



Intervensi Keperawatan Komplementer sebagai Intervensi Pendamping Penyakit Degeneratif

¹⁾Agus Purnama* ²⁾Yeni Koto, ³⁾Susaldi, ⁴⁾Emi Yuliza, ⁵⁾Nur Eni Lestari, ⁶⁾Indri Sarwili, ⁷⁾Irma Herliana, ⁸⁾Lannasari, ⁹⁾Marisca Agustina, ¹⁰⁾Hari Ghanesia, ¹¹⁾Elvie Tresya
¹⁻¹¹⁾Universitas Indonesia Maju, Indonesia
 *Email: purnama.aguz@gmail.com

Abstrak

Penuaan adalah proses alami dan tidak terhindarkan yang dialami oleh semua makhluk hidup yang memiliki umur tertentu, terutama manusia. Ini adalah perubahan berangsur-angsur dalam struktur, fungsi, dan kinerja tubuh yang terjadi seiring berjalannya waktu. Penuaan melibatkan perubahan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Aspek fisik penuaan mencakup perubahan pada kulit, rambut, dan organ tubuh lainnya. Sel-sel tubuh mengalami kerusakan dan mengalami penurunan fungsi seiring bertambahnya usia. Misalnya, elastisitas kulit berkurang, massa otot menurun, dan kerapuhan tulang meningkat. Aspek biologis mencakup perubahan dalam proses biokimia dan hormonal yang memengaruhi keseimbangan tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penuaan dan mengajarkan warga untuk dapat mengetahui dan mengatasi permasalahan kesehatan menggunakan intervensi komplementer serta dapat meningkatkan derajat kehidupan masyarakat di RW 16 kelurahan Kapuk, kecamatan Cengkareng.

Kata Kunci: intervensi, penuaan, degeneratif

Pendahuluan

Penuaan adalah fase alami dalam kehidupan. Pada tingkat organisme, tubuh cenderung mengalami dan meng-akumulasi perubahan dari waktu ke waktu dan perubahan ini biasanya bersifat degeneratif.¹ Tubuh akan mengalami penurunan dari kondisi prima sebelumnya, terutama dalam hal kecepatan, efisiensi, dan perbaikan.² Seiring waktu, perubahan degeneratif ini menyebabkan gejala dan penyakit.

Abstract

Aging is a natural and inevitable process experienced by all living beings with a certain lifespan, especially humans. It involves gradual changes in the structure, function, and performance of the body that occur over time. Aging entails changes in various aspects, including physical, biological, psychological, and social. The physical aspects of aging encompass changes in the skin, hair, and other bodily organs. Cells undergo damage and experience a decline in function as age advances. For example, skin elasticity reduces, muscle mass decreases, and bone fragility increases. The biological aspects include changes in biochemical and hormonal processes that affect bodily balance. This community engagement activity aims to enhance public understanding of aging and educate residents to identify and address health issues using complementary interventions, thus improving the quality of life in the community of RW 16 in Kapuk sub-district, Cengkareng district.

Keyword : *intervention, aging, degenerative*

Penyakit seperti ini disebut sebagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ mem-buruk dari waktu ke waktu.³

Penyakit degeneratif disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa faktor tersebut adalah efek langsung dari penggunaan normal tubuh, sementara yang lain disebabkan oleh kesehatan yang buruk atau gaya hidup yang tidak sehat.⁴ Kebanyakan penyakit degeneratif dapat disembuhkan,

namun ada beberapa kasus yang tidak dapat disembuhkan. Dalam kasus tersebut, pilihan pengobatan yang ada hanya mampu membantu meringankan gejala sehingga pasien dapat hidup normal.

Klasifikasi penyakit degeneratif dibagi menjadi beberapa kelompok utama salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan.⁵ Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan. Bahkan, gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, hingga kematian.

Menurut WHO (*World Health Organization*), Pengobatan komplementer adalah pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan⁶, misalnya jamu yang merupakan produk Indonesia dikategorikan sebagai pengobatan komplementer di negara Singapura.

Di Indonesia sendiri, Jamu adalah obat tradisional berbahan alami dan warisan budaya Indonesia yang telah diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi untuk kesehatan⁷ dan dikategorikan sebagai pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan secara turun – temurun pada suatu negara. Terapi Komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung atau pendamping kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Perkembangan terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi sorotan banyak negara. Pengobatan komplementer atau alternatif menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan di Amerika Serikat dan negara lainnya.⁸

Pada dasarnya terapi komplementer bertujuan untuk memperbaiki fungsi dari sistem-sistem tubuh, terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang

sedang sakit, karena tubuh kita sebenarnya mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri,⁹ asalkan kita mau mendengarkannya dan memberikan respon dengan asupan nutrisi yang baik lengkap serta perawatan yang tepat.

Terapi Komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis yang konvensional.¹⁰

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode intervensi keperawatan komplementer. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di RW 16 kelurahan Kapuk, kecamatan Cengkareng. Sebelum kegiatan dilakukan, masing-masing anggota kelompok bekerja sesuai dengan tugasnya seperti pembuatan proposal kegiatan, persiapan tempat, dan alat-alat lainnya.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan kegiatan Edukasi tentang intervensi keperawatan komplementer seperti *Senam Hipertensi*, *Herbal Medicine*, *Accupressure*, *Guide Imaginery*, Bekam serta penyuluhan kesehatan.

Gambar 1 Alur Pelaksanaan Pengmas



Tahapan dalam kegiatan ini sebagai berikut: Registrasi pengisian buku tamu, Pembukaan acara, Acara inti dibuka oleh

MC, lalu Penutup setelah semua rundown di Acara inti selesai semua.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Terapi Komplementer telah diikuti oleh masyarakat di RW 16 dengan semangat dan penuh antusias. Berikut merupakan hasil dan pembahasan kegiatan yang telah dilaksanakan:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer sebelum dan sesudah intervensi

No	Intervensi	Pengetahuan			
		Sebelum		Sesudah	
		Kurang	Baik	Kurang	Baik
1	Cupping Therapy	120	46	26	140
2	Guide Imagery	115	51	15	151
3	Acupressure	100	66	21	145
4	Herbal	80	86	8	153

Pada Tabel 1. Terlihat bahwa tingkat pengetahuan masyarakat pada intervensi seperti *Cupping Therapy*, *Guided Imagery*, *Acupressure* ataupun Herbal meningkat.

Pada *Cupping Therapy*, sebelum intervensi dimulai jumlah peserta dengan kriteria “Kurang” Berjumlah 120 dan berkurang menjadi 26 setelah intervensi dilakukan. Dari data ini, terlihat bahwa *Cupping Therapy* memiliki dampak yang positif pada tingkat pengetahuan. *Cupping Therapy* adalah metode pengobatan yang banyak digunakan dan diklasifikasikan dalam pengobatan alternatif dan mendapatkan popularitas di seluruh dunia.¹¹

Begitupun pada *Guided Imagery*, terlihat bahwa terjadi peningkatan pada tingkat pengetahuan masyarakat untuk intervensi ini. Jumlah peserta yang awalnya dikategorikan “Kurang” adalah 100 dan turun menjadi 21 setelah intervensi dipraktikkan. Salah satu metode terapi untuk mengurangi kecemasan seseorang adalah menggunakan terapi *guided imagery*.¹²

Pada *acupressure*, terjadi penurunan jumlah masyarakat dengan kriteria tingkat pengetahuan “Kurang” yang awalnya berjumlah 100 lalu turun menjadi 21. *Akupresur* adalah terapi komplementer

tradisional yang berasal dari Tiongkok yang dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri dismenore menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu.¹³

Di intervensi Herbal Medicine juga terlihat memiliki peningkatan jumlah pengetahuan masyarakat yang terlihat pada peningkatan jumlah masyarakat dengan kriteria “Baik” dengan jumlah awal 86 menjadi 153. Obat herbal atau herbal medicine didefinisikan sebagai bahan baku atau sediaan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki efek terapi atau efek lain yang bermanfaat bagi kesehatan manusia.¹⁴ Penggunaan obat tradisional secara umum dinilai lebih aman dari pada penggunaan obat modern.¹⁵

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada masyarakat RW 16 menunjukkan hasil yang positif. Terlihat dari peningkatan pengetahuan masyarakat yang awalnya tidak tahu menjadi tahu dan paham soal intervensi yang diberikan oleh panitia. Para peserta bisa mengikuti kegiatan intervensi keperawatan implementer tersebut dan evaluasi pada beberapa peserta setelah dilakukan kegiatan tersebut untuk menceritakan apa yang di rasakan setelah menerima intervensi peserta dengan mudah menceritakan efek yang dirasakan setelah dilakukan tindakan terapi bekam, *guide imagery* atau *acupressure*. Dari keseluruhan hasil pelaksanaan program kegiatan intervensi keperawatan komplementer pada warga RW 16 di kelurahan Kapuk Kecamatan Cengkareng dapat disimpulkan bahwa perencanaan yang ada dalam preplanning dapat dilakukan dengan baik dan hasilnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Daftar Pustaka

1. Suiroka IP. Penyakit degeneratif. *Yogyak Nuha Med*. 2012;45(51).
2. Bafirman B, Wahyuri AS. Pembentukan kondisi fisik. 2019;
3. Yuliet Y, Khaerati K, Ririen R, Atirah A. Monitoring Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif Bagi Masyarakat

- Desa Apal Kecamatan Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Dedication J Pengabdi Masy.* 2022;6(2):205–12.
4. Wiryowidagdo S. Tanaman Obat untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi, dan Kolesterol. *AgroMedia*; 2006.
5. Sulistyarini I. Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. *J Psikol.* 2013;40(1):28–38.
6. Rufaida Z, Lestari SWP, Sari DP. Terapi komplementer. E-Book Penerbit STIKES Majapahit. 2018;1–32.
7. Muliastari H, Ananto AD, Andayani Y. Inovasi Dan Peningkatan Mutu Produk Jamu Pada Perajin Jamu Gendong di Kota Mataram. *Pros PEPADU.* 2019;1:72–7.
8. Widyatuti W. Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *J Keperawatan Indones.* 2008 Mar 24;12(1):53–7.
9. Sutomo N, Purwanto F. Efektifitas Teknik Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke. *J Keperawatan.* 2016 Jul 31;9(2):8–8.
10. Septiani R, Lestari GI. Hubungan Karakteristik Bidan dengan Praktik Kebidanan Komplementer di Praktek Mandiri Bidan. *J Ilm Keperawatan Sai Betik.* 2020;15(2):114–9.
11. Khairunnisa C, Fadli MF. Peranan Metode Pengobatan Islam Cupping Therapy Dalam Penurunan Kadar Glukosa Darah. *Miqot.* 2016;40(1):155156.
12. Rahmayanti YN. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di Rsjd Surakarta [Internet] [s1]. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2010
13. Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *J Kedokt Dan Kesehat.* 2021 Sep 5;17(2):196–202.
14. Hidayat MA. Obat Herbal (Herbal Medicine): Apa Yangperlu Disampaikan pada Mahasiswa Farmasi dan Mahasiswa Kedokteran? *J Pengemb Pendidik.* 2006;3(1):210308.
15. Sari L. Pemanfaatan obat tradisional dengan pertimbangan manfaat dan keamanannya. *Maj Ilmu Kefarmasian.* 2006;3(1):01–7.