



## PEMBERIAN EDUKASI TENTANG TRAINING OF TRAINER TEKNIK AKUPRESSUR KEPADA SISWA/SISWI SMA NEGERI 1 GADING REJO

Faisal Haqiqi<sup>1</sup>, Evelyne Septadilla<sup>2</sup>, Niken Fitria Maya<sup>3</sup>, Anisa Dwi Kartika<sup>4</sup>,  
Rendra Orienta<sup>5</sup>, Lira Budi Utami<sup>6</sup>, Dinda Nurul Sari<sup>7</sup>, Khalista Febiyanti<sup>8</sup>, Elen  
Dwika Famela<sup>9</sup>, Suci Choirunisa<sup>10</sup>, Riska Novita<sup>11</sup>, Sugiarto<sup>12</sup>

<sup>1-12</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Korespondensi penulis: [faisalhaqiqi63@gmail.com](mailto:faisalhaqiqi63@gmail.com), [sugiartoners@gmail.com](mailto:sugiartoners@gmail.com)

**Abstract.** *Introduction: Acupressure is a widely used complementary therapy for managing minor health complaints without medication. However, students' understanding of proper and safe acupressure techniques remains limited. Structured education is needed to improve their knowledge and skills in applying acupressure correctly. Objective: This community service activity aims to provide education and Training of Trainers (ToT) on acupressure techniques to students of SMA Negeri 1 Gading Rejo, enabling them to understand the concepts, benefits, and proper application of acupressure for relieving minor health problems independently. Method: The activity was conducted with 36 eleventh-grade students through interactive lectures, audiovisual media, demonstrations, hands-on practice, simulations, role play, discussions, Q&A sessions, and pre-post tests to measure knowledge improvement. The material included the definition, purpose, benefits, and techniques of acupressure for several conditions such as cough and cold, loss of appetite, menstrual pain, itching and hives, stress, insomnia, and headaches. Result: The program resulted in a significant improvement in students' knowledge. Before the education, 90% of participants were categorized as having low knowledge. After the session, 50% reached the good category, 48% the sufficient category, and only 2% remained in the low category. Students were also active and cooperative throughout the activity and demonstrated the ability to perform acupressure techniques correctly after guided practice. Conclusion: Acupressure education using the ToT method proved effective in enhancing students' knowledge and skills. Participants gained a better understanding that acupressure is a safe, practical, and low-risk complementary therapy for managing minor health complaints.*

**Keywords:** *Acupressure, Health Education, Student Knowledge, Complementary Therapy, Training of Trainers.*

**Abstrak.** *Pendahuluan: Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan untuk menangani berbagai keluhan kesehatan ringan tanpa obat, namun pengetahuan siswa mengenai teknik akupresur yang benar masih terbatas. Edukasi yang terstruktur diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan teknik akupresur secara aman. Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan akupresur kepada siswa/siswi SMA Negeri 1 Gading Rejo sebagai bentuk Training of Trainer (ToT), sehingga peserta mampu memahami konsep, manfaat, serta teknik akupresur untuk menangani keluhan kesehatan ringan secara mandiri. Metode: Penyuluhan dilakukan kepada 36 siswa kelas XI melalui ceramah interaktif, penggunaan media audiovisual, demonstrasi, praktik langsung, simulasi, role play, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Materi mencakup definisi akupresur, tujuan, manfaat, serta cara penerapan pada beberapa kondisi umum seperti batuk pilek, penurunan nafsu makan, nyeri haid, gatal-biduran, stres, susah tidur, dan sakit kepala. Hasil: Kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum edukasi, 90% peserta berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah edukasi, 50% peserta mencapai kategori baik, 48% kategori cukup, dan hanya 2% berada pada kategori kurang. Peserta juga terlihat aktif, kooperatif, dan mampu mempraktikkan teknik akupresur dengan benar setelah diberikan demonstrasi. Kesimpulan: Edukasi akupresur melalui metode ToT terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo. Peserta mulai memahami bahwa akupresur dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman, praktis, dan minim efek samping dalam menangani keluhan kesehatan ringan..*

**Kata Kunci:** *Akupresur, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan Siswa, Terapi Komplementer, Training of Trainer.*

## **PENDAHULUAN**

Pelatihan bagi calon pelatih Training of Trainers (TOT) adalah program yang dirancang untuk mempersiapkan individu untuk menjadi pelatih yang efektif dalam menyampaikan materi pelatihan kepada orang lain. Ruang lingkup pelatihan ini mencakup sejumlah topik dan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi pelatih yang kompeten dan terampil. Pelatihan bagi calon pelatih TOT adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang diperlukan bagi individu untuk menjadi pelatih yang efektif dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada peserta pelatihan lainnya. Ruang lingkup pelatihan bagi calon pelatih training of trainers seringkali disesuaikan dengan konteks dan tujuan spesifik dari program pelatihan tersebut, dalam jurnal ini pelatihan yang diberikan adalah ilmu tentang acupressure (Mangundjaya, 2021).

