



# Pemberian Terapi Komplementer Akupresure Sebagai Alternatif Pemulihan Kelelahan Pada Perawat Geriatri

Fika Indah Prasetya\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [fikamaliyana@gmail.com](mailto:fikamaliyana@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Perawat geriatri memiliki peran, dan tanggung jawab yaitu mengantisipasi adanya keterbatasan pasien sebagai efek dari penuaan lansia yang berlangsung secara alami, memenuhi kebutuhan dari efek penuaan lansia, membantu proses pemulihan sebagai upaya dalam mengatasi kebutuhan dari efek proses penuaan (Karli & Irwanto, 2017) Kondisi perawat geriatri yang kemungkinan mengalami penurunan dari semangat kerja yaitu Ketika perawat mengalami kelelahan baik kelelahan fisik maupun psikologis.. Tujuan kegiatan adalah setelah penyuluhan dan demonstrasi, diharapkan pemberian terapi akupresure dapat menurunkan kelelahan dan memperbaiki psikologis perawat. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan dan demonstrasi. Hasil kegiatan diperoleh penurunan kelelahan pada perawat., dengan demikian pemberian terapi akupresure pada perawat geriatric yang mengakami kelelahan efektif dalam menurunkan kelelahan kerja.

**Kata kunci:** Kelelahan, Akupresure

## Abstract

Geriatric nurses have roles and responsibilities, namely anticipating the limitations of patients as a result of the aging process that takes place naturally, meeting the needs of the effects of aging in the elderly, assisting the recovery process as an effort to overcome the needs of the effects of the aging process (Karli & Irwanto, 2017). Geriatric nurses who are likely to experience a decrease in morale, namely when nurses experience fatigue, both physical and psychological fatigue. The purpose of the activity is after counseling and demonstrations, it is hoped that giving acupressure therapy can reduce fatigue and improve the psychology of nurses. The activities carried out were counseling and demonstrations. The results of the activity obtained a decrease in nurse fatigue. Thus, giving acupressure therapy to geriatric nurses who experience fatigue is effective in reducing work fatigue.

**Keywords:** Fatigue, Acupressure

## 1. PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang dibutuhkan pada pelayanan kesehatan salah satunya adalah tenaga perawat. Perawat menjadi ujung tombak pelayanan keperawatan secara langsung kepada pasien. Pasien mengharap kinerja perawat selalu baik agar membantu proses asuhan keperawatan kepada pasien secara maksimal (Ni Made Ida, 2018).

Kinerja perawat merupakan hasil pencatatan bermacam hasil kerja yang telah dicapai oleh perawat ataupun kelompok perawat didalam sebuah organisasi berdasarkan tanggung jawab dan kewenangan (Nawawi,2013). Perawat dapat memperoleh kinerja yang baik bila perawat dapat menjalankan profesinya dengan baik tanpa ada resiko cedera yang dialami. Kinerja perawat tidak dapat dilihat hanya berdasarkan keterampilan saja, namun terdapat indicator lain yang dapat mempengaruhi salah satunya adalah beban kerja yang meningkat, factor usia dalam mendukung pekerjaan secara maksimal.

Kondisi tenaga perawat geriatric perlu mendapat perhatian terkait dengan kondisi fisik dan psikologis yang kemungkinan mengalami penurunan dan semangat kerja. Profesi perawat geriatric mengharuskan perawat bekerja melakukan pekerjaan berulang ulang dengan klien yang sama. Perawat memiliki kewajiban atau tugas merawat pasien yang erat hubungannya dengan kesejahteraan dan kelangsungan kehidupan pasien dengan tetap menjaga kestabilan kondisi fisik dan psikologis perawat itu sendiri. Keadaan inilah yang menjadi alasan kuat perawat mencari cara/alternatif agar selalu mempertahankan keadaan fisik dan psikologisnya agar tetap baik (Cabelen, 2019).

