

Efektivitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Tentang Teknik Akupresur untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa di SMKN 1 Tembuku

Ida Ayu Anom Rastiti*, Ida Ayu Suptika Strisanti, Asthadi Mahendra Bhandesa
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia
*rastitiida@gmail.com

Abstract

Student academic achievement is one of the main indicators used to assess the quality of education. One of the reasons for the low student learning outcomes currently is the lack of student concentration during the learning process. Concentration is the initial aspect of processing information. As for improving learning achievement, students should increase their concentration during the learning process. Acupressure is a therapeutic modality that has been proven to have the function of improving an individual's cognitive abilities. Many studies have found that acupuncture points, which can also be used for acupressure, have the effect of improving cognitive abilities. On this basis, researchers conducted a study related to the effect of health education on students' level of knowledge about acupressure to increase concentration in students at SMKN 1 Tembuku. Respondents were asked to fill out pre-test and post-test questionnaires before and after counseling to measure changes in knowledge. The results showed a significant increase in knowledge scores before and after the extension activities. Knowledge scores about acupressure increased from before (Md = 5.00) to (Md = 9.50) after counseling with a p-value < 0.01. This is also supported by the attitudes of respondents where the majority of respondents stated that they would apply this technique to increase study concentration. Participants' knowledge regarding acupressure to improve concentration have increased after receiving health education. Increasing the knowledge of respondents regarding acupressure techniques is a very good thing. This is because the acupressure technique has a number of benefits in increasing brain development and stimulating the secretion of neurotransmitters and hormones which are important for increasing student concentration. The acupressure technique is easy to use and has no side effects and can be applied by participants independently. Therefore, increasing knowledge of acupressure is very beneficial for school students, especially for those who often experience decreased concentration in studying.

Keywords: *Acupressure; Concentration; Students*

Abstrak

Prestasi akademik siswa merupakan salah satu indikator utama yang digunakan untuk menilai mutu Pendidikan. Rendahnya hasil belajar siswa saat ini salah satunya diakibatkan oleh kurangnya konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Konsentrasi merupakan aspek awal pemrosesan suatu informasi. Adapun untuk meningkatkan prestasi belajar maka sebaiknya siswa meningkatkan konsentrasi selama proses pembelajaran. Akupresur merupakan modalitas terapi yang terbukti memiliki fungsi untuk meningkatkan kemampuan kognitif individu. Banyak penelitian yang menemukan bahwa titik akupunktur yang notabene juga bisa digunakan untuk akupresur, memiliki efek untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Atas dasar itulah peneliti melakukan studi terkait efek penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang akupresur untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa SMKN 1 Tembuku. Responden diminta untuk

mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Skor pengetahuan tentang akupresur meningkat dari sebelum ($Md = 5,00$) menjadi ($Md = 9,50$) setelah penyuluhan dengan $p\text{-value} < 0,01$. Hal ini juga didukung dengan sikap responden dimana mayoritas responden menyatakan akan menerapkan teknik ini untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Pengetahuan peserta terkait akupresur untuk meningkatkan konsentrasi dinilai meningkat setelah mendapatkan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dari responden terkait teknik akupresur ini merupakan hal yang sangat baik. Hal itu dikarenakan teknik akupresur memiliki sejumlah manfaat untuk mendorong perkembangan otak dan menstimulasi sekresi neurotransmitter serta hormon-hormon yang penting untuk peningkatan konsentrasi siswa. Teknik akupresur yang mudah digunakan dan tanpa efek samping dapat diterapkan oleh peserta secara mandiri. Sehingga peningkatan pengetahuan akupresur ini sangat bermanfaat bagi siswa sekolah terutama bagi mereka yang sering mengalami penurunan konsentrasi belajar.

