

## Upaya Peningkatan Stamina Melalui Therapi Akupressure Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Desa Kungkai Baru Seluma

Dyah Tepi Rahmawati <sup>1)</sup>; Des Metasari <sup>2)</sup>; Fiya Diniarti <sup>3)</sup>; Danur Azissah R. Sofais <sup>4)</sup>; Ice Rakizah Syafrie <sup>5)</sup>; *Febri Melati Cempaka*<sup>6)</sup>; *Putri Anggun Oktavia*<sup>7)</sup>; *Milka Pinta Dilla*<sup>8)</sup>; *Novtiara Anggelina*<sup>9)</sup>

Program Studi Keperawatan (DIII), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen Bengkulu  
Email: <sup>4</sup> [d.azissah@yahoo.co](mailto:d.azissah@yahoo.co)

### ARTICLE HISTORY

Received [01 Februari 2023]  
Revised [28 Februari 2023]  
Accepted [05 Maret 2023]

### KEYWORDS

*Stamina Increase ,  
Acupressure therapy ,  
Fertile Age Couples*

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan (Kemenkes,2021). Metode akupresur lebih mengutamakan promotif dan preventif. Akupresur adalah salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional jenis merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kebugaran atau membantu mengatasi masalah Kesehatan, pasangan usia subur merupakan pasangan yang berada pada usia produktif, penting menjaga stamina agar dapat mempersiapkan reproduktif seperti kehamilan, persalinan dll. Akupresure pada psangan uasi subur sangat bermanfaat untuk meningkatkan stamina sehingga dapat meningkatkan Kesehatan PUS, peningkatan Kesehatan PUS akan berdampak pada kesehatan reproduksinya PUS itu sendiri.

### ABSTRACT

*Acupressure is a type/method of health care that is carried out through pressure techniques on the body's surface on acupuncture points using fingers, or other body parts, or blunt-tipped devices for health purposes (Ministry of Health, 2021). The acupressure method prioritizes promotive and preventive. Acupressure is a form of traditional health service by stimulating certain points by pressing on the surface of the body using fingers or blunt objects for fitness purposes or to help overcome health problems. Couples of childbearing age are couples who are at a productive age. such as pregnancy, childbirth etc. Acupressure in fertile couples is very useful to increase stamina so that it can improve the health of the PUS, the increase in the health of the PUS will have an impact on the reproductive health of the PUS itself.*

## PENDAHULUAN

Tubuh manusia dilengkapi dengan mekanisme pertahanan yang bekerja untuk mencegah masuk dan menyebarnya agen infeksi yang disebut sebagai sistem imun. Sistem imun merupakan sistem yang sangat kompleks dengan berbagai peran ganda dalam usaha menjaga keseimbangan tubuh (Sapada dan Asmalinda,2022). Sistem imunitas atau daya tahan tubuh memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan. Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh (Sapada dan Asmalinda,2022). Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit, terutama di masa mewabahnya virus corona saat ini. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan complementary modalities. Salah satu complementary modalities yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan akupresur pada titik-titik tertentu untuk mempertahankan dan meningkatkan daya ketahanan tubuh agar tetap dalam kondisi prima.

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan (Kemenkes,2021). Metode akupresur lebih mengutamakan promotif dan preventif. Akupresur adalah salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional jenis keterampilan dengan cara merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kebugaran atau membantu mengatasi masalah kesehatan (Kemenkes, 2015).

Menjaga daya tahan tubuh sangatlah penting untuk kesehatan. Daya tahan tubuh yang terjaga dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Oleh sebab itu, menjaga dan terus meningkatkan daya tahan tubuh sangat penting untuk mencegah kita terkena penyakit, apalagi di masa pandemi COVID-19 saat ini.

Saat ini masyarakat banyak menggemari cara-cara tradisional untuk menjaga kesehatannya, seperti mengonsumsi jamu, penggunaan obat-obat herbal terstandar, dan fitofarmaka. Begitu juga dalam

meningkatkan daya tahan tubuh, ada beberapa cara tradisional yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, diantaranya.

