



**PENGUATAN PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI EDUKASI TERAPI AKUPRESUR
SEBAGAI PERAWATAN KOMPLEMENTER DI MASYARAKAT KOTA TERNATE****Oleh****Wasis Nugroho¹, Arini Krisnawati², Ramli Muhammad³, Sarina Hi. Badar⁴****^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Ternate****E-mail: ¹wasisnugroho1@gmail.com**

Article History:*Received: 21-10-2025**Revised: 08-12-2025**Accepted: 24-12-2025***Keywords:***Perilaku Hidup Sehat,**Edukasi, Terapi**Akupresur*

Abstract: Tujuan pembangunan kesehatan nasional perlu diwujudkan untuk meningkatkan kemampuan kemandirian masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya. Kota Ternate adalah wilayah dengan penduduk yang terbanyak diwilayah Provinsi Maluku Utara. Dalam mendukung kesehatan dan kebugaran masyarakat, salah satunya dapat memanfaatkan intervensi pijat akupresur sebagai pilihan komplementer. Pilihan Intervensi ini sebagai bermanfaat bagi penanganan, peningkatan kesehatan dan kebugaran. Pengabmas ditujukan kepada 20 partisipan, terdiri laki-laki 5 Orang (25%) dan Perempuan 15 Orang (75%). Usia antara 30-40 sebanyak 10 Orang (50%) dengan pendidikan sarjana 12 orang (60%) sedangkan SMA 8 Orang (40%). Metode edukasi melalui ceramah, diskusi dan praktik demonstrasi. Pelaksanaan lanjutan dimungkinkan agar partisipan dapat menerapkannya kepada khalayak masyarakat lainnya yang membutuhkan. Hasil setelah dilaksanakan kegiatan, pengetahuan terdapat 15 orang (75%) sangat baik dan 5 orang (5%) baik. Untuk tingkat ketrampilan diperoleh 18 orang (90%) sangat baik dan 2 orang juga baik. Untuk tindak lanjut penerapannya kepada masyarakat lain, diperoleh sebanyak 19 orang (97%) yang menerapkannya ke masyarakat sedangkan yang hanya 2 kali menerapkan hanya 1 orang (5%). Intervensi Akupresur merupakan pilihan perawatan komplementer yang menjadi salah satu pilihan dalam mencari peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat. Instansi terkait dapat memberikan informasi dan edukasi sebagai keragaman solusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat saat ini.

PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan kesehatan nasional perlu diwujudkan untuk meningkatkan kemampuan kemandirian masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya. Upaya pemerintah dan sektor pendukung lainnya saat ini terus bergiat memberikan pelayanan dan pemberdayaan kepada masyarakat (Ima SM, Evicenna NR, Atika Nur A, 2022).

Pemberdayaan masyarakat perlu terus diperhatikan karena berdampak terhadap kesejahteraan masyarakat itu sendiri. Salah satu dari upaya tersebut adalah dengan



melaksanakan kegiatan yang dapat memberikan dampak yang baik untuk kesehatan terutama terhadap individu, keluarga, kelompok dan Masyarakat (Zainuri A, Cikusin Y, Abidin AZ, 2023). Kegiatan yang dimaksud spesifik terhadap dampak kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Penerapan profesional keperawatan sangat mendukung dalam peningkatan kesehatan dan kebugaran, salah satu intervensi yang telah dilakukan praktisi dan intervensi ini juga merupakan kearifan lokal masyarakat setempat sebagai alternatif mencari dan meningkatkan kesehatan. Salah satu dari intervensi tersebut adalah terapi akupresur yang merupakan intervensi terapi dari profesional keperawatan (Prasetya F, 2023).

Melakukan Akupresur adalah menggunakan teknik penekanan pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi dan mencegah atau mengurangi rasa mual. Hal ini juga bisa diterapkan ditatanan masyarakat untuk mendukung rasa kelelahan dan kekakuan saat beraktifitas sehari-hari. Profesional perawat dapat memberikan pemahaman dan pelatihan dasar kepada kelompok masyarakat maupun keluarga sehingga pada pelaksanaannya dapat dilakukan secara mandiri (Rahmi C, 2022).

Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan merupakan hal yang menjadi prioritas diaplikasikan kepada masyarakat. Diharapkan selain penerapan intervensi akupresur ini kepada masyarakat akan menjadi bagian dalam mendukung usaha mempertahankan Kesehatan dan kebugarannya (Faradhila R, Armiyati Y, Mustofa A, 2022).

Mengingat masalah peningkatan kesehatan masyarakat yang menjadi tujuan penting dari negara, untuk itu dalam mendukung hal tersebut perlu peran profesional perawat dalam memberikan intervensinya, tim pengabdian masyarakat mencoba untuk melaksanakan kegiatan melalui penerapan pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada ieven kegiatan pameran dengan partisipan sebanyak 20 orang yang berasal dari perwakilan anggota masyarakat dikota Ternate. Tim pengabmas dibantu oleh 4 mahasiswa keperawatan yang telah mendapatkan materi terkait kebutuhan dasar keperawatan. Pelaksanaan dilakukan selama 2 bulan yakni September sampai November 2026 dimulai dari usulan proposal dan perencanaan sampai pada evaluasi pelaksanaan. Adapun pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 08 sampai 10 November 2026 sebagaimana pada tabel dibawah ini;

Tabel. 1 Rencana Pelaksanaan Kegiatan

No	Solusi	Sasaran	Waktu	Kegiatan
1	Peningkatan Pengetahuan Komplementer	Partisipan	08 November	Identifikasi kebutuhan, edukasi dan demonstrasi
2	Peningkatan Ketrampilan Komplementer	Partisipan	09 November	Simulasi, Praktik mandiri sederhana
3	Aplikasi Ketrampilan Komplementer	Kelompok Masyarakat	10 November	Aplikasi ke Masyarakat sesuai SOP



4	Evaluasi penerapan	Partisipan	22 November	Hasil Pelaksanaan
---	--------------------	------------	-------------	-------------------

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pemberian edukasi penerapan intervensi akupresure dalam meningkatkan Kesehatan dan kebugaran. Pelaksanaan edukasi yang diberikan juga dengan cara memberikan informasi sederhana terkait cara sederhana menilai tanda gejala kelelahan aktivitas, keinginan kebugaran dan penurunan daya tahan akibat faktor cuaca yang mengakibatkan terasa kurang bergairah. Kegiatan dilanjutkan dengan penilaian terhadap kemampuan peserta dalam menerapkan tindakan.

Rancangan evaluasi akan dilakukan dengan cara survey potensi pelaksanaan edukasi dan ketrampilan sebagai pilihan dari terapi komplementer dan penilaian kemampuan peserta dalam melakukan tindakan akupresur.

HASIL

Hasil yang diperoleh pada pelaksanaan kegiatan ini dapat di sampaikan sesuai pentahapannya. Tahapan pelaksanaannya selama 1 bulan yang dimulai pada bulan September hingga November tahun 2025. Berikut ini merupakan penjabaran dari bagian dalam tahapan pelaksanaannya.

1. Keadaan Partisipan

Tabel 1, Distribusi frekuensi jenis kelamin peserta

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase %
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa partisipan yang ikut kegiatan pengabmas terdiri dari Laki-Laki berjumlah 5 (25%) dan perempuan berjumlah 15 (60%).

2. Usia Partisipan

Tabel 2, Distribusi frekuensi usia peserta

Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
20-30	5	25
30-40	10	50
40-50	5	25
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 2 menjelaskan bahwa mereka yang ikut dalam kegiatan pengabmas ini dengan klasifikasi usia 20-30 tahun sebanyak 5 orang (25%), usia 30-40 tahun 10 orang (50%) dan yang berusia 40-50 tahun sebanyak 5 orang (25%).

3. Tingkat Pendidikan

Tabel 3, Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan

Karakteristik Peserta	N	(%)
SMA	8	40
Perguruan Tinggi	12	60
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 3 Karakteristik tingkat pendidikan pada peserta yang ikut dalam kegiatan antara lain; Tingkat SMA sebanyak 8 orang (40%), Perguruan tinggi sebanyak 12



(60%). Partisipan yang bersedia ikut berasal dari komunitas masyarakat yang bekerja dan berada lingkungan kerja kota ternate.

4. Hasil survey nilai Pengetahuan.

Tabel 4, Distribusi Tingkat Pengetahuan mengenai intervensi

Skoring	Pretest		Posttest	
	Jumlah	Presentase %	Jumlah	Presentase %
Sangat Baik	-	0	15	75
Baik	4	20	5	25
Cukup	10	50	-	-
Kurang	6	30	-	-
Total	20	100	20	100

Dari hasil survey dalam bentuk pertanyaan mengenai apakah peserta mengetahui cara intervensi akupresur pada awal pemberian edukasi (pretest) belum terlihat dengan nilai sangat baik maupun baik, dan yang memiliki nilai cukup sebanyak 10 orang (50%) dan kurang sebanyak 6 orang (30%).

Setelah pemberian edukasi terkait intervensi akupresure maka dapat diperoleh partisipan yang memperoleh nilai sangat baik sebanyak 15 (75%) dan yang memperoleh nilai baik sebanyak 5 orang (5%). Pemberian edukasi yang disampaikan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi dapat mampu memberikan pemahaman yang lebih baik pada partisipan.

5. Survey Nilai Ketrampilan.

Tabel 5, Distribusi Pengetahuan mengenai intervensi

Skoring	Pretest		Posttest	
	Jumlah	Presentase %	Jumlah	Presentase %
Sangat Baik	-	0	18	90
Baik	2	10	2	10
Cukup	15	75	-	-
Kurang	3	15	-	-
Total	20	100	20	100

Dari data diatas, terdapat Gambaran diperoleh bahwa pada pemberian ketrampilan dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh hasil awal pretes nilai masih didominasi pada nilai cukup sebanyak 15 Orang (75%) dan kurang 3 orang (15%). Setelah diberikan demonstrasi ketrampilan, diperoleh hasil nilai yang naik (Posttest) sebanyak 18 Orang (90%) yang sangat baik, dan 2 orang (10%) yang baik. Diskusi dan demonstrasi dapat mampu memberikan pemahaman yang lebih baik pada partisipan.

6. Hasil survey penerapan Intervensi Kepada Masyarakat.

Tabel 6. Distribusi penerapan intervensi kepada masyarakat

Aktivitas	Jumlah	Persentase %
Melakukan intervensi kepada masyarakat (lebih dari 2 kali)	19	95
Melakukan Intervensi kepada Masyarakat (1 sampai 2 kali)	1	5
Total	20	100

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa survey aktivitas kegiatan terapi koplementer berupa



intervensi yang dilakukan oleh partisipan, diperoleh sebanyak 19 orang (95%) yang melakukannya lebih dari 2 kali dilakukan oleh masyarakat, sedangkan yang melakukannya hanya sekali sampai dua kali hanya 1 orang (5%).

DISKUSI

Peserta laki-laki dan perempuan mengikuti kegiatan ini secara bersama dengan frekwensi yang banyak bersedia mengikuti adalah gender perempuan. Peserta yang mengikuti merasakan penting sekali untuk pilihan alternatif dalam meningkatkan Kesehatan terutama pada aplikasi sehari-hari (Djamaluddin A, Kota Putra R, Dewi R, 2020). Intervensi yang sederhana dan dapat dilakukan secara langsung tanpa memerlukan biaya yang cukup mahal. Dalam penerapannya bisa menggunakan aroma terapi, lotion maupun cream yang dijual bebas. Penggunaan aroma terapi ini sesuai kearifan lokal juga dapat mendukung sebagai perpaduan dari pelaksanaan terapi sehingga memungkinkan dapat lebih maksimal. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari hasil riset oleh Nonsari, 2020 bahwa selain usaha melalui pengobatan, masyarakat selalu mencari alternatif lainnya dalam mendukung pengobatan.

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. Dalam kehidupan sehari-hari Ketika ada anggota keluarga yang mengalami masalah Kesehatan yang dianggap dapat diatasi untuk sementara waktu dengan berupaya melakukan penanganan alternatif baik sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki maupun yang disarankan oleh orang yang berada disekitar lingkungan rumah. Biasanya dalam praktik, dilakukan oleh orang yang bertanggung jawab atas pengalaman mengobati dan diusia dewasa produktif.

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).

Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran melalui metode ceramah dan diskusi juga masih efektif (Jatmiko, dkk, 2018). Hal ini didukung dengan budaya setempat yang memiliki pemikiran bahwa untuk mengatasi masalah Kesehatan perlu dengan Upaya pengobatan lain sebagai alternatif baik yang sudah berpengalaman yang diperoleh secara turun menurun dari keluarga maupun arahan yang diperoleh dari petunjuk budaya disekelilingnya (Tawari RHS, 2021).



KESIMPULAN

Hasil Pengabmas menunjukkan peningkatan penilaian terkait pengetahuan dan ketrampilan, kemampuan dan keinginan terhadap melakukan terapi alternatif kepada orang lain juga menjadi motivasi dalam menolong masyarakat yang membutuhkan.

Intervensi Akupresur merupakan pilihan perawatan komplementer yang menjadi salah satu pilihan dalam mencari peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat. Instansi terkait dapat memberikan informasi dan edukasi sebagai keragaman solusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat saat ini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada Institusi Poltekkes Kemenkes Ternate yang telah memberikan ruang dan kesempatan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Tak lupa pula rasa hormat kepada pihak terkait sebagai partisipan yang telah mengikuti kegiatan ini sampai akhir dan berdampak terhadap lingkungan Masyarakat dengan memberikan bantuan intervensi secara langsung.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ima SM, Evicenna NR, Atika Nur A. "Terapi Komplementer Akupresure Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Kader 'Aisyiah Tanjung Kabupaten Banyumas". *Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE)* Vol.4, No.2, (September 2022), pp. 131-135 ISSN (print): 2716-3490, ISSN (online): 2716-3504.
- [2] Zainuri A, Cikusin Y, Abidin A.Z. "Implementasi Strategi Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sumbersekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang". *Jurnal Respon Publik*. ISSN:2302-8432, Volume 17, No 5, Halaman: 41-49, Tahun (2023).
- [3] Prasetya F. "Pemberian Terapi Komplementer Akupresure sebagai Alternatif Pemulihan Kelelahan pada Perawat Geriatri". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (2023) 2(1) 28-31.
- [4] Rahmi C, et.all. "The Effect of Acupressure Techniques on Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Nursing Students of Poltekkes Kemenkes Aceh". *EAS Journal of Nursing and Midwifery* Abbreviated Key Title: EAS J Nurs Midwifery ISSN: 2663-0966 (Print) & ISSN: 2663-6735 (Online) Published By East African Scholars Publisher, Kenya, Vol.4 (2022)
- [5] Faradhila R, Armiyati Y, Mustofa A. "Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi". *Jurnal Unimus, Ners Muda*, Vol 3 No 3, (Desember 2022) e-ISSN: 2723-8067.
- [6] Nonasri F. G. "Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi" *Jurnal Medika Utama*. EISSN: 2715-9728, Hal 680-685, (2021)
- [7] Djamaluddin A, Kota Putra R, Dewi R. "Persepsi Masyarakat Terhadap Pengobatan Tradisional Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Journal of Holistic Health Sciences*. Vol 4, No. 2 Hal. 72-77, (Tahun 2020).
- [8] Jatmiko, S. W., Romanda, F., & Hidayatulloh, M. A. A. "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> (2018).



-
- [9] 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>
- [10] Tawari, R. H. S., Paillin, J. B., Haruna, H., Siahainenia, S., Sangadji, S., & Angkotasana, 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>
- [11] 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>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN