

## **PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR PADA ANAK USIA 1-5 TAHUN**

**Elvina Sari Sinaga<sup>1</sup>, Ima Numaini<sup>2</sup>, Meiliana<sup>3</sup>, Putri Dela Pransiska<sup>4</sup>,  
Siti Nelly Rajagukguk<sup>5</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: elvinasarisinaga@unprimdn.ac.id

### **ABSTRAK**

Masa usia prasekolah merupakan periode berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Anak usia 1-5 tahun sangat baik dilakukannya terapi akupresur untuk sistem pertahanan tubuhnya. Akupresur disebut juga akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur. Teknik ini merupakan teknik penekanan, pemijatan dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis energi. Teknik pengobatan akupresur ini bertujuan untuk membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat sistem pertahanan dan meregenerasi sel tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui manfaat dan teknik terapi akupresur. Metode yang digunakan dalam dengan penyuluhan/edukasi. Memberikan materi dan mempraktekkan mengenai terapi akupresur. Hasil yang telah dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat kelurahan Tanjung Gusta mengetahui teknik dan manfaat terapi akupresur. Akupresur merupakan terapi yang dapat dilakukan dengan mudah dan efek samping yang minimal. Meskipun demikian, akupresur tidak boleh dilakukan pada bagian tubuh yang luka, bengkak, tulang retak atau patah, dan kulit yang terbakar.

Kata Kunci: terapi akupresur, anak-anak, pertumbuhan dan perkembangan

### **ABSTRACT**

*The preschool age period is a period of very rapid growth and development. It is very good for children aged 1-5 years to receive acupressure therapy for their body's defense system. Acupressure is also called acupuncture without needles, or acupuncture massage. This technique is a technique of pressing, massaging and sequencing along the body's meridians or energy lines. This acupressure treatment technique aims to rebuild weakened cells in the body and is able to create a defense system and regenerate body cells. The aim of this community service is to find out the benefits and techniques of acupressure therapy. Methods used in counseling/education. Providing material and practicing acupressure therapy. The results that have been achieved after following the counseling and discussions of the Tanjung Gusta sub-district community know the techniques and benefits of acupressure therapy. Acupressure is a therapy that can be done easily and has minimal side effects. However, acupressure should not be performed on parts of the body that are injured, swollen, cracked or broken bones, and burned skin.*

*Keywords: acupressure therapy, children, growth and development*

### **PENDAHULUAN**

Masa usia prasekolah merupakan periode berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Muscari, 2005). Enuresis atau mengompol merupakan gangguan tumbuh kembang pada anak usia

prasekolah. Enuresis yaitu pengeluaran urin yang tidak disadari dan sering dijumpai pada anak berusia di atas tiga tahun dimana seharusnya pada usia empat tahun, otak dan otot-otot kandung kemih (Hidayat, 2005).

Berbagai etiologi enuresis pada anak antara lain faktor genetik, hormonal, anatomi, konstipasi, infeksi saluran kencing, problem psikologis, kecilnya kapasitas kandung kemih, gangguan tidur, keterlambatan perkembangan, dan imaturitas fungsi sistem saraf pusat. Soetjningsih (2015) menjelaskan pada usia prasekolah masih masih ditemukan anak-anak yang mengalami enuresis (mengompol). Anak laki-laki biasanya lebih lambat mengontrol buang air kecil daripada anak perempuan (Potter dan Perry, 2005).

Salah satu metode penyembuhan terapi pada anak enuresis yaitu akupresur. Akupresur merupakan ilmu pengobatan yang berasal dari Cina, dengan teknik penyembuhan dengan menekan, memijat bagian dari titik tertentu pada tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (Hartono, 2012).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Menurut Nanur (2014) akupresure disebut juga akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur. Teknik ini merupakan teknik penekanan, pemijatan dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis energi.

Pada Stimulasi akupresur akan ditransmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson. Sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai ke otak. Aktivasi sistem saraf pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormon (termasuk prolaktin dan oksitosin), system kekebalan tubuh, efek biomekanik, dan zat biokimia lainnya (endhorphin, sel kekebalan tubuh seperti sitokin). Hal tersebut menimbulkan normalisasi modulasi dan efek keseimbangan pada Qi (Sharp & Moriarty, 2013 dalam Rahmaika Arumsari, Wayan Agung Indrawan dan Sri Wahyuni, 2018).

Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan penyakit. Akupresur juga adalah pendekatan penyembuhan yang berasal dari daerah timur yang menggunakan massage titik tertentu di tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ (Walsh, 2007).

