

**GAMBARAN PENGETAHUAN AKUPRESUR UNTUK
MENINGKATKAN IMUNITAS PADA MAHASISWA DIPLOMA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Dewi Siyamti*, Maksun

Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Jl. Diponegoro No.186, Gedanganak, Kec. Ungaran Timur, Kab Semarang, Jawa
Tengah, 50513

Email: wedewiq123@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Imunitas adalah kemampuan atau daya tahan tubuh individu dalam merespon susbtansi asing bagi tubuh baik dari dalam maupun luar tubuh. Covid-19 mudah menyerang pada individu yang memiliki daya tahan tubuh lemah atau pada kondisi rentan seperti orang engan penyakit komorbis, ibu hamil dan lanjut usia. Penanganan pandemic Covid-19 oleh pemerintah terus diupayakan untuk memutus rantai penyebaran dan meminimalkan penularan virus diantaranya dengan pemberian vaksin dan penerapan adapatasi kebiasaan baru. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri dan dapat meningkatkan imunitas tubuh yaitu akupresur. Akupresur bermanfaat untuk relaksasi, mengurangi nyeri, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan imunitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan akupresur untuk meningkatkan imunitas pada mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. **Metode:** jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan menggunakan sampel total pada seluruh mahasiswa Diploma Keperawatan. Penelitian dilakukan bulan Maret 2022 dimana mahasiswa telah melaksanakan perkuliahan luring untuk praktikum laboratoroium. **Hasil:** Berdasarkan analisa data penelitian diperoleh hasil mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas mencakup konsep dasar, manfaat, titik akupresur dan cara pemijatan akupresur. **Simpulan:** Mayoritas mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan memiliki pengetahuan kurang tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas.

Kata Kunci: imunitas, akupresur, pengetahuan

ABSTRACT

Background: Immunity is the ability or endurance of the individuals body responding foreign substances for the body both form inside or outside. Covid-19 is easy to attack on individual who have weak immune system or in vulnerable conditions such as pregnant women, person with comorbid disease, and the elderly. The government continues to strive for handling Covid-19 to cut off the spread and minimize the transmission of the virus, including vaccines and the adaptations of new habit. One of the interventions that can be done independently and can increase the immune is acupressure. Acupressure is useful for relaxation, reducing pain, improving blood circulation, and increase the immunity. With the adoption of new habit adaptations, all activities returned normal including lecturer activity for students. Good immunity is certainly is a must to keep the body healthy. **Objective:** This research describe the knowledge of acupressure to increase the immunity in Nursing Diploma Students at Ngudi Waluyo University. **Method:** This research used descriptive quantitative method and uses a total sample of all nursing diploma students. The research was held on March 2022 where students have carried out offline class for laboratory practicum. **Result:** Based on the analysis of data, it was found that the majority of respondents had less knowledge about acupressure to increase immunity including basic concept, benefits, acupressure points, and how to massage. **Conclusion:** It can be concluded that the major of respondent have less of knowledge about acupressure for increase the immunity

Keywords: *immunity, acupressure, knowledge*

LATAR BELAKANG

Imunitas tubuh merupakan sistem daya tahan tubuh seseorang terhadap serangan asing yang terpapar ke tubuh. Serangan luar yang dimaksud adalah substansi asing yang berasal dari dalam dan dari luar tubuh seseorang, misalnya debu, serbuk sari, jamur, virus, parasit dan bakteri yang berasal dari luar tubuh. Sedangkan yang berasal dari dalam tubuh dapat berupa sel-sel mati atau sel yang mengalami perubahan bentuk dan fungsi. Saat tubuh terpapar substansi asing maka tubuh merespon dengan membentuk respon imun (Abbas, 2018).

