

## Terapi akupresur untuk menurunkan intensitas kebiasaan merokok

Enik Suhariyanti, Nora Nur Aini✉, Nadia Ardianingrum  
Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia

✉ [noranuraini12@gmail.com](mailto:noranuraini12@gmail.com)

doi <https://doi.org/10.31603/ce.5017>

### Abstrak

Upaya dalam meningkatkan pola hidup sehat sangat penting dalam peningkatan derajat kesehatan dalam masyarakat. Salah satunya yaitu menghentikan kebiasaan merokok. Adapun cara untuk menghentikan kebiasaan merokok dapat melalui pelatihan terapi komplementer akupresur dan penyuluhan bahaya merokok. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait bahaya merokok dan terapi akupresur guna mengurangi keinginan merokok bagi warga di Lingkungan Bandung, Kelurahan Sumberrejo, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang. Kegiatan ini melibatkan partisipasi dari masyarakat setempat sehingga dapat menyadari pentingnya mengurangi kebiasaan merokok dan dampak yang ditimbulkan dari merokok. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan bahaya merokok dan pelatihan akupresur. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa warga antusias dalam mengikuti kegiatan dan mampu menerapkan terapi akupresur di kehidupan sehari-hari guna menghentikan kebiasaan merokok.

**Kata Kunci:** Penyuluhan; Merokok; Terapi akupresur

## *Acupressure therapy to reduce the intensity of smoking habits*

### Abstract

Efforts to improve a healthy lifestyle are very important, one of them is to stop smoking. The way to stop smoking can be through acupressure complementary therapy training and counseling on smoking health risks. The purpose of this activity is to increase public awareness and knowledge regarding the smoking health risks and acupressure therapy in order to reduce the desire to smoke for residents in the Bandung Village, Mertoyudan District, Magelang Regency. This activity involves the participation of the local community so that they can realize the importance of reducing smoking habits and the impact of smoking. The method used was counseling on the smoking health risks and acupressure training. The results of the activity showed that the residents were enthusiastic in participating in the activity and were able to apply acupressure therapy in their daily lives to stop smoking.

**Keywords:** Counseling; Smoke; Acupressure therapy

## 1. Pendahuluan

Kesadaran kita untuk saling berbagi merupakan sikap peduli yang diajarkan oleh setiap agama. Manusia sebagai makhluk sosial mempunyai naluri untuk selalu bersikap peduli terhadap keterbatasan dan kekurangan yang dirasakan oleh sesama manusia. Salah satu sikap peduli terhadap sesama yaitu dengan cara berbagi. Berbagi

merupakan suatu kewajiban bagi setiap manusia, berbagi merupakan suatu kegiatan yang sangat bermanfaat dan dapat meningkatkan rasa peduli terhadap sesama.

Hidup sehat merupakan salah satu unsur penting dalam upaya untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Indonesia yang ditentukan oleh kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dapat melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Baker, Morawska, & Mitchell, 2019). Salah satu faktor untuk meningkatkan program PHBS adalah menghentikan kebiasaan merokok dalam masyarakat.

Merokok merupakan perilaku yang sudah menjadi sebuah kebiasaan yang tak terpisahkan pada sebagian besar masyarakat. Para perokok mengetahui dengan jelas terkait bahaya dan dampak merokok, akan tetapi mereka enggan untuk menghentikan kebiasaan merokok. Informasi-informasi bahaya merokok sudah sangat banyak ditemui seperti melalui media cetak baliho, poster, *banner* dan iklan di tv tidak menjadikan para perokok untuk kemudian menghentikan kebiasaan merokok tersebut. Kebiasaan merokok semakin meningkat ketika seseorang mulai memasuki usia dewasa dini dimana hal tersebut diakibatkan oleh meningkatnya ketergantungan terhadap zat berbahaya nikotin yang terdapat dalam rokok.

