



E-ISSN: 3032-5528

MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

VOLUME 2, NOMOR 1, TAHUN 2025 (JANUARI)



Address:

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia
Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371

MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

Volume 2 Nomor 1, Januari 2025

EDITORIAL TEAM

- Chief Editor : Sudana Fatahillah Pasaribu., Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.
- Editorial Board : - Aulia Ramadhani, Prodi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan dan Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari, Indonesia.
- Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh, Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia.
- Sudana Fatahillah Pasaribu Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia. Sunarti, Program Studi S1 Gizi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia.
- Novycha Auliafendri, Sarjana Farmasi, Universitas Imelda Medan, Medan, Indonesia.
- Tri Marta Fadhilah, Stikes Mitra Keluarga Bekasi
- Unziya Khodija, Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.
- Tesa Rafkhani, Akademi Tata Boga Bandung, Bandung, Indonesia.
- Reviewers Team : - A. Muhammad Fadhil Hayat, Program Studi D3 Sanitasi, Politeknik Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia
- Adhiningsih Yulianti, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia.
- Anggi Isnani Parinduri, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.
- Ani Rahmadhani Kaban, Program Studi S1 Keperawatan Dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.
- Dewi Siti Oktavianti, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia.
- Diana Nurrohima, Pendidikan Profesi Dietisien, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia.
- Diana Rhismawati Djupri, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta. Indonesia.
- Erika Martining Wardani, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Fahma Shufyani, Program Studi Farmasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
- Hariati, Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada, Medan, Indonesia.
- Hasanah Pratiwi Harahap, Prodi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

- Herviana, Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia.
- Irfan Said, Departemen Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika Jakarta, Indonesia.
- Iwan Abdi Suandana, Prodi Promosi Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia.
- Rahma Yulia, Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia.
- Riezky Faisal Nugroho, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Sarni Anggoro, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Surya Global Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Syamsopyan Ishak, Program S1 Gizi, Stikes Adila, Bandar Lampung, Indonesia.
- Titin Novayanti Dey, S1 Kebidanan, Inkes Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.
- Tri Ardianti Khasanah, Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

Layout Editor : Gumarpi Rahis Pasaribu, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia.

Mailing Address : Publisher Kabar Gizi Indonesia
 Sekretariat Redaksi Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia.
 Jl. Pusaka Bandar Klippa, Percut Seituan, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia.
 Email: kabargizi@gmail.com

Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) merupakan jurnal ilmiah yang menyajikan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh tenaga akademik. Jurnal ini disusun dengan cermat, memberikan penyajian komprehensif yang memudahkan pemahaman bagi pembaca baik dari kalangan akademis maupun umum. Ini berfungsi sebagai saluran untuk penerapan temuan penelitian. Fokus dan ruang lingkup dalam bidang ilmu kesehatan: Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi dan Ilmu Kesehatan Umum.

KATA PENGANTAR

Dengan rasa bangga, kami persembahkan Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) sebagai sarana berbagi kontribusi tenaga akademik dalam pengabdian kepada masyarakat. Jurnal ini mengulas beragam aspek kesehatan, melibatkan disiplin ilmu seperti Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi, dan Ilmu Kesehatan Umum.

Terima kasih kepada semua penulis, reviewer, editor dan pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Semoga ABDIKAN terus menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan dalam pengabdian kesehatan kepada masyarakat.

Kami berharap jurnal ABDIKAN pada edisi kali ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong diskusi lebih lanjut dan tindakan nyata dalam bidang kesehatan. ABDIKAN merupakan salah satu media yang mendorong perkembangan budaya menulis dan komunikasi ilmiah yang efektif, sehingga dapat menarik minat pembaca untuk berkarya.

Tim Editor

MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

Daftar Isi

Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia	1-6
Ahmad Syahlani, Risna, Maulidha Camelia Rizqi, Noorhaliza, Olvia Putri Pebriani, Rida Hendriyani	
Gizi Seimbang dan Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Preventif dan Penyelesaian Masalah Anemia Remaja	7-14
Lilia Faridatul Fauziah, Dian Ayu Ainun Nafies, Selly Rahma Aulia AM, Mei Wulandari, Nur Isnaini Davina, Intan Aulia S, Siti Asvika Dwi F, Yusvina Rahmatullah	
Edukasi Gizi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Belimbing Madu dan Mentimun Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Desa Panyuran, Kecamatan Palang, Kab.Tuban	15-21
Dian Ayu Ainun Nafies, Lilia Faridatul Fauziah, Dian Puspita Sari, Kurnia Rohmatin, Marisa Yunia Viva Dewi, Nadia Aulia, Siti Faridatul Imamah, Violyna Sere Nakahaya.	
Sosialisasi Terkait Determinan Penyebab Kecelakaan Kerja di Panglong Kayu Kanalom Medan: Analisis Faktor Manusia dan Lingkungan	22-29
Khoirotn Najihah, Nur Amalia, Ananda Apriliana, Ervan Kristin Telaumbanua	
Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Anak Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan	30-36
Afina Muharani Syaftriani, Ani Rahmadhani Kaban, Yaumil Hafsan Siregar	

Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia

Complementary Therapy Soaking Feet Using Warm Salt Water To Lower Blood Pressure In The Elderly

Ahmad Syahlani¹, Risna², Maulidha Camelia Rizqi³, Noorhaliza*⁴, Olvia Putri Pebriani⁵, Rida Hendriyani⁶

^{1,2,4,5,6*} Program Studi Keperawatan, Universitas Sari Mulia

³ Pekerja Sosial, Panti Sosial Werdha Budi Sejahtera

Informasi Artikel

Submit: 18 – 12 – 2024

Diterima: 1 – 7 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

Elderly hypertension is often caused by natural changes in blood vessels due to aging. This condition increases the risk of complications such as stroke, heart disease, and kidney failure, so management is needed that includes a healthy diet, regular exercise, stress reduction, and compliance with prescribed medications. Soaking feet in warm water can be used to relieve high blood pressure by increasing blood circulation and providing a relaxing effect on the body. This community service aims to help lower blood pressure in the elderly at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Home with complementary foot soak therapy using warm water and salt. The method of implementing the activity is in the form of education and demonstration of complementary foot soak therapy using warm water and salt to lower blood pressure. Several media are used in this activity such as leaflets for education, baksom buckets, foot towels, warm water and salt. The results of the activity obtained that the education and demonstration of foot soak therapy with warm water and salt which has been carried out at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Home Wisma Melati have been carried out. The evaluation results showed that participants were able to explain the effects and benefits of foot soaks with warm water and salt for hypertension. Participants were able to explain how to make a foot soak with warm water and salt and were able to apply the use of a foot soak with warm water and salt. Participants were also able to identify the positive effects of warm water and salt foot soak therapy. Seeing the results, it is concluded that this community service activity went well.

Keywords: elderly, salt water foot soak, warm water, complementary therapy

ABSTRAK

Hipertensi lansia seringkali disebabkan oleh perubahan alami pada pembuluh darah akibat penuaan. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, sehingga diperlukan pengelolaan yang meliputi pola makan sehat, olahraga teratur, pengurangan stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan yang diresepkan. Rendam kaki dalam air hangat dapat digunakan untuk meredakan tekanan darah tinggi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Pada pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia di panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dengan terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dan garam. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu berupa edukasi serta demonstrasi terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dan garam

*Alamat Penulis Korespondensi:

Noorhaliza, Program Studi Keperawatan, Universitas Sari Mulia

Phone: 082350093292.

Email:

nurkhalizarahman@gmail.com

untuk menurunkan tekanan darah. Beberapa media digunakan dalam kegiatan ini seperti media leaflet untuk edukasi, baksom ember, handuk kaki, air hangat dan garam. Hasil kegiatan didapatkan telah terlaksananya edukasi dan demonstrasi terapi rendam kaki air hangat dan garam yang telah dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera wisma melati. Hasil evaluasi menunjukkan peserta mampu menjelaskan pengaruh dan manfaat rendam kaki air hangat dan garam untuk hipertensi. Peserta mampu menjelaskan cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam serta mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam. Peserta juga mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik.

Kata kunci: lansia, rendam kaki air garam, air hangat, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Masa lansia merupakan masa yang beresiko tinggi terjadi peningkatan tekanan darah (1). Kondisi tingginya tekanan darah pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia, sistem vaskular seseorang bisa mengalami perubahan yaitu terjadi pengurangan jaringan elastis di arteri, sehingga menyebabkannya menjadi lebih kaku yang mengakibatkan tekanan darah akan meningkat (2).

Tingginya tekanan darah melebihi normal ($> 140/90$ mmHg) yang terjadi berulang kali setelah pengecekan disebut dengan hipertensi (3). Hipertensi sering disebut sebagai penyakit silent killer karena tidak menyebabkan gejala jangka Panjang (4). Indonesia serta Negara di Kawasan Asia Tenggara lainnya ialah negara yang masyarakatnya mempunyai kesadaran yang rendah terhadap penyakit hipertensi yakni kurang dari 50%. Apabila tekanan darahnya di bawah 140/90 mmHg ialah tingkat kontrol hipertensi (Nugroho et al., 2019). Tingginya prevalensi hipertensi berdasar Riskesdas 2018 yang terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 31-44 tahun (31,6%), diprediksi akan meningkat pada tahun 2025, yaitu akan terdapat 1,5 miliar orang akan mengalami tekanan darah tinggi, serta diperkirakan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya sebab menderita hipertensi dan komplikasinya (5).

WHO diperkirakan 1,13 milyar orang di dunia terkena penyakit hipertensi berarti 1 dari 3 orang terkena hipertensi (6). Tingginya penderita hipertensi dapat memunculkan berbagai macam manifestasi klinis dan komplikasi. Komplikasi hipertensi di Indonesia meliputi jantung koroner 0,5%, diabetes 1,5%, gagal ginjal 0,13%, dan hipertiroid 0,4% (7). Banyaknya komplikasi yang dialami akan menyebabkan penurunan kualitas hidup pada penderita hipertensi bahkan dapat meningkatkan angka mortalitas. Sebesar 34,1% hasil prevalensi hipertensi menunjukkan terdiagnosis hipertensi yakni 8,8% serta orang tersebut tidak minum obat sebesar 13,3% sementara yang tidak rutin minum obat sebesar 32,3%. Kondisi ini membuktikan bahwa penderita Hipertensi Sebagian besar tidak tahu dirinya terkena Hipertensi atau tidak sehingga pengobatan tidak didapatkan (8).

Penyebab penderita hipertensi tidak minum obat sebab kunjungan ke fasyankes tidak teratur (31,3%), merasa sehat (59,8%), minum obat tradisional (14,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), penggunaan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%) serta ada efek samping obat (4,5%) (Ferayanti & Rizky, 2017). Melihat masalah yang ada maka perlu melakukan pemahaman pada penderita hipertensi agar melakukan pengendalian hipertensi sehingga tidak terjadi berbagai macam komplikasi (9).

Penanganan non farmakologi telah menjadi terapi pendamping dalam manajemen penanganan hipertensi. Secara non farmakologi penanganannya juga dilaksanakan dengan memperbaiki gaya hidup seperti tidak minum alkohol, melakukan aromaterapi, tidak merokok, mengkonsumsi seledri dan lain-lain. Beberapa manajemen non farmakologi yang dapat menaikkan efek relaksasi antara lain memakai terapi musik, aromaterapi, dan hidroterapi. Contoh hidroterapi yaitu memberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dengan suhu 39-40 derajat (10).

Terapi rendam kaki dengan air hangat ialah manajemen non farmakologi lain yang dapat meningkatkan efek relaksasi pada penderita hipertensi dapat dipilih guna menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (11). Secara ilmiah bagi tubuh air hangat berdampak fisiologis yakni menstabilkan aliran darah, kerja jantung serta sirkulasi darah menjadi lancar. Rendam air hangat ini prinsip kerjanya mempergunakan air yang sudah dihangatkan di suhu 39-40 derajat, dan kaki dimasukkan kedalam air selama 20-30 menit, suhu air hangat yang masuk tubuh akan membuat pembuluh darah melebar serta bisa merileksasikan otot-otot. Terapi ini memiliki berbagai macam manfaat (Harnani, 2017). Studi ini bertujuan guna mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat (12).

Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat merangsang peredaran darah, memperlebar pembuluh darah, dan mengurangi ketegangan otot serta stres. Air garam juga dipercaya dapat membantu detoksifikasi tubuh dan mengurangi peradangan, yang dapat mendukung proses relaksasi dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi gejala hipertensi, dan mendukung kesehatan jantung pada lansia. Namun, terapi ini sebaiknya digunakan sebagai tambahan atau pelengkap dari pengobatan medis yang diresepkan oleh dokter (12).

Hasil studi pendahuluan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera berlokasi di Banjarbaru adalah lembaga pelayanan masyarakat yang dikelola oleh pihak pemerintah yang berfungsi untuk menampung dan merawat lansia terlantar serta memberikan pelayanan dan perlindungan sosial untuk lansia agar dapat menikmati kehidupan secara wajar didapatkan hasil banyak lansia yang mengalami Tekanan Darah tinggi. Hampir semua lansia mengatakan tidak pernah mendapatkan edukasi tentang rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Melihat masalah yang ada maka tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi pada tubuh pada lansia hipertensi dengan memberikan terapi rendam kaki dalam air garam hangat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menggunakan pendekatan analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan edukasi serta demonstrasi terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Beberapa media digunakan dalam kegiatan ini seperti media leaflet untuk edukasi, baksom ember, handuk kaki, air hangat dan garam. Tujuan khusus yang menjadi capaian dalam kegiatan ini yaitu peserta mampu menjelaskan pengaruh rendam kaki air hangat dan garam terhadap hipertensi, manfaat rendam kaki air hangat dan garam, cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam, mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan memberikan terapi rendam kaki air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi para lansia yang ada di wisma melati Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Terapi rendam kaki air hangat dan garam dilaksanakan pada hari Sabtu 30 November 2024. Berikut hasil survei dan solusi yang telah didapatkan:

Tabel 1 Permasalahan dan Solusi

Permasalahan	Solusi
Tekanan darah mayoritas tinggi dan telah masuk dalam kategori hipertensi, namun tidak begitu menjadikan masalah karena tidak muncul keluhan berat	Edukasi Kesehatan tentang mengenal hipertensi dengan Menyusun media leaflet sebagai bahan edukasi yang bisa dibaca peserta kemudian hari

Belum pernah melakukan rendam kaki dengan air garam hangat	- Demonstrasi pembuatan rendaman air garam hangat
Tidak pernah mendapatkan edukasi rendam kaki air garam hangat untuk menurunkan tekanan darah	- Demonstrasi cara rendam kaki dengan air garam hangat

Berikut proses pelaksanaan setiap kegiatan yang dilakukan :

Tabel 2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No.	Waktu (WITA)	Materi
1	10.00-10.15	Kata Sambutan
2	10.15-10.45	Penyampaian edukasi tentang tekanan darah tinggi dan demonstrasi pembuatan terapi rendam kaki air hangat dan garam
3	10.45-10.55	Pelaksanaan demonstrasi rendam kaki air hangat dan garam serta Sesi Tanya Jawab
4	10.55-11.00	Penutup

Pada kegiatan yang telah dilakukan pelaksanaan menjelaskan secara singkat tentang penyakit hipertensi dan cara rendam kaki air hangat dan garam kepada lansia. Kemudian pemberian terapi rendam kaki air hangat dan garam dilaksanakan selama 15 menit. Selama kegiatan para lansia melakukan terapi rendam air hangat dan garam, para lansia tampak aktif dan antusias bertanya mengenai penyakit hipertensi dan manfaat dari rendam kaki air hangat dan garam. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sesuai harapan walaupun terdapat kekurangan dalam pelaksanaan yaitu, ada para lansia yang tidak bisa ikut karena kondisi klinis yang tidak memungkinkan untuk mengikuti terapi rendam kaki air hangat dan garam. Berikut dokumentasi hasil kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1 Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi Rendam Kaki Air Garam Hangat

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peserta mampu menjelaskan pengaruh rendam kaki air hangat dan garam untuk hipertensi. Peserta mampu menjelaskan manfaat rendam kaki air hangat dan

garam. Peserta mampu menjelaskan cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam. Hasil observasi peserta mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam.

Rendam kaki dalam air hangat adalah teknik yang digunakan untuk meredakan tekanan darah tinggi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh (13). Ketika kaki direndam dalam air hangat, pembuluh darah akan melebar, yang dapat membantu mengurangi beban pada jantung dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Selain itu, proses ini juga dapat meredakan stres, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab hipertensi. Meskipun rendam kaki dalam air hangat tidak dapat menggantikan pengobatan medis, terapi ini bisa menjadi cara yang efektif untuk mendukung pengelolaan tekanan darah tinggi secara alami dengan waktu 15-20 menit dengan air bersuhu 33-37 derajat (14).

Tujuan umum dari terapi rendam kaki dengan air garam pada hipertensi lansia adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Pada lansia yang sering mengalami hipertensi, rendam kaki dalam air garam hangat dapat merangsang peredaran darah, memperlebar pembuluh darah, dan mengurangi ketegangan otot serta stres. Air garam juga dipercaya dapat membantu detoksifikasi tubuh dan mengurangi peradangan, yang dapat mendukung proses relaksasi dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi gejala hipertensi, dan mendukung kesehatan jantung pada lansia. Namun, terapi ini sebaiknya digunakan sebagai tambahan atau pelengkap dari pengobatan medis yang diresepkan oleh dokter (15).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berupa telah terlaksananya edukasi dan demonstrasi terapi rendam kaki air hangat dan garam yang telah dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera wisma melati. Kegiatan berjalan dengan lancar yang dapat terlihat dari antusias peserta dalam kegiatan demonstrasi maupun edukasi. Hasil evaluasi juga menunjukkan sesuai dengan target capaian yaitu peserta mampu menjelaskan pengaruh rendam kaki air hangat dan garam untuk hipertensi. Peserta mampu menjelaskan manfaat rendam kaki air hangat dan garam. Peserta mampu menjelaskan cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam. Hasil observasi peserta mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik.

SARAN

Berdasarkan hasil yang ada maka disarankan kepada pengelola panti untuk mengingatkan lansia agar rutin menjalankan terapi komplementer rendam kaki air garam hangat selama 15 menit sebagai upaya menurunkan tekanan darah lansia. Untuk pelaksana selanjutnya dapat melakukan inovasi lain guna membantu lansia penderita hipertensi agar tetap menjaga kestabilan dan kenormalan tekanan darahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan ini hingga berjalan dengan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Saputra O, Anam K. Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Majority*. 2016;5(3):118–23.
2. Direktorat P2PTM. Laporan Akuntabilitas Kinerja Direktorat Pencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Tahun 2022 [Internet]. 2023. Available from: https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-465827-02-4tahunan-967.pdf
3. Arum YTG. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA J PUBLIC Heal*. 2019;3(3):345–56.
4. Putri AN, Hamarno R, Johan Agus Yuswanto T. Komorbid, usia, dan jenis fraktur ekstremitas bawah berhubungan dengan lama rawat inap pada pasien post open reduction internal fixation (ORIF). *J Penelit Kesehat Suara Forikes* [Internet]. 2023;14(6):671–4. Available from: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
5. Adam L. Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):82–9.
6. WHO. *Global Health and Aging*. Nation Institute on Aging. 2019.
7. Ariyani AR. Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *HIGEIA J PUBLIC Heal*. 2020;4(3):506–18.
8. Berek PAL, Fouk MFWA. Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *J Sahabat Keperawatan* [Internet]. 2020;2(1). Available from: <https://jurnal.unimor.ac.id/index.php/JSK/article/view/458>
9. Azim LOL. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari. *J Penelit Sains dan Kesehat Avicenna*. 2022;1(2).
10. Putri RM, Tasalim R, Basit M, Mahmudah R. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (Map) Penderita Hipertensi. *J Keperawatan*. 2023;15(3):975–84.
11. Yuningsih A, Anwar S, Anggraini D. Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Healthc Nurs J*. 2023;5(1):575–89.
12. Ambarwati, Uliya I. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Profesi Keperawatan Acad Keperawatan Krida Husada Kudus*. 2020;7(2):88–102.
13. Pratiwi GA. Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun. *Keperawatan*. 2018;1–110.
14. Andik, S., & Widaryati W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi Di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. *STIKES' Aisyiyah Yogyakarta*; 2014.
15. Kemenkes.RI. Pusdatin Hipertensi. Infodatin [Internet]. 2014;(Hipertensi):1–7. Available from: https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjIzfDJsYPKAhVSA44KHUmSDasQFggZMAA&url=http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf&usg=AFQjCNHWLiHieCeL1Ksg4Tr_yx

Gizi Seimbang dan Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Preventif dan Penyelesaian Masalah Anemia Remaja

Indonesian Nutrition Guidelines and Iron Tablet Supplementation as a Prevention and Management of Anemia on Adolescents

Lilia Faridatul Fauziah^{1*}, Dian Ayu Ainun Nafies², Selly Rahma Aulia AM³, Mei Wulandari⁴, Nur Isnaini Davina⁵, Intan Aulia S⁶, Siti Asvika Dwi F⁷, Yusvina Rahmatullah⁸

^{1*,2,3,4,5,6,7,8} Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Informasi Artikel

Submit: 22 – 12 – 2024

Diterima: 14 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

Anemia is a problem that occurs almost all over the world, so this problem is called a global problem. This global problem affects almost 1.93 million people in the world. The adolescents, especially female adolescents, is one of the age groups that is vulnerable to anemia because they experience physical changes, including biological and psychological changes, which occur quickly and are often not supported by optimal nutritional intake. Balanced nutrition and Iron Tablet Supplementation (TTD) are some of the ways to prevent and treat anemia. Information regarding the importance of Balanced Nutrition and TTD to the community, especially to the target group, must be conveyed regularly and continuously. Health promotion is currently one of the most appropriate methods for involving the community in solving nutritional problems. Community empowerment is expected to target quite complex socio-economic and cultural changes. The methods of these activity are interactive lectures (discussions) and demonstrations. This activity was carried out face to face on Wednesday 11 December 2024 at the SMP N 4 Tuban Mosque, attended by 121 female students and accompanied by local guidance and counseling teachers. Most of the respondents were women, most of the respondents had normal nutritional status and a small number of female respondents had Chronic Energy Deficiency (CED). The post test results on respondents showed that the majority of respondents were able to answer more than 50% of the questions given. Apart from that, respondents seemed enthusiastic when answering the questions given during the quiz session.

Keywords: anemia, adolescent, Indonesian nutrition guidelines, iron tablet supplementation

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Lilia Faridatul Fauziah; Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan; Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia
Email: 3003lili@gmail.com

Anemia merupakan masalah yang terjadi hampir di seluruh dunia sehingga masalah ini disebut dengan masalah global. Masalah global ini mempengaruhi hampir 1,93 juta orang di dunia. Kelompok usia remaja, terutama remaja putri adalah salah satu kelompok usia yang rentan mengalami anemia dikarenakan remaja mengalami perubahan secara fisik termasuk perubahan biologis, maupun psikologis yang berlangsung secara cepat dan seringkali tidak didukung oleh asupan zat gizi yang optimal. Gizi seimbang dan TTD merupakan sebagian kecil cara untuk mencegah dan mengatasi anemia. Informasi terkait pentingnya Gizi Seimbang dan TTD pada masyarakat terutama pada kelompok sasaran harus dapat disampaikan secara rutin dan terus menerus. Promosi

kesehatan saat ini menjadi salah satu metode yang cukup tepat untuk melibatkan masyarakat dalam penyelesaian masalah gizi. Pemberdayaan masyarakat diharapkan dapat menargetkan perubahan sosial ekonomi dan budaya yang cukup kompleks. Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah interaktif (diskusi) dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka pada Hari Rabu 11 Desember 2024 bertempat di Masjid SMP N 4 Tuban dengan dihadiri oleh 121 orang siswa siswi dan didampingi oleh guru BK setempat. Sebagian besar responden adalah perempuan, sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan sebagian kecil responden perempuan memiliki mengalami KEK. Adapun hasil *post test* pada responden menunjukkan sebagian besar responden mampu menjawab pertanyaan sebanyak lebih dari 50% dari pertanyaan yang diberikan. Selain itu responden tampak antusias saat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan selama sesi pemberian *quiz*.