Virus Covid-19 telah berkembang seiring waktu dan perkembangan pproduk vaksin. Covid-19 menular melalui droplets karena interaksi manusia yang intens. Saat ini masyarakat diharapkan dapat melaksanakan adaptasi kebiasaan baru seperti memakai masker, menjaga jarak, dan sering mencuci tangan untuk meminimalkan penularan virus Covid-19. Sebaran pasien penderita Covid-19 mencakup kasus ringan-sedang sebesar 80%, kasus berat sebesar 13.8%, dan kasus

kritis sebesar 6.1%. Sedangkan sebaran untuk pasien tanpa gejala belum diketahui. Gejala umum Covid-19 yang sering ditunjukkan pasien yaitu sakit tenggorokan, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mual atau muntah, menggigill, diare, kongesti konjungtiva, dan batuk produktif (Vetter et al., 2020). Meskipun vaksin Covid-19 telah diproduksi, namun belum ditemukan obat untuk menyembuhkan penyakit tersebut karena terus bermunculan varian baru dari Covid. Upaya pencegahan dan kesadaran dari setiap individu sangat diperlukan untuk memutus penyebarannya seperti melakukan deteksi dini, sering mencuci tangan, menggunakan alat pelindung diri, dan menjaga daya tahan tubuh yang baik (Shang, Yang, Rao, 2020).

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh. Akupresur semakin banyak dikenal dan digunakan oleh praktisi dan masyarakat baik untuk terapi penyakit maupun untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Xia, Zheng, & Zhu, 2016). Metode dalam akupresur berdasar dari akupunktur, pada akupresur teknik yang digunakan dengan memijat pada titik akupunktur/*acupoint* namun tanpa menggunakan media jarum (Sukanta, 2008). Teknik penekanan dalam akupresur bertujuan menggantikan jarum pada terapi akupunktur. Penekanan dengan jari, siku, atau alat tumpul bertujuan untuk melancarkan sirkulasi energi di seluruh tubuh (Kementrian Kesehatan, 2015). Rangsangan dari tekanan akan menyingkirkan penyumbatan energi yang disebabkan oleh kelelahan tubuh. Apabila aliran energi telah terbuka karena ketegangan otot telah berkurang tubuh dapat merasakan keseimbangan yang berdampak pada kesehatan. Beberapa manfaat akupresur untuk kesehatan tubuh diantaranya yaitumeningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh, mencegah terjadinya penyakit, mengatasi keluhan dari manifestasi penyakit ringan dan membantu proses pemulihan tubuh setelah sakit (Adam, 2011). Metode akupresur juga terbukti efektif untuk mengurangi nyeri, menurunkan stress, membantu relaksasi, dan melancarkan peredaran darah pada tubuh (Kemenkes RI, 2016).

Pada masa pandemi Covid-19 banyak keluhan yang dirasakan dan dikeluhkan penderita, hal ini tentu memerlukan perhatian dan perawatan sebagai tindak

lanjutnya. Sebagaimana diketahui Covid-19 sangat rentan dengan orang yang memiliki data tahan tubuh yang rendah atau pada kondisi rentan terserang penyakit misalnya orang dengan komorbid, lansia dan ibu hamil. Setelah dilaksanakannya program vaksinasi oleh pemerintah sebagai upaya penanangan Covid-19, bukan berarti masyarakat telah bebas dari Covid, namun tetap siaga dengan upaya pelaksanaan adaptasi kebiasaan baru untuk meminimalkan penularan Covid. Hal ini juga harus diimbangi dengan kebiasaan hidup sehat sehingga imunitas tubuh optimal. Akupresur menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan mandiri dan bermanfaat untuk peningkatan imunitas.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan 10 orang mahasiswa tentang akupresur dan tentang terapi akupresur untuk peningkatan imunitas sebelumnya, hasilnya 7 orang tidak tahu tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas, termasuk cara pemijatan dan titik akupresur. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan akupresur untuk meningkatkan imunitas pada mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan atau mendeskripsikan sebuah fenomena yang terjadi di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa dan mahasiswi tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas di Prodi D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa tingkat I, II dan III di Prodi D3 Keperawatan yang berjumlah 88 mahasiswa. Populasi yang kurang dari 100 maka teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *total sampling* (Arikunto, 2012). Pelaksanaan penelitian pada bulan Maret tahun 2022 dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan yang umumnya digunakan untuk mendapatkan data dari responden dalam hal informasi pribadi atau mengenai hal yang diketahui (M. Wawan, 2010).

Pengambilan data pada responden diawali dengan pemberian penjelasan tentang tujuan penelitian dan membuka kesempatan bertanya pada responden serta menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan atau tidak. Bila responen bersedia kemudian akan diberikan lembar *informed consent* dan selanjutnya diminta untuk mengisi kuesioner dengan batas waktu yang telah ditentukan Setelah selesai kuesioner dikumpulkan kembali dan selanjutnya dilakukan pengolahan data. Interpretasi hasil pengolahan data kemudian dikelompokkan sesuai kategori berikut:

Baik : 81-100%

Cukup : 61-80%

Kurang: <60%

HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret tahun 2022 dimana mahasiswa sudah melaksanakan pembelajaran secara luring untuk praktikum laboratorium.

Tabel 1
Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dasar Akupresur

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Baik	11	12.5
Cukup	18	20.5
Kurang	59	67
Total	88	100

Hasil penelitian pada 88 responden dapat disimpulkan gambaran pengetahuan tentang dasar akupresur untuk peningkatan imunitas pada mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang yaitu 59 responden (67%), sebanyak 18 responden berpengatuahn cukup (20.5%) dan sedikit yang memiliki pengetahuan baik yaitu 11 responden (12.5%).

Tabel 2
Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Akupresur untuk

Meningkatkan Imunitas

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Baik	13	14.7
Cukup	18	20.5
Kurang	57	64.8
Total	88	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas (64.8%). Sebanyak 13 responden berpengetahuan baik (14.7%) dan 18 responden berpengetahuan cukup (20.5%).

Tabel 3
Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Manfaat Akupresur

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Baik	19	21.6
Cukup	12	13.6
Kurang	57	64.8
Total	88	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, gambaran pengetahuan mahasiswa tentang manfaat akupresur yaitu sebanyak 19 responden (21.6) memiliki pengetahuan yang baik, 12 responden (13.6%) berpengetahuan cukup dan mayoritas 57 responden (64.8%) memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 4
Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Titik Akupresur

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Baik	7	7.95
Cukup	10	11.36
Kurang	71	80.69
Total	88	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa dari total responden, sebanyak 71 responden memiliki pengetahuan kurang tentang menentukan titik akupresur (80.69%), dan hanya 7 responden yang memiliki pengetahuan baik (7.95%).

Tabel 5
Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Cara Pemijatan Akupresur

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Baik	9	9.4
Cukup	12	13.6
Kurang	67	76
Total	88	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahawa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang cara atau teknik pemijatan akupresur (76%), sedangkan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 12 (13.6%) dan 9 responden berpengetahuan baik (9.4%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata >50% responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur untuk meningkatkan imunitas. Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang pada semua item pertanyaan memungkinkan adanya beberapa faktor penyebab. Diantaranya dimungkinkan faktor kurangnya informasi yang diperoleh dari pendidikan formal dan non formal, hal ini dapat berimbas pada peningkatan atau perubahan pengetahuan pada responden dalam hal ini mahasiswa.

Informasi dapat diartikan sebagai data yang telah diolah menjadi bentuk yang penting untuk penerima dan memiliki nilai nyata yang dapat dirasakan dalam pengambilan keputusan baik saat ini atau yang akan mendatang(Wibowo, Kanedi, 2015). Informasi merupakan perantara dalam menyampaikan informasi atau berita baik media cetak atau melalui tenaga kesehatan seperti kegiatan penyuluhan dan pelatihan(Notoatmodjo, 2012).

Responden dengan pengetahuan kurang tentang akupresur untuk imunitas di Prodi D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan kurangnya akses atau pemanfaatan media. Teknologi dan hasil pengembangan riset dapat diakses dan dimanfaatkan dimanapun saat ini selain melalui kegiatan pembelajaran kelas. Dari sejumlah responden hanya tingkat III yang telah mengenal konsep akupresur, tujuan, manfaat, dan cara atau teknik pemijatan serta penentuan titik akupresur secara umum dan untuk terapi beberapa penyakit. Hal ini diperoleh pada mata kuliah *nursing competencies development*, sedangkan tingkat I dan II belum pernah mendapatkan konsep akupresur. Hal ini seharusnya bukan menjadi alasan utama kurangnya rasa ingin tahu responden terutama menghadapi pandemi Covid-19 yang masih terus menjadi perhatian bersama karena pengetahuan bisa diperoleh diluar kegiatan pembelajaran, seperti membaca artikel pada jurnal, media cetak dan online.

