

PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA MELALUI PELATIHAN RELAKSASI DAN AKTIVASI TITIK AKUPUNKTUR

Chantika Mahadini^{1*}, Amal Prihatono¹, Puspo Wardoyo¹

¹ Program Studi D3 Akupunktur, Fakultas Sains dan Teknologi, ITS RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brw/Malang, Indonesia

*E-mail korespondensi: chantika.mahadini@itsk-soepraoen.ac.id

Received: 21 July 2026; Revised: 25 July 2026; Accepted: 27 July 2026

Abstract

Age-related cognitive decline can reduce older adults' independence and quality of life, while community-based prevention and self-care activities remain limited. This community service program aimed to improve older adults' knowledge and simple cognitive evaluation scores through relaxation training and non-invasive stimulation of acupuncture points, as well as to strengthen health cadres' capacity to continue the activities. The program was conducted from 6 to 30 April 2026 at the older adult integrated health post in Mangliawan Village, Pakis District, Malang Regency, involving 30 older adults and 10 health cadres. Activities included baseline assessment, deep-breathing relaxation, light progressive muscle relaxation, brief mindfulness practice, acupressure training at Yintang, Hegu, Zusanli, and Baihui, healthy-lifestyle education, cadre training, home-based mentoring, and final assessment. The evaluation used ten-item knowledge questions, a simple ten-item cognitive evaluation covering short-term memory, concentration, and response speed, and an observation checklist for cadre competence. Results showed that the mean knowledge score increased from 39.6 to 80.9, the simple cognitive evaluation score increased from 54.2 to 79.5, and cadre competence increased from 42.5 to 88.9. All cadres were able to guide relaxation and acupressure practice at the final evaluation. Visual modules, repeated demonstrations, and individual mentoring helped participants overcome difficulties in remembering point locations and physical limitations. The program supports a feasible, low-cost, and sustainable community activity; however, the cognitive evaluation was a program assessment and not a clinical diagnostic instrument.

Keywords: *older adults; cognitive function; relaxation; acupressure; health cadres*

Abstrak

Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat mengurangi kemandirian dan kualitas hidup, sedangkan kegiatan pencegahan dan perawatan mandiri berbasis komunitas masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan skor evaluasi kognitif sederhana melalui pelatihan relaksasi dan stimulasi titik akupunktur tanpa jarum, sekaligus meningkatkan kemampuan kader agar kegiatan dapat dilanjutkan. Program dilaksanakan pada 6–30 April 2026 di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, dengan peserta 30 lansia dan 10 kader. Kegiatan meliputi penilaian awal, relaksasi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif ringan, latihan pemusatan perhatian, pelatihan akupresur pada titik Yintang, Hegu, Zusanli, dan Baihui, edukasi pola hidup sehat, pelatihan kader, pendampingan rumah, serta penilaian akhir. Evaluasi menggunakan sepuluh pertanyaan pengetahuan, sepuluh pertanyaan evaluasi kognitif sederhana yang mencakup daya ingat jangka pendek, konsentrasi, dan kecepatan respons, serta lembar observasi kompetensi kader. Hasil menunjukkan bahwa skor pengetahuan meningkat dari 39,6 menjadi 80,9, skor evaluasi kognitif sederhana meningkat dari 54,2 menjadi 79,5, dan kompetensi kader meningkat dari 42,5 menjadi 88,9. Seluruh kader mampu memandu latihan relaksasi dan akupresur pada evaluasi akhir. Modul

bergambar, demonstrasi berulang, dan pendampingan individu membantu mengatasi kesulitan mengingat lokasi titik serta keterbatasan fisik peserta. Program ini layak diterapkan sebagai kegiatan komunitas yang sederhana, murah, dan berkelanjutan, tetapi evaluasi kognitif yang digunakan merupakan alat evaluasi program dan bukan instrumen diagnosis klinis.

Kata kunci: lansia; fungsi kognitif; relaksasi; akupresur; kader kesehatan

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup diikuti oleh bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia dan meningkatnya kebutuhan layanan yang mempertahankan kemandirian. Penurunan daya ingat, perhatian, konsentrasi, dan kecepatan memproses informasi dapat muncul secara bertahap serta memengaruhi aktivitas sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia menempatkan kesehatan otak dan pencegahan penurunan kognitif sebagai bagian penting dari respons kesehatan masyarakat karena gangguan kognitif dan demensia menimbulkan dampak besar bagi individu, keluarga, dan komunitas (World Health Organization, 2021).

