

**Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara  
Volume 2, April 2024**

Universitas Mataram, 24 Februari 2024

**SOSIALISASI TERAPI SWAMEDIKASI AKUPRESUR DAN INHALASI MINYAK WANGI UNTUK  
MENGURANGI GEJALA PILEK PADA SISWA SDN 02 TERONG TAWAH**

Kirana Ayu Setyowati, Ni Luh Ayu Sri Widyasar, Mahra Murniati Salam, Maulida Khalila Fitri,  
Nur Tahany Yustitia, Eskarani Tri Pratiwi

Univrsitas Mataram

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

**ABSTRAK**

Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) atau *common cold* adalah infeksi virus akut yang bersifat sementara pada saluran pernapasan atas yang juga dapat melibatkan saluran pernapasan bawah. Pilek yang merupakan kombinasi gejala khas *common cold* adalah penyakit umum yang dapat mengganggu aktivitas seperti bekerja dan sekolah. Anak-anak secara khusus rentan terkena pilek dikarenakan belum memiliki kekebalan terhadap banyak virus, kebersihan diri yang kurang baik, dan sering berkontak dekat dengan anak-anak lain yang terinfeksi virus tersebut. Akupresur merupakan teknik pengobatan swamedikasi atau perawatan yang melibatkan pemijatan atau penekanan pada permukaan kulit. Terapi inhalasi adalah terapi dengan pengiriman obat langsung menuju paru-paru. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sejak dini terkait cara swamedikasi pilek dengan menggunakan metode akupresur dan inhalasi minyak wangi untuk mengurangi gejala pilek pada siswa SDN 02 Terong Tawah. Metode kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan pengabdian diukur dengan menggunakan metode *One Groups Pretest Posttest Design*.

**Kata Kunci:** Pilek, Akupresur, Terapi Inhalasi, Swamedikasi

**PENDAHULUAN**

Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) atau *common cold* adalah infeksi virus akut yang bersifat sementara pada saluran pernapasan atas yang juga dapat melibatkan saluran pernapasan bawah. Kombinasi gejala khas *common cold* meliputi pilek, hidung tersumbat, dan tenggorokan terasa sakit. Pilek merupakan penyakit umum yang dapat mengganggu aktivitas seperti bekerja dan sekolah. Anak-anak secara khusus rentan terkena pilek dikarenakan belum memiliki kekebalan terhadap banyak virus, kebersihan diri yang kurang baik, dan sering berkontak dekat dengan anak-anak lain yang terinfeksi virus tersebut (Pappas, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi *common cold* di Indonesia menurut diagnosa tenaga kesehatan (dokter, perawat, atau bidan) atau gejala yang pernah dialami sebesar 9,4%. Sementara itu, di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), prevalensi penyakit *common cold* mencapai 11,7% atau sebesar 19.247 jiwa. Prevalensi *common cold* yang tinggi menyebabkan perlunya terapi khusus bagi penderitanya. Obat pilek seperti pseudoefedrin dan efedrin sering digunakan sebagai terapi pada anak-anak (Pambudi, 2022).

Terapi swamedikasi untuk menunjang pengobatan medis juga diperlukan bagi penderita *common cold* sebagai upaya untuk mempercepat proses penyembuhan. Terapi swamedikasi bagi penanganan *common cold* yang dapat dilakukan adalah dengan akupresur dan inhalasi sederhana minyak aromaterapi (Aini & Rinata, 2023). Akupresur merupakan teknik pengobatan atau perawatan yang melibatkan pemijatan atau penekanan pada permukaan kulit. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan peredaran darah, dan merangsang energi tubuh guna memulai proses

penyembuhan atau memelihara kesehatan. Metode akupresur terbukti sangat efektif, khususnya dalam terapi mandiri, untuk mengatasi ketegangan otot, mengurangi tekanan stres, dan meredakan berbagai gangguan kesehatan tertentu (Herlina dkk., 2023). Sementara itu, terapi inhalasi adalah terapi dengan pengiriman obat langsung menuju paru-paru (Lorensia dan Suryadinata, 2018). Inhalasi juga sangat efisien, instan serta efeknya langsung bisa dirasakan dibandingkan dengan metode yang lain, karena pemberiannya bersifat lokal sehingga tidak melalui proses absorpsi membran sel, molekul - molekul uap hendak langsung menimpa reseptor penghirup yang terletak pada rongga hidung serta langsung tersambung dengan saraf olfaktorius (Manurung dan Utami, 2018).