## LANDASAN TEORI

### Konsep Pasangan Usia Subur

Daya Tahan Tubuh/Sistem imunitas atau daya tahan tubuh merupakan sistem kekebalan tubuh yang dirancang untuk mendeteksi ataupun menghancurkan benda asing yang masuk ke tubuh seperti bakteri atau virus. Ketahanan tubuh adalah daya tahan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti belajar dan berolahraga dalam waktu lama (Kemenkes, 2021). Kekebalan tubuh penting dijaga agar tubuh tetap sehat. Ada banyak cara yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan imunitas, salah satunya menerapkan pola hidup sehat. Faktor yang dapat mempengaruhi imunitas seseorang adalah lingkungan, makanan, usia, kondisi kesehatan, dan konsumsi obat-obatan (Fakultas Farmasi UGM, 2020).

Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami istri yang saat ini hidup bersama, baik bertempat tinggal resmi ataupun tidak, dimana usia istri antara 20 tahun sampai 45 tahun. Pasangan usia subur batasan usia yang digunakan disini adalah 20-45 tahun. Pasangan Usia Subur berkisar antara usia 20-45 tahun dimana pasangan (laki-laki dan perempuan) sudah cukup matang dalam segala hal terlebih organ reproduksinya sudah berfungsi dengan baik. Ini dibedakan dengan perempuan usia subur yang berstatus janda atau cerai.

Dalam menjalani kehidupan berkeluarga, Pasangan Usia Subur sangat mudah dalam memperoleh keturunan, dikarenakan keadaan kedua pasangan tersebut normal. Hal ini lah yang menjadi masalah bagi Pasangan Usia Subur yaitu perlunya pengaturan tingkat kelahiran, perawatan kehamilan dan persalinan aman (Kadarisman, 2015)

PUS senantiasa harus sehat dan mempunyai stamina yang baik, agar dapat sehat secara reproduksi, Kesehatan reproduksi dibutuhkan sebagai Langkah PUS dalam mempersiapkan kehamilan, kelahiran, merawat keturunan, upaya pencegahan terhadap penyakit yang terjadi pada organ reproduksi dll. Dalam meningkatkan stamina, sebaiknya PUS tidak menggunakan bahan-bahan kimia seperti suplemen yang tinggi bahan kimiawi dll, namun dapat diganti dengan Tindakan yang alami, tanpa efek samping, mudah dilakukan, dan tentunya tidak berakibat fatal terhadap Kesehatan reproduksi kita, diantaranya adalah terapi akupresure.

Pemijatan akupresur pada titik akupunktur (ST-36) Suzanli adalah suatu bagian dari tindakan Complementary Alternative Medicine yang telah terbukti secara empiris mampu meningkatkan stamina tubuh. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan complementary modalities. Salah satu complementary modalities yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan akupresur pada titik-titik tertentu untuk mempertahankan dan meningkatkan daya ketahanan tubuh agar tetap dalam kondisi prima.

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan (Kemenkes, 2021). Metode akupresur lebih mengutamakan promotive dan preventif. Akupresur adalah salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional jenis keterampilan dengan cara merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kebugaran atau membantu mengatasi masalah Kesehatan.

### Konsep Akupresure

Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik (Kemenkes RI, 2015). Kita dapat melakukan penekanan atau pemijatan (dengan menggunakan ketrampilan tangan) pada bagian titik tertentu pada tubuh (titik akupunktur yang terdapat dipermukaan tubuh), maka akan mengaktifkan peredaran energi vital. Akupresure maupun akupunktur tidak dengan jarum merupakan salah satu terapi pengobatan atau cara sehat dengan tindakan pemijatan atau penekanan jari di permukaan kulit, dimana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan peredaran darah dan merangsang

kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan (Anisa, dkk, 2022). Akupresur mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

Teori endorfin (hormon pengurang rasa sakit) dan teori kekebalan tubuh yang menjelaskan bahwa dengan penekanan pada permukaan tubuh atau pemberian stimulasi ringan /akupresur akan merangsang keluarnya zat-zat yang dapat menghilangkan rasa nyeri, menghalangi sensasi rasa sakit melalui saraf menuju ke otak, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Hanum, 2021).

Hartono (2012) menjelaskan terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu memberikan rasa nyaman. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh, sehingga terjadi dampak rasa nyaman untuk menenangkan pikiran. Teknik akupresur mudah untuk dipelajari, dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping (Fengge, 2012).

