



Pemberdayaan Perawat Geriatri Dengan Akupresure Mandiri Untuk Mengatasi Kelelahan Fisik Dan Psikologis

Fika Indah Prasetya¹

¹STIKes Bhakti Al-Qodiri

¹Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: fikaindahp@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi :

Abstrak

Kelelahan perawat Geriatri merupakan suatu keadaan Dimana terjadi penurunan kondisi secara fisik dan psikologis. kelelahan pada perawat geritatri dapat dicegah dengan melaksanakan perawatan mandiri oleh perawat, karna tingkat kejenuhan dan aktivitas berulang pada perawat yang lebih tinggi dibandingkan perawat lainnya. Pengobatan mandiri yang dapat dilakukan salah satunya menggunakan terapi akupresure. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah perawat Geriatri yang mengalami kelelahan. Luaran dari pengabdian masyarkat adalah meningkatnya kemampuan perawat dalam mengelola kondisi kelelahan fisik dan psikologis dengan akupresure mandiri. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah perawat geriatri mampu melakukan akupresure secara mandiri untuk mengelola kelelahan fisik dan psikologis.

Kata kunci: Kelelahan, Akupresure, Perawat Geriatri

Abstract

Geriatric nurse fatigue is a condition where there is a decline in physical and psychological condition. Fatigue in mobile nurses can be prevented by carrying out self-care by nurses, because the level of burnout and repetitive activities in nurses is higher than other nurses. One of the independent treatments that can be done is using acupressure therapy. The target of community service activities is Geriatric nurses who experience fatigue. The outcome of community service is an increase in nurses' ability to manage conditions of physical and psychological fatigue with independent acupressure. The result of this community service is that geriatric nurses are able to perform acupressure independently to manage physical and psychological fatigue.

Keywords: Fatigue, Acupressure, Geriatric Nurse

1. PENDAHULUAN

Kelelahan perawat geriatri merupakan respon dari bagian organ tubuh terhadap aktivitas kerja yang dialami, perubahan tersebut sebagai upaya penyesuaian tubuh dalam menjaga keseimbangan lingkungan agar stabil atau homeostatis. asam laktat terbentuk akibat dari aktivitas/ latihan dengan intensitas tinggi dan dengan waktu yang lama (prolonge exercise) [7]. Peningkatan kadar asam laktat mengakibatkan aktivitas sel kurang optimal, disebabkan beberapa enzim yang sedang bekerja akan terganggu, baik pada pH netral atau basa, dimana laktat sebagai katalis pada proses metabolisme. Aktivitas ini dapat mengganggu dari aktivitas sel pada produksi energi pada aktivitas tubuh.

Dampak menurunnya kinerja perawat geriatri di Panti Sosial Tresna Wredha dapat dilihat dengan tingginya angka perawat yang absen kehadiran dalam kurun waktu yang tidak terlalu lama. Diperoleh pula data bahwa perawat geriatri mengeluh kelelahan setelah melaksanakan aktivitas personal hygiene kepada pasien lansia pada kelompok semi care dan total care. Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) perlu memberikan stimulus dalam menjaga kinerja perawat geriatri dalam mengatasi kelelahan fisik dan psikologi, tidak saja secara farmakologi, tetapi secara non farmakologi. Dilaporkan pada penelitian Heza, (2018)[9], asam laktat indikator kelelahan dan kerusakan dalam berolahraga. Salah satu terapi olahraga yang

dapat menurunkan asam laktat adalah sport massage. Penelitian lain menyebutkan bahwa acupressure dapat menurunkan kelelahan perawat [14].

Panti Sosial Tresna Wredha Jember salah satu tempat perawatan pasien geriatri. Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada Bulan November 2021, terdapat 12 perawat geriatri dengan permasalahan yang mengarah pada kelelahan fisik dan kelelahan psikologis. Aktivitas kerja perawat geriatri di Panti Sosial Tresna Wredha dapat terbagi menjadi 3 yaitu lansia mandiri, lansia semi care dan lansia total care. Perawatan yang diberikan pada pasien berbeda dalam memandirikan pasien. Pasien Semi care dan total care lebih membutuhkan perhatian dan bantuan secara fisik dalam memenuhi kebutuhannya. Memindahkan pasien lansia dalam melaksanakan personal hygiene, mengatur posisi dalam kegiatan spiritual adalah salah satu kegiatan yang dilakukan perawat geriatri kepada pasien. Aktivitas ini membutuhkan energi yang tidak sedikit dan perlu dipersiapkan, selain agar tidak terjadi cedera pada otot perawat geriatri, aktivitas ini dapat membantu pemulihan otot pasien yang mengalami gangguan.

