



PELATIHAN PIJAT AKUPRESUR UNTUK UPAYA PREVENTIF DAN PROMOTIF KESEHATAN KELUARGA

Oleh

Onny Priskila¹, Laili Mufida², Desi Hidayati³, Rini Hamsidi⁴, Ario Imandiri⁵

^{1,2,3}Prodi Akupunktur dan Pengobatan Herbal, Universitas Katolik Darma Cendika

^{4,5}Prodi Pengobat Tradisional, Universitas Airlangga

E-mail: ¹onny.priskila@ukdc.ac.id, ²lailimufida163@gmail.com,

³desihidayati6@gmail.com, ⁴rini.hamsidi@vokasi.unair.ac.id,

⁵ario.imandiri@vokasi.unair.ac.id

Article History:

Received: 11-12-2025

Revised: 07-01-2026

Accepted: 14-01-2026

Keywords:

Acupressure,
Community Service,
Preventive Health,
Promotive Health,
Family Health

Abstract: Acupressure is a complementary non-pharmacological therapy that has the potential to be applied as a preventive and promotive health approach at the family and community levels. However, public knowledge and skills related to the proper and safe application of acupressure remain limited. This community service program aimed to improve community knowledge, skills, and awareness regarding self-acupressure techniques for maintaining family health. The activity was conducted in Randubener Village, Lamongan Regency, through collaboration between the Acupuncture and Herbal Medicine Study Program of Universitas Katolik Darma Cendika and the Traditional Medicine Study Program of Universitas Airlangga. The methods used included interactive lectures, demonstrations, hands-on practice, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. A total of 60 participants took part in the program. The results showed a significant increase in participants' knowledge after the intervention, with the mean score rising from 5.4 in the pre-test to 8.9 in the post-test. Participants were able to identify basic acupressure points and apply simple acupressure techniques independently. In conclusion, the acupressure training program was effective in enhancing community knowledge and skills and contributed to strengthening community independence in preventive and promotive family health efforts.

PENDAHULUAN

Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi komplementer non-farmakologis yang berasal dari pengobatan tradisional Timur atau dikenal dengan TCM (*Traditional Chinese Medicine*) (Komariah *et al.*, 2021). Saat ini yang lebih dikenal adalah akupunktur, yaitu penusukan pada tubuh dengan jarum – jarum akupunktur (Andjani, Cahyaningrum and Suta, 2023). Sedangkan akupresure memiliki prinsip yang sama dengan akupunktur namun tidak dengan jarum melainkan dengan pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (Imawan and Husain, 2024). Terapi ini dipercaya mampu merangsang sistem saraf, melancarkan aliran energi, serta meningkatkan imunitas alami tubuh. Akupresur relatif aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga memiliki potensi

besar sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan di tingkat keluarga dan masyarakat (Syaftriani, Kaban and Siregar, 2024).

Dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, akupresur sangat cocok untuk diterapkan sebagai alternatif atau pendukung penanganan keluhan kesehatan ringan seperti nyeri kepala, pegal otot, kelelahan, gangguan tidur, dan stress (Lee and Frazier, 2011). Ketergantungan masyarakat terhadap obat-obatan kimia untuk keluhan ringan masih cukup tinggi, sementara pemahaman mengenai terapi komplementer yang aman dan terjangkau masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang menekankan pendekatan promotif dan preventif melalui metode yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya melalui akupresur (Ang, Priskila and Akwilda, 2023).

Desa Randubener, Kabupaten Lamongan, merupakan wilayah dengan potensi pengembangan kesehatan tradisional berbasis masyarakat. Masyarakat setempat masih menggunakan obat – obatan kimia untuk pengobatan maupun upaya preventif dan rehabilitatif. Berdasarkan hasil observasi awal, pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait penerapan akupresur masih rendah, bahkan sebagian masyarakat belum mengenal konsep dan manfaat terapi ini. Keterbatasan akses informasi dan kurangnya pendampingan menjadi faktor utama belum optimalnya pemanfaatan akupresur sebagai upaya mandiri dalam menjaga kesehatan keluarga.

Oleh karena itu, Program Studi Akupunktur dan Pengobatan Herbal Universitas Katolik Darma Cendika (UKDC) bekerjasama dengan Program studi Pengobatan Herbal Universitas Airlangga melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan program edukasi dan pelatihan pijat akupresur mandiri kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengenali titik-titik akupresur dasar serta menerapkannya secara benar dan aman. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini diharapkan mampu mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia, serta memperkuat peran akupresur sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan keluarga berbasis kearifan lokal.

Kegiatan ini sejalan dengan program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen sebagai bagian dari tanggung jawab Tri Dharma Perguruan Tinggi. Program ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui pemberdayaan dan pengembangan potensi lokal, khususnya di Desa Randubener. Fokus pengabdian ini adalah meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penerapan terapi akupresur sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup.

