

Edukasi dan Keterampilan tentang *Acupressure Massage* untuk Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMAN 1 Kramat Kabupaten Tegal

Education and Skills about Acupressure Massage to Increase Study Focus and Concentration in Students of SMAN 1 Kramat, Tegal Regency

Nora Rahmanindar^{1*}, Meyliya Qudriani², Tias Dwi Arti³, Intan Cristi Mayasari Riski⁴, Seventina Nurul Hidayah⁵, Evi Zulfiana⁶, Laduniyah Furqoni⁷, Afidatul Awaliyah⁸

¹Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

**Penulis Korespondensi*

norarahmanindar@gmail.com

Riwayat Artikel: Dikirim 1 Desember 2024; Diterima 11 Januari 2024; Diterbitkan 31 Mei 2024

Abstrak

Acupressure Massage untuk mencerdaskan otak adalah suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian yang menuju kearah kepala dan otak. Pijatan pada siswa akan memberikan dampak positif karena siswa akan merasa lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan hal ini berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak. Pada kenyataannya masih banyak ditemui siswa-siswa yang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi jika dihadapkan pada materi-materi pelajaran yang lebih kompleks, misalnya berhitung, menghafal, dan sebagainya. Tujuan dari pengabdian ini memberikan keterampilan dan pemahaman siswa tentang cara untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar, Dapat memilih terapi *acupressure massage* untuk meningkatkan focus dan konsentrasi siswa yang aman sehingga membantu proses dalam ujian sekolah. Pelaksanaan pengabdian tanggal 13-14 November 2023, tempat di SMAN 1 Kramat, pada 40 siswa dan siswi kelas X dan XI.

Kata kunci: Acupresure, belajar, Fokus, Konsentrasi

Abstract

Acupressure massage to brighten the brain is a stimulation technique to improve the flow of blood vessels, nerves and meridians leading to the head and brain. Massage on students will have a positive impact because students will feel more ready to receive stimulus so they can learn more quickly, and this is closely related to the development that occurs in the brain. In reality, there are still many students who often have difficulty concentrating when faced with more complex subject matter, for example counting, memorizing, and so on. The aim of this service is to provide students with skills and understanding on how to increase focus and concentration in learning. They can choose acupressure massage therapy to increase students' focus and concentration in a safe manner so as to help with the school exam process. The service will be carried out on 13-14 November 2023, at SMAN 1 Kramat, for 40 students in classes X and XI.

Keywords: *Acupressure, Study, Focus, Concentration*

PENDAHULUAN

Acupressure massage mencerdaskan otak adalah suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian yang menuju kearah kepala dan otak. Pijatan pada siswa akan memberikan dampak positif karena siswa akan merasa

lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan hal ini berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak (Widyaningsih & Hirawati, 2018).

Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi penting

dalam proses pembelajaran karena siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. (Unggun et al., 2023) Mereka memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal (Christiyawati & Estuningsih, 2021).

Kemampuan berpikir visual sangat berguna bagi aktivitas manusia, begitu pula bagi bagi pelajar. Bagi pelajar di sekolah, dalam kesehariannya mereka akan menjumpai materi-materi pelajaran yang menuntut mereka untuk berpikir secara visual, contohnya penggunaan diagram statistik, rancangan praktikum pelajaran komputer, atau soal-soal mekanik dan lain sebagainya. (Andari et al., 2022) Pelajaran-pelajaran tersebut akan dapat terselesaikan dengan baik ketika mereka mampu berpikir secara visual. Sedangkan untuk berpikir yang berkaitan dengan mengingat teori-teori dari materi pelajaran mereka, para siswa membutuhkan kemampuan berkonsentrasi yang baik agar mereka mampu memahami dan mengingat materi-materi pelajaran tersebut (Haryanto et al., 2022). Pada kenyataannya masih banyak ditemui siswa-siswa yang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi jika dihadapkan pada materi-materi pelajaran yang lebih kompleks, misalnya berhitung, menghafal, dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan perhatian pada suatu objek dan mengabaikan hal-hal lainnya. Serta konsentrasi sangat penting dalam belajar, karena dengan konsentrasi yang tinggi maka akan mudah bagi seseorang ataupun siswa untuk menguasai materi yang dipelajari. Sedangkan untuk seseorang yang sukar berkonsentrasi atau konsentrasinya rendah maka ia akan kesulitan untuk menguasai materi yang diajarkan atau yang di pelajari. Sulit berkonsentrasi bukan tanpa sebab, tetapi ada hal-hal atau faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk

berkonsentrasi (Silvia et al., 2019). Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk dapat selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang di pelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar (Nasifah & Sari, 2022).

Perbaikan pembelajaran yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan acupressure massage yang dapat membantu mengembalikan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga siswa kembali fokus setelah jenuh mendengarkan penjelasan dari guru atau perhatiannya terbagi saat guru menjelaskan Pelajaran (Mehta et al., 2017). *Acupressure Massage* adalah suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian yang menuju kearah kepala dan otak. Pijatan pada siswa akan memberikan dampak positif karena siswa akan merasa lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan hal ini berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak. Hipotalamus sangat terkait erat dengan batang otak (Christiyawati & Estuningsih, 2021). Hipotalamus dapat mempengaruhi fungsi memori hipokampus melalui respon dari limbik dengan mengaktifasi fornix. Batang otak yang terdiri dari banyak saraf terkoneksi dengan area limbik. Batang otak mengatur fungsi kognitif dan perilaku melalui distribusi norepinephrine, dopamin dan neurotransmitter serotonin dalam memodulasi sirkuit kortikal. Stimulasi akupunktur dapat mempercepat metabolisme otak dengan mempengaruhi struktur fungsi dan jalur sinyal ke otak. (Haryanto et al., 2022)

Hasil wawancara pada guru BK di SMA N 1 Kramat, ada beberapa siswa yang memang kurang fokus dan konsentrasi dalam mengikuti Pelajaran di kelas, perlu ekstra bimbingan pada siswa tersebut. Sedangkan hasil wawancara pada 3 orang

siswa dan 3 orang siswi Di SMA N 1 Kramat, ke 6 orang masih banyak yang belum mengetahui tentang *acupressure massage* untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar sehingga sangat membantu siswa untuk membantu proses belajar menghadapi ujian di Sekolah, untuk itu kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di SMA N 1 Kramat Kabupaten Tegal.

METODE

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah siswa dan siswi SMA. Kegiatan ini di ikuti oleh 40 orang di SMAN 1 Kramat kelas X dan XI yang ditentukan oleh guru BK prioritas pada siswa dan siswi yang kurang fokus dan konsentrasi pada Pelajaran di Kelas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan tanggal 13 November 2023. Para siswa dan siswi akan dibagikan *pretest* dan *posttest* tentang pengetahuan tentang akupresure untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar.

Langkah yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode ceramah dan praktik pemberian pijat akupresure untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi.

Dalam kegiatan ini melibatkan dua mahasiswa secara aktif dalam memberikan *acupressure massage* untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar pada siswa SMAN 1 Kramat Kabupaten Tegal. Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama bergerak untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan *Acupressure massage* untuk meningkatkan focus dan konsentrasi belajar pada siswa SMAN 1 Kramat untuk menghadapi ujian di sekolah.

Tahapan kegiatan:

1. Tahap Persiapan/ perencanaan yaitu menentukan masalah, mengajukan proposal, melakukan survey ketempat pengabdian Masyarakat dan ijin kepada

pihak sekolah.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat (Tahap *pretest*, tahap penyuluhan dalam bentuk ceramah dan diskusi serta praktik)
3. Tahap Evaluasi memberikan *posttest* kepada peserta sebagai salah satu bentuk evaluasi keberhasilan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian Masyarakat tentang *Acupressure massage* untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar pada siswa di SMAN 1 Kramat Kabupaten Tegal di ikuti oleh 40 siswa dan siswi dalam bentuk pemberian materi dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktik. Pemberian materi/ teori tentang *Acupressure massage* untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar pada siswa dilakukan dengan pemaparan dan dilanjutkan dengan diskusi, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk siswa dan siswi setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar.

Pengetahuan merupakan gabungan antara pengalaman, nilai-nilai, informasi kontekstual, ataupun sebuah panduan untuk mengevaluasi dan memasukkan pengalaman baru dan informasi. Pengetahuan dapat dimaknai juga : sesuatu yang diketahui oleh seseorang melalui pengenalan sumber informasi, ide yang diperoleh sebelumnya baik secara formal maupun informal Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overbehaviour*) (Masruroh et al., 2019).

Pengetahuan dapat dipengaruhi karena pemberian informasi, baik informasi formal maupun nonformal. Pengetahuan siswa dan siswi diberikan informasi non formal sehingga sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Informasi

non formal mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Pemberian pemahaman dan keterampilan *acupressure massage* intervensi non farmakologis yang diberikan kepada siswa dan siswi di SMAN 1 Kramat, *acupressure* dapat merangsang sistem saraf dan mengubah fungsi fisiologis karena Sebagian besar titik akupresure terhubung atau terletak di dekat struktur saraf.

Acupresure merupakan metode pengobatan non farmakologis berdasarkan obat komplementer, dan telah dikenal dalam sistem perawatan kesehatan biasa. *Acupresure* telah digunakan untuk menstimulasi kecerdasan.

Akupresur adalah terapi komplementer pada titik tertentu untuk meningkatkan daya ingat atau konsentrasi belajar Teknik akupresur mirip dengan akupuntur. Tehnik akupresur menekan titik-titik pada tubuh Rupanya, ada dua titik akupresur yang secara signifikan bisa berdampak positif pada tubuh. (Indrayani & Antiza, 2021) Akupresure bermanfaat untuk melancarkan aliran darah yang tersumbat saja, dengan menekan titik-titik tertentu dipercaya mampu meningkatkan konsentrasi, fokus dan memori. (Kristiyani et al., 2022)

Fokus belajar pada siswa sangat diperlukan agar siswa dapat belajar secara maksimal, tujuannya agar siswa tetap fokus dalam belajar dengan melakukan *acupressure massage* pada titik-titik tertentu, bisa dilakukan pagi dan sore hari. Dengan diberikannya *acupressure massage* maka akan meningkatkan aliran darah pada otak siswa sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar setiap siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan pada siswa dan siswi SMAN 1 Kramat dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dan siswi untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan cara *Acupressure massage*., diharapkan para siswa dan siswi

memberikan edukasi pada teman-temannya di lingkungan sekolah ataupun rumah supaya ilmu yang diberikan bisa bermanfaat untuk orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, I. D., Zulfiana, E., Harnawati, R. A., & Arisanti, N. L. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 4478. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.10824>
- Christiyawati, M. D., & Estuningsih, E. (2021). Akupuntur Metode Ynsa Dan Hipnoterapi Terhadap Kecerdasan Intelektual (Iq) Dan Kecerdasan Emosional (Eq) Anak. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 128–135. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.760>
- Haryanto, J. T., Kesehatan, P., & Surakarta, K. (2022). Efektivitas Terapi Akupunktur Dalam Meningkatkan Nilai Iq (Intelligence Quotient) Pada Mahasiswa Jurusan Akupunktur Politeknik Kesehatan Surakarta Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta Abstrak *PENDAHULUAN Intelligence Quotient atau yang biasa disebut . 1*, 168–178.
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), 249–253.
- Kristiyani, A., Aprilia Belu, C., Jitro Nono, A., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia the Health Education About Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(80), 2807–3134.
- Masruroh, Cahyaningrum, & Windayanti, H. (2019). Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas XII Tentang Smart Puncture Di SMK Kesehatan Darussalam dan SMK Harapan Mulya.

- Indonesian Journal of Community Empowerment*, 1(1), 36–41.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Nasifah, I., & Sari, I. P. (2022). *Smartpunktur untuk Meningkatkan Kosentrasi dan Daya Ingat Anak Dalam Proses Belajar di TK Negeri Pembina Kaliwungu*. 1109, 438–442.
- Silvia, A., Anggraini, S., & Labertus, K. (2019). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar *Anak* Kelas VI Di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin. In *Jksi* (Vol. 4, Issue 1, pp. 48–54).
- Unggun, W., Jalu, C., Khairiyah, M., Samadani, M. S., & Dewi, A. K. (2023). *Edukasi tentang Intervensi non-Farmakologis dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 7 Palu* *Education On Non-Pharmaceutical Interventions For Menstrual Pain Management in Female Student SMA Negeri 7 Palu*. 7(4), 841–848.
- Widyaningsih, A., & Hirawati, H. (2018). IBM SUKSES UJIAN NASIONAL DENGAN REINFORCEMENT MINAT DAN SMART PUNCTURE SISWA KELAS XII. *Dharma Bakti*, 1(2), 61–68.