Kata kunci: anemia, remaja, gizi seimbang, tablet tambah darah

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah yang terjadi hampir di seluruh dunia sehingga masalah ini disebut dengan masalah global. Masalah global ini mempengaruhi hampir 1,93 orang di dunia (1). Anemia tidak hanya terjadi pada wanita hamil, namun juga hampir di seluruh kelompok usia dan terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (2). Kelompok usia remaja, terutama remaja putri adalah salah satu kelompok usia yang rentan mengalami anemia. Remaja mengalami perubahan secara fisik termasuk perubahan biologis, maupun psikologis yang berlangsung secara cepat. Perubahan tersebut membutuhkan dukungan asupan makanan yang optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi pada usia remaja tersebut. Selain itu, remaja putri juga mengalami proses menstruasi yang menambah resiko terjadinya anemia. Anemia pada remaja dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka panjang anemia pada remaja adalah resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), status kesehatan di masa dewasa, dan pada remaja putri yang kelak akan hamil maka anemia masa remaja yang berlanjut sampai dengan dewasa dan hamil, akan berdampak pada bayi yang dikandung (3).

Prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (usia 15-49 tahun) pada Tahun 2021 yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) adalah 29,9%, dimana kelompok usia remaja termasuk dalam rentang usia tersebut. Riskesdas Tahun 2018 melaporkan prevalensi pada remaja putri (usia 15-24 tahun) sebesar 27,2%, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan angka anemia pada remaja putra yaitu 20,3%. Prevalensi anemia di Jawa Timur adalah sebesar 32%, sedangkan di Jawa Timur pada Tahun 2022 pada Laporan Triwulan I-IV Tahun 2022 yaitu 0,15% (4).

Anemia merupakan kondisi umum yang seringkali ditangani oleh dokter maupun tenaga medis lainnya. (5). Anemia merupakan kondisi dimana terjadi penurunan jumlah eritrosit yang ditunjukkan dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb) dan Hematokrit (Ht) di bawah batas normal (6). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja adalah usia, status gizi, pola makan, menstruasi, dan sebagainya. Zat gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi akan menentukan kejadian anemia ini. Anemia terjadi akibat dari kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, Vitamin B12, Vitamin A, seng (*zinc*) (7-9). Kekurangan zat gizi tersebut dapat dipenuhi melalui pola makan Gizi Seimbang.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan gizi di masing-masing kelompok usia. Pedoman Gizi Seimbang menggantikan pedoman 4 sehat 5 sempurna, dimana dalam pedoman gizi seimbang tidak hanya memperhatikan asupan namun juga PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan juga aktifitas fisik untuk menyeimbangkan antara asupan dan pengeluaran energy (10). Komposisi makanan dalam Gizi Seimbang ini telah mencakup seluruh zat gizi makro maupun mikro, sehingga jika pola makan ini diterapkan dalam setiap waktu makan, maka akan menjadi salah satu cara untuk mencegah maupun

mengatasi anemia pada remaja. Selain penerapan pola Gizi Seimbang, pemerintah juga telah melakukan program pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk remaja yang dilakukan di sekolah-sekolah.

TTD merupakan suplemen zat besi yang diberikan pada remaja sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia karena kekurangan zat besi masih menjadi penyebab yang paling umum terhadap kejadian anemia (11,12). Zat besi adalah zat gizi esensial yang dibutuhkan untuk mendukung pembentukan Hb dalam darah dan secara umum berfungsi dalam perkembangan dan fungsi otak, produksi ATP (*Adenosine Triphospat*), pengaturan system neurotransmitter (13-15). Beberapa penelitian telah melaporkan bahwasannya terdapat dampak yang positif pada perkembangan kognitif pada siswa-siswi sekolah setelah pemberian suplemen zat besi (16-18). Informasi terkait pentingnya TTD dan Gizi Seimbang pada masyarakat terutama pada kelompok sasaran harus dapat disampaikan secara rutin dan terus menerus.

Penyampaian informasi tentang kesehatan dapat diberikan melalui berbagai metode, salah satunya adalah melalui penyuluhan atau promosi. Promosi kesehatan saat ini menjadi salah satu metode yang cukup tepat untuk melibatkan masyarakat dalam penyelesaian masalah gizi. Pemberdayaan masyarakat diharapkan dapat menargetkan perubahan sosial ekonomi dan budaya yang cukup kompleks (19). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk memberikan stimulasi penerapan Gizi Seimbang dan TTD pada remaja sebagai upaya preventif dan penyelesaian masalah anemia pada remaja. Pentingnya Gizi Seimbang dan TTD untuk remaja harus tersampaikan secara berkesinambungan dan terus menerus.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen bersama dengan mahasiswa Prodi Sarjana Gizi IIK NU Tuban, pada tanggal 11 Desember 2024 secara tatap muka. Kegiatan ini diberikan kepada remaja siswa dan siswa SMP N 4 Tuban. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Persiapan

Pada tahapan ini, tim pelaksana melakukan koordinasi kepada pihak yang berwenang terhadap sasaran, dalam hal ini adalah kepala sekolah dan Guru BK setempat. Beberapa hal yang dibahas dalam proses koordinasi adalah analisis masalah berdasarkan data yang ada, dilakukan dengan penentuan prioritas masalah. Selanjutnya tim menjelaskan alternatif pemecahan masalah yang dapat diberikan. Koordinasi dilanjutkan terkait waktu dan tempat pelaksanaan. Selain melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, tim juga melakukan koordinasi dengan ahli gizi Dinas Kesehatan Kab. Tuban untuk mendapatkan TTD yang akan dibagikan dan diminum bersama pada saat kegiatan tersebut.

2. Pelaksanaan

Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah interaktif (diskusi) dan demonstrasi. Sebelum pemaparan materi dilakukan pengukuran status gizi pada remaja dengan penilaian status gizi. Penilaian status gizi dilakukan dengan metode pengukuran TB (Tinggi Badan) dan BB (Berat Badan) untuk menentukan IMT (Indeks Masa Tubuh) dan pengukuran LILA (Lingkar Lengan Atas) khusus pada remaja putri. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan tanya jawab secara singkat oleh pemateri terkait pengetahuan remaja seputar anemia, gizi seimbang, dan TTD. Pada akhir sesi dilaksanakan kegiatan minum TTD bersama

3. Evaluasi

Kegiatan ceramah, tanya jawab dan minum TTD bersama dilakukan kurang lebih selama 3 jam. Sebelum acara berakhir tim memberikan beberapa pertanyaan yang dihimpun dalam kuisisioner untuk mengevaluasi pengetahuan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka pada Hari Rabu 11 Desember 2024 bertempat di Masjid SMP N 4 Tuban dengan dihadiri oleh 121 orang siswa siswi dan didampingi oleh guru BK setempat. Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah interaktif (diskusi) dan demonstrasi. Sebelum pemaparan materi dilakukan pengukuran status gizi remaja dengan mengukur TB

dan BB untuk menghitung IMT dan mengukur LILA (Lingkar Lengan Atas) khusus untuk remaja putri, dilanjutkan dengan tanya jawab secara singkat oleh pemateri terkait pengetahuan remaja seputar anemia, gizi seimbang, dan TTD, serta dilanjutkan dengan praktik minum TTD bersama.

Pengukuran antropometri (BB dan TB) dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan timbangan injak digital dan *microtoice* serta pita Lila untuk mengukur Lila. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 121 responden dari kelas VII. Adapun hasil distribusi data responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	N=121	
	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	34,71
Perempuan	72	59,50

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam pengabdian masyarakat ini adalah perempuan yaitu 59,50% sedangkan laki-laki sebesar 34,71%. Sampai saat ini, prevalensi anemia lebih sering terjadi pada perempuan dibanding dengan laki-laki (20), hal tersebut dikarenakan perempuan selain mengalami perubahan fisik dan biologis yang cepat sama seperti laki-laki, namun perempuan mengalami menstruasi setiap bulan, hal tersebut yang meningkatkan resiko anemia pada perempuan lebih tinggi (21). Anemia pada remaja yang tidak ditangani dengan baik maka kondisi tersebut akan menetap sampai dengan usia dewasa.

Pengukuran TB dan BB dilakukan pada semua responden, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan pengukuran Lila hanya dilakukan pada perempuan. Adapun hasil penghitungan IMT dari seluruh responden adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan IMT

Kategori	N=121	
	Frekuensi	%
IMT		
Kurus	18	14,87
Normal	97	80,16
Gemuk	6	4,95

Sumber : Data Primer 2024



Gambar 1. Penilaian Status Gizi

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal dengan persentase sebesar 80,16% dan sebagian kecil memiliki status gizi gemuk yaitu sebesar 4,95%, sedangkan selebihnya adalah kurus. Status gizi berdasarkan Lila yang dilakukan pada responden perempuan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lila Usia 10-14 Tahun

Kategori	N=72	
	Frekuensi	%
Lingkar Lengan Atas (Lila)		
Normal	91	75,20
KEK (Kekurangan Energi Kronis)	30	24,80

Sumber : Data Primer 2024

Pengukuran Lila dilakukan pada responden perempuan sebesar 72 orang. Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal dengan persentase sebesar 75,20% dan selebihnya memiliki mengalami KEK sebesar 24,80%. Penilaian status gizi adalah gambaran keseimbangan antara asupan zat gizi dengan pengeluaran energi pada seseorang. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui pengukuran antropometri, yaitu penilaian menggunakan ukuran bentuk tubuh, seperti TB, BB, IMT dan Lila. Lila sendiri dilakukan untuk mengetahui resiko terjadinya KEK pada perempuan. KEK adalah kondisi malnutrisi yang terjadi karena kurangnya asupan makanan dalam jangka waktu yang panjang dan berhubungan dengan kejadian anemia (22), maka pada kegiatan ini dilakukan pengukuran Lila untuk dapat mengetahui seberapa besar resiko anemia yang dapat terjadi pada responden.

Setelah pelaksanaan penilaian status gizi selesai, maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi. Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah materi tentang anemia pada remaja. Materi tersebut berisi tentang pengertian anemia pada remaja, faktor penyebab dan dampak anemia pada remaja, pencegahan dan penanganan anemia pada remaja. Selain materi tentang anemia, disampaikan pula materi terkait gizi seimbang sebagai pencegahan dan penyelesaian anemia. Materi gizi seimbang yang disampaikan merupakan salah satu strategi untuk memperbaiki pola makan yang lebih sehat, pola makan sehat di setiap Negara tentunya disusun berdasarkan penelitian, praktik dan kebijakan yang telah dibuat secara global (23). Perubahan pola makan yang sehat dengan gizi seimbang tentunya harus disampaikan dan disebarluaskan kepada seluruh masyarakat melalui konseling, promosi, maupun penyuluhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat yang akan memberikan nilai tambah signifikan dalam berbagai aspek, termasuk ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku sosial. Perubahan perilaku yang diharapkan tentu saja akan membutuhkan waktu, sehingga dibutuhkan kolaborasi antara akademisi dan tenaga kesehatan profesional dalam kegiatan promosi kesehatan agar strategi tersebut dapat menjadi kekuatan yang cukup besar untuk mengatasi permasalahan gizi (24). Setelah dilakukan pemberian materi, responden diwajibkan untuk mengisi *post test* dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Adapun hasil *post test* pada responden menunjukkan sebagian besar responden mampu menjawab pertanyaan sebanyak lebih dari 50% dari pertanyaan yang diberikan. Selain itu responden tampak antusias saat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan selama sesi pemberian *quiz*.



Gambar 2. Pemberian Materi



Gambar 3. Praktik Minum TTD Bersama



Gambar 4. Tim Pelaksana dan Peserta

KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka. Pelaksanaan kegiatan meliputi pengukuran status gizi remaja dengan mengukur TB dan BB untuk menghitung IMT dan mengukur LILA (Lingkar Lengan Atas) khusus untuk remaja putri, dilanjutkan dengan tanya jawab secara singkat oleh pemateri terkait pengetahuan remaja seputar anemia, gizi seimbang, dan TTD, serta dilanjutkan dengan praktik minum TTD bersama. Sebagian besar responden dalam pengabdian masyarakat ini adalah perempuan dan sebagian besar responden memiliki status gizi normal. Berdasarkan hasil pengukuran Lila masih ada yang mengalami resiko KEK, meskipun sebagian besar normal. Hasil *post test* pada responden menunjukkan sebagian besar responden mampu menjawab pertanyaan sebanyak lebih dari 50% dari pertanyaan yang diberikan. Selain itu responden tampak antusias saat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan selama sesi pemberian *quiz*.