Kata Kunci: Akupresur; Konsentrasi; Siswa

Pendahuluan

Rendahnya hasil belajar siswa salah satunya diakibatkan oleh kurangnya konsentrasi siswa selama proses pembelajaran (Ardila & Hartanto, 2017). Sebuah studi mendapatkan hasil bahwa konsentrasi secara langsung berkontribusi terhadap prestasi belajar sebesar 41,3%. Sehingga untuk meningkatkan prestasi belajar maka siswa sebaiknya meningkatkan konsentrasi selama proses pembelajaran (Malawi & Tristiar, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sa'adah et al., 2024) di salah satu SMA negeri ditemukan fakta bahwa banyak siswa memiliki konsentrasi yang kurang saat pembelajaran berlangsung. Hal itu ditunjukkan dengan siswa yang tidak dapat memberikan perhatian saat guru mengajar, tidak mampu aktif saat proses pembelajaran, tidak mengerjakan tugas dengan baik, tidak mampu mengemukakan ide serta pendapat terkait hal yang telah dijelaskan oleh guru serta tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru. Beban informasi yang sangat besar selama proses pembelajaran memerlukan konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus dan memberikan perhatian penuh pada satu tugas dengan mengabaikan semua gangguan lainnya. Konsentrasi merupakan aspek awal pemrosesan suatu informasi. Konsentrasi digambarkan sebagai gerbang penentu dalam pemrosesan awal informasi dengan tahap selanjutnya. Konsentrasi menentukan efektivitas seseorang dalam kegiatan pembelajaran. Di saat pembelajaran berlangsung, seseorang dengan tingkat konsentrasi penuh akan memperoleh hasil yang maksimal dibandingkan dengan tingkat konsentrasi rendah. Konsentrasi yang baik akan mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Prestasi akademik siswa merupakan salah satu indikator utama yang digunakan untuk menilai mutu pendidikan (Lawrence, 2014). Prestasi akademik merupakan proses yang kompleks yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan belajar (Odiri, 2015). Kebiasaan belajar merupakan suatu perilaku individu yang beragam dalam kaitannya dengan belajar dan merupakan kombinasi antara metode belajar dan keterampilan (Arora, 2016) (Kamoru & Ramon, 2017). Keterampilan ini juga didefinisikan sebagai kegiatan yang memfasilitasi proses belajar tentang suatu topik, memecahkan masalah atau menghafal sebagian atau seluruh materi yang disajikan (Arora, 2016). Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan belajar yang akan meningkatkan prestasi akademik siswa. Apabila rendahnya tingkat konsentrasi siswa dibiarkan terus menerus tentunya hal ini akan berdampak pada penurunan prestasi akademik peserta didik yang secara tidak langsung menyebabkan kemerosotan mutu pendidikan di Indonesia.

Saat ini banyak penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi teknik yang efektif meningkatkan konsentrasi siswa, namun kebanyakan studi tersebut membahas mengenai efek dari suatu teknik pembelajaran terhadap konsentrasi siswa. Adapaun penelitian tersebut membahas efek penerapan teknik pembelajaran kooperatif (Labibah et al., 2024), teknik *ice breaking* (Marzatifa et al., 2021) (Surur, 2019), teknik konseling kognitif (Aprilia et al., 2014), teknik bimbingan kelompok dengan *reinforcement* positif dan *self-management* (Saputra, 2020) terhadap konsentrasi siswa. Seluruh penelitian tersebut mendapatkan hasil yang serupa dimana konsentrasi siswa mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi melalui teknik-teknik pembelajaran tersebut. Merujuk pada penelitian yang ada saat ini, masih minim studi yang mengeksplor tentang penerapan teknik perawatatan Kesehatan yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Salah satu teknik perawatan kesehatan yang dapat digunakan serta efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah akupresur. Akupresur merupakan modalitas terapi yang terbukti memiliki fungsi untuk meningkatkan kemampuan kognitif individu. Banyak penelitian yang menemukan bahwa titik akupunktur yang notabene juga bisa digunakan untuk akupresur, memiliki efek untuk meningkatkan kemampuan kognitif pasien pada beberapa gangguan neurologis (Ji et al., 2021) (Lin et al., 2022).

