



PENYULUHAN EDUKASI TEKNIK AKUPRESUR TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU DI KEC. SIANTAR TIMUR

Educational Counseling On Acupressure Techniques On The Level Of Mothers' Knowledge In East Siantar District

I Ngurah Gede Verar Fujastawan¹, Yeni Trisna Purba², Rizky Randa Ritonga³

^{1,2,3}Universitas Efarina, Indonesia

^{*1}Email: guzhtoo@gmail.com

²Email: enitrisnap@gmail.com

Abstract

The educational outreach on acupressure techniques is a community service initiative aimed at improving mothers' knowledge and understanding of the benefits of acupressure in supporting health. This activity was conducted in the Siantar Timur District using interactive approaches such as lectures, live demonstrations, and the distribution of educational leaflets. Based on literature studies, acupressure techniques have been widely applied as a non-invasive method to address various physical and mental complaints, such as stress, pain, and digestive disorders. This paper presents the framework of the outreach program, situational analysis, implementation methodology, pre- and post-questionnaire evaluation results, and a discussion on the effectiveness of the outreach. The findings indicate a significant increase in participants' knowledge after attending the outreach, as well as long-term potential benefits for mothers' health

Keywords: Acupressure; Health Education; Maternal Education; Acupressure Techniques

Abstrak

Penyuluhan edukasi teknik akupresur merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai manfaat akupresur dalam mendukung kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Siantar Timur dengan pendekatan interaktif melalui ceramah, demonstrasi langsung, dan pembagian leaflet edukatif. Berdasarkan studi literatur, teknik akupresur telah diterapkan secara luas sebagai metode non-invasif untuk mengatasi berbagai keluhan fisik dan psikis, seperti stres, nyeri, dan gangguan pencernaan. Penelitian ini menyajikan kerangka program penyuluhan, analisis situasi, metodologi pelaksanaan, hasil evaluasi prekuesioner dan postkuesioner, serta diskusi mengenai efektivitas penyuluhan. Temuan menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, serta potensi manfaat jangka panjang bagi kesehatan ibu

Kata Kunci: Akupresur; Penyuluhan Kesehatan; Edukasi Ibu; Teknik Akupresur

PENDAHULUAN

Teknik akupresur telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu dan merupakan bagian penting dari Traditional Chinese Medicine (TCM). Metode ini melibatkan tekanan yang diberikan oleh jempol atau jari pada titik-titik tertentu yang dikenal sebagai acupoints, yang tersebar di sepanjang meridian tubuh (Syaftriani et al., 2025).

Menurut teori TCM, ketika aliran “Qi” dalam tubuh terhambat, berbagai gangguan kesehatan dapat muncul, mirip dengan terjadinya kemacetan lalu lintas energi dalam tubuh (Syaftriani et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa akupresur dapat memberikan efek positif pada beberapa kondisi, antara lain meredakan nyeri, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki pencernaan (Wahid et al., 2025). Kegiatan penyuluhan ini didasari oleh keinginan untuk mengintegrasikan teknik akupresur ke dalam program edukasi kesehatan bagi ibu, sehingga mereka tidak hanya mendapatkan manfaat kesehatan secara langsung tetapi juga pengetahuan untuk mengelola kesehatan keluarga secara holistic (Masruroh et al., 2025).

Selain itu, penyuluhan edukasi kesehatan melalui pendekatan non-invasif seperti akupresur dianggap lebih mudah diakses dan aman untuk dilakukan, bahkan oleh masyarakat yang tidak memiliki latar belakang medis. Dengan dukungan pendekatan interaktif dan materi pendukung yang mudah dipahami, diharapkan para peserta penyuluhan dapat mengaplikasikan teknik akupresur secara benar dan efektif di rumah masing-masing (Kusumastuti et al., 2025).

Di Kecamatan Siantar Timur, diketahui masih terdapat kesenjangan pengetahuan kesehatan di antara masyarakat, khususnya di kalangan ibu. Berikut adalah beberapa poin analisis situasi yang mendasari pelaksanaan penyuluhan:

1. Keterbatasan Akses Informasi: Mayoritas masyarakat di wilayah ini belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai teknik akupresur, yang dapat membantu dalam manajemen kesehatan sehari-hari.
2. Tingkat Stres dan Kelelahan: Banyak ibu mengalami stres karena beban pekerjaan dan pengelolaan rumah tangga, yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan seperti gangguan tidur dan nyeri otot.
3. Minimnya Edukasi Kesehatan Terpadu: Program edukasi kesehatan yang ada belum mencakup teknik pengobatan komplementer, sehingga potensi penggunaan akupresur sebagai alternatif pengelolaan kesehatan belum tergal dengan optimal.
4. Dukungan Kelembagaan Terbatas: Meskipun terdapat beberapa upaya pemberdayaan kesehatan melalui penyuluhan imunisasi atau gizi, integrasi teknik akupresur dalam program edukasi belum menjadi prioritas yang mendapatkan dukungan kelembagaan secara menyeluruh (Setiawati et al., 2025).

Tabel 1 menunjukkan peningkatan signifikan pada tiap indikator pengetahuan terkait teknik akupresur setelah mengikuti program penyuluhan.

Indikator	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan dasar akupresur	35	75
Pemahaman manfaat akupresur	30	70
Kemampuan menerapkan teknik	25	65
Keseluruhan kepuasan	40	80

Tujuan utama penyuluhan edukasi teknik akupresur ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu di Kecamatan Siantar Timur mengenai manfaat dan cara pelaksanaan akupresur yang benar. Tujuan spesifiknya meliputi:

1. Meningkatkan Pengetahuan Dasar
Meningkatkan pemahaman ibu tentang prinsip dasar akupresur, termasuk konsep "Qi", meridian, dan titik-titik akupresur utama yang dapat digunakan dalam perawatan kesehatan harian.
2. Pemberdayaan Keluarga dan Masyarakat
Memberikan keterampilan praktis sehingga ibu dapat menerapkan teknik akupresur untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan seperti stres, sakit kepala, dan gangguan tidur.
3. Integrasi dengan Program Kesehatan Lainnya
Mengintegrasikan edukasi akupresur ke dalam program kesehatan yang telah ada, sehingga tercipta sinergi dalam upaya peningkatan kualitas hidup dan kesehatan keluarga.
4. Evaluasi dan Peningkatan Kualitas Edukasi
Melakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dalam program edukasi ke depan.

METODE

Penyuluhan ini dirancang dengan pendekatan interaktif dan partisipatif dengan memanfaatkan beberapa metode (Rosa et al., 2023) berikut:

1. Ceramah Interaktif
Sesi ceramah dilaksanakan oleh tenaga kesehatan dan praktisi akupresur yang kompeten, di mana materi disampaikan secara lisan dan didukung dengan presentasi visual untuk memudahkan pemahaman (Nainggolan et al., 2022).
2. Demo Langsung Teknik Akupresur
Demonstrasi praktis dilakukan untuk menunjukkan cara melakukan akupresur pada titik-titik tertentu yang diketahui memberikan manfaat bagi ibu, seperti titik untuk meredakan stres dan meningkatkan relaksasi.
3. Pembagian Leaflet Edukatif
Leaflet yang berisi informasi dasar, gambar, dan langkah-langkah pelaksanaan akupresur dibagikan kepada peserta untuk dijadikan referensi mandiri di rumah.
4. Evaluasi Pengetahuan
Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji statistik sederhana untuk menentukan efektivitas penyuluhan (Situmorang, 2021).
5. Pendekatan Partisipatif dan Diskusi
Sesi tanya jawab dan diskusi kelompok diadakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengklarifikasi keraguan serta berbagi pengalaman dan manfaat yang dirasakan saat mencoba akupresur di rumah (Mulyandari et al., 2024).

HASIL

Hasil evaluasi program penyuluhan diperoleh dengan membandingkan data pre-test dan post-test dari peserta. Hasil utama menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan dan pemahaman teknik akupresur di antara ibu peserta. Berikut adalah beberapa temuan utama:

1. Peningkatan Skor Evaluasi

Skor rata-rata peserta meningkat dari 35% pada pre-test menjadi 75% pada post-test, dengan peningkatan pada segala aspek mulai dari pengetahuan dasar akupresur, pemahaman konsep “Qi”, hingga kemampuan menerapkan teknik tertentu.

2. Respons Peserta Terhadap Materi

Mayoritas peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan aplikasi praktis yang didemonstrasikan sangat membantu dalam mengaplikasikan teknik akupresur secara benar di rumah.

3. Kepuasan Peserta

Tingkat kepuasan selama penyuluhan mencapai 80%, dengan peserta menganggap penyuluhan ini bermanfaat untuk peningkatan kualitas hidup dan kesehatan keluarga.

4. Feedback untuk Perbaikan

Meskipun hasil evaluasi positif, beberapa peserta mengusulkan agar materi disesuaikan dengan kondisi kesehatan spesifik yang dialami oleh ibu, seperti gangguan pencernaan atau kelelahan kronis, sehingga penyuluhan akan lebih terarah.

Tabel 2 Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Penyuluhan

Indikator Pengetahuan	Rata-rata Pre-Test (%)	Rata-rata Post-Test (%)	Persentase Peningkatan (%)
Pengetahuan Dasar Akupresur	35	75	114
Pemahaman Konsep “Qi”	30	70	133
Kemampuan Menerapkan Teknik	25	65	160
Tingkat Kepuasan Peserta	40	80	100

Tabel ini menunjukkan kenaikan signifikan tingkat pengetahuan dan kepuasan tiap aspek setelah penyuluhan.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penyuluhan menggambarkan bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif sangat berperan dalam meningkatkan pengetahuan serta minat ibu untuk menerapkan akupresur sebagai bagian dari perawatan kesehatan keluarga.

Beberapa poin penting dalam pembahasan adalah:

1. **Efektivitas Metode Ceramah dan Demo Praktis**

Penggunaan metode ceramah interaktif dan demonstrasi langsung terbukti sangat efektif dalam memfasilitasi pemahaman praktis mengenai teknik akupresur. Peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoretis melainkan juga skill praktis yang dapat diaplikasikan di rumah.

2. **Pentingnya Distribusi Materi Edukatif**

Leaflet yang disebarkan menjadi salah satu aspek penting dalam penyuluhan. Materi tertulis dan bergambar tersebut membantu peserta untuk mengingat dan mereview kembali materi setelah penyuluhan selesai, sehingga mendorong penggunaan mandiri teknik akupresur.

3. **Keterlibatan Peserta dalam Sesi Diskusi**

Sesi tanya jawab dan diskusi kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman serta mendiskusikan kendala teknis yang mereka hadapi ketika menerapkan metode akupresur. Diskusi ini meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong pemecahan masalah secara kolektif.

4. **Analisis dari Perspektif Kesehatan Masyarakat**

Penyuluhan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi kesehatan ibu, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas keluarga secara keseluruhan. Dengan peningkatan pengetahuan, ibu dapat berperan sebagai agen perubahan yang mengedukasi anggota keluarga lain mengenai pentingnya perawatan kesehatan non-farmakologis, sehingga berkontribusi pada pembangunan kesehatan masyarakat secara luas.

5. **Kendala dan Tantangan**

Meskipun hasil evaluasi menyatakan adanya peningkatan signifikan, terdapat beberapa tantangan yang perlu mendapatkan perhatian. Tantangan tersebut meliputi:

- a. Perbedaan latar belakang pendidikan peserta sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih disesuaikan.
- b. Keterbatasan sarana dan prasarana pada beberapa lokasi yang menghambat pelaksanaan demo praktis secara optimal.
- c. Adaptasi materi agar lebih relevan dengan kondisi kesehatan spesifik para ibu.

KESIMPULAN

Penyuluhan edukasi teknik akupresur di Kecamatan Siantar Timur telah menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri. Beberapa kesimpulan utama antara lain:

1. Program penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dasar akupresur, pemahaman konsep “Qi”, dan keterampilan praktis menerapkan teknik akupresur hingga lebih dari 100% dibandingkan sebelum penyuluhan.
2. Partisipasi aktif melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi langsung, dan diskusi kelompok merupakan kunci efektivitas dalam menyampaikan materi edukasi.

3. Distribusi materi tertulis (leaflet edukatif) memberikan dampak positif sebagai pendukung pasca penyuluhan sehingga peserta dapat terus mempraktikkan teknik akupresur di rumah.
4. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga dapat berkontribusi pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumastuti, Zahroh, F. A., & Hikmah, Y. N. (2025). Edukasi Akupresur untuk Mengurangi Dismenorea di Posyandu Remaja Desa Ori Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. *JURNAL EMPATI Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti*, 6(2), 63–70.
- Masruroh, Cahyaningrum, Widayati, & Windayanti, H. (2025). Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(2), 23–28.
- Mulyandari, A., Trisnawati, Y., & Ansardi, R. R. (2024). EDUKASI TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU KELURAHAN BATU IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintan (JPMAB)*, 5(01), 29–34.
- Nainggolan, T., Sihombing, Y. R., & . H. (2022). Loyalty and Performance of Educational Performance with the Role of Experience and Training. *Asian Journal of Economics, Business and Accounting*, 22(16), 17–33. <https://doi.org/10.9734/ajeba/2022/v22i1630632>
- Rosa, K., Anggaraeni, T., Harditya, K. B., Nita, N. L. G., & Wahyuningsih, S. (2023). Akupresur dan Minuman Jahe : Edukasi Pemahaman Siswa Tentang Manajemen Nyeri Haid Disminore. *Bali Medika Jurnal.*, 10(1), 22–30.
- Setiawati, E., Yurizali, B., Khairil, J., Sjaaf, F., & Amran, R. (2025). Edukasi dan Pelatihan Manajemen Stres Yang Efektif dan Sehat pada Remaja (Teknik Box-Breathing dan Akupresur) di Pesantren Kota Padang. *Prosiding the 10th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 5(2), 18–29.
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Syafrtriani, A. M., Kaban, A. R., & Siregar, M. A. (2024). Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate. *Jurnal Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(2).
- Syafrtriani, A. M., Putri, Y. M., & Noviri, L. E. (2025). Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*, 2(2), 103–110.
- Wahid, W. ode P. A., Hasriati, W. O., Rajia, Harnaningsi, & Salim, I. L. (2025). Penyuluhan Edukasi Teknik Akupresur Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu. *AHMAR METAKARYA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 4(2),



251–256.