Kegiatan ini juga mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, terutama dalam pemberdayaan masyarakat dan penguatan sinergi antara perguruan tinggi, masyarakat, dan pemerintah desa. Dengan pendekatan yang berkelanjutan, program ini diharapkan mampu memberikan dampak positif, seperti peningkatan kemandirian Masyarakat dalam penerapan terapi akupresur untuk kesehatan sehari-hari.

Melalui program ini, dosen berperan aktif dalam membangun kapasitas Masyarakat sekaligus memperkuat hubungan kolaboratif antara dunia akademik dan masyarakat. Hasil yang diharapkan adalah terciptanya masyarakat yang lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Target yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang teknik pijat akupresur sebagai



alternatif pengobatan yang alami dan efektif untuk meningkatkan kesehatan keluarga.

2. Mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia dengan mempromosikan gaya hidup sehat yang berbasis pada teknik pijat akupresur sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan keluarga.

4. Meningkatkan kualitas kesehatan keluarga secara keseluruhan melalui pijat akupresur sebagai bagian dari pola hidup sehat yang terjangkau dan ramah lingkungan.

METODE DAN PELAKSANAAN

Metode

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan dan masalah yang terdapat pada mitra sasaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif, dengan menekankan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam penerapan pijat akupresur sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan keluarga. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Materi akupresur yang diberikan mencakup pengenalan akupresure, indikasi dan kontraindikasi, serta pengenalan titik-titik akupresur utama yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan kesehatan ringan seperti nyeri kepala, pegal otot, kelelahan, dan gangguan tidur. Penyampaian materi dirancang sederhana dan menarik agar mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan secara bertahap meliputi persiapan, perencanaan program, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi. Persiapan dimulai dari analisis situasi melalui pertemuan dengan mitra guna mengidentifikasi masalah yang dialami mitra sasaran, kemudian penetapan kesepakatan waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan. Perencanaan program dilakukan dengan merancang materi edukasi yang tepat untuk peserta, serta pembagian tugas masing – masing perguruan tinggi.

Kegiatan Kegiatan inti dilaksanakan pada Sabtu, 19 Juli 2025, bertempat di Balai Desa Randubener. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 60 orang. Pelaksanaan di mulai dengan pemberian pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai akupresur. Kegiatan dibuka oleh sambutan pemerintah daerah setempat dan sambutan ketua pelaksana.

Sesi berikutnya adalah penyampaian materi mengenai akupresur dan manfaatnya bagi kesehatan keluarga. Sesi ini dilanjutkan dengan praktek bersama teknik pijat akupresur, disertai penjelasan mengenai lokasi titik-titik akupresur dan teknik penekanan yang benar.

Pada sesi praktik, peserta secara langsung mempraktikkan teknik akupresur dengan pendampingan fasilitator dosen dan mahasiswa. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan ketepatan lokasi titik, tekanan, dan keamanan dalam penerapan akupresur. Fasilitator memberikan koreksi langsung serta penjelasan tambahan terkait batasan penggunaan akupresur dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mendukung keberlanjutan penerapan, peserta juga diberikan alat bantu pijat sederhana dan materi titik-titik akupresur dasar.

Sesi terakhir, kegiatan ditutup dengan pelaksanaan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Data hasil evaluasi

dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Akupunktur dan Pengobatan Herbal Universitas Katolik Darma Cendika (UKDC) yang berkolaborasi dengan Program Studi Pengobat Tradisional, Fakultas Vokasi Universitas Airlangga di Desa Randubener, Kabupaten Lamongan, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap upaya kesehatan preventif dan promotif berbasis terapi akupresur. Program ini berfokus pada edukasi serta praktik penerapan akupresur sebagai terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat.

Kegiatan ini dirancang secara terintegrasi untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan aplikatif kepada peserta dalam menerapkan akupresur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan keluarga. Pada sesi penyuluhan dan demonstrasi akupresur yang disampaikan oleh Dr. Ario Imandiri, Sp.Ak, dokter spesialis akupunktur medik, peserta memperoleh pemahaman mengenai konsep dasar akupresur, prinsip kerja terapi, pengenalan titik-titik akupresur utama pada tubuh, serta teknik dasar pemberian tekanan yang aman dan efektif. Materi disampaikan secara komunikatif dan interaktif sehingga mudah dipahami oleh peserta dari berbagai latar belakang pendidikan.

Dalam pelaksanaan kegiatan, dosen dan mahasiswa UKDC berperan dalam mendampingi peserta selama sesi demonstrasi dan praktik akupresur. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan teknik penekanan titik akupresur dilakukan dengan benar, aman, dan sesuai dengan prinsip dasar akupresur. Fasilitator membantu peserta mengenali lokasi titik-titik akupresur utama, mengarahkan posisi tangan dan tekanan yang tepat, serta memberikan koreksi langsung apabila terdapat kesalahan dalam praktik. Selain itu diberikan juga penjelasan tambahan terkait indikasi dan kontraindikasi penerapan akupresur, sehingga masyarakat memahami batasan penggunaan terapi ini dalam kehidupan sehari-hari. Peran pendampingan ini penting untuk mencegah kesalahan penggunaan dan meningkatkan keamanan penerapan akupresur secara mandiri oleh masyarakat.