Menurut penelitian Mulyaningsih dkk., (2022) terapi kombinasi akupresur dan inhalasi minyak aromaterapi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap durasi penyembuhan *common cold* balita usia 4-5 tahun di Puskesmas Keling II Jepara ( $p = 0,000$ ). Hasil wawancara dengan siswa-siswi di SDN 02 Terong Tawah menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka yang mengalami gejala pilek atau *common cold* tidak mengetahui adanya pengobatan terapi swamedikasi. Kurangnya pengetahuan, informasi, dan penyuluhan terkait penanganan atau pengobatan swamedikasi untuk pilek menjadi latar belakang ketidaktahuan mereka. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan sosialisasi terkait terapi swamedikasi *common cold* yaitu akupresur dan inhalasi minyak aromaterapi pada siswa-siswi SDN 02 Terong Tawah.

### METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertempat di SD Negeri 02 Terong Tawah, Jl. Tgh Al-Hakim Kecamatan Labu Api, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi sekolah dasar yang berumur 10-12 tahun dengan teknik sampling yaitu *accidental sampling* sebanyak 25 siswa-siswi. Teknik pengumpulan data ialah data primer yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tahapan proses penyiapan acara, terlaksananya acara, dan penilaian hasil acara.

Tahap Persiapan acara dilaksanakan 11-25 Januari 2024 meliputi kegiatan pembuatan proposal pengabdian masyarakat, survei sekolah tujuan diadakannya acara, pengurusan perizinan administrasi, sosialisasi kepada kepala sekolah SD, meninjau data awal, membuat materi, media serta sarana publik untuk kegiatan, kepemimpinan, dan informasi bagi dosen dan mahasiswa yang berpartisipasi. Tahap terlaksananya acara berupa pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 27 Januari 2024 dengan kegiatan edukasi dan penyuluhan tentang swamedikasi pilek pada siswa-siswi kelas 5 SDN 02 Terong Tawah. Evaluasi melibatkan serangkaian kegiatan, termasuk pengumpulan, input, dan analisis data hasil pelaksanaan. Untuk mengukur hasil kegiatan pengabdian, digunakan metode *One Groups Pretest Posttest Design* dimana kelompok siswa-siswi kelas 5 sebagai sampel menjalani *pretest* dengan menjawab kuesioner tentang pengetahuan sebanyak 5 pertanyaan. Setelah *pretest*, dilakukan perlakuan berupa penyuluhan "Swamedikasi Pilek Pada Anak" di SD Negeri 02 Terong Tawah. Setelah penyuluhan, dilakukan *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang sama seperti pada *pretest*. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai jawaban yang benar mengenai pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah tes menggunakan parameter rata-rata serta simpangan baku.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Penilaian pengetahuan siswa-siswi kelas 5 SDN 02 Terong Tawah sebelum dan sesudah pemaparan materi swamedikasi pilek.

| Indikator        | Rataan Nilai $\pm$ Simpangan Baku |
|------------------|-----------------------------------|
| <i>Pre-test</i>  | 3,4 $\pm$ 1,041                   |
| <i>Post-test</i> | 4,08 $\pm$ 0,49                   |

**Tabel 2.** Jumlah Siswa-siswi kelas 5 SDN 02 Terong Tawah dengan jawaban yang tepat pada *pre-test* dan *post-test*

| Nomor Soal | Soal  | Jumlah siswa-siswi kelas 5 SDN 02 Terong Tawah yang jawabannya tepat |                  |
|------------|---|--|------------------|
|            |   | <i>Pre-test</i>  | <i>Post-test</i> |
| 1          | Swamedikasi adalah usaha untuk mengobati diri sendiri (Ya/Tidak)        | 22<br>(88%)  | 25<br>(100%)     |
| 2          | Salah satu obat pilek dipasaran berikut bisa mengobati pilek (Ya/Tidak) | 21<br>(84%)  | 23<br>(92%)      |
| 3          | Minyak aromaterapi kulit jeruk bisa melegakan pilek (Ya/Tidak)          | 16<br>(64%)  | 22<br>(88%)      |
| 4          | Akupresur menggunakan jarum (Ya/Tidak)                                  | 11<br>(44%)  | 13<br>(52%)      |
| 5          | Akupresur punya 5 titik (Ya/Tidak)                                      | 15<br>(60%)  | 19<br>(76%)      |

### Pembahasan

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui sosialisasi terapi swamedikasi akupresur dan inhalasi minyak wangi untuk mengurangi gejala pilek pada siswa SDN 02 Terong Tawah. Sosialisasi dilakukan pada hari Sabtu, 27 Januari 2024 mulai dari 08:00 – 11:00 Wita. Sosialisasi yang dihadiri oleh 25 orang siswa dan siswi dari kelas 5 ini, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sejak dini terkait cara swamedikasi pilek sejak dini. Tahap pertama yang dilakukan dalam pelaksanaan sosialisasi ini adalah pembagian dan pengisian *pretest* kepada siswa/siswi (**Gambar 1**). *Pretest* diberikan guna mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa/siswi mengenai swamedikasi pilek, serta untuk dijadikan sumber analisis data peningkatan kemampuan siswa/siswi (Taali *et.al.*, 2019). Tim pengabdian (fasilitator) menjelaskan cara pengisian kuesioner *pretest* yang telah dibagikan. Tujuan *pretest* disini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa siswi mengenai swamedikasi pilek. Hasil *pretest* tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden belum memahami cara melakukan swamedikasi dengan teknik inhalasi akupresur.



**Gambar 1.** Pengisian lembar *pretest*

Berdasarkan hasil tersebut maka siswa/siswi SDN 02 Terong Tawah perlu dilakukan sosialisasi untuk mendapatkan edukasi terkait swamedikasi dengan teknik inhalasi akuapressur. Sehingga nantinya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh anggota tim, mengenai terapi swamedikasi akupresur dan inhalasi minyak wangi untuk mengurangi gejala pilek (**Gambar 2**). Materi yang disampaikan mengenai penjelasan pilek, penyebab pilek, pembeda pilek dengan flu, gejala pilek dan flu dan pengobatan medis yang biasa digunakan, dijelaskan juga terkait swamedikasi, cara swamedikasi dan tentunya dijelaskan bagaimana cara melakukan akuapressure. Penyampaian materi dilakukan selama  $\pm 30$  menit menggunakan media presentasi yang menarik dan dilanjutkan dengan diskusi interaktif untuk menarik perhatian peserta.



**Gambar 2.** Penyampaian materi kepada siswa/siswi

Metode akupresur merupakan metode yang menitikberatkan pada penanganan mandiri bagi penderita pilek. Metode akupresur bekerja dengan menghilangkan ketegangan otot dan stress serta mengurangi keluhan gangguan-gangguan tertentu. Beberapa manfaat akupresur yang diketahui diantaranya yaitu dengan merangsang sistem saraf, meningkatkan imunitas tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah (Ridwan & Fibrila, 2022). Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian *posttest*, pertanyaan pada sesi *posttest* tercantun pada **Tabel 2**. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa distribusi jawaban kuesioner mengenai swamedikasi pilek pada anak sebagian besar mampu menjawab dengan benar pertanyaan. Akan tetapi masih terdapat satu jawaban dari pertanyaan, yang dimana jumlah jawaban tepat kurang dari 60%, yaitu pada pertanyaan Akupresur menggunakan jarum (Ya/Tidak). Jumlah siswa/siswi yang menjawab dengan tepat pada poin tersebut hanya sebesar 44% sehingga dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar siswa/siswi SDN 02 Terong Tawah belum

memahami terkait swamedikasi pilek dengan teknik akupresur. Dalam poin pertanyaan lainnya siswa/siswi telah menjawab dengan tepat lebih dari 70%. **Tabel 2** menunjukkan 5 pertanyaan yang dijadikan sebagai parameter untuk mengukur pengetahuan dasar peserta mengenai swamedikasi pilek pada anak. Pertanyaan dengan jumlah jawaban tepat yang paling banyak yaitu pertanyaan nomor 1 mengenai pengertian swamedikasi, dengan jumlah sebesar 100%. (25 dari 25 orang) untuk *posttest* dan 88% (22 dari 25 orang) untuk *pretest*. Sedangkan pertanyaan dengan jumlah jawaban kurang tepat paling banyak yaitu pada pertanyaan nomor 4 mengenai apakah akupresur menggunakan jarum atau tidak, jumlah siswa/siswi menjawab benar saat *pretest* sebesar 44% (11 dari 25 orang) dan saat *posttest* sebesar 52% (13 dari 25 orang). Sehingga rata-rata pengetahuan siswa/siswa kelas 5 SDN 02 Terong Tawah sebelum dan sesudah dilakukannya pemaparan materi swamedikasi pilek meningkat dari  $3,4 \pm 1,041$  saat *pretest* menjadi  $4,08 \pm 0,49$  saat *posttest*.

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan yang dilaksanakan, diketahui bahwa pengetahuan siswa/siswi meningkat ditinjau dari hasil *posttest* yang lebih besar dibandingkan *pretest*. Dengan ini dapat diambil kesimpulan jika anak-anak mengerti dan paham mengenai swamedikasi pilek pada anak dan dapat dijadikan sebagai tradisi yang dapat dilakukan secara kontinuitas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Rinata, E. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur dan Inhalasi Sederhana Minyak Kayu Putih Terhadap Batuk Pilek Balita. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 1-6.
- Gitawati, R. (2014). Bahan aktif dalam kombinasi obat flu dan batuk-pilek, dan pemilihan obat flu yang rasional. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 24(1), 20690.
- Herlina, M., Berutu, H., Mastari, E. S., Siburian, C. H., Silalahi, B., Noradina, N., & Simarmata, E. R. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II Di Poliklinik Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 82-90.
- Lorensia, A., dan Suryadinata. 2018. *Panduan Lengkap Penggunaan Macam-Macam Alat Inhaler pada Gangguan Pernafasan*. Surabaya: M-Brothers Indonesia.
- Manurung, R., dan Adriani, T. U. 2018. Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. 4(1) : 373-382.
- Mulyaningsih, E., Maftuchah, M., & Windyarti, M. L. N. Z. (2022). Pengaruh Kombinasi Pijat Commoncold dan Aromaterpai Eucalyptus Terhadap Lama Penyembuhan Batuk Pilek Pada Balita Usia 4-5 Tahun di Puskesmas Keling II Jepara. *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*, 238-242.
- Pambudi, R. S. (2022). Edukasi Pengobatan Swamedikasi Batuk Flu pada Anak. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 66-70.
- Pappas, D. E. (2018). The common cold. *Principles and practice of pediatric infectious diseases*, 199. [10.1016/B978-0-323-40181-4.00026-8](https://doi.org/10.1016/B978-0-323-40181-4.00026-8)
- Ridwan, M., & Fibrila, F. (2022). Pelatihan Kombinasi Akupresur dan Pijat Untuk Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita di Posyandu Kenanga Banjarrejo Batanghari Lampung Timur. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 16-23.
- Taali, T., Mawardi, A., & Yanto, D. T. P. (2019). Pelatihan PLC dan Elektropneumatik untuk Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru SMK Bidang Ketenagalistrikan: Pendekatan Revolusi Industri 4.0. *JTEV (Jurnal Teknik Elektro dan Vokasional)*, 5(2), 88-95.