



Pendidikan Kesehatan Relaksasi Akupresur Bagi Remaja

Ayu Aminatussyadiah^{1*}, Rhadika Wahyu Kurnia Ningrum², Adelia Ika Cahyani³

¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Pangkalan Bun, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Ayuyadiah@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 14 April 2026;

Revisi: 15 Mei 2026;

Diterima: 16 Juni 2026;

Tersedia: 23 Juni 2026;

Keywords: Acupressure; Adolescents; Complementary Therapy; Education; Health Education.

Abstract: Health education is an effort or attempt to provide information to improve individual abilities in making decisions related to health and health-related skills, especially for adolescents. This activity aims to increase the knowledge of SMKS BIM students about acupressure for adolescents. The counseling activity was carried out on May 26, 2026, involving 43 students aged between 15–18 years old, using the pretest-posttest method with leaflet media, PowerPoint presentations, interactive discussions, and direct practice sessions with students. The results showed an increase in student knowledge scores from 70 to 95 after being given education. The majority of students aged 16 years (middle adolescents) were identified as having a risk of physical health problems commonly experienced during adolescence. The education and mentoring provided to students were able to increase their knowledge about the benefits, techniques, and appropriate acupressure points to deal with the health problems they experienced. The counseling method using lectures, discussions, and leaflet media was proven to be easy for students to understand and could improve their skills and confidence.

Abstrak

Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk memberikan informasi guna meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan serta keterampilan yang mendukung kesehatan, khususnya bagi remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMKS BIM mengenai akupresur bagi remaja. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2026 dengan melibatkan 43 siswa berusia 15–18 tahun, menggunakan metode pretest-posttest dengan media leaflet, presentasi PowerPoint, diskusi interaktif, serta sesi praktik langsung bersama siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa dari 70 menjadi 95 setelah diberikan edukasi. Mayoritas siswa berusia 16 tahun (remaja madya) teridentifikasi memiliki risiko terhadap berbagai masalah kesehatan fisik yang umum terjadi pada masa remaja. Edukasi dan pendampingan yang diberikan kepada siswa mampu meningkatkan pengetahuan mereka mengenai manfaat, teknik, serta titik-titik akupresur yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialami. Metode penyuluhan melalui ceramah, diskusi, dan media leaflet terbukti mudah dipahami oleh siswa serta mampu meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka dalam menerapkan akupresur.

Kata Kunci: Akupresur; Edukasi; Pendidikan Kesehatan; Remaja; Terapi komplementer.

1. PENDAHULUAN

Remaja atau sering disebut masa remaja memiliki asal-usul dari kata latin “*adolescence*” yang mengandung makna proses pertumbuhan menuju kedewasaan. Ini adalah periode transisi dimana seseorang berkembang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dan selama fase ini terjadi berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikis, dan psikososial seseorang (Puspita, 2017).

Menurut WHO dalam Yuliandari (2018), remaja didefinisikan sebagai penduduk yang berusia 10-19 tahun, sejalan dengan ketentuan dalam peraturan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, yang menyebutkan remaja sebagai penduduk yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk berusia 10 sampai 24 tahun yang belum menikah (Dr. Elly Yuliandari, 2019).

Masa remaja merupakan awal dari berbagai perilaku dan kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan dan juga berpotensi berdampak pada masa dewasa. Pada masa remaja ini kecenderungan untuk mengeksplorasi tantangan dan pengalaman tanpa berfikir panjang tentang akibat atau konsekuensi dari suatu tindakan. Pubertas merupakan sebuah tantangan bagi remaja. Pubertas mengacu pada fase transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis yang mengarah pada pematangan fisik dan seksual (Margareta Melani, 2024).

Gaya hidup remaja dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik mereka. Adopsi gaya hidup yang sehat dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan fisik dan kesejahteraan remaja. Sebaliknya, risiko terjadinya masalah kesehatan fisik dapat meningkat akibat gaya hidup yang tidak sehat. Beberapa aspek gaya hidup dan masalah kesehatan fisik yang relevan untuk remaja melibatkan aktivitas fisik, pola makan, pola tidur (Katerina Maximova, 2023).

