

PEMBERDAYAAN LANSIA SEBAGAI PENYEHATAN TRADISIONAL

Agus Setyo Utomo¹⁾, Tri Nataliswati²⁾, Nurul Hidayah³⁾

¹Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang
email: aguskesmas@gmail.com

²Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang
email: trinataliswati16@gmail.com

³Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang
email: nh730615@gmail.com

Abstract

The elderly are expected to be one of the driving forces of health for families and communities, not only seen as a burden on the family or the burden of development, it is time for the elderly to make fundamental changes. The role can be enhanced by increasing the ability to provide health services and motivation for the elderly to apply their abilities in the family and community. The aim of community service is to improve the ability of the elderly as traditional health massagers using training methods. Training on full-back massage for the elderly is new, where before they had never been exposed to information about full-back massage. The knowledge of participants as a traditional health person experienced many changes after attending the training. Traditional health skills are the role of the elderly in achieving improved family and community health while providing opportunities for increasing income so that there is a need for support from families and various related parties.

Keywords: *traditional health, back massage, elderly*

1. PENDAHULUAN

Proporsi Lansia di Indonesia telah mencapai 8,03 persen dari keseluruhan penduduk dengan jumlah Lansia yang sudah mencapai 20,3 juta jiwa, sementara itu, dengan proporsi penduduk produktif 10-59 tahun yang lebih besar jika dibandingkan kelompok umur lainnya, maka menunjukkan Indonesia adalah negara dengan struktur penduduk menuju tua (Kemenkes RI, 2016b). Meningkatnya persentase penduduk lansia dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah yang timbul bukan hanya dikarenakan seberapa banyak jumlah lansia akan tetapi lebih utama dikarenakan seberapa besar pengaruh keberadaan lansia terhadap pembangunan. Salah satu masalah lansia yaitu lansia menjadi beban keluarga atau beban pembangunan. Banyak yang menganggap lansia adalah makhluk yang tidak produktif.

Sesuai dengan Rencana Aksi Nasional Lanjut Usia Tahun 2016-2019 khususnya strategi 6 dimana seorang lansia diharapkan berperan serta dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat. Lansia diharapkan menjadi salah satu motor penggerak kesehatan bagi keluarga dan masyarakat, tidak hanya dipandang sebagai beban keluarga atau beban pembangunan, sudah saatnya lansia melakukan perubahan yang fundamental. Adapun peran tersebut dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kemampuan dalam memberikan pelayanan kesehatan dan motivasi lansia untuk menerapkan kemampuannya di lingkungan keluarga maupun masyarakat (Kemenkes RI, 2016c).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 20 lansia di Desa Toyomarto Kecamatan Singosari pada bulan Juli 2018, tentang peran serta lansia

sebagai penggerak keluarga sehat diperoleh data bahwa 100% lansia telah turut mengingatkan keluarga terhadap fungsi perawatan atau pemeliharaan kesehatan, 80% lansia tersebut menginginkan adanya peningkatan peran menjadi pemberi pelayanan kesehatan secara aktif tidak hanya sekedar mengingatkan. Keinginan tersebut memerlukan kompetensi yang relevan. Kompetensi yang relevan dengan kemampuan lansia adalah kompetensi sebagai pemijat penyehatan tradisional. Pijat merupakan pengobatan tradisional Indonesia yang dilakukan turun temurun berdasarkan warisan leluhur, tradisi dan budaya bangsa Indonesia (evolusi), selain itu pijat juga banyak mendapat pengaruh dari negara asing. Pijat saat ini sudah dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Pola pengembangan penyehatan tradisional Indonesia merupakan upaya strategis dalam rangka penguatan kualitas kesehatan dan peningkatan daya tahan tubuh dari tradisional asli Indonesia yang dikembangkan melalui pemberdayaan masyarakat Indonesia