Di Indonesia, pengobatan alternatif sebagai pilihan untuk menyembuhkan penyakit saat ini tengah berkembang pesat. Satu di antara pengobatan alternatif yang berkembang itu adalah terapi akupresur, yaitu sebuah sistem metode yang menitik beratkan pada penekanan di titik – titik syaraf tubuh. Penekanan pada titik – titik syaraf tubuh itu adalah untuk mengobati berbagai macam penyakit. Setidaknya ada 160

macam penyakit baik berat atau ringan yang bisa disembuhkan dengan terapi akupresur. Metode terapi akupresur ini sama dengan cara yang digunakan akupuntur, bedanya akupresur tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun. Adapun kegiatan yang akan dilakukan pada kegiatan penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang teknik akupresur pada anak usia 1-5 tahun di Kelurahan Tanjung Gusta.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah Pemaparan materi mengenai terapi akupresur seperti tujuan dan manfaatnya terapi akupresur ini. Kemudian tahap selanjutnya adalah mempraktekkan gerakan dasar terapi akupresur, pemberian reward bagi para ibu, dan doorprize usai kegiatan penyuluhan.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang terapi akupresure pada anak usia 1-5 tahun dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan membuka ruang diskusi, sehingga peserta dapat menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Tanjung Gusta. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun. Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah Pemaparan materi mengenai terapi akupresur seperti tujuan dan manfaatnya terapi akupresur ini.

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupuntur karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupuntur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti digunakan pada terapi akupuntur. Akupresur atau yang biasa dikenal dengan terapi totok atau tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan

stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (Suardana, 2016).

Klasifikasi Gerakan Dasar Akupresur sebagai berikut: 1) Mengusap (Efflurage/stroking) adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan dipermukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pijatan. Manfaat gerakan ini adalah untuk merelaksasi otot dan ujung-ujung saraf (Ikhsan, 2017), 2) Meremas (Petrissage) adalah gerakan memijat atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas remas terjadi pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan limfe. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat (Ikhsan, 2017), 3) Menekan (Friction) adalah gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam menggunakan jari, ibu jari, buku jari bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang juga menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat friction juga membantu memecah deposit lemak karena bermanfaat dalam kasus obesitas. Friction juga dapat meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa

sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit (Ikhsan, 2017), 4) Menggetar (Vibration) adalah gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukan vibrasi, taruh telapak tangan di bagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekan dan getarkan dengan gerakan kuat dan lembut disebut vibrasi, Gerakan yang kuat disebut shaking atau mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki atau memulihkan dan mempertahankan fungsi saraf serta otot (Ikhsan, 2017), 5) Memukul (Tapotement) adalah gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, tidak sakit pada klien tapi merangsang sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan fleksibilitas pergelangan tangan. Tapotement tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Tapotement bermanfaat untuk memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek (Ikhsan, 2017).

## **KESIMPULAN**

Akupresur merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional dari cina untuk menurunkan nyeri, pengobatan penyakit. Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada beberapa titik pada

permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada kasus nyeri. Teknik akupresure ini tidak invasif, aman dan efektif.

Teknik akupresur sangat praktis karena tidak memerlukan banyak alat dan cukup dengan jari tangan, ibu jari, telunjuk, telapak tangan serta mudah dan aman. Akupresurr disebut juga akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur. Teknik ini merupakan teknik penekanan, pemijatan dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis energi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, D. R., Indrawan, I. W. A., & Wahyuni, E. S. (2018). The Combination of acupressure and affirmation relaxation as an alternative method to increase breast milk production and breastfeeding self-efficacy. *Research Journal of Life Science*, 5(1), 66-76.
- Elvira, N. 2015. Efektifitas terapi akupresur terhadap frekuensi enuresis pada anak usia prasekolah di kota pontianak. *Jurnal Proners* 3 (1). <http://jurnal.untan.ac.id/index.ph>
- Fengge, A. (2012). Terapi akupressur: manfaat & teknik pengobatan. *Crop Circle Crop*: Yogyakarta
- Hidayat, A. 2005. *Pengantar ilmu keperawatan anak 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iwan, R. (2011). *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Jakarta: Garis Buku.
- Kurniyawan, H. E. (2016). Terapi komplementer alternatif akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri. *NurseLine Journal*, 1(2), 246–256.  
<https://media.neliti.com/media/publications/197137-ID-acupressure-ascomplementary-and-alterna.pdf>
- Lestari, P. 2013. Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang toilet training dengan perilaku ibu dalam penggunaan diapers pada anak usia toddlers (1-3 tahun) di

Kelurahan Putat Purwodadi. *Jurnal STIKES Telogorejo Semarang*.

- Nanur, F. (2014). Pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di Rsud Ambarawa 2013. Prosiding Seminar Nasional, 1,90–96. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view> .