Masalah Kesehatan untuk berbagai macam penyakit dapat ditempuh dengan pengobatan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan yang mengandung berbagai bahan kimia. Pengobatan ini menjadi pilihan utama di kalangan masyarakat karena dianggap lebih cepat menyembuhkan, Namun bahan kimia yang terkandung didalamnya juga memberikan efek negatif bagi tubuh penggunanya. Untuk itu ada beberapa orang yang lebih berminat ke pengobatan farmakologis. Salah satu contoh pengobatan non farmakologis adalah terapi komplementer atau terapi pengganti. Salah satu jenis terapi komplementer yang sering digunakan adalah akupresur (Islami Rantika Sari, 2023).

Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Akupresur dapat memberikan penenangan, penyegaran, dan rasa nyaman. Penerapan dengan benar dapat meningkatkan imunitas pada tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu. Metode pada akupresur mengutamakan upaya promotif dan preventif.

Akupresur dilakukan dengan cara merangsang titik tertentu sesuai dengan titik meridian tubuh, dengan cara penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan Kesehatan (Patriyani, 2022)

Pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai suatu upaya atau usaha dalam memberikan informasi untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait dengan kesehatan serta keterampilan yang berkaitan dengan kesehatan yang ditujukan kepada individu, kelompok, dan masyarakat dengan harapan masyarakat menjadi peduli dan sadar dengan kesehatan, baik kesehatan lingkungan, kesehatan fisik, dan kesehatan sosial (Induniasih, 2017). Manfaat pendidikan kesehatan adalah menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan menggunakan secara tepat dan baik sarana pelayanan kesehatan yang ada. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan cara individu maupun kelompok dengan menggunakan media audiovisual, media cetak seperti leaflet, poster, atau spanduk dan media massa yang dapat berupa media cetak seperti koran, majalah, maupun media elektronik seperti radio dan televisi (Dwi Elka Fitri, 2020).

2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di SMKS Bhakti Indonesia Medika Kabupaten Kotawaringin Barat pada 26 Mei 2026. Kegiatan penyuluhan menggunakan media berbentuk leaflet dan powerpoint guna membantu memvisualisasikan materi yang disampaikan. Kegiatan ini menggunakan metode evaluasi pretest dan diakhiri dengan posttest. Kegiatan ini dihadiri oleh 43 siswa dan siswi yang berusia 15 hingga 18 tahun.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan selama 90 menit. Edukasi diberikan melalui metode ceramah dengan memanfaatkan media leaflet dan powerpoint. Sebelum penyampaian materi, dilaksanakan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur Tingkat pengetahuan peserta sebelum pemberian intervensi edukasi. Selanjutnya penyampaian materi meliputi pengertian, manfaat, efek samping, durasi serta titik yang akan dilakukan pemijatan. Kemudian dilakukan praktik agar titik yang diberikan memberikan manfaat yang efektif. Pada akhir kegiatan, dilakukan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk menilai efektifitas pelaksanaan edukasi.

Hasil kegiatan yang dilakukan di SMKS Bhakti Indonesia Medika yang dihadiri oleh 43 siswa/I, mayoritas merupakan kelompok umur remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun.

Tabel 1. Karakteristik siswa.

Karakteristik	F	%
Usia		
Remaja pertengahan	42	97.7
Remaja Akhir	1	2.3
Jenis Kelamin		
Perempuan	39	90.7
Laki-laki	4	9.3

Tabel 2. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan edukasi

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	50	70	61.05	6.949
Post-Test	80	95	84.88	5.399

Dari hasil pretest yang telah dilakukan sebelum dilakukan edukasi/penyuluhan didapatkan hasil bahwa nilai maksimal yang di capai siswa Adalah 70. Setelah berikan edukasi/penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan siswa dengan nilai maksimal 95. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media leaflet dan prkatik secara langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang edukasi akupresur.