Akupresur merupakan ilmu pengobatan yang berasal dari Cina, dengan teknik penyembuhan dengan menekan, memijat bagian dari titik tertentu pada tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital. Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh. akupresure disebut juga akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur. Akupresur adalah teknik terapi yang berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok, yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi atau "qi". Metode ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Sebagai gantinya, akupresur menggunakan tekanan yang diterapkan dengan jari, tangan, atau alat khusus. Teknik ini merupakan teknik penekanan, pemijatan dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis energi (Sinaga et al., 2021).

Tujuan memberikan Teknik ini adalah untuk meredakan nyeri, mengurangi ketegangan otot dan nyeri kronis, Meningkatkan Sirkulasi Darah, Mendorong aliran darah yang lebih baik ke area yang tertekan, Menjaga Keseimbangan Energi dengan cara Mengharmoniskan aliran energi dalam tubuh. Dan Membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Sinaga et al., 2021)

Akupresur merupakan terapi dengan prinsip *healing touch* yang lebih menunjukkan perilaku caring pada responden, sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman, perasaan yang lebih diperhatikan yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik antara peneliti dan responden. Akupresur memiliki berbagai manfaat, antara lain dapat mengurangi gejala PMS, mengurangi rasa sakit, meredakan stres dan cemas, mengatur kualitas tidur, serta menurunkan nyeri. Selain itu, akupresur juga dapat melancarkan peredaran darah pada area yang sakit, meningkatkan oksigen dalam tubuh, membuat fungsi dan kinerja tubuh meningkat, memulihkan bagian tubuh yang mengalami gangguan, membersihkan aliran energi sepanjang meridian, memulihkan tegangnya otot, memulihkan impuls saraf yang terganggu, mengembalikan hormon manusia, serta meningkatkan aliran energi sehingga dapat mengurangi ketegangan mental maupun fisik. Proses pengobatan dengan teknik akupresur akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Di kedua telapak tangan dan kaki kita terdapat titik akupresur untuk jantung, paru paru, ginjal, mata, hati, kelenjar tiroid, pankreas, sinus, dan otak (Irawan, 2025).

Akupresur untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di samping cuping hidung kanan dan kiri (LI 20) lalu lakukan pemijatan di lokasi yang terdapat pada 2 jari ke arah lateral dari ruas tulang punggung ketiga (BL13), lalu di Lokasi yang letaknya 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan (LU 7), kemudian di Lokasi yang terletak pada pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari ke sisi luar dari

tulang kering (ST 40), dapat pula dilakukan di Lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI 4), dan juga di Lokasi yang terletak pada 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering (ST 36) (Krisnawati et al., 2023).

Akupresur untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan. pemijatan pada lokasi yang letaknya lekukan belakang mata kaki bagian dalam (KI 3), kemudian di Lokasi yang terletak 4 jari ke atas dari mata kaki bagian dalam (SP 6), dan di Lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC 6), dapat pula dilakukan di Lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC 6), dan juga di Lokasi yang terletak 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering (ST 36) (Sari & Anggraeni, 2025).

Acupressure juga dapat untuk menyembuhkan biduran dan gatal dengan cara Lokasi yang terletak antara lipit siku sebelah luar dan tonjolan tulang siku (LI11), dan di Lokasi yang terletak tiga jari di atas dan sisi dalam tempurung lutut (SP10), juga dapat di Lokasi yang terletak pada empat jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6), dan lakukan juga di pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4) (Bustan et al., 2025).

Untuk meredakan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara memijat Lokasi yang terletak 4 jari ke atas dari mata kaki bagian dalam (SP 6), dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4), dan dilakukan di Lokasi yang terletak 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering (ST 36) (Setyaningsih & Dewi, 2016).

Untuk susah tidur dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking (HT7), lokasi yang terletak pada tiga jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6), dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4), lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke -2 (LR3), Lokasi yang terletak pada pertengahan kedua alis (EX-HN3) (Irfan et al., 2024).

Untuk sakit kepala daerah depan, dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata ;uar (EX-HN5), dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4), Untuk sakit kepala daerah puncak kepala, dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di puncak kepala. (GV20), Untuk sakit kepala daerah tengkuk, dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di belakang kepala (GB20), lokasi yang terletak di puncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan (GB21), lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke-2 (LR3) (Hanum et al., 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan edukasi teknik akupresur ini dilakukan pada bulan November 2025 kepada 36 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gading Rejo. Kegiatan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan pendekatan edukasi interaktif dan praktik langsung. Metode pelaksanaan mengikuti beberapa tahapan, yaitu:

### **1. Persiapan dan Pembekalan**

#### **a) Tahap Pra Interaksi**

- Melakukan kontrak waktu dan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta wali kelas XI.
- Memastikan sasaran kegiatan sesuai, yaitu siswa kelas XI berjumlah 36 orang.
- Menyiapkan alat dan media penyuluhan seperti proyektor, laptop, slide PPT, lembar kuisioner pre-test dan post-test, serta alat demonstrasi akupresur.
- Menyusun materi mengenai definisi, tujuan, manfaat, dan teknik akupresur untuk berbagai keluhan ringan seperti batuk pilek, nyeri haid, insomnia, stres, gatal-biduran, dan sakit kepala.

**b) Tahap Orientasi**

- Memberikan salam terapeutik dan memperkenalkan tim penyuluh kepada para siswa.
- Mengidentifikasi kondisi peserta dan membangun hubungan interpersonal yang positif.
- Menjelaskan tujuan kegiatan, rangkaian pelaksanaan, metode yang digunakan, serta aturan selama kegiatan berlangsung.
- Meminta persetujuan dan kesiapan peserta sebelum kegiatan dimulai.

**2. Pelaksanaan**

**a) Tahap Kerja**

- Membagikan lembar pre-test untuk menilai pengetahuan awal siswa tentang akupresur.
- Menampilkan materi PPT mengenai konsep dasar akupresur, manfaat, tujuan, dan indikasinya.
- Melaksanakan ceramah interaktif menggunakan media audiovisual untuk mempermudah pemahaman siswa.
- Melakukan demonstrasi teknik akupresur pada beberapa titik penting sesuai jenis keluhan (batuk pilek, nyeri haid, stres, gatal, insomnia, sakit kepala).
- Meminta siswa melakukan praktik langsung secara berpasangan (peer practice) untuk memastikan keterampilan dasar dipahami.
- Melanjutkan dengan simulasi dan role play, dimana peserta mempraktikkan kembali teknik yang telah dijelaskan.
- Melakukan sesi diskusi dan tanya jawab mengenai teknik, manfaat, dan keamanan akupresur.
- Memberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan edukasi.

**b) Tahap Terminasi**

- Melakukan evaluasi kegiatan dan memberikan umpan balik kepada seluruh peserta.
- Memotivasi siswa agar terus mempraktikkan akupresur untuk keluhan ringan secara mandiri.
- Mengingatkan peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan memilih terapi komplementer yang aman.
- Membereskan alat dan perlengkapan penyuluhan.
- Menutup kegiatan dengan doa dan dokumentasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dalam bentuk memberikan edukasi, dan memberikan contoh cara melakukan akupresure dan menyuruh siswa untuk Kembali mempraktikannya, kegiatan ini dilakukan selama 1 kali pertemuan pada tanggal 11 november 2025 bertempat di salah satu kelas di SMA N 1 gading rejo dengan jumlah peserta 36 orang. Sebelumnya peserta disuruh melakukan pre test kemudia peserta diberikan edukasi tentang akupresure lalu dilakukan demostrasi dan praktik langsung,kemudian peserta diajak untuk melakukan simulasi dan role play,setelah itu diadakan diskusi serta tanya jawab,dan post test untuk melihat kemajuan pemahaman peserta.

Pada kegiatan pemberian edukasi terlihat peserta aktif menyimak, bertanya dan merespon dengan kooperatif dalam mengikuti kegiatan tersebut. Ada beberapa peserta kurang mengetahui tentang akupresure. Setelah mendapatkan gambaran tentang pengetahuan peserta, dengan diberikannya edukasi dan informasi, diharapkan pengetahuan siswa menjadi meningkat dari sebelumnya. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa diharapkan kesadaran dan motivasi siswa juga meningkat untuk selalu menjaga kesehatannya serta berperilaku hidup sehat, serta memiliki ilmu terapi komplementer yang lain tanpa menggunakan obat terlebih dahulu untuk menyembuhkan sakit ringan.Hasil yang didapatkan setelah diberikan edukasi, siswa SMA N 1 gading rejo dapat mengetahui tentang akupresure dapat sebagai Tindakan nonfarmakologis yang dapat meredakan beberapa penyakit ringan. Masyarakat dapat mengetahui alternatif lain untuk pengobatan yang minim efek samping dan tidak menggunakan obat.

**Tabel 1. Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Edukasi**

<b>Kategori Pengetahuan</b>	<b>Sebelum Edukasi</b>	<b>Sesudah Edukasi</b>
Baik	0%	50%
Cukup	10	48%
Kurang	90%	2%
<b>Jumlah Peserta (n=36)</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil sebelum diberikan edukasi, diketahui mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 90% hampir rata rata tidak mengetahui apa itu akupresure dan cara pengobatannya,kemudian sebanyak 10% mengetahui akupresure dari internet namun hanya beberapa Gerakan saja, sedangkan hasil setelah dilakukan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengetahuan dan mayoritas memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 50%,memiliki pengetahuan yang cukup sekitar 48% Sebagian siswa mengatakan ada beberapa hal yang mereka kurang mengerti, dan memiliki pengetahuan yang masih kurang sebesar 2% Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi Training of Trainer teknik akupresur kepada siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum memahami konsep dan manfaat akupresur, dengan 90% berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah mengikuti penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, terjadi peningkatan pengetahuan dimana 50% peserta mencapai kategori baik dan 48% kategori

cukup. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan. Edukasi ini memberikan pemahaman bahwa akupresur dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dan minim efek samping untuk meredakan berbagai keluhan ringan seperti batuk pilek, gangguan nafsu makan, nyeri haid, gatal-biduran, stres, susah tidur, dan sakit kepala. Dengan bertambahnya pengetahuan ini, siswa diharapkan mampu menerapkan teknik akupresur dalam kehidupan sehari-hari serta menyebarkan informasi dasar kepada lingkungan sekitarnya.

#### **SARAN**

1. Peserta diharapkan terus mempraktikkan akupresur pada kondisi-kondisi ringan yang telah dipelajari agar keterampilan semakin terbentuk dan manfaat terapi dapat dirasakan secara optimal.
2. Pihak sekolah disarankan memasukkan edukasi kesehatan komplementer seperti akupresur ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program kesehatan sekolah untuk meningkatkan literasi kesehatan siswa.
3. Kegiatan lanjutan dengan materi yang lebih mendalam perlu dilakukan agar siswa dapat memahami lebih banyak titik akupresur dan indikasinya, sehingga kemampuan mereka dalam melakukan pertolongan awal semakin baik.
4. Perlu evaluasi berkala untuk melihat sejauh mana siswa menerapkan akupresur dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana dampaknya terhadap penanganan keluhan kesehatan ringan.
5. Disarankan bagi masyarakat luas untuk menggunakan akupresur sebagai langkah awal sebelum penggunaan obat, terutama untuk keluhan ringan, karena teknik ini aman dan minim efek samping.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gading Rejo beserta seluruh jajaran guru yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi Training of Trainer (ToT) teknik akupresur dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada wali kelas XI yang telah membantu dalam proses koordinasi peserta, serta kepada seluruh siswa kelas XI yang berpartisipasi aktif dan kooperatif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada seluruh anggota tim pelaksana yang telah bekerja sama dalam mempersiapkan materi, media, dan seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai terapi komplementer akupresur sebagai alternatif penanganan awal keluhan kesehatan ringan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bustan, S. M., Marisha, M., Fitriani, E., Widyaprustuti, H., Wanudyo, T., Ratnasari, D., Agustin, O., Juventia, S., Chiara, P., & R, S. S. A. (2025). Peran Akupresur Pada Ibadah Haji : Tinjauan Pustaka. 5, 6977–6983.
- Hanum, P., P, & Aliviani, R. (2023). Akupresur untuk Mengatasi Sakit Kepala. 2(2), 1209–1215.
- Irawan, A. (2025). TERAPI KOMPLEMENTER DI MASYARAKAT :
- Irfan, C. A., Risa, Nia, D., & Immawati. (2024). PENDAHULUAN Kanker merupakan salah satu penyakit klinis gangguan tidur terjadi sebesar 75 %. Kualitas tidur

yang buruk mempengaruhi status performance dan sebesar 50-75 % Gangguan tidur dapat mempengaruhi penyebab kematian paling banyak di dunia , diperki. 4, 110–118.

- Krisnawati, M., Purwanti, A. S., & Widiatripalupi, R. M. V. (2023). KOTA MALANG Puskesmas Arjowinangun Malang Institut Teknologi , Sains , dan Kesehatan RS . DR . Soepraoen Kesdam V / BRW ABSTRAK THE EFFECT OF GIVING ACUPRESSURE THERAPY LI 4 , LI 20 and ST 40 ON THE DURATION OF COUGH AND COLD IN TODDLER 1-4 YEARS AT ARJOW. 11(April), 48–54. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Mangundjaya, wustari L. (2021). menjadi tainer dan fasilitator pelatihan.
- Sari, D. K., & Anggraeni, E. (2025). Pengaruh Akupresur pada Titik Zhongwan ( CV12 ) untuk Meningkatkan Nafsu Makan Balita Address : Article history : 06(01), 19–25.
- Setyaningsih, N., & Dewi, F. A. (2016). Akupresur dan Yoga untuk Mengurangi Desminore pada Remja Putri di Kelurahan Langensari. 114–119.
- Sinaga, E. S., Numaini, I., Pransiska, P. Dela, & Rajagukguk, S. N. (2021). PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR PADA ANAK USIA. 3(4), 101–105.