

TINGKAT PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG AKUPRESURE

ZAKIAH, S.KeB.Bd, M.Keb

ABSTRAK

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu mengurangi berbagai keluhan kesehatan. Pada balita, akupresur dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendukung dalam mengatasi keluhan ringan seperti demam, batuk, pilek, konstipasi, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Keberhasilan penerapan akupresur sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu sebagai pengasuh utama balita. Pengetahuan yang baik akan mendorong ibu untuk memanfaatkan akupresur secara tepat, aman, dan sesuai indikasi. Namun, masih banyak ibu yang belum memahami manfaat, teknik, maupun prinsip keamanan dalam pelaksanaan akupresur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita tentang akupresur di Posyandu Melati, Desa Sukamaju, Kabupaten Jombang.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita di Posyandu Melati. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 25 pertanyaan mengenai pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, teknik dasar, dan keamanan akupresur. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26–35 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 16 orang (53,3%), dan berstatus sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 orang (63,3%). Berdasarkan tingkat pengetahuan tentang akupresur, sebanyak 8 responden (26,7%) memiliki pengetahuan baik, 16 responden (53,3%) memiliki pengetahuan cukup, dan 6 responden (20,0%) memiliki pengetahuan kurang. Sebagian besar ibu telah mengetahui manfaat akupresur sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi keluhan ringan pada balita (80,0%), namun masih banyak yang belum memahami teknik pelaksanaan yang benar (40,0%), kontraindikasi (43,3%), serta aspek keamanan tindakan (36,7%).

Tingkat pengetahuan ibu balita tentang akupresur sebagian besar berada pada kategori cukup. Pengetahuan ibu masih perlu ditingkatkan, terutama mengenai teknik pelaksanaan, kontraindikasi, dan keamanan akupresur. Edukasi yang berkesinambungan melalui penyuluhan di posyandu, kelas ibu balita, dan konseling oleh bidan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan akupresur sebagai terapi komplementer yang aman dan berbasis bukti.



Kata Kunci: tingkat pengetahuan, ibu balita, akupresur

PENDAHULUAN

Balita merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan karena sistem imun yang masih berkembang serta tingginya paparan terhadap faktor lingkungan. Berdasarkan World Health Organization (WHO), berbagai penyakit ringan seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), diare, demam, konstipasi, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami balita. Penanganan yang tepat terhadap keluhan tersebut sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan terapi komplementer sebagai pendamping pengobatan konvensional semakin berkembang di berbagai negara, termasuk Indonesia. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik pemberian tekanan menggunakan jari pada titik-titik tertentu di permukaan tubuh (acupoint) untuk merangsang keseimbangan energi tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi, serta membantu mengurangi berbagai keluhan kesehatan. Dibandingkan terapi farmakologis, akupresur memiliki keunggulan karena relatif aman, tidak invasif, mudah dipelajari, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga

setelah mendapatkan edukasi yang benar.

Dalam praktik kebidanan dan kesehatan keluarga, ibu memiliki peran utama sebagai pengasuh sekaligus pengambil keputusan pertama ketika balita mengalami gangguan kesehatan ringan. Kemampuan ibu dalam memilih tindakan yang tepat sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang kemudian dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, usia, pengalaman, pekerjaan, akses informasi, lingkungan sosial, dan budaya. Semakin baik pengetahuan ibu mengenai suatu tindakan kesehatan, semakin besar kemungkinan ibu mampu menerapkan tindakan tersebut secara tepat dan aman.

Meskipun akupresur telah banyak diperkenalkan sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional yang diakui di Indonesia, pemanfaatannya di masyarakat masih relatif terbatas. Banyak ibu belum memahami pengertian akupresur, manfaatnya bagi balita, indikasi dan kontraindikasi tindakan, lokasi titik akupresur, maupun teknik pelaksanaannya yang benar. Kurangnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan rendahnya pemanfaatan akupresur sebagai terapi pendukung atau bahkan berpotensi





menimbulkan kesalahan dalam praktik apabila dilakukan tanpa dasar pengetahuan yang memadai.

Pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan memberikan ruang bagi penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional yang aman, bermanfaat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Selain itu, Kementerian Kesehatan juga terus mendorong pengembangan pelayanan kesehatan tradisional integratif di fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk pemanfaatan terapi komplementer yang berbasis bukti (*evidence-based practice*). Oleh karena itu, peningkatan literasi masyarakat mengenai terapi komplementer menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung pelayanan kesehatan yang komprehensif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai akupresur masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Ibu umumnya hanya mengetahui bahwa akupresur dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, tetapi belum memahami manfaat lain, prinsip kerja, teknik penekanan, durasi tindakan, maupun kondisi yang tidak dianjurkan untuk dilakukan akupresur. Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan antara perkembangan ilmu pengetahuan mengenai terapi komplementer dengan pemahaman masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Melati Desa Sukamaju Kabupaten Jombang (data

fiktif), dari 15 ibu balita yang diwawancarai diperoleh hasil bahwa 10 orang (66,7%) pernah mendengar istilah akupresur, namun hanya 4 orang (26,7%) yang mengetahui manfaatnya bagi balita. Sebanyak 11 orang (73,3%) tidak mengetahui titik akupresur sederhana yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi demam atau meningkatkan nafsu makan, sedangkan seluruh responden menyatakan belum pernah memperoleh penyuluhan mengenai akupresur dari tenaga kesehatan.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai akupresur masih terbatas. Padahal, apabila ibu memiliki pengetahuan yang baik, akupresur dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendukung yang aman untuk mengatasi keluhan ringan pada balita, tanpa menggantikan pengobatan medis yang diperlukan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan ibu balita tentang akupresur sebagai dasar dalam menyusun program edukasi kesehatan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Pengetahuan Ibu Balita tentang Akupresur di Posyandu Melati Desa Sukamaju Kabupaten Jombang."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian deskriptif



bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai karakteristik suatu populasi atau objek tertentu. Pendekatan *cross-sectional* digunakan karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut terhadap responden. Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan ibu balita tentang akupresur berdasarkan hasil pengisian kuesioner.

Sampel penelitian adalah sebagian ibu balita yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Melati Kabupaten Jombang pada bulan Januari 2026. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi pelayanan kesehatan ibu dan anak, pemantauan tumbuh kembang balita, imunisasi, pemberian vitamin A, penyuluhan kesehatan, serta pelayanan kesehatan dasar lainnya.

Jumlah ibu yang memiliki balita dan terdaftar sebagai peserta aktif Posyandu sebanyak 45 orang. Berdasarkan kriteria inklusi dan teknik *simple random sampling*, diperoleh sebanyak **30 responden** yang bersedia mengikuti penelitian.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
20–25 tahun	7	23,3
26–35 tahun	17	56,7
36–45 tahun	6	20,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia **26–35 tahun**, yaitu sebanyak **17 responden (56,7%)**, sedangkan responden yang berusia 20–25 tahun sebanyak 7 orang (23,3%) dan usia 36–45 tahun sebanyak 6 orang (20,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	3	10,0
SMP	6	20,0
SMA	16	53,3
Perguruan Tinggi	5	16,7
Total	30	100

Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir **SMA**, yaitu sebanyak **16 responden (53,3%)**, sedangkan pendidikan SD sebanyak 3 responden (10,0%), SMP sebanyak 6 responden (20,0%), dan perguruan tinggi sebanyak 5 responden (16,7%).

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan



Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	19	63,3
Wiraswasta	5	16,7
Pegawai Swasta	4	13,3
ASN	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan **ibu rumah tangga**, yaitu sebanyak **19 responden (63,3%)**.