Jumlah perokok dari tahun ke tahun semakin meningkat. Negara Indonesia menempati urutan ketiga di dunia berdasarkan tingginya jumlah perokok setelah Cina dan India. Jumlah perokok di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2013 berjumlah 24,3 % dari total penduduk atau sekitar 48,40 juta perokok (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Berdasarkan data WHO mempertegas bahwa remaja memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam merokok, data WHO menunjukkan bahwa dari seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah kaum remaja (Nugroho, 2017). Rokok menjadi penyebab kematian terbesar di dunia karena setiap satu menit tidak kurang sembilan orang meninggal akibat racun rokok (Catharine, 2015). Penyebab utama kematian yang diakibatkan dari merokok adalah penyakit kardiovaskular, kanker paru-paru, dan penyakit paru obstruktif kronis. Oleh karena itu, penghentian merokok dapat menyebabkan manfaat kesehatan yang substansial, dan berhenti merokok sebelum usia 40 tahun dikaitkan dengan penurunan besar dalam perkembangan penyakit terkait merokok (Hyun, Huh, & Kang, 2018).

Kebiasaan merokok dapat dihentikan dengan melakukan terapi alternatif atau komplementer. Adapun salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam upaya menghentikan keinginan merokok diantaranya yaitu akupresur. Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi dengan metode non invasif yang prinsip kerjanya didasarkan pada prinsip akupunktur. Akupresur yang berfokus pada *healing touch* merupakan modal utama dalam proses penyembuhan yang menunjukkan perilaku *caring* perawat dalam melakukan asuhan keperawatan. Akupresur sendiri dilakukan dengan cara menekan titik-titik penyembuhan (*akupoint*) secara bertahap sehingga dapat merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami dengan menggunakan jari-jari tangan. Terapi akupresur terdiri dari beberapa teknik seperti menekan, memutar, menepuk, menarik dan mengetuk.

Pengabdian dilakukan di Lingkungan Bandung dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan bahaya yang ditimbulkan dari merokok, meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mulai berhenti merokok dan menurunkan intensitas

kebiasaan merokok melalui terapi komplementer yaitu akupresur. Selain itu, pelatihan terapi akupresur yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat setempat khususnya warga Lingkungan Bandung sebagai mitra dalam pengabdian ini.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Lingkungan Bandung, Kelurahan Sumberrejo, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang. Kegiatan ini bekerja sama dengan Puskesmas Mertoyudan 01. Puskesmas Mertoyudan 01 memiliki sekitar 10 kelurahan binaan. Salah satunya adalah Kelurahan Sumberrejo. Lingkungan Bandung terdiri atas 3 RT dengan jumlah total KK sebanyak 169 KK. Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga melibatkan Kepala Lingkungan, Kader Kesehatan dan Karang Taruna untuk memobilisasi warga serta mengikutsertakan mahasiswa keperawatan dan farmasi Universitas Muhammadiyah Magelang.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) bahaya merokok dengan terapi akupresur terdiri dari 2 kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok dan terapi akupresur untuk menurunkan intensitas kebiasaan merokok. Setelah mendapatkan izin dari perangkat desa setempat yang meliputi sambutan dari Bapak Ketua Lingkungan, maka kegiatan dimulai pada hari Kamis 15 Oktober 2020 pukul 13:00 sampai 15:00 WIB.

### 2.1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Bahaya Merokok

Penyuluhan kesehatan dilakukan di rumah Bapak Kepala Lingkungan Bandung. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya rokok dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berhenti merokok. Media dan alat penyuluhan menggunakan LCD proyektor dengan *powerpoint* tentang rokok dan bahayanya tentang rokok dan bahayanya.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Bahaya Merokok

### 2.2. Kegiatan Terapi Akupresur

Terapi akupresur dilakukan setelah kegiatan penyuluhan selesai. Terapi akupresur dilakukan oleh terapis yang telah ahli dibidang terapi akupresur tersebut. Tahap pertama masyarakat diminta untuk memperhatikan dimana letak titik-titik yang harus ditekan untuk mengurangi nafsu ingin merokok. Tahap kedua adalah mengolesi titik yang akan ditekan dengan lotion. Tahap ketiga yaitu *tapping* dengan cara mengetuk

atau dapat juga menekan secara ringan titik-titik tersebut dengan ibu jari sebanyak 30 kali.



Gambar 2. Kegiatan pelatihan akupresur oleh terapis

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Mertoyudan 01 menyebutkan bahwa dari jumlah total keseluruhan perokok di Lingkungan Bandung terdapat sekitar 31 KK (RT 001) yang merokok dengan % cakupan sebesar 57.4%, 31 KK (RT 002) 64.6% dan 50 KK (RT 003) sebesar 99.6%. Angka persentase tersebut sangat tinggi mengingat jumlah total keseluruhan KK di Lingkungan Bandung kurang lebih adalah 169 KK. Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan pelatihan akupresur guna menurunkan intensitas merokok telah mampu memberikan perubahan terhadap kebiasaan merokok masyarakat. Tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan menjadi faktor penting dalam menurunkan intensitas perokok di Lingkungan Bandung.

Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat akan bahaya merokok menjadi faktor utama penyebab masih tingginya intensitas perokok terutama di Lingkungan Bandung Kelurahan Sumberrejo Kecamatan Mertoyudan sehingga diperlukan adanya penyuluhan terkait bahaya merokok dan pelatihan teknik akupresur. Kegiatan pengabdian dimulai dengan diadakannya kegiatan penyuluhan bahaya merokok dan dilanjutkan dengan pelaksanaan pendampingan teknik akupresur oleh ahlinya. Penyuluhan sendiri berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan melalui praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mempengaruhi atau merubah sikap dan praktik seseorang sehingga dapat turut andil dalam kegiatan tersebut (Kusumawardani, Arkhaesi, & Hardian, 2012). Dalam hal ini, penyuluhan akan meningkatkan pengetahuan, kemampuan, sikap dan praktik masyarakat terutama perokok terkait bahaya merokok dan mampu menerapkan teknik akupresur dalam upaya menurunkan keinginan merokok yang sudah menjadi sebuah kebiasaan. (Nugroho, 2017) menyebutkan bahwa kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Berbagai kandungan zat yang terdapat di dalam rokok memberikan dampak negatif pada tubuh pengisapnya.

Pengetahuan masyarakat Lingkungan Bandung sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi dan pelatihan akupresur menunjukkan adanya perbedaan. Dimana sebelum

perlakuan terdapat 10 peserta (50%) berpengetahuan baik, sesudah diberikan sosialisasi terkait bahaya merokok dan pelatihan akupresur terdapat 17 peserta (85%) berpengetahuan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian [Rofiki & Famuji \(2020\)](#) yang menyebutkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat serta meningkatkan kewaspadaan akan suatu penyakit. Hal tersebut tercermin dari perubahan gaya hidup masyarakat salah satunya yaitu mengurangi intensitas merokok. Hasil data diambil pada saat *pretest* dan *posttest* tertuang dalam [Tabel 1](#).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Variabel		Sebelum		Sesudah	
		N	%	n	%
Pengetahuan	Kurang	5	25	2	10
	Cukup	5	25	1	5
	Baik	10	50	17	85
	Total	20	100	20	100

Pada [Tabel 2](#), menunjukkan sebelum penyuluhan bahaya merokok dan pelatihan akupresur sebanyak 10 peserta (50%) memiliki *skill* kurang, 5 peserta (5%) memiliki *skill* cukup dan sebanyak 5 peserta (25%) memiliki *skill* baik. Sedangkan setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan terdapat kenaikan *skill* yaitu sebanyak 5 peserta (25%) memiliki *skill* kurang, dan sebanyak 10 peserta (50%) memiliki *skill* yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa dengan diadakannya sosialisasi dan pelatihan akupresur meningkatkan *skill* masyarakat dalam menerapkan akupresur guna menghentikan keinginan merokok. Berdasarkan hasil evaluasi, didapati sekitar 17 dari 20 responden penyuluhan bahaya merokok dan pelatihan akupresur mampu menjawab dengan tepat terkait materi yang disampaikan yaitu pengertian rokok, zat-zat berbahaya dalam rokok dan penyakit yang diakibatkan dari merokok. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh ([Aminuddin, Samsugito, Nopriyanto, & Puspasari, 2019](#)) yang menyebutkan bahwa setelah dilakukannya penyuluhan 4 dari 5 (80%) masyarakat dapat menjawab dengan tepat dan menjelaskan kembali definisi, penyebab, bahaya yang dapat ditimbulkan oleh rokok serta dapat menyebutkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok. Selain itu, para responden mengaku bahwa setiap malam menerapkan akupresur untuk mengurangi keinginan merokok. Selain untuk mengurangi keinginan merokok, responden juga mengaku menerapkan akupresur untuk mengurangi insomnia dan terbukti efektif.

**Tabel 2. Keterampilan Peserta**

Variabel		Sebelum		Sesudah	
		N	%	n	%
Keterampilan	Kurang	10	50	5	25
	Cukup	5	25	5	25
	Baik	5	25	10	50
	Total	20	100	20	100

**Tabel 3.** menunjukkan proses/sikap peserta dalam sosialisasi dan pelatihan akupresur dimana masyarakat cenderung aktif, fokus, aktif dalam diskusi, terlibat dalam demonstrasi dan mampu merefleksikan pengalaman selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat bersikap positif dan antusias dalam mengikuti sosialisasi dan pelatihan akupresur.

**Tabel 3. Proses/sikap masyarakat pada saat penyuluhan dan pelatihan**

No	Indikator	Nilai					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Keaktifan peserta dalam pendidikan					V	25
2	Kemampuan untuk fokus dalam proses pendidikan				V		20
3	Keaktifan dalam berdiskusi					V	25
4	Mau/terlibat melakukan simulasi/demonstrasi					V	25
5	Dapat merefleksikan pengalaman				V		20

## 4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan bahaya merokok dan pelatihan akupresur untuk mengurangi kebiasaan merokok guna menurunkan intensitas merokok di Lingkungan Bandung, telah terlaksana dengan baik dan lancar. Warga Lingkungan Bandung sangat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan *skill* masyarakat berdasarkan data *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada warga. Program ini sangat penting untuk dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan bahaya merokok dan memberikan pelatihan terapi akupresur guna mengurangi keinginan merokok sehingga menurunkan intensitas merokok. Diharapkan melalui penyuluhan dan pelatihan tersebut masyarakat dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan, serta meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat.

## Daftar Pustaka

- Aminuddin, M., Samsugito, I., Nopriyanto, D., & Puspasari, R. (2019). Terapi Seft Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok Di Kelurahan Sambutan Kota Samarinda Seft Therapy Reduces the Smoking Habit Intensity in the Sambutan Village of Samarinda 1). *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2).
- Baker, S., Morawska, A., & Mitchell, A. (2019). Promoting Children's Healthy Habits Through Self-Regulation Via Parenting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 52–62. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00280-6>
- Catharine, B. F. (2015). Efektifitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Di Klinik Berhenti Merokok Uptd Puskesmas Kecamatan Pontianak Kota. *Jurnal Proners*, 3(1), 1–11.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. Jakarta.
- Hyun, S., Huh, H., & Kang, N. G. (2018). Effectiveness of auricular acupuncture

- combined with nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Tobacco Induced Diseases*, 16(September), 1-6. <https://doi.org/10.18332/tid/94328>
- Kusumawardani, E., Arkhaesi, N., & Hardian, H. (2012). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Pencegahan Demam Berdarah Dengue Pada Anak*. Diponegoro University.
- Nugroho, R. S. (2017). *Perilaku Merokok Sebagai Identitas Sosial Remaja Dalam Pergaulan Di Surabaya*. Airlangga University.
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Membiasakan PHBS bagi Warga Desa Kemantren. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628-634. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i4.3992>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---