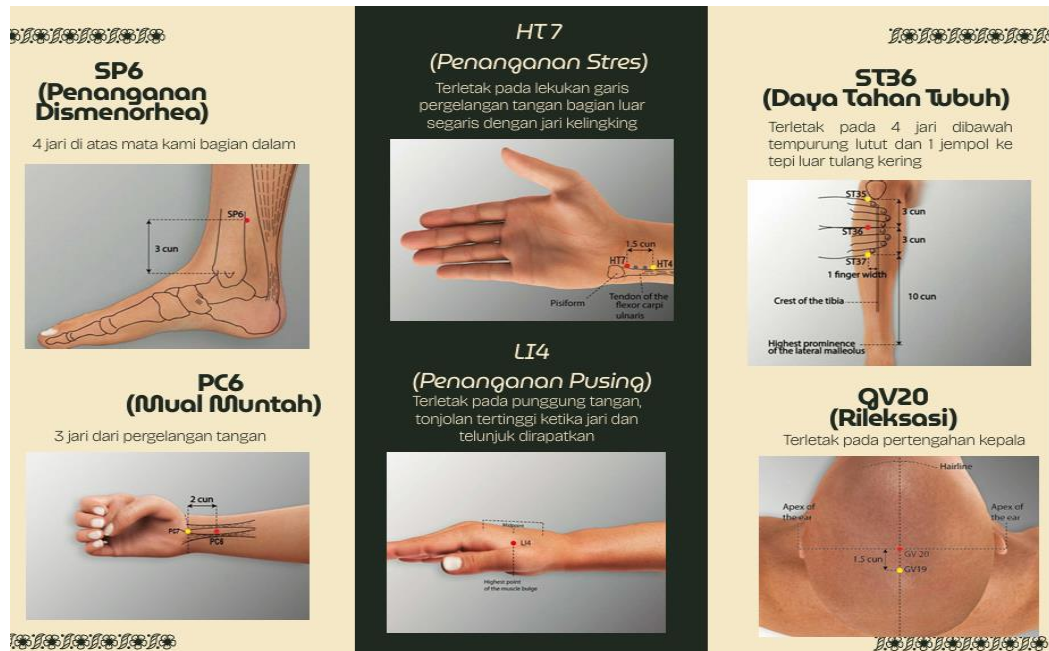
4. DISKUSI

Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupuntur, sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupuntur yaitu terapi akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupuntur menggunakan jarum. Dengan menggunakan jari tangan maka tindakan secara non invasif diberikan kepada pasien sehingga meminimalkan resiko atau efek samping dari tindakan akupresur (Afina Muharani Syaftriani, 2022).

Akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan memiliki banyak keuntungan. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun.

Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (Patriyani, 2022).

Penulis memilih 6 titik akupresur (titik SP6, titik PC6, titik HT7, titik LI4, titik ST36 dan titik GV20) dengan pertimbangan Lokasi titik akupresur tersebut berada pada tangan, kaki dan puncak kepala serta dapat dengan mudah ditemukan dan dapat dilakukan secara mandiri dalam kondisi santai. Gambar 6 titik akupresur yang diajarkan kepada peserta untuk mengurangi berbagai keluhan terdapat pada gambar 1.



Gambar 1. Titik Akupresur.

Menurut Kemenkes (RI, 2015) tindakan akupresur memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu: meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, meredakan mual atau muntah, mengatasi gejala pra menstruasi, mengatasi otot tegang, mengurangi rasa nyeri (kepala, leher, bahu, pinggang, sinus), mengatasi insomnia, dan mengurangi stres atau menenangkan pikiran.

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang terapi nonfarmakologi. Setelah dilakukan penyuluhan tentang relaksasi akupresur bagi remaja banyak siswa/I yang sudah paham bagaimana Upaya dalam menangani gejala yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa/I sudah mampu merespon pertanyaan pemateri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai edukasi akupresur. Leaflet merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas dan mudah dipahami oleh sasaran.

