



## **Pemanfaatan Komplementer Terapi Air Laut Sebagai Potensi Lokal Dalam Mendukung Kesehatan Pada Masyarakat**

Wasis Nugroho <sup>1</sup>

Syafrudin L.Ahmad<sup>2</sup>

<sup>1&2</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Ternate

Email: wasisnugroho1@gmail.com

Received: 23 August 2022; Revised: 12 October 2022; Accepted: 09 November 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.2.4.1197-1202.2022>

### **Abstrak**

Wilayah kota Ternate memiliki laut yang terhampar luas sehingga dapat dijadikan sebagai objek wisata dan objek komplementer sebagai alternatif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran kesehatan. Tujuan pelaksanaan ini adalah memberikan edukasi, pelaksanaan dan perubahan perilaku sehat dengan memanfaatkan air laut untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Peserta adalah masyarakat kelurahan sulamadaha kota Ternate yang berusia produktif antara 20-50 tahun dan merasa perlu untuk mengikuti kegiatan ini. Metode yang digunakan adalah ceramah diskusi, media liflet, aplikasi aktivitas/senam menggunakan metode demonstrasi. Hasil yang diperoleh dari peserta sebanyak 20 orang yang terdiri dari laki-laki 8 tahun dan perempuan 12 tahun. Peserta yang ikut serta terbanyak berusia 40-50 tahun dan tingkat pendidikan terbanyak di sekolah dasar menengah. Pengetahuan meningkat yakni sebanyak 18 orang (90%) terhadap manfaat komplementer air laut. Perilaku melakukan aktivitas/senam dengan memanfaatkan komplementer air laut 2-3 aktifitas dalam 2 minggu sebanyak 14 orang dan 6 orang lainnya menyampaikan 1 aktifitas dalam 2 minggu. Pemerintah daerah dapat membuat program masyarakat sehat melalui pemanfaatan kearifan air laut setempat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

**Kata Kunci**, Pengetahuan, Komplementer Air laut, Kesehatan Masyarakat

### **Abstract**

The city area of Ternate has a wide expanse of sea so that it can be used as a tourist attraction and complementary object as an alternative in improving health and fitness. The purpose of this implementation is to provide education, implementation and changes in healthy behavior by utilizing sea air to improve health and fitness. The target participant are the peoples of the Sulamadaha sub-district community, Ternate City, is between 20-50 years of age and feels the need to take part in this activity. The methods used are discussion, media leaflets, activity/exercise applications using the demonstration method. The results obtained from the participants were 20 people consisting of 8-year-old men and 12-year-old women. Most of the participants who took part were aged 40-50 years and had the highest level of education in elementary and middle schools. Knowledge increased by 18 people (90%) about the complementary benefits of seawater. Behavior of carrying out activities/exercise using complementary sea water 2-3 activities in 2 weeks as many as 14 people and 6 other people delivering 1 activity in 2 weeks. Local governments can create healthy community programs through the use of local seawater wisdom to improve health and wellness.

**Keywords**: Knowledge, Complementary seawater, Public Health

## Pendahuluan

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan hamparan pantainya yang luas, memiliki sumber daya laut yang melimpah. Topografi keanekaragaman sumber daya kelautan telah menjadi daya tarik oleh tim peneliti dunia untuk terus mengeksplorasi lautan Indonesia. Kehangatan dan salinitas lautan di perairan Indonesia cukup menjadi analisis tersendiri dalam upaya mencari keaneka ragaman kekhasiatan untuk kepentingan masyarakat yang sehat dan kuat (Lasabuda, 2013), dari hasil kajian oleh berbagai riset yang dilakukan di Indonesia telah menetapkan bahwa keanekaragaman hayati laut, dengan mencatat lebih dari 10.000 jenis biota laut. Jumlah jenis karang tercatat mencapai 569 spesies, yang berarti 70 persen dari jumlah jenis karang di dunia berada di perairan Indonesia. Sehingga sangat wajar bila Indonesia dikenal sebagai pusat biodiversitas laut dunia. Kadar air laut yang kaya sumber hayati serta mineral dapat membentuk kadarnya yang sangat dibutuhkan untuk kepentingan manusia (Arianto, 2020).