Data perawat dengan rasio per 1.000 penduduk adalah 2,1 dapat diasumsikan bahwa dengan 2 orang perawat dapat melayani 1.000 penduduk di Indonesia. Data ini menunjukkan angka kebutuhan perawat masih cukup tinggi. data yang diperoleh dari Kemenkes RI 2017, bahwa tenaga perawat spesialis masih relative sedikit. Yaitu sekitar 3,72%. Jumlah perawat spesialis tersebut terdiri dari 1,44 atau 4.287 spesialis perawat medical bedah dengan urutan teratas, dan 0,02 atau 48 orang perawat geriatric dengan urutan terendah atau paling sedikit jumlahnya.

Perawat geriatri adalah perawat yang melaksanakan asuhan keperawatan pada lanjut usia sesuai tugas dan wewenangnya. Perawat gerontik adalah perawat spesialis lanjut usia dimana dalam peran dan tanggung jawab kepada pelayanan Kesehatan berfokus pada lansia. Peran dan tanggung jawab tersebut didasarkan pada ilmu pengetahuan, keterampilan teknologi, keahlian dan seni didalam merawat lansia agar dapat meningkatkan fungsi secara optimal pada lanjut usia dengan komprehensif (Muhith & Siyoto, 2016)

Perawat geriatri mempunyai peranan dalam mengantisipasi munculnya keterbatasan secara fisik pada lanjut usia yang merupakan dampak dari proses penuaan yang berlangsung alami, selain itu dapat membantu dalam proses pemulihan lanjut usia di tahap penuaan lanjut usia (Karli & Irwanto, 2017). Tugas dan tanggung jawab perawat geriatri membutuhkan tenaga yang berlebih dalam mendampingi, membantu sebagai upaya mengantisipasi efek penuaan. Beban kerja perawat geriatri yang berlebihan dapat mempengaruhi produktifitas tenaga perawat, dimana dapat berdampak terhadap produktifitas dalam bekerja yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap pelayanan asuhan keperawatan pada lanjut usia. Terapi non farmakologi atau komplementer melalui Akupresur telah disarankan sebagai strategi ergogenik melalui penekanan molekul penyebab kelelahan dalam darah. Alasan dalam pemilihan masalah tersebut adalah untuk membantu penyelesaian masalah kelelahan pada perawat geriatri.

## 2. METODE

### a. Tahap persiapan

Tahap dimulai dengan persiapan dengan penyusunan rencana kegiatan, pembuatan leaflet dan persiapan untuk demonstrasi, alat bahan dan tempat kegiatan. Penyusunan leaflet dilakukan 12 Februari 2023 yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan, pemeriksaan Kesehatan meliputi tekanan darah, nadi pernafasan dan demonstrasi kuesioner, dan kuesioner kelelahan

### b. Tahap pelaksanaan

Tahap ke dua dilanjutkan dengan Kegiatan pelaksanaan yaitu dengan memberikan informasi kepada klien. Kegiatan selanjutnya dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan yang meliputi tekanan darah, nadi, dan dilanjutkan demonstrasi.

### c. Tahap evaluasi

#### 1) Struktur

Pada kegiatan evaluasi diperoleh data yang hadir 7 orang. Pengaturan tempat kegiatan dilakukan sesuai rencana dengan alat perlengkapan yang sudah tersedia dan berfungsi

normal. Peran peneliti adalah sebagai moderator, observer, fasilitator dan notulen. Dalam pelaksanaan peneliti menggunakan bahasa komunikatif dan responden/ klien dapat menerima dan memahami serta mengaplikasikan demonstrasi yang telah dicontohkan peneliti.