SARAN

Promosi kesehatan khususnya di bidang gizi harus dilakukan secara berkesinambungan dan terus menerus agar dapat menjadi kekuatan besar dalam penyelesaian permasalahan gizi. Perlu adanya kolaborasi antara akademisi dan tenaga kesehatan dalam kegiatan promosi dan konseling.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak kepala sekolah SMP N 1 Tuban, guru BK, seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan tim pelaksana. Ucapan terima kasih juga kepada Rektor IIK NU Tuban yang telah memberikan dukungan kepada dosen maupun mahasiswa dalam melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Kassebaum, N. J., & GBD 2013 Anemia Collaborators (2016). The Global Burden of Anemia. *Hematology/oncology clinics of North America*, 30(2), 247–308. <https://doi.org/10.1016/j.hoc.2015.11.002>
2. Balarajan, Y., Ramakrishnan, U., Ozaltin, E., Shankar, A. H., & Subramanian, S. V. (2011). Anaemia in low-income and middle-income countries. *Lancet (London, England)*, 378(9809), 2123–2135. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)62304-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)62304-5)
3. Haas, J. D., & Brownlie, T., 4th (2001). Iron deficiency and reduced work capacity: a critical review of the research to determine a causal relationship. *The Journal of nutrition*, 131(2S-2), 676S–690S. <https://doi.org/10.1093/jn/131.2.676S>
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban (2022). Rekap Triwulan I-IV Tahun 2022
5. Newhall, D. A., Oliver, R., & Lughart, S. (2020). Anaemia: A disease or symptom. *The Netherlands journal of medicine*, 78(3), 104–110
6. Hackley, B., Krieb, J., & Roussea, M (2020). *Buku Ajar Bidan Pelayanan Kesehatan Primer* (Vol. 2) Jakarta : EGC
7. Kapil, U., Kapil, R., & Gupta, A. (2019). Prevention and Control of Anemia Amongst Children and Adolescents: Theory and Practice in India. *Indian journal of pediatrics*, 86(6), 523–531. <https://doi.org/10.1007/s12098-019-02932-5>
8. Lahiri, A., Singh, K. D., Ramaswamy, G., Yadav, K., Sethi, V., Scott, S., ... & Menon, P. (2020). Iron deficiency is the strongest predictor of anemia in indian adolescents aged 10–19 years: evidence from the comprehensive national nutrition survey. *Current Developments in Nutrition*, 4, nzaa067_046.
9. Brittenham, G. M., Moir-Meyer, G., Abuga, K. M., Datta-Mitra, A., Cerami, C., Green, R., Pasricha, S. R., & Atkinson, S. H. (2023). Biology of Anemia: A Public Health Perspective. *The Journal of nutrition*, 153 Suppl 1, S7–S28. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.07.018>
10. Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014). Menteri Kesehatan Republik Indonesia
11. Engle-Stone, R., Aaron, G. J., Huang, J., Wirth, J. P., Namaste, S. M., Williams, A. M., Peerson, J. M., Rohner, F., Varadhan, R., Addo, O. Y., Temple, V., Rayco-Solon, P., Macdonald, B., & Suchdev, P. S. (2017). Predictors of anemia in preschool children: Biomarkers Reflecting Inflammation and Nutritional Determinants of Anemia (BRINDA) project. *The American journal of clinical nutrition*, 106(Suppl 1), 402S–415S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.142323>
12. Chaparro, C. M., & Suchdev, P. S. (2019). Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1450(1), 15–31. <https://doi.org/10.1111/nyas.14092>
13. Camaschella C. (2015). Iron-deficiency anemia. *The New England journal of medicine*, 372(19), 1832–1843. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1401038>
14. Beard, J. L., Connor, J. R., & Jones, B. C. (1993). Iron in the brain. *Nutrition reviews*, 51(6), 157–170. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1993.tb03096.x>
15. Piñero, D. J., & Connor, J. R. (2000). Iron in the brain: an important contributor in normal and diseased states. *The Neuroscientist*, 6(6), 435-453.

16. Chen, Z., Yang, H., Wang, D., Sudfeld, C. R., Zhao, A., Xin, Y., Chen, J. C., Fawzi, W. W., Xing, Y., & Li, Z. (2022). Effect of Oral Iron Supplementation on Cognitive Function among Children and Adolescents in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 14(24), 5332. <https://doi.org/10.3390/nu14245332>
17. Low, M., Farrell, A., Biggs, B. A., & Pasricha, S. R. (2013). Effects of daily iron supplementation in primary-school-aged children: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 185(17), E791–E802. <https://doi.org/10.1503/cmaj.130628>
18. Gutema, B. T., Sorrie, M. B., Megersa, N. D., Yesera, G. E., Yeshitila, Y. G., Pauwels, N. S., De Henauw, S., & Abbeddou, S. (2023). Effects of iron supplementation on cognitive development in school-age children: Systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 18(6), e0287703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287703>
19. Kumar, S., & Preetha, G. (2012). Health promotion: an effective tool for global health. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 37(1), 5–12. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.94009>
20. Kassebaum, N. J., Jasrasaria, R., Naghavi, M., Wulf, S. K., Johns, N., Lozano, R., Regan, M., Weatherall, D., Chou, D. P., Eisele, T. P., Flaxman, S. R., Pullan, R. L., Brooker, S. J., & Murray, C. J. (2014). A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. *Blood*, 123(5), 615–624. <https://doi.org/10.1182/blood-2013-06-508325>
21. Coad, J., & Pedley, K. (2014). Iron deficiency and iron deficiency anemia in women. *Scandinavian journal of clinical and laboratory investigation. Supplementum*, 244, 82–89. <https://doi.org/10.3109/00365513.2014.936694>
22. Fauziah, L. F., Royyifi Arifin, A. D., Duwairoh, A. M., & Antika Falentina, I. (2024). HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(2), 105–115. <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.303>
23. World Health Organization [WHO]. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*; WHO: Geneva, Switzerland, 2004; Available online: <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222> (accessed on 12 December 2024).
24. Gillies, C., Te Molder, H., & Wagemakers, A. (2023). Health Promotion Values Underlying Healthy Eating Strategies in The Netherlands. *International journal of environmental research and public health*, 20(14), 6406. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146406>

Edukasi Gizi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Belimbing Madu dan Mentimun Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Desa Panyuran, Kecamatan Palang, Kab.Tuban

Nutrition Education and Demonstration of Making Honey Starfruit and Cucumber Juice as an Effort to Control Hypertension in the Elderly in Panyuran Village, Palang District, Tuban Regency

Dian Ayu Ainun Nafies^{1*}, Lilia Faridatul Fauziah², Dian Puspita Sari³, Kurnia Rohmatin⁴, Marisa Yunia Viva Dewi⁵, Nadia Aulia⁶, Siti Faridatul Imamah⁷, Violya Sere Nakahaya⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Informasi Artikel

Submit: 24 – 12 – 2024

Diterima: 15 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

The increasing number of elderly people provides special attention to the elderly who are experiencing an aging process. One of them is changes in the cardiovascular system that have an impact on changes in blood pressure in the elderly. Hypertension is one of the diseases whose number of sufferers continues to increase. Nutrition education and provision juice honey starfruit and cucumber to the elderly can be one of the ways to control hypertension in Panyuran Village. The methods used were nutrition education related to hypertension in the elderly, pre-test and post-test, demonstration of making juice honey starfruit and cucumber, and discussion. The number of participants who took part in the activity was 18 people. The measurement results showed that there were 13 (72.2%) people who had normal blood pressure, while 5 (27.8%) people had high blood pressure. The post-test results showed that 12 people (66.7%) experienced an increase in understanding. All elderly people finished the juice given to the participants. Nutrition education activities and provision of juice were quite effective in controlling hypertension in the elderly.

Keywords: hypertension, elderly, juice

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses penuaan. Salah satunya perubahan sistem kardiovaskuler yang berdampak pada perubahan tekanan darah pada lansia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang jumlah penderitanya terus meningkat. Edukasi gizi dan pemberian jus belimbing madu dan mentimun pada lansia dapat menjadi salah satu pengendalian terjadinya hipertensi di Desa Panyuran. Metode yang digunakan yaitu edukasi gizi terkait hipertensi pada lansia, *pre-test* dan *post-test*, demonstrasi pembuatan jus belimbing madu dan mentimun, dan diskusi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 18 orang. Hasil pengukuran menunjukkan terdapat 13 (72,2%) orang yang memiliki tekanan darah normal, sedangkan sebanyak 5 (27,8%) orang memiliki tekanan darah dengan kategori tinggi. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 12 orang (66,7%) mengalami peningkatan pemahaman. Seluruh lansia menghabiskan jus yang diberikan kepada peserta. Kegiatan edukasi gizi dan pemberian jus cukup efektif dalam mengendalikan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi, lansia, jus

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Dian Ayu Ainun Nafies, M.Gz.;
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul
Ulama Tuban, Jl. Raya Bogorejo,
Kuthi, Sumurgung, Kec. Tuban,
Kabupaten Tuban, Jawa Timur,
Indonesia 62319.
Phone: 081225699652
Email: diannafies19@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan utama yang banyak dialami oleh lansia. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia ini meningkat akibat berbagai perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah, gangguan fungsi ginjal, serta berkurangnya sensitivitas baroreseptor. Perubahan ini secara khusus berkontribusi pada peningkatan tekanan darah, terutama tekanan sistolik, pada lansia.(1)

Selain perubahan fisiologis, gaya hidup yang tidak aktif, konsumsi makanan tinggi garam, obesitas, dan stres juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi hipertensi pada lansia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, hingga gangguan kognitif. Oleh karena itu, kondisi ini membutuhkan perhatian khusus untuk mencegah komplikasi yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia.(3)

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dijumpai di fasilitas layanan kesehatan primer. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terstandar usia (*age-standardized*) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan di Kawasan Asia Tenggara berturut-turut adalah 33,1% dan 32,4%. Laju peningkatan kasus baru serta prevalensi hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di tingkat global, regional, maupun nasional. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Dibandingkan dengan tahun 2000, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia diprediksi meningkat lebih dari 60%, mencapai sekitar 1,56 miliar orang pada tahun 2025. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tuban tahun 2019, terdapat 295.706 penderita hipertensi,(6) dengan jumlah yang sama tercatat pada tahun 2020. Dari 19 puskesmas di Kabupaten Tuban, Puskesmas Sumurgung menempati posisi kedua dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi. Di wilayah kerja Puskesmas Sumurgung, Kecamatan Palang, prevalensi hipertensi mencapai 3,13%.