Maluku Utara adalah wilayah maritim yang kaya akan potensi alamnya, salah satunya memiliki laut yang terhampar luas sehingga dapat dijadikan sebagai objek wisata maupun sebagai objek terapi. Masyarakat memiliki sumberdaya kelautan yang baik dan dapat di jadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Upaya ini dilakukan secara turun temurun yang telah menjadi budaya dalam memanfaatkan kearifan lokal daerah setempat. Untuk memberikan kepercayaan akan kebermanfaatannya dari pemanfaatan kearifan lokal, dibutuhkan edukasi kesehatan kepada masyarakat (Astri & Alhadar, 2018). Penggunaan pemanfaatan air laut serta bahan disekitarnya seperti herbal dan material yang ada dapat dimanfaatkan sebagai komplementer pendukung kesehatan dan kebugaran tubuh (Tawari et al., 2020). Kekayaan hayati yang terkandung dilautan ini masih perlu dipahami pemanfaatannya khususnya kebutuhan dalam peningkatan kesehatan dan kebugaran secara optimal oleh masyarakat setempat (Wahyudin et al., 2019).

Salah satu komplementer dalam mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat di Kota Ternate adalah melalui aktivitas/senam air laut. Kegiatan ini merupakan salah satu pelaksanaan yang pertama kalinya dilaksanakan didaerah sebagai upaya memberikan alternatif secara alami untuk meningkatkan kesehatan bagi masyarakat. Kadar air laut yang kaya sumber hayati serta mineral dapat membentuk kadarnya yang sangat dibutuhkan untuk tubuh. Kebutuhan masyarakat dalam mempertahankan kesehatan dan kebugarannya, perlu adanya fasilitasi dalam melakukan kegiatan tersebut.

## Metode Pelaksanaan

Khalayak sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada masyarakat lingkungan kelurahan Sulamadaha Kota Ternate. Masyarakat yang berpartisipasi adalah mereka yang berusia dewasa produktif yakni 20-50 tahun, merasa perlu mengikuti kegiatan ini bagi pengetahuan dan kebutuhan kesehatan dan kebugaran tubuh. Masyarakat yang ikut berpartisipasi berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan pengabmas adalah pengetahuan pemanfaatan komplementer air laut sebagai alternatif peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui ceramah diskusi dan media liflet. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan aplikasi mengenai cara melakukan aktivitas/senam di air laut yang merupakan alternatif peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh, aplikasi ini menggunakan metode demonstrasi. Kegiatan selanjutnya



yakni penilaian terhadap perilaku masyarakat dengan memanfaatkan komplementer air laut sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dengan menggunakan observasi dan penyampaian informasi melalui media liflet.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh pada pelaksanaan kegiatan ini dapat di sampaikan sesuai pentahapannya. Tahapan pelaksanaannya selama 3 bulan yang dimulai pada September hingga bulan November tahun 2022. Berikut ini merupakan penjabaran dari bagian dalam tahapan pelaksanaannya.

### 1. Keadaan Partisipan

#### a. Jenis Kelamin

Tabel 1,  
Distribusi frekuensi jenis kelamin peserta

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase %
Laki-laki	8	40
Perempuan	12	60
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik responden menunjukkan bahwa partisipan yang ikut kegiatan pengabmas terdiri dari Laki-Laki berjumlah 8 (40%) dan perempuan berjumlah 12 (60%).

Peserta laki-laki dan perempuan mengikuti kegiatan ini secara bersama dengan frekwensi yang banyak adalah perempuan. Peserta yang mengikuti merasakan penting sekali untuk pilihan alternatif dalam meningkatkan kesehatan. Selain usaha melalui pengobatan, masyarakat selalu mencari alternatif lainnya dalam mendukung pengobatan (Nonasri, 2020).

#### b. Usia Partisipan

Tabel 2,  
Distribusi frekuensi usia peserta

Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
20-30	4	20
30-40	6	30
40-50	10	50
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 menjelaskan bahwa mereka yang ikut dalam kegiatan pengabmas ini dengan klasifikasi usia 20-30 tahun sebanyak 4 orang (20%), usia 30-40 tahun 6 orang (30%) dan yang berusia 40-50 tahun sebanyak 10 orang (50%).

Usia produktif merupakan suatu kehidupan dimana mempunyai banyak aktivitas. Efek dari aktivitas dapat menimbulkan kelelahan fisik, menurunnya stamina dan imunitas yang akhirnya bisa menjadi terganggu kesehatan. Sesuai dengan riset oleh (Reti Puji Handayani, dkk (2019), menyampaikan bahwa mereka yang di usia 40 tahun mengharapkan untuk adanya alternatif sebagai komplementer untuk mengatasi masalah kesehatan dan kebugaran. Kearifan lokal harus dimanfaatkan juga untuk mendukung kelancaran produktifitas dan aktivitas



masyarakat terutama bagi usia produktif.