2) Proses

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pukul 15.00-16.00 WIB sesuai jadwal yang direncanakan dan disepakati

3) Hasil

- a) Klien dapat memahami yang dimaksud pengertian terapi akupresure
- b) Klien mampu memahami tentang tujuan dilakukan terapi akupresure
- c) Klien mampu memahami tentang manfaat dan tehnik pemberian akupresure
- d) Klien mampu memahami standart operational prosedur pelaksanaan terapi akupresure

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan pemberian terapi akupresure dilaksanakan tanggal 12 february 2023 sampai dengan 15 february 2023. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari dalam pemberian terapi akupresure pada kelelahan perawat geriatric. Adapun gambar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



### 4. KESIMPULAN

Terapi komplementer dengan pemberian akupresure dapat mengurangi kelelahan pada perawat geriatric sehingga perawat merasa lebih rileks. Hal tersebut dapat membuktikan tentang hasil penelitian sebelumnya bahwa pasien yang memiliki tingkat kelelahan yang jauh lebih rendah, kualitas tidur lebih baik dan suasana hati lebih baik

### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

### DAFTAR PUSTAKA

Adikara, R. T. S. (2015). Pelatihan Terapi Komplementer Alternatif & Akupresur untuk Dokter, Perawat, Bidan dan Umum. Asosiasi Chiropractor dan Akupresur Seluruh Indonesia (ACASI) Cabang Bondowoso.

- Cabelen, Maria Angelina Dwi Wahyu Indah Hapsari (2019) Koping Stres Pada Perawat Lansia Di Panti Wreda. Other thesis, Unika Soegijapranata Semarang.
- Carrieri, D.; Briscoe, S.; Jackson, M.; Mattick, K.; Papoutsis, C.; Pearson, M.; Wong, G. 'Care Under Pressure': A realist review of interventions to tackle doctors' mental ill-health and its impacts on the clinical workforce and patient care. *BMJ Open* 2018, 8, e021273
- Chen, L.L.; Lin, J.D. Acupressure and evidence-based nursing. *Hu Li Za Zhi* 2015, 62, 27–34.
- Lumingkewas, C.S.Z., Tucunan, A.A.T., & Korompis, G. E. C. (2019). Hubungan Antara Motivasi Dan Pelatihan Dengan Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Siloam Hospitals Manado. 4(2), 68–76.
- Nursalam, 2017. Manajemen Keperawatan Edisi 5. Salemba Medika Jakarta
- Rismayanti, 2018. Pengaruh IMT, beban kerja, kelelahan kerja dan keluhan muskuloskeletal disorders terhadap kinerja perawat di Rsud Sawerigading. Kota Palopo
- Santia lola, 2016. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Unit Rawat Inap Rumah Sakit Tentara Binjai Tahun 2016. Universitas Sumatra Utara
- Setiawan, A. (2015). Sport Massage (Pijat Kebugaran) Panduan Pijat Praktis untuk Menjaga Kebugaran dan Menghilangkan Kelelahan Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Setyawati L. Selintas tentang kelelahan kerja. Yogyakarta: Amara Books;
- Setyowati Heni, 2018. Akupresure bagi Kesehatan Wanita berbasis penelitian. books google.
- Sukanta, Oka 2010. Pijat akupresure untuk Kesehatan. Jakarta Salemba Medika
- Suma'mur P. (2014). Kesehatan Kerja Dalam Perspektif Hiperkes. Yogyakarta: Amara Books
- Siahaan, D.N., & Tarigan, M. (2012). Kinerja Perawat Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan Di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 1(2).
- White, E.M.; Aiken, L.H.; Sloane, D.M.; McHugh, M.D. Nursing home work environment, care quality, registered nurse burnout and job dissatisfaction. *Geriatr. Nurs.* 2020, 41, 158–164
- Won Shin, The effect of convalescent meridian acupressure after exercise on stress hormones and lactic acid concentration changes. Departemen of Sport science; Korea
- WSH Council. (2010). Workplace safety & health guidelines (Fatigue Management). ([https://www.wshc.sg/wps/theme s/html/upload/cms/file/Fatigue% 20Management.pdf](https://www.wshc.sg/wps/theme%20Management.pdf)). (Sitasi 23 Januari 2018).