Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Efektivitas Edukasi Smartpuntur pada Anak Usia Sekolah

Ana Riandari[1], Feronica Askini Mirino[2] Ari Andayani[3]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, anariandari941@gmail.com
[2] Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, feronikamirino01@gmail.com
[3] Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

Korespondensi Email: anariandari941@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords:
Smartpuncture, School-Age Children, Learning Concentration, Health Education, Community Service.

Kata Kunci:
Smartpuntur, Anak Usia Sekolah, Konsentrasi Belajar, Edukasi Kesehatan, Pengabdian Masyarakat.

Abstract

School-age children require good concentration skills to support their learning process and academic achievement. However, various factors such as excessive use of gadgets, lack of physical activity, irregular sleep patterns, and academic pressure can lead to decreased concentration in children. One effort that can be made to help improve learning concentration is through complementary therapy smartpuncture. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of school-age children regarding smartpuncture as a simple method to improve learning concentration. The methods used include counseling, demonstrations, and direct practice of smartpuncture techniques. The activity was carried out with school-age children using leaflets and demonstrations of smartpuncture points. Evaluation was carried out through pre- and post-tests of participants' knowledge. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge regarding the benefits and how to perform smartpuncture. In addition, participants were able to practice the smartpuncture technique independently and correctly after being educated. The results showed that before being educated on smartpuncture, most participants had a sufficient level of knowledge, namely 15 children (75%), while only 5 children (25%) were in the good category. After receiving the education, there was a significant improvement, with the number of participants in the good category increasing to 17 (85%), while the number in the fair category decreased to 3 (15%). This activity demonstrates that smartpuncture education can be an alternative promotive and preventive intervention to improve the learning concentration of school-age children.

Abstrak

Anak usia sekolah memerlukan kemampuan konsentrasi yang baik untuk mendukung proses belajar dan pencapaian prestasi akademik. Namun, berbagai faktor

seperti penggunaan gawai yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, dan tekanan akademik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar adalah melalui terapi komplementer smartpunktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak usia sekolah mengenai smartpunktur sebagai metode sederhana untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik smartpunktur. Kegiatan dilaksanakan pada anak usia sekolah dengan menggunakan media leaflet dan demonstrasi titik-titik smartpunktur. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat dan cara melakukan smartpunktur. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik smartpunktur secara mandiri dengan benar setelah diberikan edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi smartpunktur, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu 15 anak (75%), sedangkan kategori baik hanya 5 anak (25%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang nyata, di mana peserta dengan kategori baik meningkat menjadi 17 anak (85%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 3 anak (15%). Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi smartpunktur dapat menjadi salah satu alternatif intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah.

Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang berada pada tahap perkembangan penting dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada masa ini anak dituntut untuk mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal, memiliki konsentrasi yang baik, serta mampu menerima dan memahami berbagai informasi yang diberikan di sekolah. Konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik anak. Namun, dalam kenyataannya masih banyak anak usia sekolah yang mengalami gangguan fokus belajar, mudah terdistraksi, cepat lelah, kurang percaya diri, serta mengalami stres akibat beban pembelajaran dan aktivitas sehari-hari, (Damayanti *et al.*, 2024).

Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup modern juga memberikan dampak terhadap kemampuan konsentrasi anak. Penggunaan gawai secara berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, serta tekanan akademik dapat menyebabkan anak mengalami penurunan perhatian dan daya ingat. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat memengaruhi prestasi belajar, perkembangan psikologis, dan kualitas hidup anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan konsentrasi serta kesiapan belajar anak usia sekolah, (Nisa and Ayu, 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui terapi komplementer nonfarmakologis. Terapi komplementer merupakan metode pendukung kesehatan yang digunakan untuk meningkatkan kenyamanan fisik maupun psikologis tanpa menggunakan obat-obatan. Pendekatan ini semakin banyak digunakan karena relatif aman, mudah dilakukan, minim efek samping, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh tenaga kesehatan, guru, maupun orang tua. Salah satu metode terapi komplementer yang dapat diterapkan pada anak usia sekolah adalah smartpunktur.

