

## Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja dengan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Pemberian *Acupressure Massage* untuk Konsentrasi Belajar

Neni Sri Rahayu<sup>1</sup>, Ratih Sukma Dewi<sup>2</sup>, Erni Septriana Silaban<sup>3</sup>, Asmida Erliana Simatupang<sup>4</sup>, Eti Salafas<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nenisriarahayu10@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, sabrynadewi2010@gmail.com

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nanasilaban@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, asmidasimatupang717@gmail.com

<sup>5</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, salafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email: nenisriarahayu10@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

---

**Keywords:** Adolescent, Reproduction Health, Acupressure Massage, Community Service

**Kata Kunci:** Remaja, Kesehatan Reproduksi, Pijat Akupressure, Pengabdian Masyarakat

---

### Abstract

*Adolescence is a period in the journey of human life. The teenage period is the period in which individuals have passed childhood and entered adulthood. The teenage period is the period where individuals have passed childhood and entered adulthood. One of the problems facing teenagers is related to reproductive health, usually this starts from a lack of information, understanding and awareness to achieve a healthy reproductive state. Providing reproductive health education is one effort to convey information to the public about reproductive health with the hope that it can influence knowledge, attitudes and behavior. In addition, in the learning process there are several indicators that influence it, one of which is concentration on studying. One of the efforts that can be made to help improve concentration in studying in teenagers is by providing acupressure massage a stimulation technique to smooth the flow of blood, nerves and meridians towards the head and brain. The aim of this activity is to increase adolescent knowledge about reproductive health and introduce acupressure massage so that it can be practiced to overcome concentration problems in learning in adolescents. Community service activities include situation analysis, obtaining permits from partners, implementing activities starting from providing posttests, delivering materials and conducting evaluations by providing posttests. The result of this activity is an increase in knowledge about reproductive health and acupressure massage techniques to improve learning concentration. It is expected that this activity can increase insight, especially for teenagers, and can be practiced in everyday life.*

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan periode dalam perjalanan kehidupan manusia. Periode remaja adalah periode dimana individu telah melewati masa anak-anak dan memasuki masa dewasa. Salah satu permasalahan remaja yaitu berkaitan dengan kesehatan reproduksi, biasanya hal ini berawal dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi adalah salah satu upaya menyampaikan informasi kepada masyarakat tentang kesehatan reproduksi dengan harapan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilakunya. Selain itu, pada proses belajar terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi salah satunya adalah konsentrasi belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja dengan pemberian accupressure massage yaitu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian menuju kearah kepala dan otak. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan memperkenalkan accupressure massage agar bisa dipraktikkan untuk mengatasi masalah konsentrasi belajar pada remaja. Kegiatan pengaduan masyarakat diantaranya yaitu analisis situasi, melakukan perizinan pada mitra, pelaksanaan kegiatan mulai dari pemberian posttest, penyampaian materi dan melakukan evaluasi dengan pemberian posttest. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan teknik accupressure massage untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Diharapkan kegiatan ini dapat menambah wawasan khususnya pada remaja dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

---

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan periode dalam perjalanan kehidupan manusia. Periode remaja adalah periode dimana individu telah melewati masa anak-anak dan memasuki masa dewasa. Sehingga, masa remaja dikatakan periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Montanesa & Karneli, 2021). Selama masa ini, terjadi berbagai perubahan seperti perubahan hormon, fisik, psikologis dan sosial (Suryana et al., 2022).

Pada masa remaja ini, pentingnya mempersiapkan remaja yang berkualitas, yang mana masa tersebut merupakan masa yang penting dalam pertumbuhan manusia. Salah satu permasalahan remaja yaitu berkaitan dengan kesehatan reproduksi, biasanya hal ini berawal dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi (Amalia et al., 2022). Kesehatan reproduksi adalah kondisi sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh dan bebas dari penyakit yang berhubungan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Kementerian Kesehatan, 2015).

Dampak yang terjadi apabila kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja yaitu kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, pernikahan dini, infeksi menular seksual dan HIV/AIDS (Aryani et al., 2022). Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi adalah salah satu upaya menyampaikan informasi kepada masyarakat tentang

kesehatan reproduksi dengan harapan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilakunya (Ernawati, 2018)

Selain itu, pada proses belajar terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi salah satunya adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk fokus dan memberikan perhatian penuh pada suatu tugas dengan mengabaikan semua gangguan lainnya (Rastiti et al., 2024)

Konsentrasi adalah suatu keterampilan belajar yang akan meningkatkan prestasi akademik seorang siswa. Apabila rendahnya tingkat konsentrasi seseorang tidak segera diatasi maka akan berdampak pada penurunan prestasi akademik (Rastiti et al., 2024). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja dengan pemberian *accupressure massage* yaitu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian menuju kearah kepala dan otak (Christiyawati & Estuningsih, 2021)

Berdasarkan hasil pengkajian dan wawancara pada remaja RT. 08 Kelurahan Klandasan Ilir, dari 30 remaja terdapat 20 remaja yang kurang memahami informasi tentang kesehatan reproduksi dan 15 remaja mengalami kesulitan konsentrasi belajar. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan memperkenalkan *accupressure massage* agar bisa dipraktikkan untuk mengatasi masalah konsentrasi belajar pada remaja.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT. 08 Klandasan Ilir, Balikpapan pada tanggal 19 Oktober 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 30 remaja putra dan putri. Metode yang digunakan adalah metode ceramah pada materi kesehatan reproduksi dan *accupressure massage* dan metode demonstrasi untuk mempraktikkan teknik *accupressure massage*.

Tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahapan yaitu (1) tahap pertama: melakukan analisis situasi dan melakukan kerjasama dengan mitra pengabdian masyarakat, (2) tahap kedua: melakukan pre-test, memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan pemberian *accupressure massage*, (3) tahap ketiga: melakukan evaluasi dengan melakukan post-test dan membuat laporan hasil kegiatan.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Tahap Persiapan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RT 08, Kelurahan Klandasan Ilir, Balikpapan. Sebelum melakukan kegiatan ini, diawali dengan melakukan perizinan terhadap mitra yaitu ketua RT 08. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syaifuddin, 2016).

#### **Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2024 yang diikuti oleh 30 remaja. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan, penyampaian materi tentang kesehatan reproduksi dan *accupressure massage*, sesi tanya jawab dan setelah itu dilakukan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan.

Tabel 1. Hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	8	26,67
Kurang	22	73,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil bahwa remaja sebelum diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan teknik *accupressure massage* untuk meningkatkan konsentrasi belajar, yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (73,33%), pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (26,67%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori pengetahuan kurang mengenai kesehatan reproduksi.



Gambar 1 Pelaksanaan Pre-test

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah pada materi kesehatan reproduksi dan *accupressure massage* dan metode demonstrasi untuk mempraktikkan teknik *accupressure massage*. Metode ceramah digunakan dalam penyuluhan kelompok dimana dapat berhasil untuk sasaran yang berpendidikan tinggi dan rendah (Fitriah et al., 2023). Metode demonstrasi merupakan pertunjukkan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta secara nyata atau tiruannya (Rina et al., 2020)



Gambar 2 Pemberian materi kesehatan reproduksi



Gambar 3 Pemberian materi accupressure massage

Setelah penyampaian materi, dilakukan evaluasi dengan pemberian post-test untuk melihat tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan.

Tabel 2. Hasil tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	30	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi dan simulasi teknik *accupressure massage* untuk meningkatkan konsentrasi belajar sebanyak 30 orang (100%).



Gambar 4 Pelaksanaan post-test

### Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian post-test pada remaja. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan teknik *accupressure massage* untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis dan intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Sifat dan perilaku berisiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan untuk kesehatan reproduksi (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu dari sekian banyak program kesehatan reproduksi. Hal ini menyebabkan pelayanan dan perawatan kesehatan reproduksi bagi remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam mewujudkan remaja yang sehat dan berdaya saing sehingga mampu menjadi komponen unggul dalam pembangunan bangsa. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko serta mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Sesuai hasil penelitian (Kurniawaty & Resse, 2021) bahwa terdapat pengaruh pada pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pengaruh tersebut terjadi karena adanya stimulus atau rangsangan berupa penyuluhan yang mendorong terjadinya perubahan atau peningkatan pengetahuan. Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja adalah upaya pendidikan kesehatan bagi remaja yang dapat mempengaruhi dan mengurangi faktor risiko terhadap gangguan atau masalah kesehatan reproduksi remaja. Adapun risiko yang sering terjadi pada remaja yang berhubungan dengan seksualitas yaitu penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika

dan Zat Adiktif), kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, HIV/AIDS dan infeksi menular seksual lainnya (Pandi et al., 2019)

Perbaikan pembelajaran yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan *accupressure 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 & Widowati, 2022).

Sesuai menurut (Masruroh et al., 2021) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa setelah diberikan penyuluhan tentang smartpunktur yang merupakan bagian dari pijat akupressure. *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 et al., 2018).

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya peningkatan kesehatan remaja dengan penyuluhan kesehatan reproduksi dan pemberian accupressure massage untuk konsentrasi belajar dilakukan pada 30 remaja pada tanggal 19 Oktober 2024 dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan seluruh responden sangat kooperatif.

Diharapkan kegiatan ini dapat menambah wawasan dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah bersedia membantu serta berkontribusi dalam proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Amalia, A., Sari, A., Nur Rama Sari, D., Fadillah, R., & Tri Pratiwi, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Menyikapi Bonus Demografi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(3).
- Aryani, N. P., Idyawati, S., & Salfarina, A. L. (2022). Kurangnya Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Lentera Jurnal*, 2(1), 148.
- Christiyawati, M. D., & Estuningsih. (2021). Akupunktur Metode YNSA Dan Hipnoterapi Terhadap Kecerdasan Intelektual (IQ) Dan Kecerdasan Emosional (EQ) Anak. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 128–135.
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 02(01), 58–64.
- Fitriah, N., Ayu, D. P., Kamilah, I., & KK, I. F. J. (2023). Keefektifan Metode Penyuluhan Door To Door Dan Penyuluhan Kelompok Dalam Upaya Promosi Kesehatan. *Lentera Perawat*, 4(2).

- Haryanto, J. T., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Terapi Akupunktur Dalam Meningkatkan Nilai Iq (Intelligence Quotient) Pada Mahasiswa Jurusan Akupunktur Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(1), 168–178.
- Kurniawaty, & Resse, A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMK 'Aisyiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2).
- Masruroh, Cahyaningrum, & Windayanti, H. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas XII Tentang Smart Puncture di SMK Kesehatan Darussalam dan SMK Harapan Mulya. *Indonesian Journal of Community Empowerment*.
- 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>
- Montanesa, D., & Karneli, Y. (2021). Pemahaman Remaja Tentang Internet Sehat Di Era Globalisasi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 1059–1066. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.509>
- Pandi, A. P., Ratag, B. T., & Asrifuddin, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswa SMP Cokroaminoto Manado. *Jurnal KESMAS*, 8(7).
- Rastiti, I. A. A., Strisanti, I. A. S., & Bhandesa, A. M. (2024). Efektivitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Tentang Teknik Akupresur untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa di SMKN 1 Tembuku. *Jayapangus Press Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(3). <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta>
- Rina, C., Endayani, T., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan MI/SD*, 5(2), 2527–8770.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3).
- Widyaningsih, A., Hirawati, H., & Isfaizah. (2018). IBM Sukses Ujian Nasional Dengan Reinforcement Minat Dan Smart Puncture Siswa Kelas XII. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti,"* 1(2).