Efek penekanan pada titik-titik akupuntur akan mempengaruhi sel saraf pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi entrains suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awaking dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Iswari dan Wahyuni, 2013). Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu: titik akupresur ST 36, titik SP 6, titik LI 4, titik LI 11, titik LV 3, titik K27, titik KD 3, titik LV 3, titik CV 17, titik GB 39, titik KI 1, titik CV 12, dan BL 23. Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh. Penulis memilih 5 titik akupresur (titik LI 4, titik LI 11, titik ST 36, titik SP 6, dan titik LV 3) untuk diajarkan kepada peserta.

Akupresur merupakan pengobatan tradisional yang berasal dari Jepang dan telah berkembang di Asia lebih dari 5000 tahun yang lalu. Akupresur memiliki prinsip kerja sama dengan akupuntur dengan menstimulasi 14 sistem meridian untuk bioenergi di dalam tubuh antara yin, yang dan qi (chee). Setiap meridian memiliki 400 sampai 500 titik saluran energi yang berhubungan dengan organ dalam serta sistem tertentu yang berfungsi sebagai katup yang menyalurkan energi pada seluruh tubuh. Energi yang tersalurkan akan mempengaruhi emosi serta cara berfikir. Cara kerja akupresur adalah dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur atau acupoint yang berada di saluran meridian.

Memijat titik-titik tersebut akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit (Murdiyanti, 2019). Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupresur (Fengge, 2012). Akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan memiliki banyak keuntungan. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa Lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (Majid & Rini, 2016).

Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit. Di dalam tubuh manusia terdapat 12 (dua belas) meridian umum dan 2 (dua) meridian istimewa yang mewakili organ-organ dalam tubuh, yang dapat dimanipulasi untuk melancarkan energi (qi), sehingga tubuh menjadi seimbang/sehat (Wong, 2011). Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2015), menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi stres atau menenangkan pikiran.

## METODE

### Keterkaitan Kegiatan

Keterkaitan kegiatan ini dengan Kesehatan sangat penting, PUS perlu senantiasa menjaga stamina untuk persiapan kehamilan, kelahiran dll dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi, apalagi dimasa pandemi karena banyaknya penyakit yang datang dan menjadi wabah yang akan menurunkan imunitas, kegiatan terapi alternatif selain obat yang merupakan terapi kimiawi perlu dikembangkan dan

menjadi budaya dimasyarakat mengingat terapi alternatif sangat aman, mudah dan murah dengan efek samping yang sedikit bahkan tidak ada efek samping, salah satu terapi alternatif yang sering digunakan adalah akupressure.

### **Rancangan Evaluasi**

Kegiatan ini di rancang untuk dilakukan secara berkelanjutan dan di evaluasi serta ditindaklanjuti, kegiatan evaluasi dilakukan secara periodik terhadap sasaran, peningkatan stamina dipantau setelah dilakukan akupressuer setiap 1 bulan, pemantauan dilakukan langsung maupun tidak langsung via telpon atau whatsapp sehingga kondisi kebugaran tubuh sasaran tetap dapat di evaluasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada pasangan usia subur untuk meningkatkan stamina, pasangan usia subur di berikan Tindakan akupressure pada titik tertentu untuk meningkatkan staminanya, kegiatan dilakukan secara rutin, di evaluais dan ditindaklanjuti .

Hasil kegiatan sbb;

- Pasangan usia subur dilakukan terapi akupressure
- Terjadi peningkatan stamina setelah dilakukan terapi akupressure
- Terapi akupressure menjadi rutin dilakukan oleh PUS

### **Pembahasan**

Dalam menjalani kehidupan berkeluarga, Pasangan Usia Subur sangat mudah dalam memperoleh keturunan, dikarenakan keadaan kedua pasangan tersebut normal. Hal ini lah yang menjadi masalah bagi Pasangan Usia Subur yaitu perlunya pengaturan tingkat kelahiran, perawatan kehamilan dan persalinan aman. PUS senantiasa harus sehat dan mempunyai stamina yang baik, agar dapat sehat secara reproduksi, Kesehatan reproduksi dibutuhkan sebagai Langkah PUS dalam mempersiapkan kehamilan, kelahiran, merawat keturunan, upaya pencegahan terhadap penyakit yang terjadi pada organ reproduksi dll.

Dalam meningkatkan stamina, sebaiknya PUS tidak menggunakan bahan-bahan kimia seperti suplemen yang tinggi bahan kimiawi dll, namun dapat diganti dengan Tindakan yang alami, tanpa efek samping, mudah dilakukan, dan tentunya tidak berakibat fatal terhadap Kesehatan reproduksi kita, diantaranya adalah terapi akupressure.

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan. Metode akupresur lebih mengutamakan promotive dan preventif. Akupresur adalah salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional jenis keterampilan dengan cara merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kebugaran atau membantu mengatasi masalah Kesehatan.

Pemijatan akupresur adalah suatu bagian dari tindakan Complementary Alternative Medicine yang telah terbukti secara empiris mampu meningkatkan stamina tubuh. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan complementary modalities. Salah satu complementary modalities yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan akupresur pada titik-titik tertentu untuk mempertahankan dan meningkatkan daya ketahanan tubuh agar tetap dalam kondisi prima.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Therapi akupressure dilakukan pada pasangan usia subur dapat meningkatkan stamina PUS, peningkatan stamina akan berdampak baik pada Kesehatan reproduksi PUS tersebut, persiapan

kehamilan, kelahiran, merawat bayi dll membutuhkan stamina yang baik apalagi untuk saat ini peningkatan stamina sangat penting untuk mencegah terpapar berbagai macam kuman dan wabah pada masa pandemi.

#### Saran

Disarankan untuk PUS menggunakan terapi acupressure sebagai terapi alamiah yang aman, tanpa efek samping dan mudah dilakukan untuk meningkatkan stamina

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan terima kasih kami haturkan kepada Rektor, Dekan, Ka. Prodi di Fikes Dehasen Bengkulu serta kepada masyarakat di Desa Kungkai Baru Seluma yang sudah ikut berpartisipasi atas program tersebut dan Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar atas dukungan dan fasilitas dari berbagai pihak terkait .

### DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. (2014). Akupresur untuk Meningkatkan Kekuatan Otot dan Rentang Gerak Ekstremitas Atas pada Pasien Stroke. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(3), 81–87.  
<https://doi.org/10.7454/jki.v17i3.452>
- Alfira, N.(2017). Efek Akupresur pada titik P6 dan ST36 untuk Mencegah PostOperative Nausea and Vomiting pada Pasien Laparatomi dengan Spinal Anastesi. Thesis. Universitas Hasanuddin Makassar Aisyah Nabilah Halim, Chyndi Dwi Novianti, Intan Insann, Siti Cholifah. (2022).  
Proceedings of the 1st SENARA 2022. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19.
- Anisa L, Liza I. N, Priyani T, Wahyuni M. S, Fribila F. Pijat Meridian Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Covid-19 Di Kelurahan Ganjar Asri Metro. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian*. 2021; 910-913
- Edy Sapada, dan Wita Asmalinda. (2022). *Buku Ajar Patofisiolog*. Malang: CV.Literasi Nusantara Abadi Fakultas Farmasi UGM (2020). *Perlunya Peningkatan Sistem Imun pada Pandemi COVID-19*  
<https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/>
- Fenge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp. Hanum, Mukhodim S, Widowati H, Arti W. *Akupresur Untuk Ibu dan Anak*. Sidoarjo: BFS Medika; 2021. DOI: <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.236> 17 Jul 2022 — 2020; 7(2):112–128
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Jambak C. (2020). *Akupresur Mandiri Dapat Tingkatkan Kekebalan Tubuh*.  
<https://rri.co.id/humaniora/kesehatan/839116/akupresur-mandiri-dapat-tingkatkan-kekebalan-tubuh>
- Kemenkes RI. (2015). *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Lembaga penerbit Kemenkes RI. Kemenkes, RI. (2021). *Cara Meningkatkan Imunitas Di Masa Pandemi*.  
<https://www.balaibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read-cara-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Patriyani, Ros Enah Happy. Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat.  
JURNAL EMPATHY Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 3, No.2, December 2022.