Tujuan diadakan pengabdian masyarakat pemberdayaan masyarakat dengan akupresur mandiri adalah meningkatkan kemampuan masyarakat dalam hal ini adalah perawat Geriatri dalam mengelola kelelahan fisik dan psikologis dengan gejalanya secara mandiri untuk kualitas hidup yang lebih baik.

2. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Wredha atau Panti Lansia dengan sasaran perawat geriatric. Pendekatan pengabdian Masyarakat dengan melakukan demonstrasi dengan cara melakukan secara langsung simulasi praktek secara mandiri.

Urutan titik tekanan pertama adalah GV20 (Baihui), lokasi 5 cun arah frontal garis rambut pada tengah sagittal kepala. Indikasi adalah menyembuhkan mania (histeri, susah tidur (insomnia), sakit kepala, pusing, tinnitus, kepala berat, rektus salah tempat, hidung tersumbat [13].



Gambar 1. 1 Titik GV 20

Titik kedua adalah jantung HT7 (shenmen) dilipatan pergelangan tangan, disisi radial tendon fleksor karpi ulnaris, di antara ulna dan tulang pisiformis), untuk mengurangi kecemasan dan meredakan nyeri walau tidak secara langsung, namun pijatan pada titik refleksi ini dapat membantu mengelola stress. Dengan begitu rasa sakit dada akibat banyak pikiran dapat berkurang [12].



Gambar 1. 2 Titik HT7

Titik ketiga adalah ginjal 1 K1 (Yong Kuan) ditelapak kaki di depresi dengan kaki dalam fleksi plantar, dipersimpangan 1/3 anterior dan 2/3 posterior garis yang menghubungkan pangkal jari kaki ke 2 dan ke 3 dengan tumit.



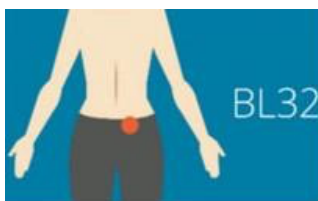
Gambar 1. 3 Titik K1

Kandung kemih 60 (BL60) dibelakang sendi pergelangan kaki, didepresi antara tonjolan malleolus dan tendon achilles [12].



Gambar 1. 4 Titik BL60

Kandung kemih 32 BL32 (pang kuang su) pada foramen sakral kedua lokasi titik ini kira kira sepanjang jari telunjuk wanita diatas lipat pantat selebar ibu jari disisi tulang belakang, melakukan penekanan pada titik ini dengan menggerakkan jari menuruni tulang belakang kira kira selebar ibujari [11].



Gambar 1. 5 Titik BL32

Kandung empedu 30 (GB30) bagian belakang kaki antara trokanter mayor dan hiatus sakral, sepertiga bagian luar [12].



Gambar 1. 6 Titik GB30

Pengukuran nyeri dan kelelahan menggunakan kuesioner IFRC (Subjective Self Rating Test dari Industrial Fatigue Research Committee) . Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara perawat melakukan secara mandiri Tindakan acupressure dan mendemonstrasikan dengan benar dari Tindakan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 karakteristik responden

NO	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki laki	3	10
	Perempuan	27	90
2	Masa kerja		
	< 5 tahun	10	33,3
	>5 tahun	20	66,7
3	Umur (tahun)		
	25-30	11	37
	31-35	12	40
	36-45	6	13
4	Kelelahan		
	Sangat Tinggi	10	25
	Tinggi	10	25
	Sedang	5	12,5
	Rendah	51	12,5

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan :

1. Tahap Kesatu : Screening mengukur kelelahan perawat
2. Tahap Kedua : Edukasi acupressure
3. Tahap Ketiga : Simulasi Tindakan acupressure

Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan bahwa perawat dapat melakukan secara mandiri Tindakan acupressure untuk mengatasi kelelahan akibat kerja. Perawat yang melaksanakan sistem kerja dengan shioftwork dapat mengalami kelelahan fisik dan psikologis. Kondisi kelelahan muncul dari reaksi fungsional dari pusat kesadaran yaitu sistem syaraf pusat (cortex cerebiri), kondisi ini dipengaruhi dari dua system antagonistic yaitu system penghambat dan system penggerak. akupresur berpengaruh terhadap penurunan kelelahan fisik dan memperbaiki psikologis perawat geriatri.

Selanjutnya pada penelitian dari (Chen, 2015)[6] didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresur dalam memperbaiki atau menurunkan kelelahan pada pasien HCC selama transcatheter arterial chemoembolization (TACE). Selanjutnya pada penelitian (Youngmi Cho, 2021)[14] juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan akupresur terhadap penurunan tingkat stress, kelelahan, dan kecemasan perawat shift.