Gambar 1. Penyuluhan Akupresur oleh Dr. Ario Imandiri, Sp.Ak

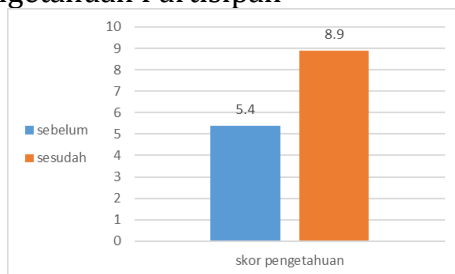


Gambar 2. Pendampingan Pelatihan Akupresur oleh Tim UKDC

Setelah sesi praktik, peserta mampu mempraktikkan teknik akupresur sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan kesehatan ringan seperti nyeri kepala, pegal otot, kelelahan, dan ketegangan tubuh. Edukasi ini menjadi langkah awal dalam memberdayakan masyarakat agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Randubener diikuti oleh 60 peserta yang berasal dari berbagai unsur, yaitu masyarakat umum, kader kesehatan, petani, serta perwakilan pemerintahan desa. Keterlibatan peserta yang beragam mencerminkan tingginya partisipasi lintas sektor serta dukungan terhadap penerapan pijat akupresur sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan keluarga.

Tolok ukur keberhasilan program ditentukan berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang disusun untuk menilai pemahaman peserta terkait konsep dasar dan teknik pijat akupresur. Kuesioner diberikan sebelum kegiatan dimulai dan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan.

Hasil Pengukuran Skor Pengetahuan Partisipan



Gambar 3. Hasil Pengukuran Skor Pengetahuan Partisipan

Hasil pengisian kuesioner menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi terhadap 60 partisipan menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 3,5 poin. Rerata skor pre-test sebesar 5,4 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori sedang. Setelah intervensi, rerata skor post-test meningkat menjadi 8,9, yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta ke kategori tinggi. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan pijat akupresur berjalan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat.



Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan respons yang sangat positif dari masyarakat. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif selama kegiatan, tingginya partisipasi dalam sesi diskusi dan praktik, serta kesediaan peserta untuk menerapkan teknik akupresur secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan kesadaran dan kesiapan masyarakat Desa Randubener dalam menerapkan pijat akupresur sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif kesehatan keluarga.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan yang berfokus pada pelatihan pijat akupresur sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan keluarga di Desa Randubener, Kabupaten Lamongan, dapat disimpulkan bahwa program ini telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan penyuluhan dan praktik pijat akupresur mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran masyarakat mengenai pemanfaatan akupresur sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan secara mandiri.

Kegiatan ini diikuti oleh 60 peserta yang berasal dari berbagai unsur masyarakat. Hasil evaluasi melalui kuesioner pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta. Peningkatan skor pengetahuan tersebut mengindikasikan bahwa metode penyuluhan dan pelatihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong peserta untuk mulai menerapkan teknik pijat akupresur dalam kehidupan sehari-hari guna mengatasi keluhan kesehatan ringan. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan serta mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan obat-obatan kimia.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diajukan untuk pengembangan program selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan masyarakat dapat terus menerapkan teknik pijat akupresur secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pemerintah desa disarankan untuk mendukung keberlanjutan program melalui integrasi kegiatan akupresur ke dalam program kesehatan desa.
3. Perguruan tinggi diharapkan dapat melanjutkan program pengabdian masyarakat ini melalui pendampingan lanjutan. Selain itu, perlu dilakukan monitoring dan evaluasi jangka panjang untuk melihat dampak keberlanjutan program terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Andjani, A.A.A.R., Cahyaningrum, P.L. and Suta, I.B.P. (2023) 'Terapi akupunktur untuk pasien stroke iskemik: Acupuncture treatment for ischemic stroke patients', *Widya Kesehatan*, 5(2), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v5i2.4824>.
- [2] Ang, S., Priskila, O. and Akwilda, P. (2023) 'Sehat Dengan Akupressure Mandiri', *BANTENESE: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5(2), pp. 413–421. Available at:



-
- <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.6796>.
- [3] Imawan, V.S. and Husain, F. (2024) 'Persepsi Pasien terhadap Terapi Akupresur dalam Mengatasi Insomnia di Sebuah Klinik Kota Semarang', *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya*, 13(3), pp. 381–399. Available at: <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v13i3.2616>.
- [4] Komariah, M. et al. (2021) 'Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan', 02, pp. 1223–1230.
- [5] Lee, E.J. and Frazier, S.K. (2011) 'The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review', *Journal of Pain and Symptom Management*, 42(4), pp. 589–603. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.01.007>.
- [6] Syafriani, A.M., Kaban, A.R. and Siregar, M.A. (2024) 'Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate', *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(2), pp. 33–42. Available at: <https://doi.org/10.62027/sevaka.v2i2.89>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN