

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG TEKNIK RELAKSASI AKUPRESURE UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR PADA SISWA

Istiqomah Dwi Andari^{1*}, Evi Zulfiana², Riska Arsita Harnawati³,
Novia Ludha Arisanti⁴

^{1,2,3,4}Prodi Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia

istyandari44@gmail.com¹, evi.zulfiana@poltektegal.ac.id², riskaarsita23@gmail.com³,
novia.darojik.08082018@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: Stres merupakan bagian yang tak terhindari dari kehidupan sehari-hari. Setiap manusia dari berbagai lapisan manapun pernah mengalami termasuk remaja Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penyebab remaja SMA antara lain: tuntutan akademis yang terlampau berat, kegagalan menuntaskan tugas perkembangan, pengalaman masa lalu, konflik keluarga, konflik interpersonal, ketakutan kegagalan, kehilangan harga diri, kondisi atau bentuk tubuh dan lingkungan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan sosialisasi dan praktek kepada siswa mengenai pentingnya terapi akupresure untuk mengurangi stress belajar dan mengurangi kejadian sakit kepala yang berlebihan. Cara kerjanya dengan terapi akupresur bekerja dengan membebaskan sumbatan *energy* yang ada didalam tubuh. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan mengenai teknik pijat relaksasi akupresure setelah itu siswamempraktekkan teknik arelaksasi akupresure pelaksanaan dilakukan disalah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu MAN 01 Kota Tegal pada tanggal 16 - 17 Juni 2022 diikuti oleh siswa Kelas XI yang aktif dengan jumlah 50 siswa Dari *posttest* dan *pretest* yang sudah dilakukan semua peserta mendapat gambaran dan dapat mempraktikkan materi tersebut dengan baik, Hal ini terbukti dengan rata-rata *posttest* adalah bernilai 86. Penilaian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan terdapat 77% siswa dapat mengetahui materi tentang teknik relaksasi akupresure.

Kata Kunci: Pengetahuan; Teknik Relaksasi Akupresure; Stres Belajar.

Abstract: *Stress is an unavoidable part of everyday life. Every human being from various walks of life has experienced this, including high school students. The causes of high school adolescents include: academic demands that are too heavy, failure to complete developmental tasks, past experiences, family conflicts, interpersonal conflicts, fear of failure, loss of self-esteem, body condition or shape and environment. The purpose of this community service is to provide socialization and practice to students regarding the importance of acupressure therapy to reduce learning stress and reduce the incidence of excessive headaches. How it works with acupressure therapy works by freeing energy blockages in the body. The activity was carried out by providing counseling about acupressure relaxation massage techniques after which students practiced the acupressure relaxation technique. The implementation was carried out in one of the senior high schools (SMA), namely MAN 01 Tegal City on 16-17 June 2022 followed by active Class XI students with a total of 50 students. Posttest and pretest that has been done all participants get an idea and can practice the material well, this is proven by the average posttest is worth 86. This assessment shows an increase in knowledge and skills there are 77% of students can know material about techniques acupressure relaxation.*

Keywords: *Knowledge; Acupressure Relaxation Techniques; Study Stress.*



Article History:

Received: 01-09-2022

Revised : 22-10-2022

Accepted: 11-11-2022

Online : 01-12-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Stres belajar akademik merupakan suatu permasalahan yang terjadi dan dirasakan oleh kalangan siswa, Kondisi ketika siswa memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar (Musdalifah, 2017). Kebiasaan tersebut biasanya terjadi dikarenakan penilaian seseorang tentang keberhasilan dirinya dalam bidang akademik atau kekhawatiran yang akan terjadi terhadap hasil yang akan diperoleh, terutama kemungkinan untuk gagal secara akademik (Charandabi, 2011).

Banyaknya permasalahan serta kondisi yang buruk pada masa remaja, menjadikan banyak ahli dalam bidang psikologi perkembangan menyebutkan sebagai masa kritis (Azizah, 2013). Pada masa ini banyak konflik terjadi yang menyebabkan lingkungan remaja seperti keluarga dan teman sebayanya, sehingga dapat membuat seorang remaja mengalami stres (A. P. Sari & Usman, 2021). Pengaruh permasalahan yang tidak segera ditangani dapat menyatakan bahwa seluruh masa depan individu sangat tergantung pada penyelesaian kritis pada masa ini (Sumara et al., 2017).

Menurut penelitian Walker (2012) melakukan survey kepada 60 remaja menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dalam masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan antar teman dan keluarga sehingga menyebabkan stres yang terjadi mengakibatkan prestasi akademik menjadi menurun (Kurniyawan, 2016).

Cara mengurangi stres belajar dengan teknik pijat akupresure karena teknik ini memiliki beberapa manfaat kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem syaraf serta membuat tubuh menjadi rileks sehingga dapat mengurangi dan mengatasi masalah stress belajar pada siswa (Dasar et al., 2022). Cukup tingginya kejadian stres belajar pada remaja siswa SMA perlu ditangani dan dideteksi secara dini bagaimana siswa dapat mengatasi masalah yang muncul dan tidak mengakibatkan gejala nyeri kepala yang berkepanjangan (Syuhada, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahadini & Wulandari (2020) dengan judul Pengaruh Akupunktur Titik Sishencong Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia secara umum teknik ini dapat menurunkan stres akademik, dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa dan menjadikan siswa lebih merasa konsentrasi dalam belajar.

Akupresure merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional dari cina untuk menurunkan nyeri, pengobatan penyakit (Mahadini & Wulandari, 2020). Akupresure dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada beberapa titik pada permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada kasus nyeri. Teknik akupresure ini tidak invasif, aman dan efektif (Kurniyawan, 2016).

Menurut Nanur (2014) akupresure disebut juga akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur. Teknik ini merupakan teknik penekanan, pemijatan dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis energi. Teknik distraksi membuat klien dapat mengontrol diri ketika rasa tidak nyaman atau nyeri, stres dan emosi pada nyeri. Menurut R. D. K. Sari (2016) menggenggam jari dengan disertai menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena menggenggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluar energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Menurut Ridwan Muhammad (2015) teknik akupresure sangat praktis karena tidak memerlukan banyak alat dan cukup dengan jari tangan, ibu jari, telunjuk, telapak tangan serta murah dan aman.

Pengenalan teknik pijat akupresure ini dikemas melalui pengenalan teori dan praktik untuk itu pengabdian masyarakat ini memberikan pelatihan kepada para siswa siswi MAN 01 Kota Tegal untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi stres belajar yang biasanya terjadi pada kalangan remaja. Dengan membekali cara melakukan pijat refleksi akupresure, meningkatkan pengetahuan siswa dalam mengetahui titik-titik akupresur dan manfaat dari pijat akupresure. Adapun dalam praktiknya siswa masih dengan pendampingan dari Prodi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama.

Pelatihan dilakukan selama dua hari dengan pertemuan tatap muka satu hari dan praktik sekaligus pengerjaan post test secara langsung selama satu hari. Adapun tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan ketrampilan terapi pijat akupresure dalam mengatasi masalah stres belajar kepada siswa MAN 01 Kota Tegal.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di MAN 01 Kota Tegal dengan melakukan sosialisasi dan pelatihan selama dua hari. Pada hari pertama dilakukan secara seminar yang dilakukan selama 3 jam dengan membahas materi Peningkatan pengetahuan tentang teknik relaksasi akupresure untuk mengurangi stres belajar pada siswa dan manfaat pijat akupresur untuk kesehatan (Asrori, 2016). Seminar ini dilakukan secara tatap muka dengan dua narasumber yaitu Istiqomah Dwi Andari dan Evi Zulfiana dari Dosen DIII Kebidanan, dengan dimoderatori oleh Novia Ludha Arisanti dengan dibantu oleh dua mahasiswa.

Seminar ini memiliki tujuan yang hendak dicapai yaitu memberikan sosialisasi dan praktik kepada siswa mengenai pentingnya terapi akupresure untuk mengurangi stress belajar. Harapannya akan terjadi peningkatan pengetahuan siswa bagaimana cara mengatasi masalah stress belajar dengan menggunakan terapi pijat akupresure. Setelah peserta mengerti dan memahami metode terapi akupresur dilanjutkan dengan pre test. Pre test dilakukan secara langsung untuk mengetahui sejauh mana

daya serap peserta pengabdian masyarakat ini. Terdapat kesesuaian antara tujuan yang diharapkan mendapatkan hasil yang bermanfaat untuk masyarakat (L, 2019).

Seminar ini dilakukan di Kelas yang berada di lingkungan MAN 01 Kota Tegal yang terletak di lantai 2 di Pesurungan Lor kecamatan Margadana Kota Tegal Jawa Tengah 52142. PKM ini diikuti oleh 50 peserta dari kelas XI dan yang mengikuti post test 50 siswa, guru yang hadir di kelas 2 orang. Adapun langkah-langkah pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa tahap yakni:

1. Pre kegiatan

Tahap persiapan kegiatan meliputi kepengurusan ijin yang dilakukan kepada Kepala Man 1 Kota Tegal Melalui bagian tata usaha. Kemudian setelah ada ijin dari pihak MAN 01 Kota Tegal, dilakukan komunikasi secara intens dengan Wakil Kurikulum untuk mendiskusikan materi pelatihan, menentukan susunan acara hingga target siswa yang akan menjadi peserta PKM.

2. Penyuluhan

Penyuluhan tentang terapi akupresur cara menangani stress belajar pada siswa, adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi akupresur untuk diri sendiri, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan PKM

Waktu	Materi	Pemateri
Hari ke-1 (16 Juni 2022)		
8.00 – 8.15	Pembukaan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya	Moderator
8.15 – 8.30	Sambutan MAN 01 Kota Tegal	Kepala Sekolah. Kurikulum
8.30 – 10.30	Materi Terapi Pijat Akupresure	Istiqomah Dwi Andari, S.ST.,M.Kes
Hari Ke-2 (17 Juni 2022)		
08.00 – 09.30	Praktik Terapi Pijat Akupresure	Evi Zulfiana, S.SiT., M.H Novia Ludha Arisanti, S.ST 2 Mahasiswa
09.30– 10.00	Posttest	Daring

3. Pelatihan

Pelatihan Terapi akupresur dilakukan oleh Istiqomah Dwi Andari, S.ST., M.Kes adapun tujuan kegiatan ini untuk memberikan gambaran bagaimana cara melakukan terapi untuk menangani stress belajar yang biasa dihadapi oleh para siswa saat menjelang ujian semesteran.

4. Pendampingan Praktek

Kegiatan pendampingan praktik terapi akupresur dilakukan oleh semua team dosen dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

Istiqomah Dwi Andari, S.ST., M.Kes., Evi Zulfiana, S.SiT., MH.,
Novia Ludha Arisanti, S.ST.

5. *Posttest*

Untuk mengukur keberhasilan penyuluhan maka perlu di ukur kembali tingkat pengetahuan siswa mengenai terapi akupresur untuk menangani stress belajar, adapun kegiatan tersebut dilaksanakan oleh mahasiswa kebidanan.

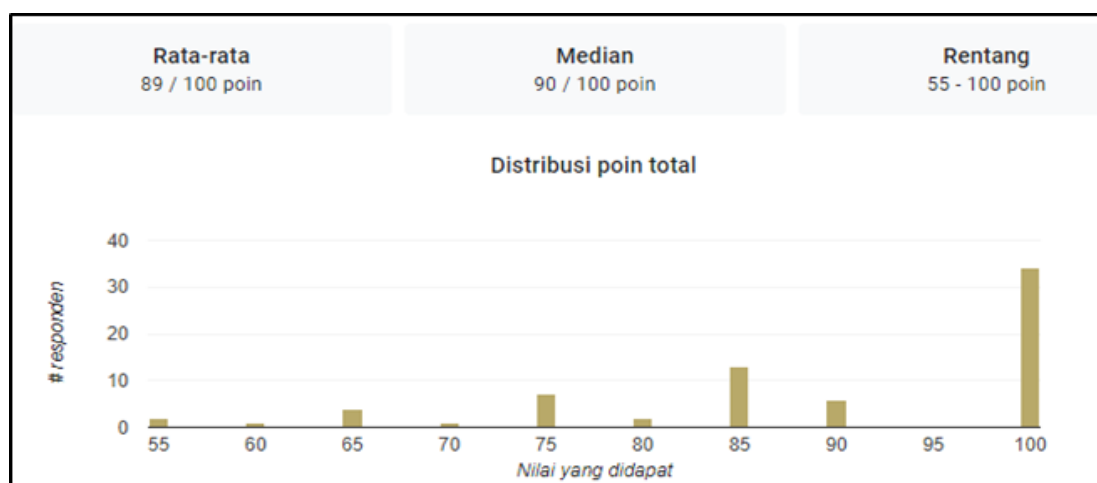
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini secara administratif berjalan secara baik, dengan komunikasi dan koordinasi dari kedua belah pihak. Dengan adanya surat ijin PKM dan surat tugas yang telah divalidasi.

2. Hasil Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan tatap muka, dan interaktif sehingga siswa mudah memahami dan dapat melihat secara langsung teknik pijat akupresur. *Posttest* yang dilakukan kepada 50 peserta pengabdian masyarakat ini, mendapat jawaban tentang sejauh mana pemahaman atas materi yang diberikan sejumlah 77% siswa dapat memahami materi pengetahuan tentang pijet akupresure untuk mengurangi stress belajar dan 23 % siswa belum begitu mengetahui. Ketertarikan siswa terhadap materi yang ingin dipelajari seperti terlihat pada Gambar 1. Materi yang diberikan pada pengabdian kepada masyarakat adalah: (1) Pengenalan; (2) Penjabaran; (3) Penjelasan Definisi stress belajar dan akupresure; dan (4) Pemanfaatan pijat Akupresur untuk mengatasi stress belajar. Dari 50 siswa yang menjadi peserta pengabdian kepada masyarakat, ada 38 siswa atau 81% yang mengisi *posttest* dimana pengetahuan yang didapat oleh peserta pengabdian masyarakat ini dapat diserap dengan baik oleh peserta, Rata-rata nilai adalah 87 dengan nilai terendah 55, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sebaran nilai *posttest* peserta PKM

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian masyarakat ini cukup mendapat respon yang baik. Dari mulai diinformasikan tentang kegiatan ini kepada pihak MAN 01 Kota Tegal hingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini selesai, banyak sekali respon positif dari guru, siswa dan pihak kesiswaan. Adapun foto kegiatan pengabdian masyarakat ada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring telah sesuai dengan pelaksanaan PKM ini. Semua kegiatan berlangsung telah sesuai dengan proposal yang diajukan dan capaian peserta PKM juga telah terpenuhi terdapat 77 % siswa dapat memahami materi pengetahuan tentang pijet akupresure untuk mengurangi stress belajar dan 23 % siswa belum begitu mengetahui. Tujuan dan capaian PKM tercapai secara baik, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Foto Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, karena pada kegiatan menunjukkan bahwa pemberian *pretest* dan *posttest* dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar (Nurdin, 2016). Evaluasi dari kegiatan ini adalah keberlangsungan yang

hanya 2 hari belum dapat memberikan ketrampilan yang lebih baik lagi, sehingga butuh pelatihan dan pendampingan lebih lanjut lagi. Tidak ada kendala yang terjadi selama kegiatan PKM berlangsung dan semua kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan jadwal.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan siswa tentang cara mengatasi dan mengurangi stress belajar dengan teknik pemijatan akupresur pada titik-titik tertentu tanpa menggunakan obat atau non farmakologi. Teknik ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi stress belajar pada siswa pengetahuan yang didapat oleh peserta pengabdian masyarakat ini dapat diserap dengan baik oleh peserta, Rata-rata nilai adalah 87 dengan nilai terendah 55. Terdapat 50 peserta pengabdian masyarakat ini, mendapat jawaban tentang sejauh mana pemahaman atas materi yang diberikan sejumlah 77% siswa dapat memahami materi pengetahuan tentang pijet akupresure untuk mengurangi stress belajar dan 23% siswa belum begitu mengetahui

Kegiatan pelatihan ini sangat tepat diberikan pada siswa siswi sehingga para siswa bisa mengatasi stress belajar yang biasanya terjadi pada saat akan melakukan ujian. Kedepan kegiatan ini bisa dilaksanakan disemua sekolah sehingga diharapkan dapat mengurangi stress belajar pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah mendanai kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik. Ucapan Terimakasih juga tim penulis sampaikan kepada semua pihak dari MAN 01 Kota Tegal yang telah memberikan kesempatan kepada tim PKM untuk memberikan sedikit ilmu kepada para siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Asrori, M. (2016). Pengertian, Tujuan Dan Ruang Lingkup Strategi Pembelajaran. *Madrasah*, 6(2), 26. <https://doi.org/10.18860/jt.v6i2.3301>
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling islam*, 4(2), 295–316.
- Charandabi. (2011). Microsoft Word - 9-shaabani.doc _ Enhanced Reader.pdf. *IJNMR*, 16, 2.
- Dasar, S., Masa, D. I., & Covid, P. (2022). *Upaya Penurunan Stress Akademik Pada Anak*. 5(1), 55–64.
- Kurniyawan, H. E. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *NurseLine Journal*, 1(2), 246–256. <https://media.neliti.com/media/publications/197137-ID-acupressure-as-complementary-and-alterna.pdf>

- Mahadini, C., & Wulandari, M. (2020). Pengaruh Akupunktur Titik Sishencong Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia Pada Lansia di Yayasan Dianonia GPIB Rumah Asuh Anak \& Lansia (RAAL). *Journal of Islamic ...*, 4(1), 8–13. <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/id/eprint/532>
- Musdalifah, P. H. S. R. M. (2017). *Identifikasi Pengetahuan Siswa Tentang Pelayanan Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Smp Kartika Xx-6 Kendari*.
- Nanur, F. (2014). Pengaruh Pemberian Teknik Akupresur Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rsud Ambarawa 2013. *Prosiding Seminar Nasional*, 1, 90–96. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1427>
- Nurdin. (2016). Analisis Pengaruh Tata Kelola Perusahaan Yang Baik Terhadap Keunggulan Bersaing Pada Bank Perkreditan Rakyat. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Performa*, 12(issue), 122-135.
- Ridwan Muhammad, H. (2015). Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % (44) siswi dari 50. *Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*, VIII(1), 51–56.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sari, R. D. K. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Universitas Surakarta*, 1–10.
- Sumara, D. S., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393>
- Syuhada, R. (2017). *Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud 45 Kuningantahun 2017*, 122–139.