2. KAJIAN LITERATUR

Penyehat Tradisional adalah setiap orang yang melakukan Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris yang pengetahuan dan keterampilannya diperoleh melalui pengalaman turun temurun atau pendidikan non formal. Salah satu ketrampilan yaitu pijat tradisional (totok punggung). Melalui totok punggung seorang penyehat tradisional ingin mewujudkan Indonesia sehat alami. Terapi Totok Punggung memiliki target akhir, yaitu menyembuhkan suatu keluhan penyakit dengan jalan melancarkan sirkulasi/lalu lintas aliran darah di dalam tubuh manusia. Terapi Totok

Punggung dengan izin Allah SWT dapat menyembuhkan semua keluhan penyakit hanya dengan melakukan penotokan pada pusat syaraf yang tak lain adalah terdapat di area punggung, reaksi yang dirasakan pun akan langsung terasa jika titik syaraf yang ditekan memang berhubungan dengan penyakit yang dialami si pasien.

Pemberian stimulasi berupa penotokan pada titik-titik/simpul syaraf tertentu yang terpusat di area punggung, yang mana titik/simpul tersebut itu terkoneksi langsung dengan keluhan penyakit atau organ yang sedang mengalami gangguan. Ketika proses totok dilakukan, untuk kasus-kasus tertentu umumnya penderita akan merasakan reaksi langsung / spontan berupa denyutan, tarikan, nyilu bahkan rasa sakit pada organ atau bagian tubuh yang sedang mengalami gangguan sebagai indikasi bahwa di titik tersebut sedang terjadi penyumbatan.

Penyumbatan aliran darah mengakibatkan berkurangnya support oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan sel dalam melakukan metabolisme, sehingga proses metabolisme sel yang memanfaatkan oksigen atau aerob berubah menjadi metabolisme anaerob. Salah satu hasil metabolisme anaerob adalah terproduksinya asam laktat. Asam laktat sendiri mempunyai karakteristik mengiritasi jaringan. Ketika dilakukan penekanan totok punggung pada area yang mengalami sumbatan dapat mengakibatkan perpindahan asam laktat ke dalam jaringan sehingga akan dimanifestasikan dengan keluhan nyeri.

Seringkali seorang pasien mengeluh sakit (jarem) setelah dia menjalani totok punggung, hal ini sebaiknya harus bisa dikurangi oleh praktisi atau terapis totok punggung. Seorang terapis totok punggung ketika menghadapi hal demikian tidaklah

harus terfokus melakukan penotakan area tersebut dalam waktu lama, namun berikan kesempatan asam laktat terserap oleh pembuluh darah sehingga akan mengurangi konsentrasi asam laktat dalam jaringan, kondisi ini akan membuat pasien yang menjalani totok punggung merasakan nyaman.

Penggunaan totok punggung dalam kesehatan meliputi deteksi masalah kesehatan, perawatan masalah kesehatan dan penanganan kasus emergensi. Berbagai macam penyakit atau masalah kesehatan dapat diatasi dengan atas izin Allah SWT, mulai dari penyakit yang paling ringan seperti batuk pilek hingga yang tergolong berat sekalipun seperti Stroke, diabetes, Parkinson, hipotermi dll. Sebagian besar penyakit terjadi akibat tidak lancarnya peredaran darah di dalam tubuh manusia, Totok Punggung dapat melancarkan aliran darah tubuh sehingga ketika aliran darah telah lancar maka penyakit itu akan sembuh dengan sendirinya.

Deteksi masalah kesehatan dapat dilakukan dengan cara menyusuri jalur tertentu pada punggung dengan menggunakan 3 jari (telunjuk, tengah dan manis) , dengan maksud tujuan mencari area Trigger point (penyumbatan). Jalur yang dimaksud dalam hal ini adalah :

- 1) Lakukan pendorongan dari bawah ke atas tepat di tengah tulang belakang diawali pada Tulang Lumbal 5 (L-5) ke arah C-7. Lakukan secara berulang kali untuk memastikan ditemukannya area penyumbatan.
- 2) Lakukan pendorongan dari bawah ke atas tepat di sebelah kanan tulang belakang diawali pada Tulang Lumbal 5 (L-5) ke arah C-7. Lakukan secara berulang kali untuk memastikan ditemukannya area penyumbatan
- 3) Lakukan pendorongan dari bawah ke atas tepat di sebelah kiri tulang

belakang diawali pada Tulang Lumbal 5 (L-5) ke arah C-7. Lakukan secara berulang kali untuk memastikan ditemukannya area penyumbatan.