Rasa ingin tahu (*curiosity*) penting untuk distimulus karena hal ini berkaitan erat dengan ingatan sehingga berdampak pada pembelajaran yang efektif. Hasil *curiosity* yang tinggi tidak hanya menunjukkan ketertarikan terhadap informasi yang diberikan atau diperoleh namun juga keinginan kuat untuk mempelajarinya (Gruber, Gelman, & Ranganath, 2014). Pengetahuan sebagai hasil dari penginderaan manusia atau hasil pengamatan individu pada suatu objek menggunakan indera yang dimiliki sehingga menghasilkan sebuah pengetahuan. Setiap individu memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda diantaranya Tahu, Memahami, Aplikasi, Analisis, Sistesis dan evaluasi. Upaya untuk mendapatkan pengetahuan salah satunya melalui kegiatan belajar sehingga diperoleh pengetahuan baru dan membuka wawasan (Sukesih, Usman, 2020).

Dengan kemajuan teknologi akan menyediakan berbagai ruang informasi dan media yang dapat diakses oleh setiap individu. Hal ini tentunya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan terutama inovasi-inovasi baru. Seseorang yang memiliki informasi yang baik maka pengetahuannya akan meningkat meskipun pendidikannya rendah. Hal ini karena individu memanfaatkan dan mengakses media informasi dengan baik sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin banyak. Dampaknya tentu pada perubahan perilaku semakin baik (Nur Aziz Muslim, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki pengetahuan yang kurang terhadap akupresur khususnya untuk tujuan meningkatkan imunitas, pengetahuan yang kurang mencakup konsep dasar, manfaat, titik akupresur, dan cara pemijatan pada teknik akupresur

SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang perkembangan rasa ingin tahu/*curiosity* mahasiswa terhadap topik pembelajaran
2. Bagi institusi pendidikan dapat melaksanakan kegiatan tridharma terkait pengetahuan akupresur bagi seluruh mahasiswa diploma Tiga Keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A. e. al. (2018). *Cellular and molecular immunology* (9th ed.). Saunders Elsevier.
- Adam, M. M. (2011). Pengaruh akupresur terhadap kekuatan otot dan rentang gerak ekstremitas atas pada pasien stroke pasca rawat inap di RSUP Fatmawati Jakarta. In *Tesis*. Jakarta: Universitas Indonesia. Fakultas Keperawatan. Retrieved from <http://lontar.ui.ac.id/detail?id=20281860&lokasi=lokal#horizontalTab2>
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gruber, M. J., Gelman, B. D., & Ranganath, C. (2014). States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning via the Dopaminergic Circuit. *Neuron*, 84(2), 486–496. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.08.060>
- Kemendes RI. (2016). *Buku Pedoman Akupresur untuk Kesehatan Lanjut Usia di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*.
- Kementrian Kesehatan, R. (2015). *Panduan akupresur mandiri bagi pekerja di tempat kerja*. (S. Oktaviani D.P.R, Ed.). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

- M. Wawan. (2010). *Teori Pengukuran, Pengetahuan, Sikap dan Prilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Aziz Muslim, D. (2020). Gambaran Pengetahuan Mahasiswa /i Tingkat I Tentang Terapi Akupresur Pada Pasien Stroke Di Akper Bhakti Kencana Bandung 2019. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 1–8. Retrieved from http://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/92
- Shang, Yang, Rao, and R. (2020). The outbreak of SARS-CoV-2 pneumonia calls for viral vaccines. *Npj Vaccines*, 5(18). <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41541-020-0170-0>
- Sukanta, P. . (2008). *Pijat akupresur Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sukesih, Usman, B. dan S. (2020). PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN COVID-19 DI INDONESIA, 11(2), 258–264. Retrieved from [//ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/835/531](http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/835/531)
- Vetter, P., Vu, D. L., L’Huillier, A. G., Schibler, M., Kaiser, L., & Jacquierioz, F. (2020). Clinical features of covid-19. *The BMJ*, 369(April), 1–2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1470>
- Wibowo, Kanedi, J. (2015). Sistem Informasi Geografis (SIG) menentukan Lokasi Pertambangan Batu Bara di Provinsi Bengkulu Berbasis Website. *Jurnal Media Infotama*, 11(1), 51–60.
- Xia, W., Zheng, C., & Zhu, S. (2016). Does the addition of specific acupuncture to standard swallowing training improve outcomes in patients with dysphagia after stroke? a randomized controlled trial. <https://doi.org/10.1177/0269215515578698>