Smartpunktur adalah teknik stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang dikombinasikan dengan metode pijat akupresur sederhana untuk membantu melancarkan peredaran darah, merangsang sistem saraf, serta memperbaiki aliran energi tubuh atau *meridian* menuju otak. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan ringan pada titik tertentu di area kepala, tangan, kaki, maupun tubuh lainnya yang berhubungan dengan fungsi konsentrasi, relaksasi, dan keseimbangan emosi. Stimulasi tersebut dipercaya dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga membantu anak menjadi lebih fokus, rileks, dan siap menerima pembelajaran, (Rahmanindar, Qudriani and Arti, 2024).

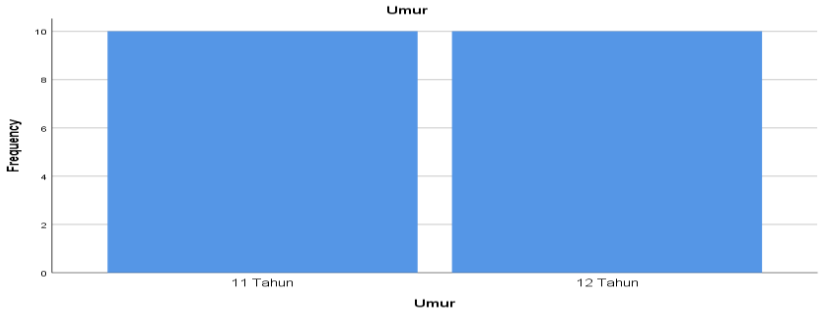
Selain membantu meningkatkan konsentrasi, smartpunktur juga memberikan manfaat lain seperti mengurangi stres, kecemasan, kelelahan, serta membantu meningkatkan kualitas tidur dan daya ingat anak. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari stimulasi akupresur dapat membantu menurunkan ketegangan saraf sehingga anak merasa lebih nyaman selama proses belajar. Dengan kondisi fisik dan psikologis yang lebih baik, diharapkan kemampuan belajar anak juga dapat meningkat.

Penerapan smartpunktur pada anak usia sekolah masih belum banyak digunakan secara optimal, terutama dalam lingkungan pendidikan dan pelayanan kesehatan anak. Padahal metode ini memiliki potensi sebagai intervensi sederhana, murah, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung kesiapan belajar anak. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mengenai efektivitas edukasi dan penerapan smartpunktur terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah agar dapat menjadi salah satu alternatif terapi komplementer dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak.
Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Edukasi Smartpuntur pada Anak Usia Sekolah".

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada anak kelas 5 di SD Negeri 2 Ridge 1 Biak, Pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi smartpunktur, serta penyiapan media penyuluhan dan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang pentingnya konsentrasi belajar, edukasi mengenai smartpunktur, demonstrasi teknik smartpunktur, dan praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan tim pengabdian. Tahap evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta serta observasi keterampilan peserta dalam melakukan smartpunktur.

Hasil dan Pembahasan



Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta terdiri atas 10 anak (50%) berusia 11 tahun dan 10 anak (50%) berusia 12 tahun**.** Rentang usia ini merupakan masa anak usia sekolah akhir, yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir logis dan memahami informasi, sehingga lebih mudah menerima edukasi kesehatan. Karakteristik tersebut mendukung efektivitas edukasi smartpunktur yang diberikan melalui ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung, sehingga peserta mampu memahami materi dengan lebih baik (World Health Organization, 2023; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	25.0	25.0	25.0
	Cukup	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	85.0	85.0	85.0
	Cukup	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	-18.750	8.884	1.987	-22.908	-14.592	-9.438	19	.000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi smartpunktur, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu 15 anak (75%), sedangkan kategori baik hanya 5 anak (25%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang nyata, di mana peserta dengan kategori baik meningkat menjadi 17 anak (85%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 3 anak (15%). Hasil tersebut juga sejalan dengan nilai rata-rata pretest dan posttest yang meningkat serta hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,05$), sehingga edukasi smartpunktur dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah mengenai teknik smartpunktur.

