e-ISSN : 3026-636X
*www.journal.medicpondasi.com/index.php/pkm*

JUMA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 2026, Vol. 4 (No. 1) : Halaman 6-11

# Pengabdian Masyarakat Tentang Penatalaksanaan Pijat akupresur Batuk Pilek di Jalan Garuda Lingkungan 5 Medan Sunggal

## *Pengabdian Masyarakat Tentang Penatalaksanaan Pijat akupresur Batuk Pilek Di Jalan Garuda Lingkungan 5 Medan Sunggal*

Elsa Rizky Safitri Matondang[1*], Evi Sahfitri Siregar[2], Arif Rahman Aceh[3]
[1*,2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia
[3] Poltekkes Kemenkes Pangkal Pinang, Indonesia

**Corresponding author*: E-mail: elsa.rizkymtd@gmail.com

**Abstrak**

Batuk pilek merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat dan dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan penyakit. Hasil pengkajian komunitas di Jalan Garuda Lingkungan 5 Kelurahan Sei Sikambing B Kota Medan menunjukkan bahwa 29 dari 33 kepala keluarga mengalami batuk pilek dalam tiga bulan terakhir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan batuk pilek serta memperkenalkan terapi akupresur sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan redemonstrasi teknik akupresur. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Jalan Garuda Lingkungan 5. Materi yang diberikan meliputi pengertian batuk pilek, faktor penyebab, pencegahan, serta teknik akupresur pada titik LI4 (Hegu), LU7 (Lieque), dan Yintang. Hasil kegiatan menunjukkan masyarakat antusias mengikuti penyuluhan, aktif bertanya, dan mampu mempraktikkan kembali teknik akupresur yang telah didemonstrasikan. Edukasi kesehatan dan terapi akupresur dapat menjadi upaya promotif dan preventif untuk membantu masyarakat mengurangi keluhan batuk pilek serta meningkatkan kemampuan perawatan kesehatan secara mandiri.

**Kata Kunci**: Akupresur; Batuk Pilek; Edukasi Kesehatan; Keperawatan Komunitas; Promosi Kesehatan

DOI:

## PENDAHULUAN

Batuk pilek merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat dan dapat menyerang semua kelompok usia (Nurramadhani, 2024). Penyakit ini umumnya disebabkan oleh infeksi virus pada saluran pernapasan atas yang ditandai dengan gejala batuk, pilek, hidung tersumbat, bersin, dan terkadang disertai demam ringan (Firda, 2020). Meskipun sering dianggap sebagai penyakit ringan, batuk pilek dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, serta berpotensi menularkan infeksi kepada anggota keluarga maupun masyarakat sekitar (Riyanti, 2021).

Faktor lingkungan memiliki peran penting dalam kejadian batuk pilek. Lingkungan yang padat penduduk, ventilasi rumah yang kurang optimal, serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penyakit dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran pernapasan (Herniwanti, 2022). Selain itu, perubahan cuaca dan kebiasaan masyarakat yang kurang memperhatikan kebersihan lingkungan juga menjadi faktor yang mendukung tingginya angka kejadian batuk pilek (Wardani, 2020).

Hasil pengkajian komunitas yang dilakukan di Jalan Garuda Lingkungan 5 Kelurahan Sei Sikambing B Kecamatan Medan Sunggal, ditemukan bahwa dari 33 kepala keluarga yang menjadi responden, sebanyak 29 kepala keluarga mengalami batuk pilek dalam tiga bulan terakhir. Data tersebut menunjukkan bahwa batuk pilek merupakan masalah kesehatan yang paling dominan di wilayah tersebut dan perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meredakan gejala batuk pilek adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan metode pengobatan tradisional dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan daya tahan tubuh, melegakan saluran pernapasan, serta mengurangi frekuensi batuk. Terapi ini relatif aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh masyarakat setelah mendapatkan edukasi yang tepat (Parwanti, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa Program Studi Ners STIKes Flora melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan demonstrasi terapi akupresur sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan batuk pilek serta keterampilan melakukan terapi akupresur secara mandiri (Hikmah, 2023). Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat serta memanfaatkan terapi akupresur sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengurangi gejala batuk pilek dan meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat (Pambudi, 2022).