Media berbasis cetak seperti leaflet dan brosur sering digunakan dalam promosi kesehatan karena dapat membantu individu memahami pesan kesehatan melalui kombinasi teks dan visual yang sederhana. Penggunaan media edukasi dalam kegiatan pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap individu terhadap isu kesehatan karena informasi disampaikan secara sistematis dan mudah dipahami. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media edukasi kesehatan, baik berbasis cetak maupun digital, dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap informasi kesehatan yang diberikan (Sarah Denford, 2017); (Maria Teresa Moreira, 2023).

Relevansi kegiatan ini terhadap pelayanan kebidanan komplementer juga sangat kuat. Akupresur sebagai bagian dari terapi komplementer yang aman dan noninvasif dapat menjadi alternatif yang bermanfaat bersama dengan intervensi konvensional. Hal ini juga mendukung model pelayanan kebidanan yang berbasis bukti (Ita Novianti, 2026). Dengan demikian, kegiatan penyuluhan yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang edukasi akupresur tetapi juga berkontribusi dalam mendukung model pelayanan kebidanan berbasis terapi nonfarmakologi.



Gambar 2. Pembagian Kuesioner.



Gambar 3. Pemaparan Materi.



Gambar 4. Praktik Pengenalan titik Akupresur.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berupa leaflet, power point dan praktik sederhana dapat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa/i apabila disertai dengan penjelasan yang mudah ditangkap oleh siswa/i.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan melalui edukasi dan pendampingan akupresur bagi remaja di SMKS Bhakti Indonesia Medika terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa/i dalam melakukan akupresur sebagai metode non-farmakologi untuk mengoptimalkan berbagai masalah Kesehatan fisik siswa/i. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa akupresur dapat diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif yang relevan dengan kebutuhan siswa/i. Oleh karena itu, pendampingan serupa direkomendasikan untuk diperluas ke wilayah lain dengan melibatkan kader Peer grup sebagai mitra, sehingga keberlanjutan program dapat terjamin. Untuk pengabdian berikutnya, disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang mengenai dampak praktik akupresur terhadap kondisi Kesehatan fisik remaja secara menyeluruh, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi berbasis komunitas yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Afina Muharani Syaftriani, M. K. (2022). Upaya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19 di Majelis Taklim Masjid Ar Ridho. *Jurnal Abdi Moestopo*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1761>
- Antonella Gigantesco, M. G. (2011). Quality of life in mental health services with a focus on psychiatric rehabilitation practice. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 47, 363–372.
- Dr. Elly Yuliandari. (2019). *Kesehatan mental anak dan remaja*. Graha Ilmu.

- Dwi Elka Fitri, J. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan metode audiovisual terhadap pengetahuan remaja putri tentang vulva hygiene. *Healthcare: Jurnal Kesehatan*, 9(2), 53–60. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i2.87>
- Induniasih, S. W. (2017). *Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Islami Rantika Sari, H. H. (2023). Tingkat pengetahuan pendidikan akupresur untuk meningkatkan kesehatan di Desa Sawit Jaya RT 009 Kecamatan Long Ikis. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 391–395.
- Ita Novianti, A. S. (2026). Edukasi terapi akupresur sebagai upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *MONSU'ANI TANO*, 138–145. <https://doi.org/10.32529/tano.v9i1.4650>
- Katerina Maximova, X. W. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on inequalities in lifestyle behaviours and mental health and wellbeing of elementary school children in northern Canada. *SSM - Population Health*. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101454>
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Margareta Melani, N. P. (2024). *Promosi kesehatan remaja dengan pendekatan KIPK*. CV Sarana Ilmu Indonesia. <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.2>
- Maria Teresa Moreira, E. R. (2023). Knowledge about sex education in adolescence: A cross-sectional study. *Adolescents*, 3(3), 431–445. <https://doi.org/10.3390/adolescents3030030>
- Mukhoirotin, D. A. (2018). Potential of acupressure on Sanyinjiao point, Hegu point and massage effleurage to decrease menstrual pain intensity. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 8, 51–59.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman pengelolaan pusat informasi dan konseling remaja dan mahasiswa (PIK R/M)*. Direktorat Bina Ketahanan Remaja.
- Nurul Ikawati, S. (2022). Pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan intensitas dismenorrhea primer pada remaja putri di SMA Negeri 3 Makassar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6, 1500–1507. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5178>
- Patriyani, R. E. (2022). Pelatihan akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat. *Jurnal Empathy*, 139–145.
- Pradana, A. (2013). Hubungan antara kebisingan dengan stres kerja pada pekerja bagian gravity PT. Dua Kelinci. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 1–9.
- Prahardian Putri, D. M. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Puspita, I. (2017). *Tesis/skripsi repositori*. Universitas Medan Area. https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/1234/1/13.860.0063_file1.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku saku petunjuk praktis toga dan akupresur*.

- Sarah Denford, C. A. (2017). A comprehensive review of reviews of school-based interventions to improve sexual health. *Health Psychology Review*, 11, 33–52. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1240625>
- Shiva Jehana Nahra, H. H. (2019). Hubungan asupan sumber kalsium dan magnesium dengan derajat dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2017. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*.
- Afina Muharani Syaftriani, M. K. (2022). Upaya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19 di Majelis Taklim Masjid Ar Ridho. *Jurnal Abdi Moestopo*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1761>
- Antonella Gigantesco, M. G. (2011). Quality of life in mental health services with a focus on psychiatric rehabilitation practice. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 47, 363–372.
- Dr. Elly Yuliandari. (2019). *Kesehatan mental anak dan remaja*. Graha Ilmu.
- Dwi Elka Fitri, J. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan metode audiovisual terhadap pengetahuan remaja putri tentang vulva hygiene. *Healthcare: Jurnal Kesehatan*, 9(2), 53–60. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i2.87>
- Induniasih, S. W. (2017). *Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Islami Rantika Sari, H. H. (2023). Tingkat pengetahuan pendidikan akupresur untuk meningkatkan kesehatan di Desa Sawit Jaya RT 009 Kecamatan Long Ikis. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 391–395.
- Ita Novianti, A. S. (2026). Edukasi terapi akupresur sebagai upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *MONSU'ANI TANO*, 138–145. <https://doi.org/10.32529/tano.v9i1.4650>
- Katerina Maximova, X. W. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on inequalities in lifestyle behaviours and mental health and wellbeing of elementary school children in northern Canada. *SSM - Population Health*. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101454>
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Margareta Melani, N. P. (2024). *Promosi kesehatan remaja dengan pendekatan KIPK*. CV Sarana Ilmu Indonesia. <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.2>
- Maria Teresa Moreira, E. R. (2023). Knowledge about sex education in adolescence: A cross-sectional study. *Adolescents*, 3(3), 431–445. <https://doi.org/10.3390/adolescents3030030>
- Mukhoirotin, D. A. (2018). Potential of acupressure on Sanyinjiao point, Hegu point and massage effleurage to decrease menstrual pain intensity. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 8, 51–59.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman pengelolaan pusat informasi dan konseling remaja dan mahasiswa (PIK R/M)*. Direktorat Bina Ketahanan Remaja.
- Nurul Ikawati, S. (2022). Pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan intensitas dismenorrhea primer pada remaja putri di SMA Negeri 3 Makassar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6, 1500–1507. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5178>
- Patriyani, R. E. (2022). Pelatihan akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat.

Jurnal Empathy, 139–145.

Pradana, A. (2013). Hubungan antara kebisingan dengan stres kerja pada pekerja bagian gravity PT. Dua Kelinci. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 1–9.

Prahardian Putri, D. M. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107.
<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>

Puspita, I. (2017). *Tesis/skripsi repositori*. Universitas Medan Area.
https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/1234/1/13.860.0063_file1.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku saku petunjuk praktis toga dan akupresur*.

Sarah Denford, C. A. (2017). A comprehensive review of reviews of school-based interventions to improve sexual health. *Health Psychology Review*, 11, 33–52.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1240625>