Risiko penurunan kognitif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dimodifikasi, antara lain kurangnya aktivitas fisik dan sosial, kualitas tidur yang buruk, stres berkepanjangan, hipertensi, diabetes, serta pola hidup yang tidak sehat. Pedoman Organisasi Kesehatan Dunia menekankan pengendalian faktor risiko vaskular, aktivitas fisik, keterlibatan sosial, dan kebiasaan hidup sehat sebagai bagian dari upaya menunda penurunan kognitif (World Health Organization, 2019). Penanganan lansia tetap memerlukan pendekatan holistik dan kolaboratif, termasuk pengendalian penyakit penyerta serta rujukan saat ditemukan gangguan yang memerlukan penilaian klinis (Perlett & Smith, 2023). Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, edukasi penyakit kronis menggunakan interaksi langsung, media penyuluhan, dan evaluasi pre-test-post-test dilaporkan meningkatkan pemahaman peserta secara nyata, sehingga memperkuat pentingnya edukasi terstruktur pada kelompok dengan faktor risiko penyakit kronis (Adiwisastira et al., 2025). Pendekatan

nonfarmakologis yang aman dan mudah dipraktikkan di rumah karena itu relevan untuk dikembangkan di tingkat komunitas.

Kelurahan Mangliawan merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Data wilayah menunjukkan adanya populasi lansia yang memerlukan penguatan kegiatan promotif dan preventif berbasis masyarakat (Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang, 2024). Hasil observasi awal di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan menunjukkan bahwa sebagian lansia mengeluhkan mudah lupa, sulit mempertahankan fokus, dan lambat merespons. Sebagian peserta juga memiliki hipertensi, diabetes, atau lebih dari satu penyakit penyerta. Di sisi lain, kader belum memiliki panduan terstruktur untuk mengajarkan relaksasi dan akupresur sebagai latihan pendamping.

Latihan relaksasi membantu peserta memusatkan perhatian pada napas dan sensasi tubuh sehingga dapat mengurangi ketegangan serta mendukung pengelolaan stres. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi berbasis perhatian penuh berpotensi memberikan manfaat kecil pada beberapa domain kognitif lansia, meskipun hasil antarpemeriksaan belum selalu konsisten (Sánchez-Lara et al., 2022; Mirabito & Verhaeghen, 2023). Akupresur merupakan stimulasi titik akupunktur tanpa jarum yang relatif sederhana untuk diajarkan. Sejumlah penelitian melaporkan potensi akupresur dalam mendukung tidur dan fungsi kognitif pada lansia, tetapi penerapannya tetap perlu ditempatkan sebagai kegiatan komplementer, bukan pengganti pemeriksaan dan terapi medis (Zeng et al., 2016; Sun et al., 2021). Penerapan metode ceramah, demonstrasi, pelatihan praktik, dan evaluasi dalam kegiatan

pengabdian berbasis akupresur juga dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta kader untuk melakukan upaya nonfarmakologis secara mandiri (Sholihah & Patriyani, 2025).

Keberlanjutan program komunitas sangat bergantung pada kader. Petunjuk teknis posyandu lansia menempatkan kader sebagai sumber daya lokal yang berperan dalam edukasi, pemantauan, dan penggerakan peserta (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Oleh karena itu, program tidak hanya memberikan latihan kepada lansia, tetapi juga membekali kader melalui pelatihan pelatih, simulasi, dan modul bergambar. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan lansia, meningkatkan skor evaluasi kognitif sederhana setelah rangkaian latihan, serta meningkatkan kompetensi kader dalam memandu relaksasi dan akupresur secara mandiri.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan dilaksanakan selama 24 hari, yaitu 6–30 April 2026, di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Peserta terdiri atas 30 lansia dan 10 kader posyandu. Pendekatan kegiatan bersifat edukatif, demonstratif, partisipatif, dan pendampingan. Evaluasi program menggunakan rancangan satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Rancangan ini digunakan untuk melihat perubahan skor evaluasi program dan tidak dimaksudkan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat klinis.

Tahap pertama berupa koordinasi dan diskusi kelompok bersama pengelola posyandu untuk menyepakati jadwal, tempat, sasaran, dan pembagian peran. Pada awal kegiatan, lansia mengerjakan sepuluh pertanyaan pengetahuan tentang relaksasi dan akupresur serta sepuluh pertanyaan evaluasi kognitif sederhana yang mencakup daya ingat jangka pendek, konsentrasi, dan kecepatan respons. Pertanyaan dibacakan secara lisan

bagi peserta yang memiliki keterbatasan baca tulis. Kader mengerjakan penilaian pengetahuan dan dinilai keterampilannya menggunakan lembar observasi praktik.