### c. Tingkat Pendidikan

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan

Karakteristik Peserta	N	(%)
SD	-	-
SMP	2	10%
	18	90%
SD	-	0%
SMP	2	10
SMA	16	80
Perguruan Tinggi	2	10
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 3 Karakteristik tingkat pendidikan pada peserta yang ikut dalam kegiatan antara lain; SMP sebanyak 2 orang (10%), SMA sebanyak 16 orang (80%), Perguruan tinggi sebanyak 2 (10%), sedangkan tingkat pendidikan SD tidak ada.

Tingkat pendidikan peserta menjadi pertimbangan oleh karena untuk menentukan kemampuan terhadap penyerapan ilmu dan informasi kepada mereka. Metode ceramah diskusi dan media liflet yang menjadi pilihan dalam pelaksanaan pengabmas ini dimungkinkan untuk bisa sesuai dengan tingkatan pendidikan. Tingkat pendidikan partisipan terbanyak berada di sekolah menengah ini kemudian bisa menyesuaikan menggunakan metode pembelajaran diatas. Hal ini dikuatkan dari hasil riset oleh (Jatmiko, dkk (2018) bahwa metode ceramah dan diskusi selain mudah dilaksanakan, masyarakat dapat mengikuti dengan baik dan berinteraksi dengan berdiskusi menanyakan hal-hal yang ingin ditanyakan. Kemampuan masyarakat dalam berinteraksi juga dipengaruhi dari tingkat pendidikan mereka (Marliani, dkk, 2021).

## 2. Melakukan Survey

Melaksanakan Survey awal terkait kebutuhan dan masalah yang terkait dengan pemanfaatan air laut sebagai peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh. Pelaksanaan ini bertujuan agar dapat menemukan kebutuhan dan masalah yang kemudian dapat membantu mengatasi dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

a. Hasil survey tingkat pengetahuan.

Tabel 4,  
Distribusi Pengetahuan mengenai pemanfaatan air laut

Skoring	Pretest		Posttest	
	Jumlah	Presentase %	Jumlah	Presentase %
Mengetahui dengan baik	1	5	18	90
Sedikit Mengetahui	15	75	2	10
Tidak Mengetahui	4	20	-	-



---

Total	20	100	20	100
-------	----	-----	----	-----

---

Dari hasil survey dalam bentuk pertanyaan mengenai apakah peserta mengetahui, sedikit mengetahui dan tidak mengetahui manfaat dari pemanfaatan air laut diperoleh jumlah yang mengetahui 1 orang (5%), sedikit mengetahui sebanyak 15 orang (75%) sedangkan yang tidak mengetahui sebanyak 4 orang peserta.

Terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap manfaat air laut untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran melalui metode ceramah dan diskusi juga masih efektif (Jatmiko, dkk, 2018).

b. Hasil survey peningkatan kesehatan dan kebugaran.

Tabel 4.5,

Distribusi aktifitas/senam air laut secara rutin oleh peserta

Aktivitas	Jumlah	Persentase %
Melakukan Aktivitas/senam air laut secara rutin (2-3 kali dalam 2 minggu)	14	70
Melakukan Aktivitas/senam air laut secara rutin (1 kali dalam 2 minggu)	6	30
Total	20	100

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa survey aktivitas kegiatan terapi koplementer air laut berupa aktivitas/senam di air laut diperoleh sebanyak 6 orang (30%) yang melakukannya secara rutin setiap seminggu 1-2 kali, sedangkan yang melakukannya seminggu 1 kali sebanyak 14 orang (70%).

Aktivitas di air dapat berupa pergerakan ekstremitas dan badan dan juga seperti melakukan senam aquarobik. Efek dari koplementer ini sangat bermanfaat terutama bagi peningkatan kesehatan dan kebugara tubuh. Selain itu efek koplementer ini ternyata dapat meningkatkan fisiologis dan leukosit yang berguna dalam meningkatkan stamina dan imunitas tubuh (Mukarromah, Susanto, Riwanto, & Rahayu, 2013). Efek aktifitas di air laut juga dapat memperlancarkan peredaran darah. Peredaran yang lancar menimbulkan kebugaran dan relaksasi dan menghindari tubuh dari penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah dan jantung (Ha, Kim, Kim, & Kim, 2018). Masalah penyakit akibat sirkulasi seperti hipertensi, lemak darah dapat dikurangi melalui koplementer terapi air laut ini seperi dalam riset yang dilakukan oleh (Woo-Cheol, Suk-Lip, Sung-Woon, & Hae-Ryoung, 2016). Untuk manfaat lainnya adalah dengan aktivitas yang dilakukan secara rutin dilakukan juga dapat membantu menurunkan lemak tubuh secara signifikan sehingga dapat mengembalikan berat badan ke ideal.