Permasalahan kelelahan psikologi dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang muncul akibat kelelahan psikologis yaitu gangguan tidur, depresi dan kecemasan. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan mengatasi kelelahan dengan terapi akupresure. Implementasi terapi akupresure menggunakan ibu jari dengan kekuatan tenaga yang memadai dan memastikan pasien dalam kondisi rileks. Evaluasi yang dilakukan dengan mengukur tingkat kenyamanan psikologis. Tehnik Akupresur mampu meningkatkan sejumlah syaraf atau substansi pada sistem tubuh sehingga berdampak pada sistem syaraf pusat. Salah satu hormon serotonin yang mana dapat memberikan signal kompleks agar signal diteruskan ke otak pada akhirnya merangsang relaksasi dan tidur. Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional (2020) menyebutkan untuk menjaga stamina tetap bugar dapat menggunakan terapi akupresure. Manfaat akupresure dapat melancarkan peredaran darah, menurunkan stress, depresi dan meningkatkan relaksasi tubuh sehingga dapat menurunkan masalah kesehatan akibat kelelahan.

4. KESIMPULAN

Peningkatan kemampuan perawat geriatri secara mandiri dalam mengatasi kelelahan dengan tindakan akupressure dapat dikatakan berhasil. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan kemampuan sebelum dan sesudah diberikan tindakan akupressure secara demonstrasi. Peningkatan kemampuan diukur melalui kegiatan observasi yang dilakukan langsung kepada perawat melalui titik yang diajarkan kepada perawat geriatri. Peningkatan pengetahuan perawat mengenai cara mengatasi kelelahan fisik dan psikologis akibat kerja melalui akupressure mandiri dapat dijadikan alternatif pencegahan dalam mengatasi gejala kelelahan fisik dan psikologis.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada LPPM STIKes Bhakti Al-Qodiri dan Kepala Panti Sosial Tresna Wredha yang telah mendukung kegiatan ini. Ucapan Terimakasih kami sampaikan masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdul Muhith, S. S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI
- [2] Adikara. (2015). Pelatihan Terapi Komplementer Alternatif & Akupressur Untuk Dokter, Perawat, Bidan dan umum. Asosiasi Chiropractor & Akupreser. Asosiasi Chiropractor & Akupreser seluruh (ACASI) Indonesia cabang Bondowoso.
- [3] Arya, B. N. (2022). Acupressure Massage Training in Improving Toddler Appetite as Strengthening Prevention of Malnutrition and Stunting: Pelatihan Pijat Akupresur dalam Meningkatkan Nafsu Makan Balita sebagai Penguatan Pencegahan Kurang Gizi dan Stunting. Proceedings of the 1st SENARA
- [4] Bastani, F. (2015). Effect of acupressure on fatigue in women with multiple sclerosis. Global journal of health science.
- [5] Chang, W. G. (2020). Traditional Chinese acupressure massage ameliorates systemic inflammatory responses and joint mobility limitation after acute repeated jumping exercise. Explore.
- [6] Chen, L. e. (2015). Effects of Acupressure on Fatigue and Depression in Hepatocellular Carcinoma Patients Treated with Transcatheter Arterial Chemoembolization: A Quasi-Experimental Study. Hindawi Publishing Corporation.
- [7] Carmen Sarabia-Cobo, V. P.-R. (2021). Burnout, Compassion Fatigue and Psychological Flexibility. International Journal
- [8] Gusti Winarti, M. S. (2023). Terapiakupresur Pada Pasien Cancer Yang Menjalani Kemoterapi. Communnity Development Journal.
- [9] Heza, F. N. (2018). Asam Laktat Indikator Kelelahan dan Kerusakan Saat Berolahraga. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers.
- [10] Lin, G. H. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine.
- [11] Lumingkewas, M., Tuda, J., & Langi, F. (2022). Hubungan Antara Lama Kerja, Beban Kerja Dan Takut Terinfeksi Dengan Stres Kerja. J. Kesehat. Med. Saintika.
- [12] Movahedi, M. (2017). The effects of acupressure on pain severity in female nurses with chronic low back pain. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research.
- [13] Yatmihatun, S., Kusumawati, H. N., & Haryanto, J. (2018). Efektifitas Pemberian Terapi Akupunktur Antara Titik Baihui (GV 20) Dengan Titik Anmian (EX-HN 16) Pada Lansia Dengan Kasus Insomnia Di Panti Wreda Darma Bhakti Surakarta'. Jurnal Keterampilan Fis.

- [14] Youngmi Cho, J.-M. J. (2021). Effects of Meridian Acupressure on Stress, Fatigue, Anxiety, and Self-Efficacy of Shiftwork Nurses in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.