Pada lansia terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah besar, seperti aorta, yang dikenal sebagai arteriosklerosis. Penurunan elastisitas ini meningkatkan kekakuan arteri, sehingga tekanan darah sistolik meningkat secara signifikan. Akibatnya, tekanan darah diastolik cenderung menurun, menciptakan tekanan nadi yang lebih lebar. Hal ini sering disebut sebagai hipertensi sistolik terisolasi, yang paling umum terjadi pada lansia.(15)

Mengelola hipertensi pada lansia menjadi semakin kompleks karena adanya penyakit penyerta (komorbid), seperti diabetes, gangguan ginjal, atau penyakit jantung. Komorbiditas ini sering kali menyulitkan dalam memilih dan menggunakan obat antihipertensi yang sesuai dengan kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan. Dengan meningkatnya jumlah lansia secara global, hipertensi menjadi tantangan kesehatan yang memerlukan pendekatan terpadu, meliputi pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan yang menyeluruh.(12)

Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi masih belum optimal, meskipun berbagai obat yang efektif telah tersedia. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah, meskipun penyakit ini merupakan faktor risiko utama yang dapat menyebabkan kerusakan organ jika tidak terdeteksi secara dini dan ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di fasilitas layanan primer yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mendiagnosis serta menangani hipertensi berperan penting dalam meningkatkan jumlah penderita dengan tekanan darah terkontrol serta mencegah terjadinya komplikasi.(8)

Pada pencegahan hipertensi di masa depan, disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan memperhatikan beberapa aspek penting. Dalam hal pola makan, pilihlah makanan yang rendah garam, lemak jenuh, dan kolesterol, serta lebih fokus pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein rendah lemak. Selain itu, penting untuk menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda, yang dapat membantu mempertahankan berat badan ideal dan memperkuat sistem kardiovaskular. Rutin memantau tekanan darah juga sangat penting sebagai langkah deteksi dini, dengan berkonsultasi kepada dokter untuk mengetahui rentang tekanan darah yang sehat.(7)

Kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan jus bertujuan untuk menghubungkan teori dengan praktik, membantu audiens memahami manfaat mentimun, belimbing, dan madu dalam menurunkan

tekanan darah. Mentimun mengandung antioksidan, seperti flavonoid dan tanin, yang membantu melawan radikal bebas. Buah belimbing kaya akan kalium, magnesium, dan pektin, yang bermanfaat bagi penderita hipertensi dengan melemaskan dinding pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Madu mengandung antioksidan seperti flavonoid dan polifenol yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan akibat stres oksidatif, serta memiliki sifat anti-inflamasi yang mendukung kesehatan jantung dan membantu relaksasi pembuluh darah.(10)

Melalui edukasi ini, diharapkan para lansia dapat lebih memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta dapat menerapkan langkah-langkah sederhana namun efektif untuk menjaga tekanan darah tetap stabil. Pendekatan tersebut dipilih karena memberikan gambaran praktis yang mudah dipahami, sehingga lansia lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Dengan demikian, penyuluhan ini diharapkan dapat menurunkan angka komplikasi akibat hipertensi pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat yaitu PAR (*Participatory Action Research*). Kegiatan edukasi gizi dan pembuatan jus belimbing madu dan mentimun bertujuan meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi dengan melibatkan mereka secara aktif melalui metode PAR. Subyek yang mengikuti yaitu lansia berjumlah 18 orang di Desa Panyuran, Kec. Palang, Kab.Tuban. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di bulan Desember tahun 2024. Metode ini diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait hipertensi dan manfaat jus penurun hipertensi. Dilanjutkan dengan sesi edukasi yang berisi penjelasan terkait penyakit hipertensi dan pengendaliannya dari segi gizi. Kemudian dilanjutkan ke sesi edukasi terkait contoh menu makanan selingan untuk penderita hipertensi. Salah satu selingan yaitu jus (belimbing madu dan mentimun) di demonstrasikan bersama beberapa lansia. Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mencicipi jus, dan dilakukan observasi terhadap seberapa banyak jus yang dikonsumsi sebagai indikator ketertarikan mereka. Di akhir kegiatan, dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta dan membandingkan hasil dengan *pre-test* sebagai tolak ukur efektivitas penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Posyandu lansia di Dusun Kepoh, Desa Panyuran Kecamatan Panyuran, Palang Tuban. Kegiatan diawali dengan pengambilan data terkait identitas lansia, pengukuran tekanan darah dan pengukuran antropometri. Berikut ini merupakan Tabel 1. karakteristik responden :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
45–59 tahun	10	55.56
60–74 tahun	7	38.89
75–89 tahun	1	5.56
>90 tahun	0	0
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	88.89
Laki-laki	2	11.11
Kategori IMT		
<i>Underweight</i>	4	22.22
Normal	11	61.11
Lebih	1	5.56

Obesitas	2	11.11
----------	---	-------

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden memiliki usia 45-59 tahun sebanyak 10 orang (55.56%) sedangkan untuk usia 75-89 tahun hanya 1 orang (5.56%). Sebagian besar lansia perempuan sebanyak 16 orang (88.89%). Responden yang memiliki kategori IMT normal sebanyak 11 orang (61.11%), *underweight* sebanyak 4 orang (22.22%), gizi lebih 1 orang (5.56%), dan obesitas sebanyak 2 orang (11.11%).

Hasil pengukuran tekanan darah pada peserta kegiatan menunjukkan bahwa dari total 18 orang, sebanyak 13 orang (72,2%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal, yaitu berada di bawah 140/90 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih memiliki tekanan darah yang terkontrol dengan baik. Namun, terdapat 5 orang (27,8%) yang memiliki tekanan darah dalam kategori tinggi. Setelah pengukuran tekanan darah dan antropometri dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *pre-test* kepada responden diberikan waktu 10 menit untuk mengerjakan. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa pada sebagian besar lansia masih kurang memahami terkait pencegahan hipertensi. Setelah *pre-test* dilanjutkan pemberian materi terkait penyakit hipertensi dan pencegahannya dari sudut pandang gizi. Kegiatan edukasi ini penting untuk meningkatkan pengetahuan responden terkait hipertensi.



Gambar 1. Edukasi Gizi

Kemudian responden diberikan materi terkait contoh menu selingan bagi penderita hipertensi diikuti dengan kegiatan demonstrasi pembuatan jus (belimbing madu dan mentimun) pada lansia. Bahan pembuatan jus yang dipakai yaitu buah belimbing tasikmadu, mentimun, dan madu. Dimana buah belimbing tersebut merupakan salah satu komoditi pangan lokal di sekitar Desa Panyuran.



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Jus (Belimbing Madu dan Mentimun)

Pada buah belimbing madu memiliki kandungan gizi per 100 gram yaitu energi 36 kkal, lemak 0.4 gram, karbohidrat 8.8 gram, serat 4 gram, kalium 150 mg, kalsium 12 mg, fosfor 1.1 mg, zat besi 170 mg, vitamin C 90 mg, air 86 g. Sedangkan pada mentimun memiliki kandungan gizi yaitu Energi 15 kkal, Protein 0.6 gram, Lemak 0.2 g, Karbohidrat 3.6 g, Serat 0.5 g, Kalsium 16 mg, Zat besi 0.3 mg, Magnesium 13 mg, Fosfor 24 mg, Kalium 147 mg, Natrium 2 mg, Vitamin C 2.8 mg, Vitamin A 105 IU, Vitamin K 16.4 µg, Asam Folat 7 µg, dan Air 95.2 g. (9,17,5,13)

Nilai gizi pada jus (belimbing madu dan mentimun) yaitu energi sebesar 38-45 kkal, Kalium sebesar 140-160 mg, Vitamin C sebesar 8-12 mg dalam 200 ml. Pada buah belimbing madu dan mentimun memiliki kandungan mineral yang cukup tinggi meliputi kalium, air, dan senyawa antioksidan dimana kandungan tersebut mendukung pengendalian hipertensi. Kandungan kalium yang tinggi membantu menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung kalium yang berfungsi sebagai antidiuretik, membantu mengeluarkan natrium melalui urine. Hal ini mengurangi cairan dalam sirkulasi, menurunkan tahanan perifer, dan secara otomatis menurunkan tekanan darah. Madu melindungi pembuluh darah dan mencegah arterosklerosis. Kandungan asetilkolin dalam madu memvasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan aktivitas jantung, sehingga tekanan darah berkurang.(2)

Pada kegiatan demonstrasi ini seluruh responden diberikan jus. Seluruh responden menghabiskan jus yang telah diberikan. Setelah kegiatan demonstrasi pembuatan jus (belimbing madu dan mentimun) dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dan diskusi. Sebagian responden menunjukkan keaktifannya dalam berdiskusi terkait hipertensi dan pencegahannya. Hal ini menunjukkan keterlibatan peserta yang baik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini, umpan balik dari peserta dapat dikumpulkan terkait rasa, kemudahan pembuatan, serta pemahaman mereka tentang manfaat bahan-bahan yang digunakan.

Penyuluhan tidak hanya memberikan edukasi tetapi juga memotivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Setelah serangkaian kegiatan kemudian dilanjutkan *post test*. Hasil *post test* menunjukkan bahwa dari total 18 peserta, sebanyak 12 orang (66,7%) mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan jus (belimbing madu dan mentimun).

Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan efektif dalam memberikan informasi baru kepada peserta. Namun, terdapat 1 orang (5,6%) yang mengalami penurunan hasil, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor individu seperti kurangnya fokus atau kesulitan memahami materi. Sementara itu, sebanyak 2 orang (11,1%) memiliki hasil yang stabil antara *pre test* dan *post test*, yang mengindikasikan perlunya pendekatan tambahan untuk peserta yang membutuhkan penjelasan lebih mendalam. Kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan jus memberikan manfaat praktis dan edukatif bagi lansia dengan hipertensi. Selain meningkatkan kesadaran tentang pola makan yang sehat, kegiatan ini juga membantu lansia mempelajari cara menyiapkan jus yang bergizi, yang pada akhirnya dapat mendukung pengelolaan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.(16)(11)(14)

KESIMPULAN

Kegiatan ini membantu lansia menerapkan langkah sederhana, seperti mengonsumsi jus, untuk mengontrol tekanan darah, yang mendukung kebiasaan makan sehat dalam mengelola hipertensi. Demonstrasi pembuatan jus memungkinkan lansia berpartisipasi aktif, belajar, dan berbagi informasi untuk menjaga kesehatan bersama. Dengan pengetahuan yang diperoleh, lansia diharapkan dapat mengelola tekanan darah secara lebih efektif dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi. Program ini juga memberikan dasar yang kuat untuk keberlanjutan dengan melibatkan lansia dalam edukasi dan praktik langsung, menjadikan mereka agen perubahan yang menyebarkan pengetahuan kepada generasi lain.

SARAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan harus dilakukan secara rutin untuk mendukung pengelolaan hipertensi yang lebih baik pada lansia. Pelatihan lanjutan dan pemantauan secara teratur bagi lansia yang terlibat sangat penting. Hal ini akan membantu mengelola hipertensi dengan cara yang lebih terkontrol melalui konsumsi jus. Untuk menjamin keberhasilan program, evaluasi secara berkala sangat dibutuhkan. Dengan adanya evaluasi, penyuluhan dan demonstrasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan lansia, sehingga program tetap relevan dan efektif dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh kader dan warga yang telah ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah memberikan kesempatan untuk kami menambah pengalaman di Dusun Kepoh, Desa Panyuran Kecamatan Panyuran, Palang Tuban. Kemudian terima kasih pada Rektor Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban dan Mahasiswa semester 3 Prodi Sarjana Gizi Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban beserta tim yang telah membantu terselenggaranya kegiatan Pengabdian Masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Heal Sport J.* 2019;1(2):82–9.
2. Anggorodiputro, R. R. R. Demo Masak Cemilan untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Bagi Penderita Hipertensi di Kelurahan Kota Wetan Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia.* 2023;2(1): 8-14.
3. Ariyani AR. Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia J Public Heal Res Dev.* 2020;4(3):506–18.
4. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. Kementerian Kesehatan [Internet]. 2023;1–2. Available from: <https://drive.google.com/file/d/1RGilJySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnks--/view> diakses pada tanggal 24 Desember 2024
5. Bhale, V. M., et al. Nutritional and Bioactive Composition of Cucumis sativus (Cucumber): A Comprehensive Review. *Journal of Agriculture and Food Research.* 2018.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. Profil Kesehatan Tuban 2020. 2021, 4(1), 1–23.
7. Fitriana S. Kelola Hipertensi untuk Peningkatan Kualitas Hidup. *Pros Semin Nas Penelit dan Pengabd Kpd Masy.* 2024;2(1):241–6.
8. Ilmiyah F, Dwipayanti PI, Siswantoro E. Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Menggunakan Intervensi Konsumsi Jus Wortel (*Daucus Carota L.*). *Pengemb Ilmu dan Prakt Kesehat.* 2022;1(2):10–8.
9. Lakmal K, Yasawardene P, Jayarajah U, Seneviratne SL. Nutritional and medicinal properties of Star fruit (*Averrhoa carambola*): A review. *Food Sci Nutr.* 2021;9(3):1810-1823. Published 2021 Jan 23. doi:10.1002/fsn3.2135
10. Muniroh L, Wirjatmadi B., dan Kuntoro. Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada penderita Hipertensi. *Inspirasi.* 2019;10(1):25–34.
11. Putri, L. A., & Andini, E. The Role of Nutritional Education and Healthy Juices in Managing Hypertension in Elderly. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition.* 2020.

12. Rahman AO, Indarjo S. Perilaku Pencegahan Covid-19 Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Indones J Public Heal Nutr* [Internet]. 2021;1(3):446–55. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
13. Sharma, P., et al. Nutritional Composition and Potential Health Benefits of Cucumis sativus. *International Journal of Horticultural Science and Technology*. 2019.
14. Siahaan, E., & Kusumaningtyas, D. (2018). *Edukasi Gizi untuk Lansia dengan Hipertensi*. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2018;20(2): 45–51.
15. Suryaningsih M, Armiyati Y. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*. 2021;2(2):53.
16. Wijayanti, P. A., et al. Edukasi dan Penerapan Diet Sehat pada Lansia dengan Hipertensi melalui Workshop Gizi. *Journal of Geriatric Care*. 2017; 25(3):72–79.
17. Zakaria, Z., et al. "Nutritional and Health Benefits of Starfruit (*Averrhoa carambola*): A Review." *Journal of Agriculture and Food Sciences*. 2017.

Sosialisasi Terkait Determinan Penyebab Kecelakaan Kerja di Panglong Kayu Kanalom Medan: Analisis Faktor Manusia dan Lingkungan

Socialization regardings Determinants of The Causes Of Work Accidents in Panglong Kayu Kanalom Medan : Analysis Of Human and Environmental Factors

Khoirotun Najihah^{1*}, Nur Amalia², Ananda Apriliana³, Ervan Kristin Telaumbanua⁴

^{1*}Program Studi D4K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institusi Kesehatan Helvetia

^{2,3,4}Program Studi D4K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institusi Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 29 – 12 – 2024

Diterima: 15 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

A work accident is an unexpected event that occurs in the workplace and results in physical injury, material loss or even death. According to Law No. 1 of 1970 concerning work safety, every work accident needs to be recorded and analyzed to prevent similar incidents in the future. front. There are many factors that cause work accidents in the workplace as well as the causes of work accidents in Panglong Kayu, including the following: Human Factors: Human error, lack of training, and non-compliance with safety procedures, use of inappropriate heavy equipment and machines Procedures are also a factor that can increase the risk of accidents. Environmental Factors: Unsafe workplace conditions, such as damaged equipment, lack of lighting and a dangerous environment can trigger potential work accidents in the workplace. this Community Services is to minimize the occurrence of work accidents. Service method with socialization and counseling. The Community Services obtained were a change in knowledge from previously not knowing about Occupational Safety and Health to knowing and efforts to prevent work accidents. This Community Services activity is something that is really needed by non-formal workers as a forum for education or transfer of knowledge and information. beneficial for workers. Keywords: work accident, human factors, environmental factors

Keywords: work accident, human factors, environmental factors

ABSTRAK

Kecelakaan kerja merupakan suatu peristiwa yang tidak terduga yang terjadi ditempat kerja dan mengakibatkan cedera fisik, kerugian material atau bahkan kematian. Menurut Undang- Undang No 1 Tahun 1970 tentang keselamatan kerja, setiap kecelakaan kerja perlu dicatat dan dianalisis untuk mencegah kejadian serupa dimasa depan. Ada banyak faktor penyebab terjadinya kecelakaan kerja di tempat kerja demikian halnya pula penyebab kejadian kecelakaan kerja di Panglong kayu, diantaranya adalah sebagai berikut: Faktor Manusia : Kesalahan manusia, kurangnya pelatihan, dan ketidak patuhan terhadap prosedur keselamatan, penggunaan alat berat dan mesin yang tidak sesuai prosedurjuga menjadi faktor penyebab dapat meningkatnya risiko kecelakaan. Faktor Lingkungan : Kondisi tempat kerja yang tidak aman, seperti alat yang rusak, kurangnya penerangan dan lingkungan yang berbahaya bisa memicu terjadinya potensi kecelakaan kerja ditempat kerja. Tujuan PkM ini adalah untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Khoirotun

Najihah,S.K.M.,M.K.M.; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.

Phone: 081375759702

Email:

khoirotunnajiha@helvetia.ac.id

sosialisasi dan Penyuluhan. Dari kegiatan yang dilakukan diperoleh adanya perubahan pengetahuan dari yang semula belum mengetahui tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja menjadi tahu dan upaya pencegahan kecelakaan kerja, sehingga dapat disimpulkan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh para pekerja non-formal sebagai wadah edukasi ataupun transfer ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat bagi pekerja.

Kata kunci: kecelakaan kerja, faktor manusia, faktor lingkungan

PENDAHULUAN

Kecelakaan kerja merupakan suatu peristiwa yang tidak terduga yang terjadi ditempat kerja dan mengakibatkan cedera fisik, kerugian material atau bahkan kematian. Menurut Undang-Undang No 1 Tahun 1970 tentang keselamatan kerja, setiap kecelakaan kerja perlu dicatat dan dianalisis untuk mencegah kejadian serupa dimasa depan(1). Dampak dari suatu kecelakaan kerja tidak hanya berdampak pada individu yang terlibat, tetapi juga pada tempat kerja dan masyarakat, dampaknya meliputi beberapa hal seperti kerugian finansial akibat biaya perobatan dan ganti rugi, penurunan produktifitas akibat ketidakhadiran pekerja, citra tempat kerja yang buruk dimata masyarakat. Sehingga dampak diatas membutuhkan beberapa upaya terhadap pencegahan terjadinya kecelakaan kerja salah satunya bisa berupa hal-hal sebagai berikut: Pelatihan keselamatan kerja :Pekerja harus dilatih mengenai prosedur keselamatan dan penggunaan alat dengan benar.

Penerapan SOP : *Standar Operating Procedures* (SOP) yang ketat harus diterapkan untuk setiap aktivitas kerja. Pengawasan: Melakukan pengawasan rutin keselamatan kerja untuk memastikan kepatuhan terhadap prosedur(2). Banyak faktor yang memengaruhi keberlangsungan UMKM baik dari segi kurangnya informasi dan pengetahuan akan K3, akses terhadap pelatihan K3, sikap/tindakan beserta kondisi lingkungan yang tidak aman pada saat bekerja. Menurut Najihah bahwa ada hubungan tindakan tidak aman (*unsafe Action*) dan Kondisi Tidak Aman (*Unsafe Condition*) dengan kejadian kecelakaan kerja pada pelaku atau pekerja sektor non formal atau UMKM yang disebabkan karena kurangnya penerapan Aspek K3 dan pengetahuan K3 sehingga tentu hal ini berdampak pada usaha yang dilakukan baik UMKM ataupun UKM (3).

Indonesia memiliki banyak industri UKM (Usaha Kecil Menengah) termasuk salah satunya sektor informal seperti industri pengolahan kayu. Indonesia memiliki banyak hasil kayu yang bisa diolah menjadi sebuah kebutuhan rumah tangga. Terdapat dari beberapa jenis dari sekian banyak usaha di Indonesia yang saat ini sedang berkembang di masyarakat yang dalam kategorinya termasuk UKM diantaranya keahlian tangan, seperti kerajinan mebel, kerajinan perhiasan, pengrajin ukiran kayu (4). Tentunya dalam pengerjaannya harus melalui beberapa tahap, dimulai dari pembersihan kayu dengan melepas paku-paku yang masih menempel, kemudian dilakukan pengetaman, pendempulan dan prose finishing. Namun dalam setiap tahapan pengerjaannya terdapat potensi bahaya yang timbul seperti tertimpa benda, terluka anggota tubuh, jatuh dan lainnya yang disebabkan oleh mesin, alat kerja, manusia dan lingkungan kerja, maupun material lainnya. Dengan hal ini perusahaan dapat menerapkan keselamatan dan kesehatan kerja sebagai acuan (5).

Panglong Kanalom termasuk Industri pengrajin kayu bekas (daur ulang kayu) yang nantinya akan diolah menjadi sebuah pintu, kusen dan jendela seperti baru lagi. Kayu tersebut diperoleh dari penyedia jasa yang memang sudah bekerjasama dalam kurun waktu tertentu, usaha ini masih memakai tenaga manusia yang dikerjakan langsung dengan tangan manusia, sehingga risiko kecelakaan kerja yang akan terjadi kemungkinan sangat besar. Oleh karena itu sebaiknya pemilik ataupun pelaku usaha harus memiliki cara didalam melakukan pengendalian bahaya kecelakaan kerja untuk mengurangi potensi yang terjadi dengan memperhatikan prosedur keselamatan kerja agar terhindar dari kecelakaan kerja, akan tetapi tingginya kasus kecelakaan kerja masih sering terabaikan pada sektor industri pengrajin kayu (6).

Dari survey awal pendahuluan penelitian yang dilakukan ketua pengabdian masyarakat pada pengrajin kayu di Panglong Kanalom terdapat 15 orang pengrajin yang menjadi pekerja. Para pengrajin

kayu mulai melakukan aktivitasnya pada pagi hari pukul 08.00 Wib hingga sore hari pukul 17.00 wib. Para pengrajin tersebut bekerja kurang lebih 8 jam bekerja dalam sehari. Umumnya pengrajin di tempat tersebut telah bekerja lebih dari 1 tahun dan memiliki rentang usia diantara 25-55 tahun.

Dari survey awal yang dilakukan ditemukan bahwa hampir semua pekerja bekerja tidak menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) pada saat bekerja, kemudian ada beberapa tindakan tidak aman yang dilakukan seperti bercerita pada saat bekerja dan kondisi tidak aman lainnya seperti lingkungan kerja yang padat dan penuh dengan tumpukan kayu, kabel yang melintang di lantai, paku yang berserakan, ampas kayu yang berserakan dan tertumpuk juga pekerja hanya mengandalkan penerangan cahaya matahari didalam ruangan maupun diluar. Pekerja beralasan karena hanya bekerja pada waktu pagi hingga sore, dan penerangan cahaya matahari sudah cukup jelas. Akibatnya menimbulkan kecelakaan kerja seperti tangan terjepit akibat kondisi lingkungan kerja yang sempit dan dipenuhi banyak kayu panjang dan benda berat. Mengalami mata merah dan batuk karena terkena debu pada saat melakukan pemotongan dan pengampelasan. Tertusuk paku karena sebagian pekerja tidak menggunakan alas kaki, tertimpa kayu saat mengambil kayu yang mau diolah.

Menurut Penelitian Arsyad dan Rivai, 2019 menyebutkan bahwa perilaku pekerja sangat berpengaruh didalam melakukan suatu pekerjaan, tindakan yang tidak aman bisa memicu terjadinya kecelakaan kerja seperti jari terpotong karena menggunakan alat mekanik yang tajam saat melakukan proses pengolahan kayu, tertusuk paku yang disebabkan oleh pekerja yang tidak fokus, memiliki penglihatan yang buram, dan karena terburu waktu pesanan konsumen, dimana dari hasil penelitiannya didapatkan sebanyak 47 orang (65,28%) pekerja yang tidak menggunakan APD (7).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah metode PAR (*Participatory Action Research*) dan *Service learning*, hal ini juga karena tim tidak hanya melakukan kegiatan PkM saja namun juga kegiatan penelitian. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tujuan kegiatan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan-Tahapan Dalam Mengatasi Masalah Mitra

Berdasarkan tahapan-tahapan dalam mengatasi permasalahan mitra diatas maka adapun Langkah- langkah dan metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pihak tempat pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh ketua pengabdian.

