioelektrik. Stimulasi terhadap titik-titik ini akan merangsang keluarnya endorfin (hormon untuk mengurangi rasa sakit). Sebagai hasilnya rasa sakit akan diblok serta aliran darah dan oksigen ke area titik-titik tersebut meningkat. Hal ini hal ini akan merilekskan (mengurangi ketegangan) otot dan mendorong kesembuhan. Akupresur menghalangi sinyal rasa sakit melalui syaraf spina ke otak. [10] Prinsip pengobatan akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (hemoostatis) utuh yang terwujud dengan adanya aliran Qi yang teratur dan harmonis dalam meredian sehingga pasien sehat Kembali. [11]

Hasil penelitian pengaruh akupresur terhadap penurunan lamanya batuk pilek yang dilakukan oleh Sin Heo Dkk (2016), di klinik pengobatan Oriental dan rumah sakit kovalen di Korea Selatan, didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan desain *Quasy experiment dengan rancangan pretest - posttest with control group design* yaitu nilai probabilitas (p) sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh Akupresur terhadap penurunan lamanya batuk pilek. [12] Fajarianti (2019) pada penelitiannya yang dilakukan terhadap 30 responden balita batuk pilek di Puskesmas Margorejo diperoleh rata-rata lamanya batuk pilek setelah di berikan intervensi Akupresur yaitu 3,47 hari. Artinya akupresur berpengaruh terhadap percepatan waktu penyembuhan batuk pilek pada balita. [13]

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. [10]

4. SIMPULAN

Batuk pilek pada anak dapat diatasi dengan pengoatan non farmakologi seperti akupresure. Akupresur atau akupunktur tanpa jarum merupakan salah satu metode pengobatan/ penyehatan dengan melakukan pemijatan/ penekanan jari di permukaan kulit, di mana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan.

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi ini mendapatkan apresiasi positif dari anak-anak, kegiatan seperti ini juga hendaknya diadakan sesering mungkin dengan melibatkan tenaga Kesehatan lainnya. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek pada, sebelum edukasi melalui demonstrasi, mayoritas yaitu 68,7% memiliki ketrampilan kurang. Setelah dilakukan edukasi melalui demonstrasi, kemampuan anak-anak dalam melakukan akupresur untuk mengatasi batuk pilek 62,5% memiliki ketrampilan baik dan 12,5% memiliki ketrampilan sangat baik.

5. SARAN

Diharapkan kegiatan ini dapat di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari serta adanya tindak lanjut setiap kegiatan sebagai evaluasi hasil kegiatan yang telah diberikan. Memberikan pendampingan kepada ibu panti terkait mengatasi batuk pilek pada anak tanpa menggunakan obat-obatan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Tabrani Rab selaku pendiri Universitas Abdurrab, Ibu Prof. Susi Endrini, S.Si., M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Abdurrab, Bapak dr. May Valzon, M.sc selaku Wakil Rektor 3 Universitas Abdurrab, dan ibu dan bapak pengasuh panti asuhan Rahmat Nur Hidayah Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. K. Abbas, *Fungsi dan Kelainan Sistem Imun*. Jakarta: Perpustakaan Terpadu UCB Stikes CHMK, 2018.
- [2] R. Kemenkes, "Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017," 2017, 2017.
- [3] Wiraguna, "Infeksi saluran pernafasan akut." [http://hendriwiraguna.blogspot.com/2012/09. Infeksi.saluran.pernafasan. Akut](http://hendriwiraguna.blogspot.com/2012/09/Infeksi.saluran.pernafasan.Akut)
- [4] Ngastiyah, *Perawatan Anak Sakit*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2014.
- [5] S. Fauziah, A., "Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Balita Di Wilayah Kabupaten Sleman," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 1, no. 5, p. 57, 2018.
- [6] I. K. Israfil, Yuni S. Arief, "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian ISPA pada Balita berdasarkan Pendekatan Teori Florence Nightingale di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang NTT," *Indones. J. Community Heal. Nurs.*, vol. 2, no. 2, 2013.
- [7] M. Nyomba, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Balita di Sekitar Wilayah Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sampah Antang Kota Makassar Tahun 2021," Universitas Hasanuddin, 2022.
- [8] Riskesdas, "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018," Jakarta, 2018.
- [9] H. Ridwan, M., & Herlina, "Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid," *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 8, no. 1, pp. 51–56, 2016.
- [10] H. Dewi, Laksmi, "Pengelan Ilmu Pengobatan Timur Akupresur Level II KKNi dan Akupresur Aplikatif untuk Mengurangi Keluhan pada Kasus-Kasus Kebidanan," 2017.
- [11] H. Setyowati, *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: UNIMMA Press, 2018.
- [12] H. dkk Sin, "Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Lamanya Batuk Pilek di Rumah Sakit Kovalen Korea Selatan," 2016, [Online]. Available: <http://www.journaltcm.com>
- [13] A. O. Fajarianti, "Pengaruh Akupresur Terhadap Lamanya Batuk Pilek Pada Balita di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro Tahun 2019," Poltekkes Tanjungkarang, 2019.