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Jalan Garuda Lingkungan 5 Kelurahan Sei Sikambing B Kecamatan Medan Sunggal,

Kota Medan pada tanggal 8 Juni 2026. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang berdomisili di wilayah tersebut. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil pengkajian komunitas yang menunjukkan bahwa batuk pilek merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami masyarakat, yaitu sebanyak 29 dari 33 kepala keluarga yang menjadi responden.
Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi terapi akupresur. Materi yang diberikan mencakup pengertian batuk pilek, penyebab, cara penularan, pencegahan, serta manfaat terapi akupresur sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meredakan gejala batuk pilek. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet dan demonstrasi langsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengkajian tingkat pengetahuan masyarakat mengenai batuk pilek dan cara penanganannya. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan batuk pilek serta pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan demonstrasi teknik akupresur pada titik LI4 (Hegu), LU7 (Lieque), dan Yintang yang dapat digunakan untuk membantu meredakan gejala batuk pilek. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kembali teknik yang telah diajarkan dengan pendampingan dari tim pelaksana.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui sesi tanya jawab dan observasi terhadap kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan serta mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pencegahan batuk pilek dan kemampuan melakukan terapi akupresur dengan benar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pijat akupresur untuk batuk pilek di Lingkungan 5 Jalan Garuda, Kelurahan Sei Sikambing B, Kecamatan Medan Sunggal berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Berdasarkan hasil pengkajian komunitas, ditemukan bahwa batuk pilek merupakan masalah kesehatan yang paling dominan, dimana dari 33 Kepala Keluarga (KK) yang menjadi responden, sebanyak 29 KK mengalami batuk pilek dalam tiga bulan terakhir. Selain itu, masyarakat masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pencegahan batuk pilek, serta pemanfaatan terapi nonfarmakologis seperti akupresur

Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyampaian materi mengenai pengertian batuk pilek, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan, manfaat terapi akupresur, serta demonstrasi titik-titik akupresur yang dapat digunakan untuk membantu meredakan gejala batuk pilek. Selain itu, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung dan redemonstrasi teknik akupresur yang telah diajarkan.

Adapun rangkaian kegiatan yang dilaksanakan meliputi pengkajian tingkat pengetahuan masyarakat mengenai batuk pilek dan terapi akupresur, penyusunan materi penyuluhan, pelaksanaan edukasi kesehatan melalui ceramah dan tanya

jawab, demonstrasi teknik pijat akupresur, praktik langsung oleh peserta, serta evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat setelah kegiatan berlangsung

Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet, poster edukasi, dan demonstrasi langsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah diberikan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi

| No | Indikator | Hasil Pengkajian |
|---|---|---|
| 1. | Jumlah KK yang dikaji | 33 KK |
| 2. | KK yang mengalami batuk pilek dalam 3 bulan terakhir | 29 KK |
| 3. | Pengetahuan tentang pencegahan batuk pilek | Masih kurang |
| 4. | Penerapan PHBS | Belum optimal |
| 5. | Pemanfaatan terapi nonfarmakologis | Masih rendah |
| 6. | Kebiasaan membuka jendela dan menjaga ventilasi rumah | Sebagian belum rutin |

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, sebagian besar masyarakat belum memahami secara optimal mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan batuk pilek secara nonfarmakologis. Selain itu, masyarakat juga belum mengetahui manfaat serta cara melakukan pijat akupresur untuk membantu meredakan gejala batuk pilek. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi langsung, masyarakat mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, serta melakukan terapi akupresur sebagai upaya mandiri dalam mengurangi keluhan batuk pilek.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat mampu menjelaskan kembali pengertian batuk pilek, cara pencegahannya, manfaat terapi akupresur, serta mampu melakukan redemonstrasi teknik akupresur pada titik yang telah diajarkan dengan benar. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung dengan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan (Sukrisminiati, 2020).

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pijat akupresur di Lingkungan 5 Jalan Garuda efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai batuk pilek dan terapi akupresur. Kegiatan ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemanfaatan terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah (Aprilina, 2026).

**Gambar 1.** Penyampaian Materi Edukasi Batuk Pilek

**Gambar 2.** Demonstrasi Terapi Akupresur Untuk Meringankan Batuk

**Gambar 3.** Pemberian Minyak Aromaterapi

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dan demonstrasi terapi akupresur di Jalan Garuda Lingkungan 5 Kelurahan Sei Sikambing B Kota Medan berjalan dengan baik. Batuk pilek merupakan masalah kesehatan utama yang ditemukan pada masyarakat berdasarkan hasil pengkajian komunitas. Penyuluhan kesehatan dan demonstrasi terapi akupresur mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan batuk pilek serta keterampilan melakukan terapi akupresur secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat serta menurunkan kejadian batuk pilek di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Aprilina Sartika, Muhammad Nur Maghribi Sembiring. 2026. Konsep Dasar Keperawatan Komunitas.

Burhanto, Rinda Kurniawati, Risma Ramadhani, Ismail, Reynadi, Nadilla Aissya Nanda, Nurjanah. 2026. "Implementasi Keperawatan Komunitas dalam upaya Promotif dan Preventif di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Suryanata." jurnal pengabdian masyarakat bangsa .

Dr. Herniwanti, S.Pd.Kim., M.S. n.d, 2022. " konsep kesehatan lingkungAN." 1-16.

Firda, Sari. 2020. "Aplikasi Akupressur Untuk Mengatasi Ketidakefektifan Kebersihan Jalan Napas."

Hidayati Laili Nur, Fahrizal Yanuar, Wardaningsih Shanti. 2023. "Pencegahan Stigma Gangguan Jiwa dengan Pelatihan Community Mental Health Nursing." Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

Hikmah, Imaratul. 2023. "Pengaruh Pijat Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Batuk Pada Balita:."

Marsito, Sarwono. 2023. Asuhan keperawatan komunitas dengan pendekatan comunity as partner (cap) dalam menjaga kesehatan lansia. Nursing science journal (nsj)

Musdalifah. 2024. "Pengabdian Kepada Masyarakat: Pelatihan Keperawatan Komunitas Pengabdian Kepada Masyarakat: Pelatihan Keperawatan KomunitaPelatihan Keperawatan Komunitas Pengabdian Kepada Masyarakat: Pelatihan Keperawatan Komunitas Wilayah Desa Tapalang Kab. Mamuju ." Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Nurramadhani A. Sida, Evi Apriyani, Firdarini, Umi Kalsum Muhammad, Vinarti. 2024. "Edukasi Pencegahan dan Penanganan Penyakit Influenza Selama Musim Hujan pada Pasien di Klinik dan Apotek Callista Farma ."

Pambudi, Risma Sakti. 2022. "Edukasi Pengobatan Swamedikasi Batuk Flu Pada Anak." JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Parwanti, Lusi. 2021. "Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresure dan Madu jahe

terhadap Lama Hari Batuk Pilek pada Balita dengan ISPA di ."

Riyanti, Adha. 2021. "Analisis Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Obat Batuk pada Pasien ISPA di Apotek Siaga-24 Cikampek." Jurnal Health Sains.

Sukrisminiati. 2020. "Perbedaan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Sebelum dengan Sesudah Diberikan Bimbingan Pijat Akupresure pada Bayi dengan Klasifikasi Bukan Pneumonia."

Wardani, Yunita Dwi. 2020. "Studi Literatur: Pengaruh Pijat Akupresure dan Moksibusi Terhadap Lamanya Batuk Pilek Pada Anak Balita.