## Simpulan

Pengetahuan pemanfaatan koplementer terapi air laut dilaksanakan kepada masyarakat guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat. Aplikasi pemanfaatan air laut dilaksanakan di wisata pantai lingkungan kelurahan sulamadaha. Adanya perubahan perilaku dengan memanfaatkan koplementer terapi air laut sebagai potensi lokal dalam mendukung kesehatan dan kebugaran. Pihak pemerintah daerah dapat mendukung upaya ini melalui program masyarakat sehat dengan cara memberikan edukasi dan informasi serta kegiatan rutin terkait aktifitas/senam air laut di lingkungan wisata pantai sulamadaha kota Ternate.



### Daftar Pustaka

- Arianto, M. F. (2020). Potensi wilayah pesisir di negara Indonesia. *Jurnal Geografi*, XX(November).
- Astri, H., & Alhadar, F. (2018). RORANO RAMUAN PERCEPAT PROSES PERSALINAN PADA ETNIK TERNATE. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3134>
- Ha, M. S., Kim, J. H., Kim, Y. S., & Kim, D. Y. (2018). Effects of aquarobic exercise and burdock intake on serum blood lipids and vascular elasticity in Korean elderly women. *Experimental Gerontology*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.11.005>
- Jatmiko, S. W., Romanda, F., & Hidayatulloh, M. A. A. (2018). PENGARUH PENYULUHAN METODE CERAMAH DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TERHADAP PENYAKIT TUBERKULOSIS. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 2(1). <https://doi.org/10.32630/sukowati.v2i1.30>
- Lasabuda, R. (2013). PEMBANGUNAN WILAYAH PESISIR DAN LAUTAN DALAM PERSPEKTIF NEGARA KEPULAUAN REPUBLIK INDONESIA. *JURNAL ILMIAH PLATAX*, 1(2). <https://doi.org/10.35800/jip.1.2.2013.1251>
- Marliani, L., Fatin, M. N. A., Kusriani, R. H., Sulaeman, A., & Kaniawati, M. (2021). PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MINAT MASYARAKAT TERHADAP PRODUK HERBAL DALAM MENGHADAPI COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 8(2). <https://doi.org/10.32699/ppkm.v8i2.1533>
- Mukarromah, S. B., Susanto, H., Riwanto, I., & Rahayu, T. (2013). Pengaruh Latihan Aquarobik Terhadap Jumlah Hitung Lekosit Pada Wanita Obesitas Di Kota Semarang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Nonasri, fitra galih. (2020). Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan ( Health Seeking Behavior ) Pada Penderita Hipertensi. *Jmh*, 02(01).
- Reti Puji Handayani, Jenta Puspariki, & Tiya Nurmala. (2019). PERSEPSI MASYARAKAT KABUPATEN PURWAKARTA TERHADAP PENGobatan TRADISIONAL BERDASARKAN KELOMPOK USIA. *Pharma Xplore: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(2). <https://doi.org/10.36805/farmasi.v4i2.741>
- Tawari, R. H. S., Paillin, J. B., Haruna, H., Siahainenia, S., Sangadji, S., & Angkotasan, A. (2020). TRADISI DAN KELEMBAGAAN MASYARAKAT DALAM PENGELOLAAN SUMBERDAYA PESISIR DAN LAUT DI KOTA TIDORE KEPULAUAN PROVINSI MALUKU UTARA. *TRITON: Jurnal Manajemen Sumberdaya Perairan*, 16(1). <https://doi.org/10.30598/tritonvol16issue1page19-27>
- Wahyudin, Y., Mulyana, D., Ramli, A., Rikardi, N., Suhartono, D., & Kesewo, A. T. (2019). Nilai Ekonomi Keanekaragaman Hayati Pesisir dan Laut Indonesia (The Economic Value of Coastal and Marine Biodiversity in Indonesia). *Jurnal Cendekia Ihya*, 2(2).
- Woo-Cheol, K., Suk-Lip, C., Sung-Woon, K., & Hae-Ryoung, P. (2016). The effects of aquarobics on blood pressure, heart rate, and lipid profile in older women with hypertension. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(46). <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i46/107177>