- 4) Lakukan pendorongan menyusuri tepi tulang belikat (kanan dan kiri) untuk memastikan ditemukannya area penyumbatan.
- 5) Lakukan pendorongan menyusuri tepi tulang pinggul (kanan dan kiri) untuk memastikan ditemukannya area penyumbatan.

Keberadaan penyumbatan pada area tertentu menunjukkan organ yang berkaitan dengan area tersebut mengalami masalah kesehatan atau berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Munculnya area penyumbatan dapat diketahui dengan cara mengenal atau merasakan tanda-tanda atau karakteristik area penyumbatan diantaranya :

- 1) Adanya butiran atau gerdajel pada permukaan lapisan bawah kulit
- 2) Permukaan kulit kasar (seperti kulit jeruk)
- 3) Terdapat cekungan atau cembung pada lapisan bawah kulit.
- 4) Terdapat penebalan jaringan pada permukaan kulit
- 5) Serta ciri-ciri yang menunjukkan ketidaknormalan dengan bagian lain secara keseluruhan.

Area penyumbatan yang dijumpai setelah melakukan deteksi dini salah satu contoh dalam gambar 7, bila tidak disertai dengan keluhan ataupun gejala yang dirakan oleh pasien maka kondisi ini merupakan sebuah potensi terjadinya masalah kesehatan pada pasien tersebut. Artinya dengan mengetahui hal tersebut merupakan sebuah potensi maka sebaiknya segera dilakukan penguraian sumbatan dan diberikan edukasi agar pasien mengubah gaya hidup yang diduga sebagai penyebab masalah kesehatan menjadi gaya hidup sehat.

Bagaimana proses terapi dalam perawatan untuk menyembuhkan gangguan pada bagian tubuh/organ terkait? Mari kita ikuti penjelasan berikut. Ketika seorang pasien datang dengan keluhan kesehatan maka langkah yang harus dilakukan oleh seorang praktisi adalah melakukan wawancara terlebih dahulu terkait dengan keluhan yang dirasakan. Berdasarkan hasil wawancara maka dapat dijadikan dasar pemikiran pada organ apa saja yang mengalami gangguan atau penyumbatan. Kemampuan seorang praktisi dalam hal ini adalah mampu menentukan titik atau area organ tubuh yang akan dilakukan totok punggung.

2. METODE PENELITIAN

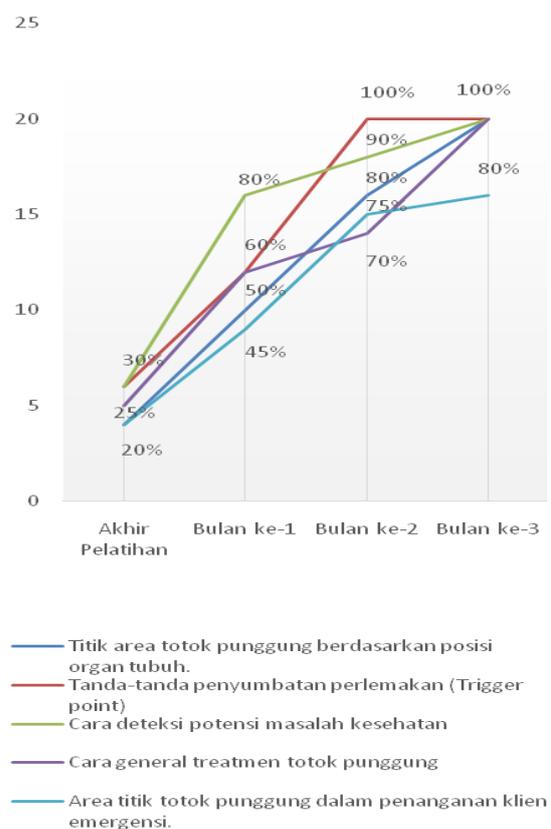
Metode dalam pengabmas ini adalah pelatihan yang diselenggarakan dalam waktu tiga hari 13 – 15 Juli 2019 di Desa Toyomarto Ardimulyo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. Setelah peserta mampu menguasai materi pelatihan, dilakukan pendampingan dan monitoring dalam aplikasi kepada keluarga dan masyarakat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan kegiatan pelatihan lansia sebanyak 20 orang dengan materi totok punggung. Adapun hasil penguasaan materi dapat dilaporkan sebagai berikut pada gambar 1 dimana didapatkan bahwa 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada pengetahuan lansia tentang pijat totok punggung sedangkan topik pengetahuan yang belum dapat mencapai 100% benar sebanyak 1 topik pengetahuan yaitu menentukan area titik totok punggung dalam penanganan klien emergensi (80%).