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai smartpunktur, manfaatnya, serta cara penerapannya untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar. Setelah diberikan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap materi yang diberikan. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan dengan benar pada post-test serta mampu mempraktikkan teknik smartpunktur sesuai dengan langkah-langkah yang telah diajarkan. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan dengan benar pada post-test serta mampu mempraktikkan teknik smartpunktur sesuai dengan langkah-langkah yang telah diajarkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara efektif (Sari and Putri, 2023).

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari metode edukasi yang digunakan. Penyampaian materi melalui ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan media leaflet dan demonstrasi langsung mampu meningkatkan perhatian serta minat belajar peserta. Anak usia sekolah cenderung lebih mudah memahami informasi yang disampaikan secara visual dan praktik dibandingkan hanya melalui penjelasan teori, (Rahmawati, Susanti and Lestari, 2024). Oleh karena itu, penggunaan metode demonstrasi dalam kegiatan ini menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan edukasi.

Smartpunktur merupakan salah satu terapi komplementer yang memanfaatkan stimulasi pada titik-titik tertentu tubuh melalui teknik tekanan ringan. Metode ini relatif aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan secara mandiri setelah mendapatkan edukasi yang tepat. Selain membantu meningkatkan konsentrasi belajar, smartpunktur juga dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis anak. Kondisi tersebut dapat membantu anak lebih siap menerima proses pembelajaran di sekolah, (Rahmanindar, Qudriani and Arti, 2024).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan yang positif. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, (Notoatmodjo, 2018). Dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan mengenai smartpunktur diharapkan dapat mendorong anak untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri sebagai salah satu upaya meningkatkan konsentrasi belajar.Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi smartpunktur efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah. Oleh karena itu, smartpunktur dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi komplementer yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam mendukung kesehatan serta meningkatkan kesiapan belajar anak di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi smartpunktur pada anak usia sekolah telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Hasil evaluasi pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi smartpunktur, yang menunjukkan bahwa edukasi smartpunktur efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah.

Saran

Diharapkan laporan ini dapat menjadi referensi di perpustakaan sebagai bahan pembelajaran mengenai asuhan kebidanan komunitas.

Diharapkan dapat mengembangkan program edukasi smartpunktur sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan dan terapi komplementer yang aman bagi anak usia sekolah.
Sekolah

Diharapkan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi Kesehatan secara berkelanjutan, termasuk memperkenalkan samrtpuntur sebagai salah satu metode relaksasi yang dapat dilakukan sebelum proses pembelajaran berlangsung.

Perlu dilakukan kegiatan atau penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar serta waktu pemantauan yang lebih panjang untuk mengetahui efektivitas smartpunktur terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik anak secara lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya penelitian ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, para dosen, dan

teman-teman atas segala dukungan, bimbingan, dan bantuan yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Damayanti, R. *et al.* (2024) 'Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4).

Nisa, H. K. and Ayu, B. R. (2025) 'Effectiveness of Brain Gym in Improving Learning Concentration in Children: A Literature Study', *International Journal of Health and Social Behavior*, 2(2).

Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ketigas. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Rahmanindar, N., Qudriani, M. and Arti, T. D. (2024) 'Edukasi dan keterampilan tentang acupressure massage untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar pada siswa SMAN 1 Kramat Kabupaten Tegal', *Jurnal Surya Masyarakat*, 6(2).

Rahmawati, E., Susanti, D. and Lestari, N. (2024) 'Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Edukasi Kesehatan pada Anak Sekolah', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), pp. 45–52.

Sari, R. and Putri, A. (2023) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Sekolah', *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), pp. 88–95.