Pelatihan relaksasi dilakukan selama tiga hari dan mencakup pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif ringan pada tangan, bahu, dan wajah, serta pemusatan perhatian pada napas selama tiga sampai lima menit. Setiap teknik diperagakan, dipraktikkan bersama, lalu diulang secara berpasangan dengan umpan balik langsung. Pelatihan aktivasi titik akupunktur dilakukan tanpa jarum melalui akupresur pada Yintang, Hegu, Zusanli, dan Baihui. Peserta diajarkan menemukan lokasi titik, menekan secara nyaman dengan ujung jari, dan melakukan gerakan memutar selama sekitar 20–30 detik. Posisi latihan dimodifikasi menjadi duduk bagi lansia dengan keterbatasan mobilitas.

Sepuluh kader mengikuti pelatihan pelatih selama tiga hari. Materi meliputi perubahan kognitif pada lansia, cara memandu relaksasi dan akupresur, komunikasi sederhana, serta tanda yang mengharuskan latihan dihentikan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, studi kasus, demonstrasi, bermain peran, dan simulasi. Program dilengkapi edukasi lima pilar kesehatan otak, yaitu pola makan seimbang, aktivitas fisik sesuai kemampuan, tidur cukup, pengelolaan stres, dan interaksi sosial.

Pendampingan berlangsung pada 18–28 April 2026 melalui kunjungan rumah dan buku pemantauan harian. Lansia didorong melakukan latihan sedikitnya lima kali dalam satu minggu. Penilaian akhir dilakukan pada 29 April 2026 menggunakan instrumen yang sama. Data dianalisis secara deskriptif melalui rata-rata skor sebelum dan sesudah kegiatan serta selisih skor absolut. Indikator keberhasilan mencakup peningkatan skor pengetahuan dan evaluasi kognitif sederhana, kemampuan kader memandu latihan sesuai lembar observasi, partisipasi peserta, dan tersedianya mekanisme keberlanjutan kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi dan latihan bersama peserta posyandu lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dan partisipasi peserta

Seluruh 30 lansia dan 10 kader mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai. Tingkat kehadiran yang tinggi menunjukkan penerimaan mitra terhadap materi dan metode yang ditawarkan. Sebagian besar lansia berusia 60–69 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki pendidikan sekolah dasar ke bawah. Hipertensi merupakan penyakit penyerta yang paling banyak dilaporkan. Karakteristik ini menjadi pertimbangan dalam penggunaan bahasa sederhana, demonstrasi bertahap, media visual, dan modifikasi posisi latihan.

Tabel 1. Karakteristik utama peserta lansia (N=30)

Karakteristik	n	%
Usia 60–69 tahun	18	60
Usia 70–79 tahun	9	30
Usia ≥ 80 tahun	3	10
Perempuan	18	60
Pendidikan SD ke bawah	20	67
Hipertensi	16	53
Lebih dari satu komorbid	12	40

Perubahan pengetahuan dan skor evaluasi

Rata-rata pengetahuan lansia meningkat dari 39,6 menjadi 80,9 atau bertambah 41,3 poin. Sebanyak 25 peserta mengalami peningkatan lebih dari 30 poin dan lima peserta mengalami peningkatan 10–30 poin. Tidak terdapat peserta yang mengalami

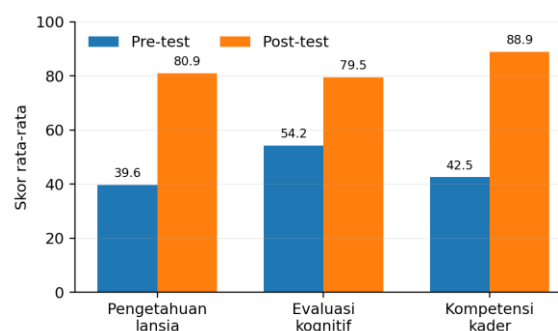
penurunan skor pengetahuan. Peningkatan terbesar terlihat setelah peserta berulang kali mempraktikkan relaksasi dan menemukan titik pada tubuh sendiri dengan bantuan kartu saku bergambar.

Skor evaluasi kognitif sederhana meningkat dari 54,2 menjadi 79,5 atau bertambah 25,3 poin. Daya ingat jangka pendek meningkat dari 52,0 menjadi 78,5, konsentrasi dari 50,5 menjadi 77,0, dan kecepatan respons dari 60,0 menjadi 83,0. Temuan ini menunjukkan perubahan positif selama program, tetapi harus ditafsirkan secara hati-hati karena instrumen yang digunakan disusun untuk evaluasi kegiatan dan bukan alat diagnosis klinis. Selain itu, tidak terdapat kelompok pembandingan dan masa evaluasi relatif singkat.

Tabel 2. Ringkasan skor evaluasi sebelum dan sesudah program

Indikator	Pre	Post	Δ poin
Pengetahuan lansia	39,6	80,9	41,3
Evaluasi kognitif	54,2	79,5	25,3
Kompetensi kader	42,5	88,9	46,4

Keterangan: skor 0–100; Δ poin = skor post-test dikurangi skor pre-test.



Gambar 2. Perbandingan rata-rata skor sebelum dan sesudah program

Pola perubahan tersebut sejalan dengan tujuan program untuk menggabungkan edukasi, latihan relaksasi, praktik akupresur, dan pendampingan. Peningkatan skor pengetahuan sebesar 41,3 poin memperlihatkan pola yang serupa dengan

kegiatan edukasi penyakit kronis di masyarakat yang menunjukkan kenaikan pemahaman setelah penyuluhan dan evaluasi pre-test-post-test (Adiwisatra et al., 2025). Selain itu, penggunaan ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan dalam program ini konsisten dengan pendekatan pelatihan akupresur berbasis komunitas yang mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dan kader (Sholihah & Patriyani, 2025). Meta-analisis menunjukkan bahwa latihan perhatian penuh dapat memberikan efek kecil pada perhatian dan memori lansia, meskipun variasi metode dan kualitas penelitian menyebabkan hasil yang tidak selalu seragam (Mirabito & Verhaeghen, 2023). Penelitian akupresur pada lansia juga melaporkan kemungkinan perbaikan fungsi kognitif ketika latihan dilakukan secara teratur dan disertai edukasi atau latihan kognitif (Zeng et al., 2016; Sun et al., 2021). Hasil program ini tidak dapat disamakan dengan bukti klinis tersebut, tetapi memberikan gambaran bahwa metode sederhana dapat diterima dan dipraktikkan oleh peserta komunitas.

Pemberdayaan kader dan keberlanjutan

Kompetensi kader meningkat dari 42,5 menjadi 88,9 atau bertambah 46,4 poin. Kemampuan praktik memandu latihan meningkat dari 35 menjadi 90. Pada evaluasi akhir, seluruh kader mampu menjelaskan urutan latihan, memperagakan teknik, mengoreksi posisi peserta, dan menyebutkan kondisi yang memerlukan penghentian latihan. Bermain peran dan simulasi memberi kesempatan kepada kader untuk berlatih sebelum mendampingi lansia secara langsung.

Peningkatan kemampuan kader menjadi luaran penting karena keberlanjutan kegiatan tidak hanya bergantung pada kunjungan tim perguruan tinggi. Temuan ini mendukung laporan bahwa pelatihan akupresur berbasis demonstrasi dan praktik dapat memperkuat kapasitas masyarakat serta kader dalam menjalankan upaya kesehatan nonfarmakologis secara mandiri (Sholihah &

Patriyani, 2025). Modul bergambar diserahkan kepada lansia dan kader, grup komunikasi dibentuk untuk pengingat latihan, dan kader berkomitmen melaksanakan latihan bersama setiap Selasa dan Jumat pagi. Pola ini mendukung peran posyandu lansia sebagai wadah pelayanan promotif dan preventif yang dikelola bersama masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Faktor pendukung, hambatan, dan keterbatasan

Faktor pendukung program meliputi dukungan pengelola posyandu dan kelurahan, kehadiran peserta, keterlibatan mahasiswa, tersedianya media bergambar, serta metode praktik langsung. Hambatan utama adalah kesulitan sebagian lansia mengingat lokasi titik, keterbatasan menjangkau Zusanli, perbedaan kemampuan membaca, dan benturan jadwal dengan kegiatan lain. Hambatan tersebut diatasi melalui kartu saku, penandaan lokasi pada peraga, pengulangan, posisi duduk, pendampingan individual, dan jadwal yang lebih fleksibel.

Evaluasi program memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengukuran menggunakan desain satu kelompok tanpa pembandingan sehingga perubahan skor dapat dipengaruhi faktor lain. Kedua, evaluasi kognitif sederhana belum menggantikan instrumen skrining kognitif tervalidasi maupun pemeriksaan klinis. Ketiga, penilaian akhir dilakukan segera setelah program sehingga keberlanjutan perubahan belum dapat dipastikan. Keterbatasan ini penting dicantumkan agar hasil tidak ditafsirkan sebagai bukti bahwa relaksasi dan akupresur dapat mendiagnosis, mencegah, atau mengobati gangguan kognitif. Program lebih tepat diposisikan sebagai edukasi kesehatan dan latihan pendamping yang mendorong perilaku sehat serta keterlibatan sosial.

PENUTUP

Simpulan

Pelatihan relaksasi dan aktivasi titik akupunktur tanpa jarum di Posyandu Lansia

Kelurahan Mangliawan meningkatkan pengetahuan lansia, skor evaluasi kognitif sederhana, dan kompetensi kader. Skor pengetahuan meningkat 41,3 poin, skor evaluasi kognitif sederhana meningkat 25,3 poin, dan kompetensi kader meningkat 46,4 poin. Seluruh kader mampu memandu latihan pada evaluasi akhir. Keberhasilan kegiatan didukung oleh demonstrasi berulang, media visual, praktik terbimbing, pendampingan rumah, dan dukungan mitra. Kesulitan mengingat lokasi titik, keterbatasan mobilitas, dan perbedaan kemampuan membaca dapat diatasi melalui modifikasi latihan serta pendampingan individual.

Saran

Kader disarankan melanjutkan latihan terjadwal dan mencatat kehadiran serta kepatuhan peserta. Posyandu dapat mengintegrasikan latihan dengan aktivitas fisik, edukasi gizi, pemantauan tekanan darah, dan kegiatan sosial. Evaluasi lanjutan perlu menggunakan instrumen skrining kognitif yang tervalidasi, waktu pemantauan yang lebih panjang, dan rujukan ke fasilitas kesehatan bagi lansia yang menunjukkan penurunan fungsi, perubahan perilaku, atau gangguan aktivitas sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Tim menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat ITSK RS dr. Soepraoen, Pemerintah Kelurahan Mangliawan, pengelola dan kader Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, mahasiswa pendamping, serta seluruh peserta yang mendukung pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiastara, N. G., Pramestyani, E. D., Hilmy, S., Marselina, Dewi, M. S., Anwar, L. O. M. & Giatamah, Z. (2025). Edukasi dan penyuluhan penyakit kronis di Desa Pasir Gombang. *Jurnal Medika Mengabdi*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.59981/3w370677>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang. (2024). Kecamatan Pakis Dalam Angka 2024. Malang: Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu Penyakit Tidak Menular Terintegrasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mirabito, G. & Verhaeghen, P. (2023). The effects of mindfulness interventions on older adults' cognition: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(3), 394–408. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac143>
- Perlett, L. & Smith, E.E. (2023). Treatment of vascular and neurodegenerative forms of cognitive impairment and dementias. *Clinics in Geriatric Medicine*, 39(1), 135–149. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2022.07.008>
- Sánchez-Lara, E., Lozano-Ruiz, A., Pérez-García, M. & Caracuel, A. (2022). Efficacy of mindfulness-based interventions in cognitive function in the elderly people: A systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 26(9), 1699–1709. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1976724>
- Sholihah, I. A. & Patriyani, R. E. H. (2025). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hiperkolesterol melalui pelatihan akupresur di Dukuh Duwetan Kelurahan Ngunut Kecamatan Jumantho. *Jurnal Medika Mengabdi*, 2(1), 51–57. <https://doi.org/10.59981/0vz88p29>
- Sun, J., Zeng, H., Pan, L., Wang, X. & Liu, M. (2021). Acupressure and cognitive training can improve cognitive functions of older adults with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 726083. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.726083>

World Health Organization. (2019). Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia: WHO Guidelines. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2021). Global Status Report on the Public Health Response to Dementia. Geneva: World Health Organization.

Zeng, H., Liu, M., Wang, P., Kang, J., Lu, F. & Pan, L. (2016). The effects of acupressure training on sleep quality and cognitive function of older adults: A 1-year randomized controlled trial. *Research in Nursing & Health*, 39(5), 328–336. <https://doi.org/10.1002/nur.21738>