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
Media sosial	14	46,7
Tenaga kesehatan	9	30,0
Keluarga/Teman	4	13,3
Media cetak	3	10,0
Total	30	100

Sebagian besar responden memperoleh informasi mengenai akupresur melalui **media sosial**, yaitu sebanyak **14 responden (46,7%)**, sedangkan 9 responden (30,0%) memperoleh informasi dari tenaga kesehatan.

Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Balita tentang Akupresur

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	8	26,7
Cukup	16	53,3
Kurang	6	20,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki **tingkat pengetahuan kategori cukup**, yaitu sebanyak **16 responden (53,3%)**. Sebanyak **8 responden (26,7%)** memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan **6 responden (20,0%)** memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 4.6 Pengetahuan Responden Berdasarkan Indikator

Indikator Pengetahuan	Responden Menjawab Benar	Persentase (%)
Pengertian akupresur	25	83,3
Manfaat akupresur	24	80,0
Indikasi akupresur	22	73,3
Kontraindikasi akupresur	13	43,3
Teknik pelaksanaan akupresur	12	40,0
Keamanan tindakan	11	36,7

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengetahui **pengertian akupresur (83,3%)** dan **manfaat akupresur (80,0%)**. Namun demikian, tingkat pengetahuan responden masih rendah



pada indikator **teknik pelaksanaan akupresur (40,0%), kontraindikasi (43,3%), dan keamanan tindakan (36,7%)**. Hal ini menunjukkan bahwa ibu balita telah mengenal manfaat akupresur, tetapi belum memahami secara optimal cara pelaksanaan yang benar dan aman.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–35 tahun. Rentang usia tersebut merupakan usia dewasa awal yang secara umum memiliki kemampuan berpikir dan menerima informasi kesehatan dengan baik. Individu pada usia produktif cenderung lebih mudah memperoleh informasi dari berbagai media sehingga berpeluang memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan SMA. Pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan seseorang untuk menerima, memahami, dan mengolah informasi kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan seseorang dalam memahami informasi mengenai pencegahan penyakit maupun terapi komplementer.

Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga. Kondisi tersebut memberikan peluang bagi ibu untuk lebih banyak berinteraksi dengan anak,

namun akses terhadap informasi kesehatan masih dipengaruhi oleh keaktifan mengikuti kegiatan posyandu maupun penggunaan media digital.

Sumber informasi terbanyak berasal dari media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa media digital telah menjadi sumber informasi kesehatan utama bagi masyarakat. Namun demikian, informasi yang diperoleh melalui media sosial belum tentu seluruhnya akurat sehingga diperlukan edukasi dari tenaga kesehatan agar masyarakat memperoleh informasi yang benar dan berbasis bukti.

Tingkat Pengetahuan Ibu Balita tentang Akupresur

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (53,3%), sedangkan hanya 27,2% yang memiliki pengetahuan baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu telah mengenal akupresur sebagai salah satu terapi komplementer, tetapi belum memahami secara menyeluruh mengenai teknik pelaksanaan maupun aspek keamanannya.

Pengetahuan yang cukup kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya akses informasi melalui internet dan media sosial. Akan tetapi, sebagian besar informasi yang diperoleh masyarakat lebih banyak membahas manfaat akupresur dibandingkan teknik pelaksanaan yang benar.

Menurut teori pengetahuan kesehatan, pengetahuan merupakan hasil dari



proses penginderaan melalui pancaindra yang dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, lingkungan, dan paparan informasi. Semakin sering seseorang memperoleh informasi yang benar, semakin baik tingkat pengetahuannya sehingga akan memengaruhi perilaku kesehatan.

Pengetahuan Mengenai Pengertian dan Manfaat Akupresur

Sebanyak 84,8% responden telah mengetahui pengertian akupresur, sedangkan 81,5% memahami manfaatnya.

Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat mulai mengenal akupresur sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi berbagai keluhan ringan pada balita, seperti batuk, pilek, konstipasi, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan.

Pengenalan terapi komplementer melalui media sosial, seminar kesehatan, maupun penyuluhan menjadi salah satu faktor yang mendukung meningkatnya pengetahuan masyarakat.

Pengetahuan Mengenai Teknik Pelaksanaan

Hanya 35,9% responden yang mengetahui teknik pelaksanaan akupresur secara benar.

Sebagian besar ibu belum memahami lokasi titik akupresur, lama penekanan, kekuatan tekanan, maupun frekuensi tindakan yang dianjurkan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai teknik akupresur masih belum tersampaikan secara optimal kepada masyarakat.

Pengetahuan Mengenai Kontraindikasi dan Keamanan

Pengetahuan mengenai kontraindikasi hanya sebesar 41,3%, sedangkan aspek keamanan sebesar 38,1%.

Masih banyak ibu yang belum mengetahui bahwa akupresur tidak dianjurkan pada kondisi tertentu, misalnya adanya luka terbuka, infeksi kulit, patah tulang, perdarahan, maupun keadaan gawat darurat yang memerlukan penanganan medis segera.

Kurangnya pengetahuan mengenai keamanan berpotensi menyebabkan kesalahan dalam penerapan terapi komplementer. Oleh karena itu, edukasi mengenai kontraindikasi harus menjadi bagian penting dalam program promosi kesehatan.

Implikasi Penelitian terhadap Pelayanan Kebidanan

Hasil penelitian menunjukkan perlunya peningkatan edukasi mengenai akupresur kepada ibu balita melalui kegiatan posyandu, kelas ibu balita, maupun konseling individu.

Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan penyuluhan mengenai manfaat, teknik, indikasi,



kontraindikasi, serta batasan penggunaan akupresur sebagai terapi komplementer yang aman.

Peningkatan pengetahuan ibu diharapkan mampu mendukung pemberdayaan keluarga dalam melakukan penanganan awal terhadap keluhan ringan pada balita tanpa mengabaikan indikasi untuk mendapatkan pelayanan medis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Ibu Balita tentang Akupresur di Posyandu Melati Desa Sukamaju Kabupaten Jombang terhadap 92 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu balita berusia 26–35 tahun (58,7%), berpendidikan terakhir SMA/ sederajat (54,3%), berstatus sebagai ibu rumah tangga (60,9%), dan memperoleh informasi mengenai akupresur melalui media sosial (47,8%).
2. Tingkat pengetahuan ibu balita tentang akupresur secara umum berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 49 responden (53,3%), sedangkan 25 responden (27,2%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 18 responden (19,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.
3. Pengetahuan ibu balita paling baik terdapat pada aspek pengertian akupresur (84,8%) dan manfaat akupresur (81,5%),

yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengenal akupresur sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengatasi keluhan ringan pada balita.

4. Pengetahuan ibu masih rendah pada aspek teknik pelaksanaan akupresur (35,9%), kontraindikasi (41,3%), dan keamanan tindakan (38,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami cara melakukan akupresur secara benar dan aman sehingga diperlukan edukasi lebih lanjut.
5. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai akupresur, khususnya terkait teknik pelaksanaan, indikasi, kontraindikasi, dan aspek keamanan. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendukung pemanfaatan akupresur sebagai terapi komplementer yang aman, tepat, dan berbasis bukti dalam perawatan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Cohen, M. H., & Mark, D. (2021). Integrative medicine and complementary therapies in pediatric care. *Pediatrics International*, 63(5),



567–574.

<https://doi.org/10.1111/ped.14589>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi Ke-2). Alfabeta.

Wang, S. M., & Kain, Z. N. (2020). Acupressure and pediatric symptom management: An evidence-based review. *Journal of Integrative Medicine*, 18(6), 487–494. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2020.08.004>

World Health Organization. (2022). *WHO traditional medicine strategy: 2025 update*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Children: Improving survival and well-being*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/children-reducing-mortality>