2. Mempersiapkan berkas administrasi dalam hal ini surat menyurat yang meliputi surat izin untuk melakukan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh ketua anggota peneliti, setelah surat menyurat selesai maka
3. Melaksanakan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh ketua pengabdian Bersama dengan anggota pengabdian lainnya,
4. Mempresentasikan materi “Sosialisasi terkait determinan kecelakaan kerja : Analisis Faktor Lingkungan dan Faktor Manusia dimana topik tersebut sudah disepakati oleh kedua belah pihak yakni tim pengabdian masyarakat dengan pihak pengabdian masyarakat.
5. Membagikan leaflet kepada peserta pengabdian sebagai bahan bacaan mereka sembari mendengarkan materi yang dibawakan oleh ketua pengabdian, dimana pembagian leaflet dilakukan oleh anggota pengabdian sembari menjalankan absensi kehadiran dan merekam serta mendokumentasikan kegiatan pengabdian.
6. Setelah ketua pengabdian melakukan presentasi kegiatan selanjutnya adalah sesi diskusi terkait permasalahan-permasalahan atau hal-hal yang ingin dibahas Bersama, anggota pengabdian menjadi notulen untuk mencatat setiap pertanyaan yang diajukan untuk nantinya dijadikan sebagai dokumen.
7. Setelah sesi diskusi yang dilakukan selesai, maka dilakukan praktek secara langsung dengan menunjukkan penyebab kecelakaan kerja, ataupun potensi bahaya kecelakaan kerja di tempat kerja bersama-sama dengan ketua pengabdian, anggota pengabdian dan seluruh pekerja.
8. Ketika praktek selesai maka ketua pengabdian masyarakat akan memberikan kesimpulan dari materi yang disampaikan. Dan meminta seluruh peserta kegiatan pengabdian untuk mengisi form evaluasi untuk melihat sejauh mana keefektifan kegiatan pengabdian ini dilakukan dan sejauhmana adanya perubahan pengetahuan terkait faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja ditempat kerja.
9. Melakukan kegiatan foto bersama
10. Setelah rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat selesai selanjutnya ketua pengabdian dan anggota pengabdian lainnya Bersama-sama Menyusun laporan pengabdian untuk kemudian diupload di website LPPM dan dikumpulkan ke LPPM
11. Kemudian ketua pengabdian dan anggota pengabdian lainnya melakukan tracer atau luaran untuk publikasi kegiatan pengabdian baik itu dengan dokumentasi di media cetak seperti surat kabar ataupun publikasi untuk jurnal pengabdian, agar kegiatan pengabdian yang dilakukan memiliki capaian luaran yang tidak hanya bermanfaat bagi tim pengabdian tapi juga memberikan kepada masyarakat umumnya (8).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah signifikan dalam berbagai aspek, termasuk ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku sosial. Melalui kegiatan PkM yang dilakukan terlihat bahwa ada perubahan yang signifikan dalam hal pengetahuan pekerja, seperti semula para pekerja tidak tahu dan tidak pernah mendengar dan faham tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3), risiko bahaya dari pekerjaan yang dilakukan, sumber dan penyebab terjadinya bahaya, kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, hal ini disebabkan karena selama ini mereka tidak pernah mendapatkan informasi dan edukasi mengenai hal ini, disamping itu panglong kayu kanalom merupakan sektor non-formal UKM yang tentu secara usaha tidak terdaftar di instansi ataupun lembaga resmi, dan tidak memiliki SDM yang ahli dibidang keselamatan dan kesehatan kerja (K3), kemudian latar belakang pendidikan para pekerja juga secara keseluruhan adalah tamatan SD.

Selain hal tersebut diatas dari hasil kegiatan PkM yang dilakukan didapat beberapa permasalahan mitra baik analisis dari segi faktor manusia dan lingkungan seperti berikut Dari survey awal yang dilakukan ditemukan bahwa hampir semua pekerja bekerja tidak menggunakan Alat

Pelindung Diri (APD) pada saat bekerja, kemudian ada beberapa tindakan tidak aman yang dilakukan seperti bercerita pada saat bekerja dan kondisi tidak aman lainnya seperti lingkungan kerja yang padat dan penuh dengan tumpukan kayu, kabel yang melintang di lantai, paku yang berserakan, ampas kayu yang berserakan dan tertumpuk juga pekerja hanya mengandalkan penerangan cahaya matahari didalam ruangan maupun diluar.⁷ Pekerja beralasan karena hanya bekerja pada waktu pagi hingga sore, dan penerangan cahaya matahari sudah cukup jelas. Akibatnya menimbulkan kecelakaan kerja seperti tangan terjepit akibat kondisi lingkungan kerja yang sempit dan dipenuhi banyak kayu panjang dan benda berat. Mengalami mata merah dan batuk karena terkena debu pada saat melakukan pemotongan dan pengamplasan. Tertusuk paku karena sebagian pekerja tidak menggunakan alas kaki, tertimpa kayu saat mengambil kayu yang mau diolah. Berikut merupakan dokumentasi yang diperoleh ditempat kerja panglong kayu kanalom.



Gambar 2. Pekerja belum menggunakan APD dan Tempat Kerja yang belum Tersusun dengan Rapi.

Pembahasan

Berdasarkan beberapa hal diatas kegiatan PkM ini sangat perlu dilakukan dalam hal memberikan informasi dan mengedukasi para pekerja tentang konsep dasar K3, risiko bahaya dari setiap pekerjaan yang dilakukan baik dari faktor manusia maupun lingkungan kerja, memberikan edukasi tentang sumber penyebab terjadinya bahaya baik itu kecelakaan kerja ataupun penyakit akibat kerja (9). Hal ini dilakukan agar para pekerja memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat terimplementasi melalui perilaku kerja dalam kegiatan sehari-hari karena penerapan K3 akan berjalan dengan baik jika didukung dengan pengetahuan, sikap dan tindakan pekerja yang menerapkan nilai-nilai K3 (10).

Salah satu upaya yang dilakukan agar K3 bisa diterapkan bagi UMKM adalah melalui program WISE (*Work Improvements In small Enterprise*) yang dikembangkan oleh ILO untuk membantu UMKM dalam meningkatkan kondisi kerja dan produktivitas kerja melalui pelatihan partisipatif yang bertujuan untuk memberikan edukasi dengan harapan adanya perubahan dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu (11). Melalui kegiatan PkM yang dilakukan terlihat perubahan dalam hal pengetahuan dari yang semula para pekerja belum mengetahui mengenai konsep keselamatan dan kesehatan kerja menjadi sudah mengetahui dan harapannya semoga pekerja bisa melakukan pekerjaan dengan tindakan yang aman dan kondisi yang aman.

Keunggulan dari kegiatan PkM ini adalah memberikan manfaat yang signifikan dalam waktu

dekat hal ini seperti adanya perubahan pengetahuan yang bisa dilihat langsung pada saat kegiatan PkM berlangsung seperti dari yang pekerja belum mengetahui menjadi mengetahui lewat kegiatan edukatif PkM yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan seperti penjelasan sebelumnya. Hal ini penting untuk meminimalisir terjadinya kasus-kasus kecelakaan kerja yang tinggi setiap tahunnya seperti data yang dimiliki oleh BPJS ketenagakerjaan (12).

Kelemahan dari kegiatan PkM ini disebabkan karena frekuensi kegiatan yang dilakukan tidak setiap hari sehingga ada kemungkinan untuk perilaku pekerja yang kembali abai dalam hal tindakan aman dan kondisi aman pada saat bekerja, sehingga sebenarnya perlu kegiatan sosialisasi ataupun penyuluhan secara masif yang terus menerus berlangsung agar pekerja memiliki relevansi antara pengetahuan yang dimilikinya dengan sikap dan tindakannya dalam bekerja, sehingga terciptalah perilaku kerja yang baik untuk mencegah atau meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja dilingkungan kerja seperti terpeleset, tersandung atau bahkan jatuh dari ketinggian (13). Selain kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja juga harus dikendalikan agar tidak berdampak pada kesehatan pekerja., kelemahan lainnya kurangnya SDM yang ahli dibidang K3 ataupun yang faham tentang keselamatan dan kesehatan kerja dipanglong kayu kanalom dan hal ini bukan hanya menjadi masalah panglong kayu kanalom namun juga menjadi masalah bagi panglong-panglong kayu lainnya atau sektor non formal lainnya baik UMKM maupun UKM, karena memang K3 belum seutuhnya bisa menjangkau sektor tersebut.

Setiap pekerjaan pasti memiliki risiko kecelakaan kerja, salah satu yang berpotensi mengalami kecelakaan kerja ialah pada industri kayu. Industri kayu merupakan suatu industri yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan manusia diantaranya industri meubel, industri ukiran kayu, maupun industri daur ulang kayu bekas (Kusen, pintu dan jendela). Industri daur ulang kayu bekas merupakan industri yang meregeneratif bahan dari penggunaan bekas menjadi sebuah pintu, kusen dan jendela, menjadi baru lagi (14).

Menurut Penelitian Najihah,dkk, 2024 menyebutkan bahwa sektor non-formal masih banyak yang belum mengetahui dan menerapkan K3 ditempat kerja sehingga potensi terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja sangat tinggi sehingga perlu adanya upaya dalam hal meningkatkan pengetahuan pekerja melalui penerapan program wise memiliki dampak dan fungsi yang positif untuk mencegah ataupun mengurangi potensi risiko bahaya ataupun kejadian kecelakaan kerja, adapun beberapa potensi risiko bahaya di tempat kerja pabrik tahu suwarti dapat disebabkan oleh lingkungan kerja tidak aman ataupun tindakan tidak aman pekerja(15). Menurut penelitian Pane,P,Y.,dkk,2021, menyebutkan bahwasanya ada hubungan alat pelindung diri dengan kecelakaan kerja pada pengangkut kayu (16).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan PkM yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan nilai-nilai keselamatan dan kesehatan kerja dipanglong kayu kanalom belum dilakukan dengan baik, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai K3, risiko bahaya pekerjaan, sumber penyebab terjadinya bahaya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, kemudian kurangnya SDM yang faham akan keselamatan dan kesehatan kerja, sehingga hal-hal ini lah yang menjadi pemicu terjadinya permasalahan-permasalahan diatas baik analisis dari faktor manusia dan faktor lingkungan kerja.

SARAN

Dapat disarankan bagi pemilik usaha untuk menyediakan APD sesuai dengan potensi bahaya yang ada, Menciptakan lingkungan kerja yang aman dan nyaman, kemudian bagi pekerja untuk dapat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya keselamatan kerja untuk mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, kemudian pihak pemerintah pentingnya melakukan pembinaan terhadap sektor

industri non formal untuk dapat dilakukan pembinaan, pengarahan dan pengawasan terkait penggunaan alat pelindung diri yang baik dan standar dan aspek lainnya yang dibutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Lokasi pengabdian dll

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Undang-Undang No.1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
- 2) Sari, A.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecelakaan Kerja di Industri Kayu. Jurnal Penelitian Kesehatan dan Keselamatan.2019.ini ya ja
- 3) Najihah K, Salmira CS, Ramadhani S, Apriani N, Hasibuan SS,. Identify Potential Dangerous of Unsafe Action and Unsafe Condition With Work Accident. Journal of Asians Multicultural Research For Medical and Health Science. 2020; 1(2).
- 4) Khanifah, U., Fathoni, A., & Magdalena M, M. (2018). Pengembangan Sumber Daya Manusia Pada Pengerajin Mebel Limbah Kayu Dengan Analisa SWOT (EFAS-IFAS) (Studi kasus: Pengrajin Mebel Limbah Kayu Desa Kangkung, Kec. Mranggen, Kab. Demak). Journal of Management, 4, 1–22.
- 5) Desti, V., Sribudiani, E., & Mardhiansyah, M. (2018). Identifikasi Sumber Bahaya (Hazard) Dalam Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di Industri Penggergajian Kayu Berkat Shalawat Kecamatan Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. Jurnal University of Riau, 5(2 Juli-Desember 2018), 1–9.
- 6) Yosepin P C Manalu., Junita Sitorus., Santy,D,S., Firman, F, S., Eva,F,K., Perry,B.C,S., 2023. Factors Affecting Work Accidents In WoodWorkers On Jl. Kapten Sumarsono.
- 7) Arsyad, S. A., & Rivai, A. (2019). Perilaku Pengrajin Meubel Dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) Di Kelurahan Manongkoki Kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar. Jurnal Sulolipu Media Komunikasi Sivitas Akademika
- 8) Dan Masyarakat, 19(1), 21–27.
- 9) Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.2017.
- 10) Anastrani, D. (2020). Analisis Kecelakaan Kerja di PT Papertech Indonesia Unit II Magelang dengan Pendekatan Incidents Rates dan Metode HIRA.Universitas.Muhammadiyah Magelang.
- 11) Sucipto,C.D. (2019). Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- 12) ILO (2018). Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda/Organisasi Perburuhan Internasional,Kantor Jakarta.
- 13) BPJS Ketenagakerjaan. (2023). Kecelakaan Kerja Makin Marak dalam Lima Tahun Terakhir.<https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita/28681- Kecelakaan-Kerja-Makin-Marak-dalam-Lima-Tahun-Terakhir>.
- 14) Tajudin, (2022). <https://banten.tribunnews.com/2022/10/14/5980-kasus-kecelakaan-kerja-dibanten-sampai-oktober-2022-kegores-hingga-jatuh-dari-ketinggian>
- 15) Nita,R.,Is,J,M.,Fahlevi,M,I,et al.Analisis kejadian kecelakaan kerja pada pekerja perabot kayu di dunia perabot kecamatan blang pidie kabupaten aceh barat daya.J

Jurmakemas.2022;2;1. E-ISSN 2808-5264.

- 16) Najihah K, Nur A, Ananda A, Ervan KA, Implementation Of Work Improvement In Small Enterprises (Wise). Jurnal Perilaku Kesehatan Terpadu. (2024). E-ISSN 2961-8525. Page 56-73
- 17) Pane, P, Y., Siahaan, P, C., Siallagan, K, P., Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian kecelakaan kerja pada pekerja pengangkut kayu di penggergajian kayu CV Citra Saur Samosir Tahun 2021. 2022;10;2. E-ISSN 2615-109x

Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Anak Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan

Education on the Application of Acupressure Techniques in Increasing Body Immunity in Children at Class I Special Child Development Institutions (LPKA) Medan

Afina Muharani Syaftriani^{1*}, Ani Rahmadhani Kaban², Yaumil Hafsan Siregar³

^{1*,2}Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

³Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 29 – 12 – 2024

Diterima: 16 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

The body's immunity is a system that works against foreign substances entering the body. The body's immunity must be maintained properly so that it is not easily attacked by disease. Nurses can help people to increase body immunity by carrying out complementary modalities. One of the complementary modalities that can be taught and is easy to do is the acupressure technique. Acupressure is a health method of applying pressure/massage to the surface of the skin which is expected to increase blood circulation, reduce tension and stress. The aim of implementing this community service is to provide education on the application of acupressure techniques in increasing body immunity in children at the Class I Special Child Development Institute (LPKA) Medan. The method used in carrying out this community service is by providing education through lectures and providing leaflets containing educational material at the Class I Children's Special Development Institute (LPKA) Medan. The results of this community service have had a positive impact on the parties involved, especially for children at the Class I Special Child Development Institute (LPKA) Medan. Children at the Medan Class I Children's Special Development Institute (LPKA) can increase their knowledge about the immune system in the body and how to increase the body's immunity with acupressure techniques as one of the complementary treatments. Apart from that, children at the Class I Special Child Development Institute (LPKA) Medan can also improve their skills in increasing body immunity with acupressure techniques at points Li-4, PC6, and SP-6..

Keywords: acupressure, body immunity, children.

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Afina Muharani Syaftriani.; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 085360313104.

Imunitas tubuh merupakan sebuah sistem yang bekerja terhadap adanya substansi asing yang masuk ke dalam tubuh. Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan *complementary modalities*. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur. Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit

yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan dapat menambah pengetahuannya tentang sistem imun di dalam tubuh dan bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Selain itu Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur pada titik Li-4, PC6, dan SP-6.

Kata kunci: akupresur, imunitas tubuh, anak.

PENDAHULUAN

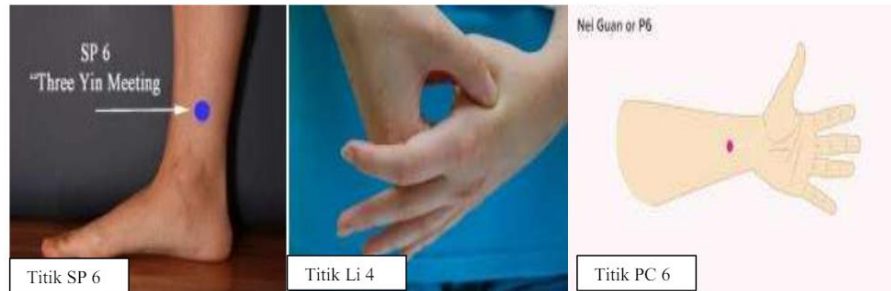
Tubuh manusia dilengkapi dengan mekanisme pertahanan yang bekerja untuk mencegah masuk dan menyebarnya agen infeksi yang disebut sebagai sistem imun. Sistem imun merupakan sistem yang sangat kompleks dengan berbagai peran ganda dalam usaha menjaga keseimbangan tubuh. Imunitas tubuh merupakan sebuah sistem yang bekerja terhadap adanya substansi asing yang masuk ke dalam tubuh. Beberapa contoh substansi yang berasal dari eksogen yaitu virus, bakteri, jamur, parasit, serbuk dan debu, di dalam tubuh terdapat sel-sel mati yang merupakan substansi asing yang disebut imunogen. Ketika tubuh terpapar imunogen maka akan membuat respon imun untuk mempertahankan diri atau kesehatan tubuh (1).

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. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit. Menjaga imunitas menjadi salah satu prioritas untuk tetap bisa beraktifitas di luar ruangan, hal ini dapat dilakukan dengan menjaga gizi makanan, istirahat yang cukup, serta aktifitas tidak berlebihan. 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 teknik akupresur (2).

Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Akupresur dapat memberikan penenangan, penyegaran, dan rasa nyaman. Penerapan dengan benar dapat meningkatkan imunitas pada tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu. Metode pada akupresur mengutamakan upaya promotif dan preventif. Akupresur dilakukan dengan cara merangsang titik tertentu sesuai dengan titik meridian tubuh, dengan cara penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kesehatan (3).

Akupresur adalah pengobatan yang berasal dari China (*Traditional Chinese Medicine*), bagian dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari dan tangan untuk manipulasi titik-titik akupunktur dan meridian. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk meningkatkan imunitas tubuh (4).

Titik-titik akupresur yang digunakan sama dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Titik-titik akupresur (acupoint) untuk meningkatkan imunitas tubuh diantaranya adalah Titik Li-4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metakarpal II di dorsum menu (terletak pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan). Selanjutnya, pada Titik SP 6 (terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia). Titik SP 6 berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia. Berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur. Setelah itu, pada Titik PC 6 (*Neiguan*) (terletak sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan). Titik PC 6 berfungsi mengurangi lelah dan pegal, melancarkan peredaran darah (4).



Gambar 1. Titik Akupresur untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Pemberian stimulus pada titik-titik tersebut akan merangsang saraf sensoris di sekitar titik akupresur menuju sumsum tulang belakang. Kompleks hipofisis ketiga hipotalamus diaktifkan untuk melepaskan endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah. Efek lain dari pengobatan akupresur adalah merangsang pelepasan serotonin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal (5).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin yang mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (6)

Pijat pada titik-titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, mengendurkan kejang, dan menurunkan tekanan darah. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Majid tentang terapi akupresur serta didapatkan bahwa akupresur memberikan efek penurunan tekanan darah (7). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (8). Penelitian Aminuddin menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (9). Hasil Penelitian Hasna menyatakan bahwa akupresur dengan pemijatan dititik tertentu pada kaki dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi (10). Studi yang dilakukan Zubaidah bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (11).

Untuk mengontrol tekanan darah, mengelola hipertensi dengan gejalanya secara mandiri, dan mengatasi terjadinya komplikasi serta meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah segala resiko komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi sehingga pasien dapat hidup secara sehat, aman dan menjalani kehidupan masa tua yang berkualitas (12).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan agar siswa/i mendapatkan informasi yang benar dalam meningkatkan imunitas tubuhnya sehingga dapat mencegah terjadinya suatu penyakit. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Minggu, 06 Oktober 2024. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 140 anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan.

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan keterampilan Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - b) Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - c) Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - d) *Post-test* pengetahuan Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran
3. Penutup
 - a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Foto Bersama Tim PKM dengan mahasiswa dan Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah *power point* (PPT), *leaflet*, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam PKM ini.

Program PKM yang dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh siswa/i tetapi juga dosen dan mahasiswa yang terlibat. Bagi anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, program ini memberikan kesempatan anak-anak untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang sistem imun di dalam tubuh dan bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan Teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Siswa/i sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Anak-anak dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen penerjemah dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan anak-anak sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang imunitas tubuh dan Teknik akupresur. Salah satu anak atas Nama Farel dapat menerangkan kembali titik-titik akupresur yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti titik Li-4, PC-6, dan SP-6.



Gambar 3. Kegiatan pengukuran tekanan darah salah satu anak di LPKA sebelum dilakukan tindakan akupresur

Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi S1 Keperawatan & Profesi Ners, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula.

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. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit. Menjaga imunitas menjadi salah satu prioritas untuk tetap bisa beraktifitas di luar ruangan, hal ini dapat dilakukan dengan menjaga gizi makanan, istirahat yang cukup, serta aktifitas tidak berlebihan. 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 teknik akupresur (2).

Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupuntur, sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupuntur yaitu terapi akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupuntur menggunakan jarum. Dengan menggunakan jari tangan maka tindakan secara non invasif diberikan kepada pasien sehingga meminimalkan resiko atau efek samping dari tindakan akupresur (13).

Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu: titik akupresur ST 36, titik SP 6, titik PC 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 (13). Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh. Penulis memilih 3 titik akupresur (titik LI 4, titik SP 6, dan titik PC 6) untuk diajarkan kepada siswa/i.

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 (14).

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur, banyak anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan yang sudah paham bagaimana upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Hal ini dibuktikan dengan beberapa anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan sudah mampu merespon pertanyaan pemateri terkait upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan Syaftriani dkk (2024) yang mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur, banyak siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate yang sudah paham bagaimana upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh, salah satunya dengan rutin berolah raga dan makan-makanan yang bergizi (15). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endah dan Patriyani (2022) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh. Peserta juga lebih terampil dalam melakukan akupresur pada 5 titik secara baik dan benar, serta sesuai SPO (14).

KESIMPULAN

Program PKM mengenai “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan” memberikan dampak positif anak-anak. Anak-anak dapat menambah pengetahuan dan keterampilannya dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan terapi akupresur

SARAN

Disarankan bagi anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan untuk selalu menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi nutrisi yang cukup serta membiasakan untuk menjaga pola aktivitas latihan yang rutin seperti rajin berolah raga

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, kepada anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, dan kepada mahasiswa dan rekan dosen yang telah membantu kesuksesan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Syaftriani AM, Mulidan M, Ramadhani K. Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Majelis Taklim Masjid Ar Ridho. *ABDI MOESTOPO J Pengabdian Pada Masyarakat*. 2022;5(1):49–56.

2. Rahmawati DT, Metasari D, Diniarti F, Sofais DAR, Syafrie IR, Cempaka FM, et al. Upaya Peningkatan Stamina Melalui Therapi Akupressure Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Desa Kungkai Baru Seluma. *J Dehasen Mengabdi*. 2023;2(1):35–40.
3. Patriyani REH. Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. *J Empathy Pengabdi Kpd Masy*. 2022;140–5.
4. Siyanti D, Sari K, Adimayanti E. Penerapan Akupresur sebagai bagian Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Meningkatkan Imunitas. *J Pengabdi Perawat*. 2023;2(1):105–10.
5. Surya DO, Desnita R. Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada pasien yang menjalani hemodialisis. *J Kesehat Perintis*. 2019;6(2):104–9.
6. Putri AA. Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan*; 2020.
7. Majid YA, Rini PS. Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2016;1(1):79–86.
8. Widodo DSD, Hurhayati Y, Fitriani RN. Pengaruh Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi di Klinik Synergy Mind Health Surakarta. *Stikes Kususma Husada*. 2014;
9. Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *J Kesehat Manarang*. 2020;6(1).
10. Hasna N. Pengaruh Akupressure pada pasien hipertensi di balai kesehatan Tradisional masyarakat Makasar. *J Islam Nurs*. 2016;
11. Zubaidah Z, Maria I, Rusdiana R, Pusparina I, Norfitri R. The effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension. *Indones J Community Heal Nurs*. 2021;6(1):33.
12. Cita EECEE, Ka'arayeno AJ. Pemberdayaan Masyarakat dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi: Community Empowerment with Self Acupressur to Treat Head Pain in Hypertension Patients. *J Pengabdi Kpd Masy Kesehat*. 2022;2(4):7–14.
13. Syaftriani, Papilaya, Fitry, Setyowati P, Nurfitriani, A. Per. Pend., Ns. MK, Ida Djafar, S.Kep., Ns. MK, Yetti Fauziah Silalahi, S.Kep, Ns. MK, Ns. Ani Rahmadhani Kaban., S.Kep. MK, Nurseha S. Djaafar, Skep., Ns. M, et al. *Keperawatan Komplementer [Internet]. Correspondencias & Análisis*. Cilacap; 2023. 1–23 p. Available from: www.mediapustakaindo.com
14. Endah R, Patriyani H. Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Empathy*. 2022;3(2):139–45.
15. Syaftriani AM, Kaban AR, Siregar MA. Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate. *Sevaka Has Kegiat Layanan Masy*. 2024;2(2):33–42.

INDEX BY :



ISSN 3032-5528



**MEDIA PENGABDIAN
KESEHATAN
INDONESIA**

Address:

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan,
Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia.

Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371