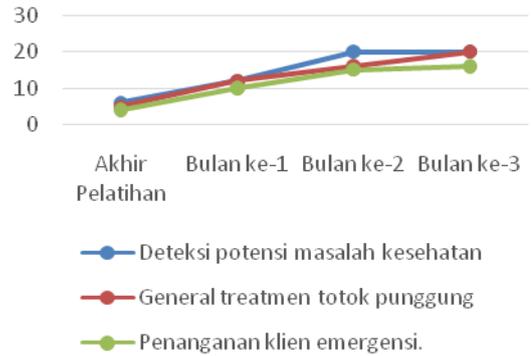
Sedangkan perkembangan ketrampilan terlihat pada gambar 2 yang didapatkan bahwa 100% terdapat

perubahan yang lebih baik penguasaan ketrampilan totok punggung lansia. Ketrampilan dalam melakukan totok punggung belum semuanya 100% dilakukan dengan benar, sebanyak 1 ketrampilan yaitu penanganan klien emergensi (80%) dilakukan dengan benar. Selain peningkatan pengetahuan ketrampilan peserta sebagai penyehat tradisional, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mempunyai dampak positif lain yaitu adanya peluang pendapatan tambahan bagi peserta. Tidak semua peserta pengabdian masyarakat bersedia membuka pelayanan praktek terapi pijat totok punggung kepada masyarakat umum. Sebanyak 7 peserta (35%) telah memperoleh pendapatan tambahan melalui praktek terapi pijat totok punggung.



Gambar 1
Pengetahuan Lansia Sebagai Pemijat
Penyehatan Tradisional

Pelatihan tentang pijat totok punggung bagi lansia ini merupakan hal yang baru, dimana sebelumnya mereka belum pernah terpapar informasi tentang pijat totok punggung. Sesuai dengan pendapat (Notoatmodjo, 2010), bahwa perilaku kesehatan terbentuk karena adanya stimulus atau rangsangan dari luar. Dalam hal ini pelatihan totok punggung merupakan stimulus bagi perilaku kesehatan lansia sebagai penyehat tradisional. Pengetahuan peserta sebagai penyehat tradisional mengalami banyak perubahan setelah mengikuti pelatihan, kondisi ini terlihat dari hasil pengabmas pada tabel 3.1 bahwa 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada pengetahuan peserta tentang pijat totok punggung. Topik pengetahuan yang belum dapat mencapai 100% benar sebanyak 1 topik pengetahuan yaitu menentukan area titik totok punggung dalam penanganan klien emergensi (80%). Kekurangan tersebut merupakan hal yang wajar karena kemampuan peserta dalam mengingat sebuah informasi mengalami penurunan. Jumlah titik yang harus dikuasi dalam totok punggung hanya 9 titik (Agus, 2018). Kondisi ini memberikan peluang besar bagi siapapun termasuk peserta dalam menguasainya. Peserta hanya membutuhkan pengulangan stimulus dalam hal ini mengulang kembali materi pelatihan totok punggung khususnya menentukan area titik totok punggung dalam penanganan klien emergensi yang dapat meningkatkan penguasaan peserta terhadap pijat totok punggung.



Gambar 2
Ketrampilan Lansia Sebagai Pemijat Penyehat Tradisional

Penguasaan pengetahuan peserta akan tercermin pula pada kemampuan ketrampilannya dimana 100% terdapat perubahan yang lebih baik penguasaan ketrampilan totok punggung peserta. Ketrampilan dalam melakukan totok punggung belum semuanya 100% dilakukan dengan benar, sebanyak 1 ketrampilan yaitu penanganan klien emergensi (80%) dilakukan dengan benar. Peluang untuk meningkatkan ketrampilan peserta sangatlah memungkinkan dengan cara mereka rajin mengaplikasikan terapi pijat totok punggung. Ketrampilan yang diulang-ulang akan mudah diingat dan membuat peserta semakin terampil dalam melakukan pijat totok punggung.

Penguasaan pengetahuan dan ketrampilan peserta sebagai penyehat tradisional akan menumbuhkan motivasi dalam memberikan pelayanan kepada keluarga maupun masyarakat. Keberadaan lansia memang harus mempunyai nilai produktifitas yang sesuai dengan kondisi lansia dimana usaha yang dilakukan mempunyai karakteristik tidak beresiko tinggi, mudah dilaksanakan, sesuai hobi atau keahlian sehingga lansia merasa enjoy dalam melaksanakan (Agus, 2019). Pemberian pelayanan umum sebagai penyehat tradisional totok punggung merupakan salah satu pilihan yang

sesuai dengan kondisi lansia. Kegiatan terapi yang dilakukan peserta masih bersifat non formal kunjungan rumah itupun masih sekitar tetangga terdekat dan belum banyak masyarakat yang mengetahui.

Pelaksanaan pemberi pelayanan umum sebagai terapi totok punggung bagi peserta pengabmas ternyata menghadapi kendala. Beberapa kendala diantaranya kelengkapan sarana dan prasarana yang sesuai standart Dinas Kesehatan dan Dinas Perijinan dan Penanaman Modal Kabupaten. Kelengkapan sarana dan prasarana dalam memberikan pelayanan umum sebagai penyehat tradisional tidaklah sedikit. Beberapa biaya yang harus dikeluarkan diantaranya adalah sebagai berikut : ketersediaan tempat praktek sesuai standar, iuran wajib organisasi penyehat tradisional, biaya rekomendasi dari organisasi, matras, handuk dan lain sebagainya sebagai syarat dalam kepengurusan ijin praktek atau STPT (Surat Tanda Penyehat Tradisional) (PHN, 2019). Keadaan inilah merupakan kendala bagi peserta yang ingin melakukan pelayanan umum kepada masyarakat. Sehingga tidak banyak (35%) peserta yang melakukan pelayanan umum penyehat tradisional kepada masyarakat walaupun belum mempunyai STPT.

5. KESIMPULAN

Peran serta lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat dapat dilakukan secara aktif dan lebih nyata setelah menguasai ketrampilan sebagai

penyehat tradisional meliputi deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan dengan metode pemijatan totok punggung bahkan tidak kalah penting keahlian tersebut mampu memberikan peluang peningkatan pendapatan (nilai ekonomi) lansia. Perlu adanya dukungan dari keluarga serta berbagai pihak terkait kepada lansia dalam optimalisasi sebagai penyehat tradisional dengan cara melakukan publikasi dan legalisasi praktek penyehat tradisional (STPT), agar semakin bertambah banyak masyarakat yang mengetahui dan sekaligus merasakan manfaatnya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal

6. REFERENSI

1. Agus, SU, 2018. Lansia Idaman. Malang : IRDH
2. Agus, SU, 2019. Status Kesehatan Lansia Berdayaguna. Surabaya : MNC Media Sahabat Cendekia.
3. Kemenkes RI (2016a) *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Jakarta.
4. Kemenkes RI (2016b) *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*.
5. Info Datin Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
6. Notoatmodjo, S. (2010) *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rhineka Cipta
7. PHN, 2019. Pengetahuan Dasar Penyehat Tradisional. Jepara : Perkumpulan Herbalis Nusantara