

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL**



**PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA MELALUI PELATIHAN
RELAKSASI DAN AKTIVASI TITIK AKUPUNKTUR**

PENGUSUL

KETUA	:	Chantika Mahadini, A.Md.Akp.,M.Psi	NIDN. 0705068601
ANGGOTA	:	Amal Prihatono, S.Ked.,M.M	NIDN. 0705067603
	:	Puspo Wardoyo, S.Pd.,M.M.Kes	NIDN. 0719028501

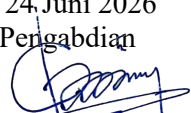
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS Dr. SOEPRAOEN
MALANG
TA. 2025/2026**

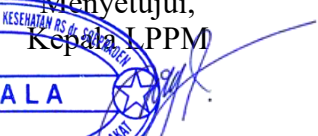
HALAMAN PENGESAHAN

Judul	: Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Pelatihan Relaksasi dan Aktivasi Titik Akupunktur
1. Mitra Program	: Posyansu Lansia Kelurahan Mangliawan Kabupaten Malang
2. Ketua Tim Pengusul	
a. Nama Lengkap	: Chantika Mahadini, A.Md.Akp.,M.Psi
b. NIDN/NIDK	: 0705068601
c. Jabatan/Golongan	: Asisten Ahli
d. Program Studi	: D3- Akupunktur
e. Perguruan Tinggi	: ITSK RS dr.Soepraoen Malang
f. Bidang keahlian	: Akupunktur
g. Alamat kantor/Telp/Faks/e-mail	: Jl. S.Supriadi No.22 Sukun Malang 0341-335750
h. Alamat Rumah/Telp/Faks/e-mail	: Jl. Pondok Kemirahan No.2 Purwosari- Pasuruan/ email chantika.mahadini@itsk-soepraoen.ac.id
3. Anggota Tim Pengusul	
a. Jumlah Anggota	: 2 dosen dan 3 orang mahasiswa
b. Nama Anggota	1. Amal Prihatono, S.Ked.,M.M (NIDN 0705067603). 2. Puspo Wardoyo, S.Pd.,M.M.Kes (NIDN 0719028501). 3. Saiful Mohammad Gade (NIM 24033030). 4. Joyce Heryanto (NIM. 24033021). 5. Johan Apriyanto (NIM.24033058)
c. Jumlah Mahasiswa	: 3 mahasiswa
4. Lokasi kegiatan Mitra	
a. Wilayah Mitra	: Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis
b. Kabupaten/Kota	: Malang
c. Propinsi	: 10 km
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)	
5. Luaran yang Dihasilkan	: Laporan Hasil Pengabmas
6. Jangka Waktu Pelaksanaan	: 8 bulan
7. Kategori Kegiatan	: Mandiri/Kelompok
8. Biaya Total	: Rp. 8.000.000,00
9. Sumber Dana	: RAPB ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Mengetahui,
Ketua Program Studi

dr. Mayang Wulandari, M.M
NIDN. 0710017605

Malang, 24 Juni 2026
Ketua Pengabdian

Chantika Mahadini, A.Md.Akp.,M.Psi
NIDN. 0705068601

Menyetujui,
Kepala LPPM

Wahyu Teja Kusuma, S.Kom.,M.Kom
NIDN. 0717059203

1. JUDUL PPM

Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Pelatihan Relaksasi dan Aktivasi Titik Akupunktur

Bidang Fokus	Kategori (Kompetitif Nasional/ Desentralisasi/ Penugasan)	Skema	Lama Kegiatan (Tahun), Jumlah keterlibatan mahasiswa (Orang)
Akupunktur	Internal	PKM U	1 tahun 3 orang

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/Institusi	Program Studi/Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Chantika Mahadini, Ketua	ITSK RS dr. Soepraoen	Akupunktur	Akupunktur	6774737	4
Amal Prihatono, S.Ked.,M.M, Anggota	ITSK RS dr. Soepraoen	Akupunktur	Akupunktur	6779897	2
Puspo Wardoyo, S.Pd.,M.M.Kes Anggota	ITSK RS dr. Soepraoen	Akupunktur	Akupunktur	6652443	2
Saiful Mohammad Gade	ITSK RS dr. Soepraoen	Akupunktur	Akupunktur	-	-
Joyce Heryanto	ITSK RS dr. Soepraoen	Akupunktur	Akupunktur	-	-
Johan Apriyanto	ITSK RS dr. Soepraoen	Akupunktur	Akupunktur	-	-

3. MITRA PPM

Pelaksanaan PPM melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan PPM dan mitra sebagai sasaran PPM

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Tipe C	Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan Kabupaten Malang	Internal ITSK RS dr. Soepraoen

4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Tabel 1. Jenis Luaran dan Indikator

No	Target Luaran	Indikator Capaian
	Jenis Luaran Wajib* (pilih minimal 1)	
1	a. Publikasi di jurnal nasional terakreditasi ber-ISSN.	Published
	b. Publikasi di prosiding seminar nasional ber-ISBN..	
	c. Publikasi di media cetak/elektronik.	Published
	d. Video	
	e. Peningkatan pemberdayaan mitra.	Ada
	Jenis Luaran Tambahan**(boleh ada/boleh tidak)	Indikator Capaian
2	a. Publikasi di jurnal nasional terakreditasi peringkat 1 – 6.	
	b. Publikasi di prosiding seminar internasional di dalam negeri ber-ISBN.	
	c. Menghasilkan wirausaha baru	

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (<i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i>)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
2026	Modul Pelatihan Relaksasi Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia Modul Titik Akupunktur Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif	Terdaftar	https://drive.google.com/drive/folders/1TbLLfeB_ea4u5PyREB_vswyho69qEmMbf?usp=sharing

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (<i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i>)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)

5. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya pengabdian mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Edisi 12.

Total RAB 1 Tahun Rp. 8.000.000

Tahun I Total Rp. 8.000.000

Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol	Biaya Satuan	Total
Biaya Persiapan	Koordinasi dengan Stakeholder	Kali	3	Rp 150.000,-	Rp 450.000,-
Biaya Pelaksanaan Program	Pembuatan Poster Titik Akupunktur & Banner Publikasi	Paket	1	Rp 1.000.000,-	Rp 1.000.000,-
	Konsumsi Peserta (snack, Nasi + air mineral)	Kotak	100	Rp 35.000,-	Rp 3.500.000,-
	ATK (kertas, tinta, map laporan)	Paket	1	Rp 150.000,-	Rp 150.000,-
	Pemeriksaan Kesehatan Lansia (tensi, gula darah, asam urat)	Paket	1	Rp 1.000.000	Rp 1.000.000
Pelaporan, Luaran Wajib dan Luaran Tambahan	Publikasi Jurnal	Paket	1	Rp 500.000,-	Rp 500.000,-
	Modul	Eksemplar	30	Rp 30.000,-	Rp 900.000,-
	HAKI	Paket	1	Rp 500.000,-	Rp 500.000,-
Total					RP 9.050.000,-

RINGKASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Pelatihan Relaksasi dan Aktivasi Titik Akupunktur” dilaksanakan pada tanggal 6–30 April 2026 di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Peserta kegiatan meliputi 30 orang lansia dan 10 orang kader posyandu. Metode pelaksanaan meliputi *pre-test*, pelatihan relaksasi (pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, mindfulness ringan), pelatihan aktivasi titik akupunktur (akupresur pada titik Yintang, LI4, ST36, GV20), Training of Trainers (ToT) untuk kader, edukasi pola hidup sehat, pendampingan, dan *post-test*. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan lansia dari 42,3 (*pre-test*) menjadi 81,7 (*post-test*), peningkatan fungsi kognitif dari 54,2 menjadi 79,5. Seluruh kader (100%) mampu memandu latihan relaksasi dan akupresur secara mandiri. Kendala yang dihadapi antara lain kesulitan lansia mengingat lokasi titik akupunktur, keterbatasan mobilitas fisik, serta jadwal yang bersamaan dengan aktivitas lansia lainnya. Solusi yang diberikan antara lain penggunaan modul bergambar, pendampingan individu, dan penjadwalan fleksibel. Luaran wajib adalah publikasi di Jurnal Medika Mengabdi telah terbit, dan luaran tambahan berupa modul pelatihan.

Kata kunci: Lansia, Fungsi Kognitif, Relaksasi, Akupunktur, Akupresur.

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kelurahan Mangliawan, terletak di Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, luas wilayah diperkirakan sekitar 340 hektar. Secara geografis, kelurahan ini berada pada ketinggian rata-rata 468 meter di atas permukaan laut dengan suhu berkisar antara 20-35°C. Jumlah penduduk Mangliawan adalah 18.491 jiwa, dengan 5.763 kepala keluarga. Kelurahan ini mencakup kelompok umur beragam, termasuk 1.022 keluarga dengan balita, 3.161 keluarga dengan remaja, dan 632 keluarga dengan lansia. Mata pencaharian utama penduduk di Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, sebagian besar berasal dari sektor pertanian, perkebunan, dan usaha kecil menengah (UKM) seperti perdagangan kecil, pengolahan hasil pertanian, dan jasa. (BPS Kabupaten Malang, 2023).

Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan merupakan posyandu bagi masyarakat lanjut usia di Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Posyandu lansia ini berdiri sejak tahun 2015 dan mengadakan kegiatan rutin setiap minggu pertama setiap bulannya.

Kelurahan Mangliawan memiliki populasi lansia yang cukup tinggi, dan berdasarkan observasi awal, sebagian mengalami penurunan fungsi kognitif seperti mudah lupa, penurunan fokus, dan lambat merespon. Kondisi ini selaras dengan temuan WHO (2021) bahwa penurunan fungsi kognitif merupakan masalah yang sering terjadi pada populasi lanjut usia dan menjadi faktor risiko utama perkembangan penyakit neurodegeneratif.

Faktor-faktor seperti hipertensi, diabetes, dan kadar asam urat yang tinggi juga ditemukan pada beberapa lansia Mangliawan, sejalan dengan hasil penelitian Hastuti et al. (2022) yang menyatakan bahwa komorbid kronis dapat mempercepat terjadinya gangguan neurodegeneratif. Rendahnya aktivitas stimulasi otak dan minimnya keterampilan relaksasi turut memperburuk kondisi ini.

Kader posyandu menyampaikan bahwa mereka belum pernah mendapatkan pelatihan tentang stimulasi titik akupunktur untuk mendukung fungsi kognitif. Padahal, titik-titik seperti Yintang, ST36, dan LI4 terbukti memiliki efek neuroregulasi dan

meningkatkan aliran darah otak (Perlett & Smith, 2023). Keinginan lansia untuk tetap aktif dan dukungan kader posyandu merupakan modal penting untuk keberhasilan program ini.

1.2 Permasalahan Mitra

1. Lansia belum memahami dan belum mampu melakukan teknik relaksasi serta aktivasi titik akupunktur secara mandiri.

Lansia tidak memiliki pengetahuan maupun keterampilan mengenai teknik relaksasi dan akupresur yang bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan stres, dan mendukung fungsi kognitif. Akibatnya, latihan yang seharusnya dapat dilakukan mandiri di rumah belum dapat dilaksanakan dengan benar dan berkelanjutan.

2. Kader belum memiliki kompetensi dan panduan standar untuk mendampingi serta mengedukasi lansia.

Kader belum pernah mendapatkan pelatihan khusus mengenai relaksasi dan aktivasi titik akupunktur, sehingga belum percaya diri dalam membimbing lansia. Selain itu, belum tersedia modul atau panduan yang dapat digunakan kader untuk melanjutkan edukasi setelah program selesai.

3. Lansia belum mengenali pola hidup sehat yang mendukung perlambatan penurunan fungsi kognitif.

Lansia masih kurang informasi mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, tidur berkualitas, pengelolaan stres, dan interaksi sosial sebagai faktor protektif bagi kesehatan otak. Kurangnya pemahaman ini membuat lansia belum mampu menerapkan kebiasaan sehat yang mendukung peningkatan fungsi kognitif.

SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

NO	MASALAH	SOLUSI
1	Lansia belum memahami dan belum mampu melakukan teknik relaksasi serta aktivasi titik akupunktur secara mandiri.	Memberikan pelatihan praktis kepada lansia mengenai teknik relaksasi, pernapasan, dan aktivasi titik akupresur yang aman serta mudah diikuti. Menyediakan modul bergambar sebagai panduan latihan mandiri di rumah.
2	Kader belum memiliki kompetensi dan panduan standar untuk mendampingi edukasi kepada lansia.	Melakukan pelatihan kader (<i>Training of Trainers</i>) mengenai teknik relaksasi dan akupresur, serta memberikan panduan atau modul standar agar kader dapat melanjutkan edukasi secara mandiri dan berkelanjutan
3	Lansia belum mengenali pola hidup sehat yang mendukung perlambatan penurunan fungsi kognitif.	Menyelenggarakan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat untuk kesehatan otak, termasuk nutrisi, aktivitas fisik, tidur, manajemen stres, dan interaksi sosial. Menyediakan leaflet atau materi edukasi sederhana untuk memperkuat pemahaman lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 24 hari, mulai tanggal 6 April hingga 30 April 2026, bertempat di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Pendekatan yang digunakan adalah edukatif, demonstratif, dan partisipatif, artinya tim tidak hanya menyampaikan materi secara teori tetapi juga memperagakan setiap teknik secara langsung, kemudian peserta meniru dan mempraktikkan dengan bimbingan. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang dalam desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (*one-group pre-test post-test design*).

Kegiatan diawali dengan sosialisasi dan koordinasi bersama mitra yang dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) bersama ketua kelompok lansia dan kader posyandu. Pada pertemuan ini disepakati jadwal, tempat, serta peran masing-masing pihak. Pada hari pertama pelaksanaan (7 April 2026), tim melakukan pre-test kepada 30 orang lansia dan 10 orang kader menggunakan kuisisioner lisan yang dibacakan karena sebagian lansia memiliki keterbatasan baca tulis. Kuisisioner terdiri dari 10 pertanyaan

tentang pengetahuan relaksasi dan akupunktur serta 10 pertanyaan tentang fungsi kognitif (daya ingat, fokus, respons). *Pre-test* bertujuan mengetahui kondisi awal peserta sebagai dasar evaluasi.

Setelah *pre-test*, peserta lansia mengikuti pelatihan relaksasi yang berlangsung selama tiga hari (8–10 April 2026). Pelatihan ini mencakup tiga teknik utama. Pertama, relaksasi pernapasan dalam (*diaphragmatic breathing*) dengan posisi duduk tegak, menarik napas melalui hidung selama empat detik, menahan dua detik, lalu menghembuskan melalui mulut selama enam detik, diulang sepuluh kali setiap sesi. Kedua, relaksasi otot progresif versi ringan yang hanya difokuskan pada tiga kelompok otot, yaitu tangan (mengepal lalu melepas), bahu (mengangkat lalu menjatuhkan), dan wajah (mengerutkan dahi lalu merilekskan). Ketiga, teknik mindfulness sederhana berupa duduk diam dengan mata terpejam sambil memusatkan perhatian pada napas masuk dan keluar selama tiga sampai lima menit, dipandu oleh suara tim yang lembut. Setiap teknik didemonstrasikan terlebih dahulu oleh tim, kemudian peserta meniru secara bersama-sama, lalu berlatih berpasangan dengan didampingi mahasiswa.

Setelah pelatihan relaksasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan akupresur (stimulasi titik akupunktur tanpa jarum) selama tiga hari (11–13 April 2026). Empat titik utama yang dilatih adalah *Yintang* (di antara kedua alis) untuk menenangkan pikiran, *Hegu* (LI4) (di punggung tangan antara ibu jari dan telunjuk) untuk meningkatkan fokus, *Zusanli* (ST36) (empat jari di bawah tempurung lutut) untuk vitalitas, dan *Baihui* (GV20) (puncak kepala) untuk keseimbangan otak. Tim memperagakan lokasi setiap titik menggunakan poster berwarna dan menandai tubuh peraga (boneka atau salah satu anggota tim). Lansia diajarkan cara menekan dengan ujung jari secara perlahan, gerakan memutar searah jarum jam selama 20–30 detik per titik, dengan frekuensi dua kali sehari. Karena titik ST36 sulit dijangkau bagi lansia dengan mobilitas terbatas, tim memodifikasi posisi menjadi duduk di kursi dan menggunakan jari telunjuk yang dilipat untuk menekan. Setiap lansia diberikan kartu saku bergambar untuk membantu mengingat lokasi titik.

Selanjutnya, tim melaksanakan *Training of Trainers* (ToT) khusus untuk sepuluh orang kader posyandu selama tiga hari (14–16 April 2026). Materi ToT meliputi dasar-dasar penurunan fungsi kognitif pada lansia, teknik memandu relaksasi dan akupresur, serta cara mengidentifikasi tanda bahaya (kontraindikasi) seperti pusing berlebihan atau nyeri yang tidak biasa. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, studi kasus, *role play*, dan simulasi. Setiap kader diminta mempraktikkan memandu lansia tiruan dan dinilai menggunakan lembar observasi. Hasil penilaian menjadi dasar untuk memberikan perbaikan sebelum kader benar-benar terjun mendampingi lansia.

Pada hari ke-11 (17 April 2026), tim memberikan edukasi pola hidup sehat dengan fokus pada lima pilar kesehatan otak: nutrisi (perbanyak sayur hijau dan ikan, kurangi gula), aktivitas fisik (jalan kaki 30 menit setiap hari), tidur berkualitas (7–8 jam per malam), manajemen stres (hindari cemas berlebih, lakukan relaksasi), dan interaksi sosial (aktif di posyandu atau kegiatan kemasyarakatan). Edukasi disampaikan melalui ceramah singkat selama 15 menit dilanjutkan diskusi dan tanya jawab, dengan media leaflet bergambar ukuran A5 yang dibagikan kepada setiap lansia.

Memasuki hari ke-12 hingga ke-22 (18–28 April 2026), tim melakukan pendampingan dan monitoring. Pendampingan dilakukan dengan bentuk kunjungan rumah sebanyak tiga kali secara bergiliran ke rumah-rumah lansia dan pengisian buku harian. Tim pengabdian bersama kader melihat langsung praktik relaksasi dan akupresur yang dilakukan lansia di rumah, memberi koreksi jika ada kesalahan teknik, dan menjawab pertanyaan. Ketiga, penggunaan buku catatan harian (*checklist*) sederhana yang dibagikan kepada lansia, berisi kolom centang setiap kali selesai melakukan latihan relaksasi dan akupresur. Indikator keberhasilan pendampingan adalah lansia melakukan latihan mandiri minimal lima kali dalam seminggu dan tidak mengalami cedera.

Pada hari ke-23 (29 April 2026), tim melaksanakan *post-test* dengan instrumen yang sama persis seperti *pre-test*. Pengukuran dilakukan secara individu dengan cara yang sama (kuis lisan) untuk menjaga konsistensi. Data *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata-rata skor dan persentase peningkatan. Terakhir, pada hari ke-24 (30 April 2026), kegiatan ditutup dengan acara serah terima modul pelatihan dan sertifikat kepada seluruh peserta dan kader. Modul cetak berisi panduan bergambar tentang relaksasi dan akupresur diberikan kepada setiap lansia dan kader sebagai pegangan untuk latihan mandiri. Kader berkomitmen untuk melanjutkan latihan bersama setiap hari Selasa dan Jumat pagi di Posyandu, dengan supervisi jarak jauh dari tim selama satu bulan pasca kegiatan.

Gambar 1.1 Bagan Alur Metode Pelaksanaan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Pelatihan Relaksasi dan Aktivasi Titik Akupunktur” yang dilakukan pada tanggal 6 s.d 30 April 2026 di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, seluruh kegiatan berjalan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, dengan partisipasi penuh dari mitra sasaran.

1. Karakteristik Peserta

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir adalah 30 orang lansia dan 10 orang kader posyandu, dengan tingkat kehadiran 100% sepanjang kegiatan.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Lansia (N=30)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Usia	60-69 tahun	18	60
	70-79 tahun	9	30

	≥80 tahun	3	10
Jenis kelamin	Laki-laki	12	40
	Perempuan	18	60
Pendidikan terakhir	Tidak sekolah	5	17
	SD	15	50
	SMP	6	20
	SMA	4	13
Riwayat Penyakit	Hipertensi	16	53
	Diabetes melitus	8	27
	Asam urat	10	33
	Lebih dari satu komorbid	12	40

Sumber: Data primer April, 2026

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 60-69 tahun (60%) dengan dominasi peserta perempuan (60%). Tingkat pendidikan peserta didominasi oleh tamatan SD yaitu sebanyak 50% dan tidak sekolah (17%), hal tersebut yang menjadi tantangan dalam penyampaian materi edukasi. Sebanyak 53% dari peserta lansia memiliki riwayat hipertensi, dan 40% memiliki lebih dari satu penyakit komorbid. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Rekawati pada tahun 2025 yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah dan adanya penyakit komorbid merupakan faktor risiko signifikan terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia (8).

2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Lansia

Alat ukur pengetahuan lansia tentang relaksasi dan akupresure menggunakan kuisioner dengan 10 pertanyaan (skor 0-100).

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Tes* Pengetahuan Lansia

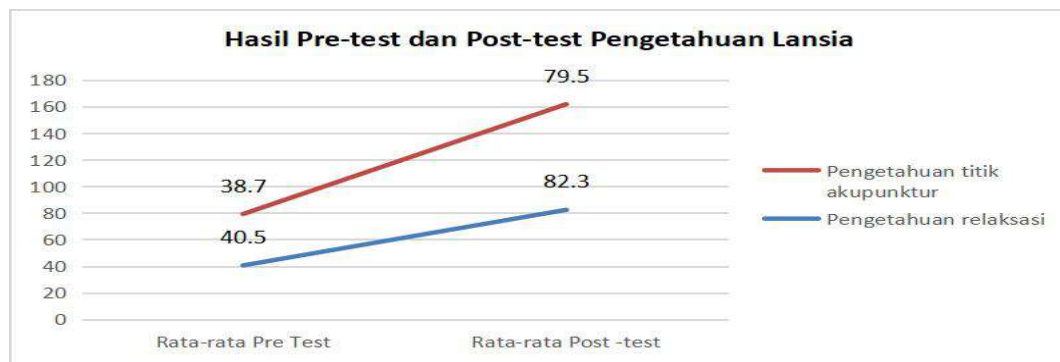
Aspek Pengetahuan	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post -test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan relaksasi	40,5	82,3	41,8
Pengetahuan titik akupunktur	38,7	79,5	40,8
Rata-rata total pengetahuan	39,6	80,9	41,3

Tabel. 2 menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan. Sebanyak 25 lansia (83%) mengalami peningkatan skor >30 poin,

dan 5 lansia (17%) mengalami peningkatan 10-30 poin. Tidak ada peserta yang mengalami penurunan skor.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari pendekatan *demonstrasi dan praktik terbimbing* yang diulang tiga kali pada titik yang sama. Menurut teori pembelajaran motorik, pengulangan dengan umpan balik langsung (*feedback*) akan memperkuat pembentukan memori prosedural. Selain itu, penggunaan stiker pada tubuh peraga dan kartu saku bergambar membantu proses *encoding* visual yang lebih kuat dibandingkan penjelasan verbal semata. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa media visual meningkatkan retensi informasi pada lansia dengan penurunan kognitif ringan hingga 40% dibandingkan dengan ceramah saja.

Gambar 3. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Lansia



3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Fungsi Kognitif Lansia

Alat ukur fungsi kognitif lansia menggunakan lembar kuisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan yang mencakup aspek daya ingat, konsentrasi, dan respons (skor 0-100).

Tabel 3. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Tes* Fungsi Kognitif lansia

Aspek Fungsi Kognitif	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post -test (%)	Peningkatan (%)
Daya ingat jangka pendek	52	78,5	26,5
Kemampuan konsentrasi	50,5	77,0	26,5
Kecepatan respons	60	83	23
Rata-rata total pengetahuan	54,2	79,5	25,3

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa peningkatan fungsi kognitif tertinggi pada aspek daya ingat dan konsentrasi (51-52%), peningkatan kecepatan respon sedikit lebih rendah (38%). hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi relaksasi

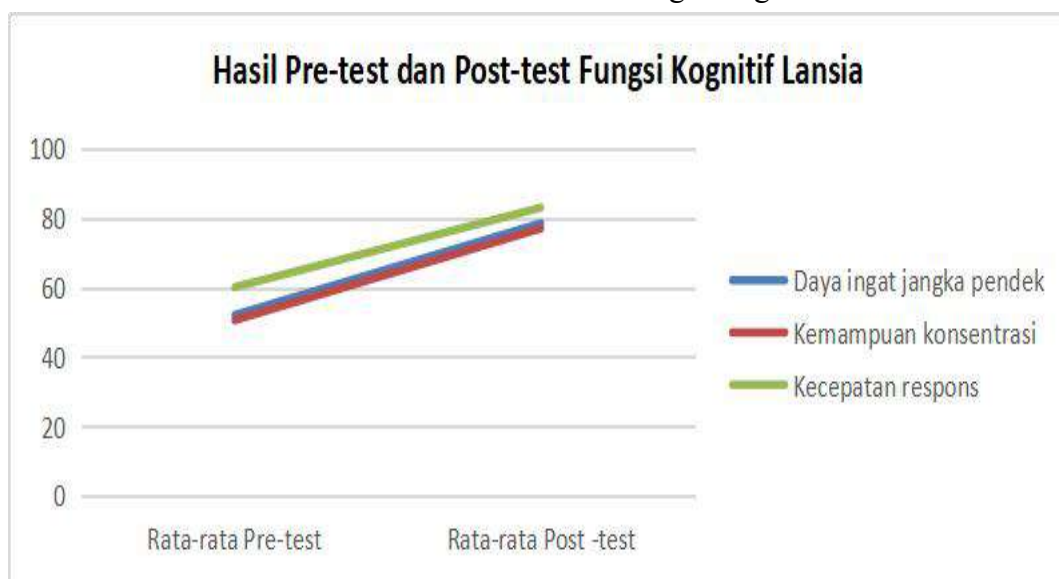
dan akupresur lebih efektif dalam meningkatkan aspek memori dan fokus dibandingkan dengan kecepatan respon motorik.

Rata-rata total skor (pengetahuan dan fungsi kognitif) meningkat sebesar 93%, pada *Pre-test* sebesar 42,3% dan meningkat menjadi 81,7% pada *Post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan kognitif lansia secara bermakna. Hal ini logis karena relaksasi bekerja menurunkan beban kognitif (*cognitive load*) akibat stres, sementara akupresur meningkatkan aliran darah serebral di area korteks prefrontal dan hipokampus yang terkait memori dan fokus.

Stimulasi titik akupunktur, khususnya LI4 dan ST36, telah dibuktikan melalui pencitraan fMRI menyebabkan deaktivasi sistem limbik (amigdala, hipokampus, korteks singular). Penurunan aktivitas amigdala mengurangi kecemasan, sementara modulasi hipokampus memperbaiki konsolidasi memori. Hal ini menjelaskan mengapa lansia yang sebelumnya sering melaporkan “susah mengingat” mengalami perbaikan signifikan setelah 3 minggu latihan rutin.

Peningkatan sebesar 47% dalam waktu 3 minggu tergolong cepat. Dalam literatur, intervensi akupresur biasanya memerlukan 8–12 minggu untuk menunjukkan efek yang bermakna. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh frekuensi latihan yang tinggi (2 kali sehari) dan adanya pendampingan intensif (kunjungan rumah). Dengan kata lain, *dosis intervensi* yang lebih padat menghasilkan efek yang lebih cepat.

Gambar 4. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Fungsi Kognitif lansia



4. Hasil Evaluasi kader (*Pre-Test* dan *Post-test* ToT)

Sebanyak 10 orang kader posyandu mengikuti Training of Trainers (ToT) selama tiga hari. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* sebelum ToT dan *post-test* sesudah ToT.

Tabel 4. Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test* Kader

Indikator	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post -test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang fungsi kognitif lansia	45	88,5	43,5
Pengetahuan titik akupunktur	40	86	46
Pengetahuan teknik relaksasi	50	91	41
Kemampuan memandu latihan (praktik)	35	90	55
Rata-rata total pengetahuan	42,5	88,9	185,5

Kader posyandu mengalami peningkatan kompetensi dari 42,5% menjadi 88,9% (peningkatan 109%). Peningkatan paling menonjol adalah peningkatan kemampuan praktik memandu latihan, dari 35% menjadi 90% (naik 157%). Ini menunjukkan bahwa metode *role play* dan *simulasi* dalam ToT sangat efektif untuk mentransfer keterampilan psikomotor.

Keberhasilan ini penting karena kader adalah ujung tombak keberlanjutan program. Dengan bekal modul dan keterampilan yang memadai, mereka dapat melanjutkan pendampingan lansia secara mandiri. Hal ini sejalan dengan konsep *community-based health promotion* yang menekankan pada pemberdayaan sumber daya lokal.

Tim pengabdian mengamati bahwa kader yang sebelumnya ragu-ragu setelah dua kali simulasi menjadi percaya diri. Faktor kunci adalah adanya *lembar observasi* yang memberikan kriteria jelas tentang “benar” dan “salah” dalam memandu, sehingga kader memiliki acuan objektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul “Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Pelatihan Relaksasi dan Aktivasi Titik Akupunktur” di Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang pada tanggal 6–30 April 2026, dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan lancar dengan partisipasi yang sangat tinggi. Seluruh peserta yang terdiri dari 30 orang lansia dan 10 orang kader posyandu hadir 100% dari awal hingga akhir kegiatan. Karakteristik peserta didominasi oleh usia 60–69 tahun (60%), perempuan (60%), pendidikan rendah (67% tamat SD ke bawah), serta memiliki riwayat hipertensi (53%) dan komorbid ganda (40%), yang merupakan faktor risiko signifikan terhadap penurunan fungsi kognitif.

Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang relaksasi dan akupresur. Rata-rata total pengetahuan lansia meningkat dari 39,6% pada saat pre-test menjadi 80,9% pada saat post-test, dengan peningkatan absolut sebesar 41,3 poin atau peningkatan relatif sebesar 104%. Sebanyak 83% lansia mengalami peningkatan skor lebih dari 30 poin. Keberhasilan ini didukung oleh pendekatan demonstrasi, praktik terbimbing yang dilakukan secara berulang, serta penggunaan media visual seperti stiker, kartu saku, dan modul bergambar yang memudahkan proses pembelajaran bagi lansia dengan tingkat pendidikan rendah.

Training of Trainers (ToT) yang diberikan kepada kader posyandu berhasil meningkatkan kompetensi mereka secara signifikan. Rata-rata kompetensi kader meningkat dari 42,5% menjadi 88,9% atau mengalami peningkatan sebesar 109%, dengan peningkatan tertinggi pada kemampuan praktik memandu latihan, yaitu dari 35% menjadi 90% (naik 157%). Metode role play dan simulasi terbukti sangat efektif dalam mentransfer keterampilan psikomotor kepada kader. Seluruh 10 orang kader mampu mempraktikkan teknik memandu relaksasi dan akupresur dengan benar pada evaluasi akhir, yang menandakan kesiapan mereka untuk melanjutkan pendampingan secara mandiri.

Keberlanjutan program juga telah terjamin melalui berbagai langkah strategis. Tim pengabdian telah menyerahkan modul pelatihan kepada setiap lansia dan kader, membentuk grup WhatsApp untuk pemantauan dan pengingat latihan,

mendapatkan komitmen dari kader untuk mengadakan latihan rutin setiap hari Selasa dan Jumat pagi di Posyandu, serta mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam jadwal resmi Posyandu atas dukungan Kepala Kelurahan. Dengan bekal modul dan keterampilan yang memadai, kader dapat melanjutkan pendampingan lansia secara mandiri, yang sejalan dengan konsep community-based health promotion yang menekankan pada pemberdayaan sumber daya lokal.

Secara umum, program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai seluruh tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan fungsi kognitif lansia serta memberdayakan kader posyandu. Intervensi relaksasi dan akupresur terbukti efektif, aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah, sehingga sangat potensial untuk direplikasi di komunitas lansia lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS, K. M. (2023) *Kecamatan Pakis Dalam Angka 2021*, BPS Kabupaten Malang.
2. Hastuti, M. S., Wibowo, R. M., Muchlis, A., Afifah, A. N., Hamzah, Z., Aini, Q., & Prameswari, R. (2022, October). PENGENALAN PENYAKIT NEURODEGENERATIVE PADA LANSIA. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1)
3. *Indonesia*. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>.
4. Kemenkes (2023) *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka, Survei Kesehatan*
5. 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.
6. World Health Organization. (2021). *Global Status Report on the Public Health Response to Dementia*. Geneva: WHO Press.
7. Eagly, A.H. & Wood, W. (2012). 'Social role theory', in Van Lange, P.A.M. (ed.) *Handbook of Theories of Social Psychology*. London: Sage, pp.458-476.

8. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Panduan Pengelolaan Posyandu Lansia di Era JKN*. Jakarta: Kemenkes.
9. Rekawati E, Eriska W, Rachmawati U, Wati DN, Sahar J, Andriyanto A, Wang JJ, Susanty S, Hasan F. Cognitive function and its determinants in elderly Indonesians residing in long-term care: Insights from a cross-sectional study. *F1000Research*. 2025 Aug 22;13:1384.

Lampiran 1

JADWAL

No.	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Penyusunan proposal												
2	Seminar proposal												
3	Koordinasi dengan tim												
4	Pengurusan ijin												
5	Pelaksanaan kegiatan												
6	Penyusunan laporan hasil												
7	Seminar hasil pengabdian												
8	Publikasi dan pentusunan luaran												

Lampiran 2

A. PERSONALIA TENAGA PELAKSANA BESERTA KUALIFIKASI

No	Nama	NIDN/NIM	PRODI ASAL	Bidang Keilmuan	Alokasi Waktu (Jam/Mgg)	Uraian Tugas
1	Chantika Mahadini	0705068601	Akupunktur	Akupunktur	4 jam	1. Mengkoordinasi setiap kegiatan dalam pengabdian 2. Mengkoordinasi pelaksanaan pengabdian dengan mitra 3. Menyusun kuisioner dan mengolah hasil
2	Amal Prihatono	0705067603	Akupunktur	Akupunktur	3 jam	1. Mengkoordinasi pelaksanaan pengabdian dengan mitra 2. Melaksanakan pengabdian 3. Mempersiapkan seminar dan publikasi
3	Puspo Wardoyo	0719028501	Akupunktur	Akupunktur	3 jam	Mengurus perijinan
3	Saiful Mohammad Gade	24033030	Akupunktur	Akupunktur	2 jam	Melaksanakan pengabdian
4	Joyce Heryanto	24033021	Akupunktur	Akupunktur	2 jam	Melaksanakan pengabdian
5	Johan Apriyanto	24033058	Akupunktur	Akupunktur	2 jam	Melaksanakan pengabdian

BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM PENGUSUL

A. Ketua Tim Pelaksana Pengabdian

1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Chantika Mahadini, A.Md.Akp.M.Psi.Psikolog
- b. NIDN/NIDK : 0705068601
- c. Tempat/Tgl Lahir : Sidoarjo, 5 Juni 1986
- d. Pangkat/Golongan :
- e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- f. Program studi : Akupunktur
- g. Universitas : ITSK RS dr.Soepraoen
- h. Bidang keahlian : Akupunktur dan Psikologi
- i. Alamat Rumah : Jl.Pertukangan Timur RT 01RW 05,
Kec.Purwosari Kab.Pasuruan
- j. Telp Kantor : 0341 320207
- k. Telp Pribadi : 085648596939
- l. E-mail : chantika.mahadini@itsk-soepraoen.ac.id
- m. Matakuliah yang Diampu :
 - 1. Ilmu Budaya Dasar
 - 2. Bahasa Indonesia
 - 3. Empati dan Psikologi Perawatan
 - 4. Meridian dan Kolateral
 - 5. Akupunktur Jinsanzhen
 - 6. Patofisiologi Akupunktur

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1.	Diploma 3	Akademi Akupunktur Surabaya	2007	Akupunktur
2.	Sarjana	Universitas Wisnuwardhana Malang	2014	Psikologi
3.	Magister	Universitas Muhammadiyah Malang	2018	Psikologi Klinis

3. DAFTAR KARYA ILMIAH

MENULIS DIKTAT/MODUL/PETUNJUK PRAKTIKUM			
No	Judul	Penerbit	Tahun
1			
2			
MENULIS KARYA ILMIAH YANG DIPUBLIKASIKAN			
No	Judul	Publikasi	Tahun
1	Pengaruh Terapi Akupunktur Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Low Back Pain (LBP)	Jurnal Hesti Wira Sakti Vol 2, No 2	2013

2	Profil Penggolongan Sindrom Kecemasan Pada Pecandu Rokok yang Dihentikan Mendadak Pada Peserta Kursus Lembaga Pendidikan Akupunktur Medis (LPAM) Malang Angkatan XII-XVII	Jurnal Hesti Wira Sakti Vol 2, No 3	2013
3	Akupunktur Pada Rhinitis Alergi Dengan Menggunakan Metode Jins' Three Needles	Jurnal Hesti Wira Sakti Vol 3, No 2	2015
4	Pengaruh Akupunktur Tanam Benang Pada Lomba Lari Kontingen DAM II Sriwijaya Dalam Tontangkas	Jurnal Hesti Wira Sakti	2017
5	Aku punktur Titik Chengqi, Tongziliao dan Yintang dalam Memperbaiki Visus Kasus Myopia	Journal of Vocational Health Studies	2018
6	Pengaruh AKupunktur Titik Sisenchong Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia Pada Lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL)	Journal of Islamic Medivie Vol 4(1) (2020)	2020
7	Kiat Mengatasi Kecemasan Lansia Di Rumah Asuh ANak Lansia Griya Asih	Journal Of Community Engagement and Empowerment Vol 2, No.2 (2020)	2020
8	Peran Sujok dalam Rehabilitasi Pecandu Narkoba di Ponpes Salafiyah Sabilul Hikmah Malang	Jurnal Kesehatan Mesenchephalon, Vol 7 No 2, Oktober 2021	2021
9	Program Terapi Rehabilitasi Kecemasan Pecandu Narkoba dengan Metode Sujok	Jrnal ABM-Mengabdi	2021
10	Gambaran Alasan Penderita Depresi Memilih Pengobatan Akupunktur	Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti, Volume 10, Nomor 01, April 2022	2022
11	The Effect of Yamamoto New Scalp Acupuncture Therapy on Lowering The Blood Pressure of Hypertension Patient At A Primary Care Service Family Medicine Acupuncture Clinic "XYZ" Jakarta	Procceding International Agronursing Conference No 1, Volume 5, Mei 2023	2023
12	Pendampingan Pemberdayaan UKS dan Kebersihan Kamar Mandi SDN 01 Ketindan Lawang Jawa Timur	Journal of Health Innovation and Community Service Vol.2 No.1 April 2023	2023
13	Pendampingan Terapi Kelompok Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Siswa SDN 1 Ketindan	Jurnal Pengabdian Masyarakat Wahana Usada Vol.5 No.1 Juni 2023	2023
14	Intervensi Akupunktur Terhadap Insomnia Pada Penderita Penyakit Kronis Di Praktik Akupunktur CM Pasuruan	CAKRAWALA MEDIKA:JOURNAL OFHEALTH SCIENCES	2025
15	Modeling Public Trust in Acupuncture Therapy: Social Legitimacy, Healing Narratives, and Epistemic Trust with Perceived Therapeutic Credibility as a Mediating Variable	Journal La Medihealtico	2026

4. DAFTAR KEGIATAN ILMIAH

BERPERAN AKTIF DALAM PERTEMUAN ILMIAH				
No	Judul	Kedudukan	Tempat	Tahun
1				

B. Anggota Tim Pelaksana Pengambas -1

- a. Nama : Amal Prihatono
- b. NIDN : 0710017605
- c. Status : Dosen

C. Anggota Tim Pelaksana Pengabmas -2

- a. Nama : Puspo Wardoyo
- b. Nim : 0719028501
- c. Status : Dosen

D. Anggota Tim Pelaksana Pengabmas -3

- a. Nama : Saiful Mohammad Gade
- b. Nim : 24033030
- c. Status : Mahasiswa

E. Anggota Tim Pelaksana Pengabmas -4

- a. Nama : Joyce Haryanto
- b. Nim : 24033021
- c. Status : Mahasiswa

F. Anggota Tim Pelaksana Pengabmas -4

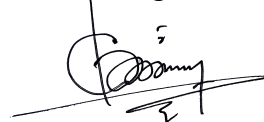
- a. Nama : Johan Apriyanto
- b. Nim : 24033058
- c. Status : Mahasiswa

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat Internal ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Malang, 24 Juni 2026

Ketua Pengabdian,



Chantika Mahadini, A.Md.Akp., M.Psi

NIDN. 0705068601

Lampiran 3: Surat Keterangan Mitra (Posyandu Lansia Kelurahan Mangliawan)

Surat Pernyataan Mitra

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Djoko Suharsono
Jabatan : Ketua RW
Nama Kelompok : Posyandu RW 15 Mangliawan Permai
Bidang Usaha : Kesehatan

Menerangkan sesungguhnya bahwa:

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa, meningkatkan pemberdayaan Masyarakat, dan/atau target sosial lainnya, dengan judul:

“Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Pelatihan Relaksasi dan Aktivasi Titik Akupunktur”

Nama Ketua Tim Pengabdian : Chantika Mahadini, A.Md.Akp.,M.Psi
Prodi/Fakultas : DIII-Akupunktur
Perguruan Tinggi : ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara Kelompok Usaha/Kelompok Masyarakat ini dengan Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian ini **tidak** terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran serta tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 6 April 2026

Yang membuat pernyataan



Djoko Suharsono

Lampiran 4. Instrumen Kuisioner *Pre-test* dan *Post-test* (Lansia)

Pengetahuan tentang Relaksasi dan Akupresur

Nama Lansia :

Usia :

Jenis Kelamin :

Penidikan Terakhir :

Tanggal Pengisian :

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda pernah mendengar istilah relaksasi pernapasan?		
2	Apakah Anda tahu cara menarik napas yang baik untuk menenangkan diri?		
3	Apakah Anda mengetahui apa itu relaksasi otot progresif?		
4	Apakah Anda pernah mendengar istilah akupresur atau pijat titik?		
5	Apakah Anda tahu di mana letak titik Yintang (di antara alis)?		
6	Apakah Anda tahu di mana letak titik Hegu/LI4 (punggung tangan)?		
7	Apakah Anda tahu di mana letak titik Zusanli/ST36 (bawah lutut)?		
8	Apakah Anda tahu di mana letak titik Baihui/GV20 (puncak kepala)?		
9	Apakah Anda mengetahui manfaat stimulasi titik akupresur untuk otak?		
10	Apakah Anda pernah melakukan latihan relaksasi atau akupresur sebelumnya?		

Skor: Ya = 1, Tidak = 0. Total skor maksimal = 10.

Fungsi Kognitif (Daya Ingat, Konsentrasi, Respons)

Nama Lansia :

Usia :

Jenis Kelamin :

Penidikan Terakhir :

Tanggal Pengisian :

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda sering lupa meletakkan barang (misal kacamata, dompet)?		
2	Apakah Anda kesulitan mengingat nama orang yang baru dikenal?		
3	Apakah Anda sering lupa dengan janji atau kegiatan yang akan dilakukan?		
4	Apakah Anda mudah kehilangan fokus saat membaca atau mengobrol?		
5	Apakah Anda merasa pikiran sering “melayang” saat diajak bicara?		
6	Apakah Anda membutuhkan waktu lebih lama untuk merespon pertanyaan?		
7	Apakah Anda sering mengulang-ulang pertanyaan yang sama??		
8	Apakah Anda kesulitan mengikuti instruksi yang terdiri dari 2-3 langkah?		
9	Apakah Anda merasa daya ingat Anda lebih buruk dibandingkan 1 tahun lalu?		
10	Apakah Anda pernah tersesat di tempat yang sebenarnya sudah dikenal?		

Skoring: Untuk pertanyaan 1-10, jawaban “Ya” menunjukkan adanya masalah kognitif.

Skor fungsi kognitif = (10 - jumlah jawaban Ya) x 10. Semakin tinggi skor, semakin baik fungsi kognitif.

Lampiran 5. Instrumen Evaluasi Kader (Pre-test dan Post-test ToT)
LEMBAR KUISIONER KADER

Nama Kader :

Usia :

Lamanya menjadi kader :

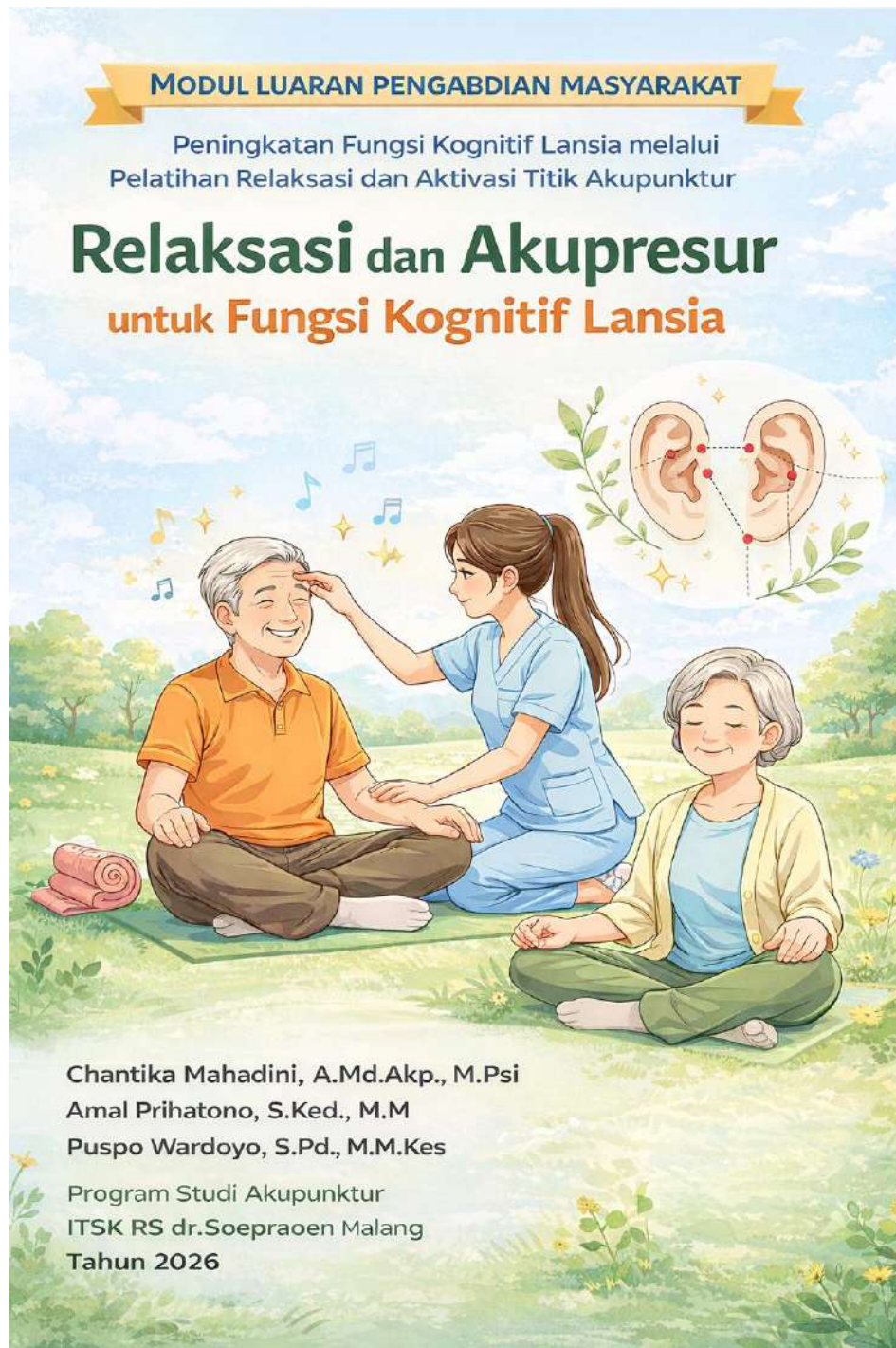
Petunjuk: Beri tanda (✓) pada kolom “Ya” atau “Tidak”.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya memahami apa itu penurunan fungsi kognitif pada lansia		
2	Saya dapat menyebutkan 3 tanda awal lansia dengan gangguan kognitif		
3	Saya mengetahui fungsi titik Yintang untuk ketenangan		
4	Saya mengetahui fungsi titik Hegu (LI4) untuk fokus		
5	Saya mengetahui fungsi titik Zusanli (ST36) untuk vitalitas		
6	Saya mengetahui fungsi titik Baihui (GV20) untuk keseimbangan otak		
7	Saya mampu mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dalam		
8	Saya mampu mempraktikkan relaksasi otot progresif (tangan, bahu, wajah)		
9	Saya mampu menemukan titik LI4 pada tangan lansia		
10	Saya mampu menemukan titik Yintang pada wajah lansia		
11	Saya mampu menemukan titik ST36 pada tungkai lansia		
12	Saya mampu menjelaskan durasi tekanan		

	yang aman (20-30 detik per titik)		
13	Saya mampu mengidentifikasi tanda bahaya (pusing, nyeri berlebih)		
14	Saya percaya diri memandu lansia melakukan latihan mandiri		
15	Saya siap melanjutkan pendampingan setelah program selesai		

Skor: Ya = 1, Tidak = 0. Total skor maksimal = 15.

Lampiran 6. Cover Modul Pelatihan



PETA LOKASI MITRA SASARAN



Lokasi Pengabdian Masyarakat

(Jarak dari Pengusul ke Mitra adalah 10 KM)



Lokasi Pengabdian Masyarakat di Balai RW Kelurahan Mangliawan



Lingkungan masyarakat di lokasi pengabdian

Dokumentasi Pelaksanaan



Pemeriksaan Kesehatan



Pengisian Kuisisioner





Kegiatan Penyuluhan



Pelatihan Akupresur