SMKN 1 Tembuku merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang terletak di Kabupaten Bangli Provinsi Bali. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui survei pada seluruh anggota OSIS di sekolah tersebut yang berjumlah 30 siswa didapatkan hasil bahwa 66,7% responden pernah mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam satu bulan terakhir. Selain itu 83,3% responden juga menyatakan dalam sebulan terakhir pernah merasa mudah lupa atau mendadak merasa bingung saat mengerjakan sesuatu. Melalui survei yang sama didapatkan hasil bahwa 93,3% responden tidak mengetahui tentang adanya teknik akupresur untuk meningkatkan konsentrasi. Berdasarkan permasalahan tersebut penting untuk mengetahui dampak dari penyuluhan terhadap pengetahuan siswa terkait cara meningkatkan konsentrasi melalui akupresur. Pengetahuan tentang teknik akupresur ini penting bagi siswa sebagai tindakan *self-care* yang bisa mereka lakukan secara mandiri apabila mengalami penurunan konsentrasi belajar. Mengingat pentingnya hal ini, maka dilakukanlah studi terkait efek penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang akupresur untuk meningkatkan konsentrasi.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Tembuku dengan sampel seluruh anggota OSIS SMKN 1 Tembuku yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII dengan jumlah 30 responden. Desain penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest* design. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *self-administered questionnaire* dan siswa yang berpartisipasi dalam penelitian mengisi *informed consent*. Apabila responden tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, maka data mereka tidak akan dimasukkan dalam penelitian ini. Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari 10 pernyataan tentang akupresur. Skor maksimal apabila menjawab semua pernyataan dengan benar adalah 10. Pengambilan data tentang pengetahuan responden ini dilakukan pre dan post penyuluhan. Setelah responden selesai mengisi kuesioner post penyuluhan, selanjutnya dilakukan survei untuk mengetahui sikap responden terhadap teknik akupresur untuk meningkatkan konsentrasi. Materi penyuluhan yang diberikan kepada responden meliputi pengertian akupresur, manfaat akupresur, lokasi titik akupresur untuk meningkatkan konsentrasi serta teknik penekanan titik akupresur. Ada tiga titik akupresur yang diajarkan kepada peserta untuk meningkatkan konsentrasi yaitu Baihui (GV 20) terletak 5 cun dari garis batas rambut depan, pertengahan garis penghubung ujung kedua telinga; Sishencong (EX-HN1) terletak 1 cun di samping kiri, kanan serta belakang dan depan titik Baihui; Yintang (EX-

HN3) terletak di tengah-tengah alis kiri dan kanan. Perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dianalisa menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah lolos uji kelaikan etik oleh Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dengan nomor 04.0317/KEPITEKES-BALI/V/2023.

Hasil dan Pembahasan

Usia rata-rata responden adalah 16,44 tahun untuk peserta laki-laki dan 16,38 tahun untuk peserta perempuan. Tidak ada perbedaan rata-rata usia yang signifikan antara peserta laki-laki maupun perempuan. Pada kegiatan ini mayoritas peserta adalah perempuan (70%). Berdasarkan survei yang dilakukan di awal, mayoritas peserta pernah mengalami gangguan konsentrasi dalam sebulan terakhir (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	(mean±SD) / n(%)
Usia (mean±SD)	
Laki-laki	16,44 ± 0,29
Perempuan	16,38 ± 0,14
Jenis Kelamin	
Laki-laki	9 (30%)
Perempuan	21 (20%)
Pengalaman kesulitan berkonsentrasi dalam 1 bulan terakhir	
Kesulitan untuk fokus	20 (66,7%)
Mudah lupa atau mendadak bingung	25 (83,3%)
Berpikir lebih lama dari biasanya	13 (43,3%)
Kesulitan mencari kata saat berbicara	17 (56,7%)
Pengetahuan tentang akupresur untuk meningkatkan konsentrasi	
Mengetahui	2 (6,7%)
Tidak mengetahui	28 (93,3%)

Untuk mengukur pengetahuan, responden diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil tes menunjukkan peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisa menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam skor pengetahuan akupresur pada responden. Nilai median pengetahuan akupresur untuk konsentrasi meningkat dari sebelum penyuluhan (Md = 5,00) menjadi (Md = 9,50) setelah penyuluhan dengan $p\text{-value} < 0,01$ (Tabel 2).

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Akupresur Sebelum Dan Setelah Penyuluhan (n=30)

	Median	<i>p-value</i>
Sebelum	5,00	0.00*
Sesudah	9,50	

*: $p\text{-value} < 0.01$

Sikap responden setelah penyuluhan juga menunjukkan hasil yang baik dimana mayoritas responden menyatakan akan menerapkan teknik ini untuk meningkatkan konsentrasi serta akan merekomendasikan teknik akupresur kepada keluarga, teman atau orang di sekitar. Selain itu responden juga memandang terapi akupresur mudah dilakukan dan aman.

Tabel 3. Sikap Responden Terhadap Terapi Akupresur Setelah Penyuluhan (n=30)

Pernyataan	Jawaban n (%)	
	Ya	Tidak
Saya akan menerapkan terapi akupresur untuk meningkatkan fokus pada diri saya	30 (100%)	0 (0%)
Terapi akupresur dapat meningkatkan fokus dan memori	30 (100%)	0 (0%)
Terapi akupresur berbahaya.	0(0%)	30 (100%)
Terapi akupresur mudah dilakukan	30 (100%)	0 (0%)
Saya akan menyarankan terapi akupresur untuk meningkatkan fokus dan memori kepada keluarga, teman, atau orang di sekitar saya	30 (100%)	0 (0%)

Berdasarkan studi oleh Pratiwi et al. (2019) kesulitan siswa berkonsentrasi selama pelajaran tidak hanya dipengaruhi faktor eksternal melainkan juga faktor internal. Adapun faktor internal tersebut meliputi gangguan perkembangan otak dan hormon yang diproduksi oleh neurotransmitter. Adanya peningkatan pengetahuan dari siswa SMKN 1 Tembuku terkait teknik akupresur untuk meningkatkan konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat baik. Hal itu dikarenakan teknik akupresur memiliki sejumlah manfaat untuk mendorong perkembangan otak dan menstimulasi sekresi neurotransmitter serta hormon-hormon yang penting untuk peningkatan konsentrasi siswa.

Akupresur adalah terapi dengan cara menekan titik-titik akupresur dengan tekanan menggunakan jari atau benda tumpul pada permukaan tubuh (Khayra Al & Imandiri, 2018). Akupresur adalah terapi multi-modal, dan berbagai teori menjelaskan cara kerjanya. Menurut perspektif kedokteran modern, akupresur dapat merangsang sistem saraf. Titik akupresur terhubung ke atau terletak di dekat struktur saraf (Zullo et al., 2017). Tekanan yang dihasilkan melalui akupresur, mengaktifkan neuron myelin kecil di otot dan mentransmisikan rangsangan ke pusat saraf yang lebih tinggi, seperti sumsum tulang belakang, otak tengah, hipotalamus, dan aksis hipofisis, tergantung pada area stimulasi. Akupresur pada titik tertentu mentransmisikan impuls rasa bahagia ke otak dengan kecepatan empat kali lebih cepat daripada rangsangan menyakitkan, menurut Melzack and Wall's Gate Control Theory (Mehta et al., 2017).

Stimulasi pada titik akupresur terbukti meningkatkan produksi serotonin dan endorfin serta secara positif memodulasi regulasi kortisol dan aktivitas neurotransmitter (Hmwe et al., 2015) (Moyer et al., 2011) (Zeng et al., 2016). Pelepasan endorfin memicu perasaan positif dalam tubuh. Endorfin membuat individu merasa rileks dan dapat menurunkan gejala yang terkait dengan kecemasan (Jain et al., 2019). Efek relaksasi yang dihasilkan berdampak pada prestasi akademik individu. Relaksasi memberikan efek pada memori kerja, penyimpanan serta pemrosesan oleh otak. Relaksasi dapat meningkatkan kapasitas memori kerja otak dan meningkatkan fungsinya dengan membantu individu menghindari sumber kecemasan dan lebih memperhatikan tugas (Flor et al., 2013).

Keuntungan akupresur adalah risiko yang lebih rendah, mudah dilakukan dan dipelajari dan juga berguna untuk menghilangkan nyeri dan memberikan efek relaksasi (Hsu et al., 2022)(Roza et al., 2019). Akupresur adalah pengobatan non-invasif dan mudah diterapkan di rumah untuk praktik perawatan diri terutama untuk meningkatkan konsentrasi. Pemberian penyuluhan kepada siswa sekolah tentang teknik ini merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat agar mereka terlibat langsung dalam menjaga kesehatannya. Siswa sekolah dapat menerapkan pengetahuan yang mereka terima melalui kegiatan ini untuk diri mereka sendiri atau keluarga mereka.

Kesimpulan

Pengetahuan peserta terkait akupresur untuk meningkatkan konsentrasi dinilai meningkat setelah mendapatkan penyuluhan. Pengetahuan ini sangat bermanfaat bagi siswa sekolah terutama bagi mereka yang sering mengalami penurunan konsentrasi belajar. Teknik akupresur yang mudah digunakan dan tanpa efek samping dapat diterapkan peserta secara mandiri. Peningkatan pengetahuan responden tentang akupresur yang terlihat dari hasil penelitian ini, merupakan awal yang baik untuk pihak sekolah agar menyebarluaskan teknik ini pada seluruh siswa agar lebih banyak yang merasakan manfaatnya.

Daftar Pustaka

- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Ardila, A., & Hartanto, S. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Hasil Belajar Matematika Siswa Mts Iskandar Muda Batam. *Pythagoras: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 6(2).
- Arora, R. (2016). Academic Achievement Of Adolescents In Relation To Study Habits. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 47–54.
- Flor, R. K., Monir, K. C., Bitu, A., & Shahnaz, N. (2013). Effect Of Relaxation Training On Working Memory Capacity And Academic Achievement In Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 608–613.
- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. (2015). The Effects Of Acupressure On Depression, Anxiety And Stress In Patients With Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518.
- Hsu, H.-C., Tseng, K.-Y., Fang, H.-Y., Huang, T.-M., Kuo, C.-C., Chen, L.-L., & Ma, W.-F. (2022). The Effects Of Acupressure On Improving Health And Reducing Cost For Patients Undergoing Thoracoscopic Surgery. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1869.
- Jain, A., Mishra, A., Shakkarpude, J., & Lakhani, P. (2019). Beta Endorphins: The Natural Opioids. *Ijcs*, 7(3), 323–332.
- Ji, S., Duan, J., Hou, X., Zhou, L., Qin, W., Niu, H., Luo, S., Zhang, Y., Chan, P., & Jin, X. (2021). The Role Of Acupuncture Improving Cognitive Deficits Due To Alzheimer's Disease Or Vascular Diseases Through Regulating Neuroplasticity. *Neural Plasticity*, 2021.
- Kamoru, U., & Ramon, O. G. (2017). Influence of Self-Concept, Study Habit and Gender on Attitude and Achievement of Secondary School Students in Mathematics. *Journal for Leadership and Instruction*, 16(1), 49–52.
- Khayra Al, M., & Imandiri, A. (2018). Terapi Akupresur Serta Herbal Kencur Pada Kasus Migrain. *Journal of Vocational Health Studies*, 2, 80–85.
- Labibah, L. N., Indah, M. N., Pata, M. H. E., Farida, N. A., & Makbul, M. (2024). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Pembelajaran PAI Dengan Metode Kooperatif Tipe TGT (Teams Games Tournament). *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 385–395.
- Lawrence, A. S. (2014). Relationship between Study Habits and Academic Achievement of Higher Secondary School Students. *Online Submission*, 4(6), 143–145.

- Lin, C.-J., Yeh, M.-L., Wu, S.-F., Chung, Y.-C., & Lee, J. C.-H. (2022). Acupuncture-Related Treatments Improve Cognitive And Physical Functions in Alzheimer's Disease: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Clinical Rehabilitation*, 36(5), 609–635.
- Malawi, I., & Tristiar, A. A. (2016). Pengaruh Konsentrasi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V SDN Manisrejo I Kabupaten Magetan. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 3(02).
- Marzatifa, L., Agustina, M., & Inayatillah, I. (2021). Ice Breaking: Implementasi, Manfaat Dan Kendalanya Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Al-Azkiya: Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 6(2), 162–171.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary Acupressure Therapy: Adroit Cure For Painless Recovery Of Therapeutic Ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263.
- Moyer, C. A., Seefeldt, L., Mann, E. S., & Jackley, L. M. (2011). Does Massage Therapy Reduce Cortisol? A Comprehensive Quantitative Review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(1), 3–14.
- Odiri, O. E. (2015). Relationship of Study Habits with Mathematics Achievement. *Journal of Education and Practice*, 6(10), 168–170.
- Pratiwi, I., Hendrik, H., Atmadireja, G., Utama, B., & Waspododo, R. M. (2019). *Konsentrasi Belajar Siswa SMA dan Penggunaan Gawai*. Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714–717.
- Sa'adah, N., Sumarwiyah, S., & Kusmanto, A. S. (2024). Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMA N 1 Gebog Kudus. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 3(1), 27–34.
- Saputra, Y. W. A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Positif Dan Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 12(1), 11–28.
- Surur, S. F. (2019). *Implementasi Ice Breaking Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa di MI Riyadlotul Uqul Doroampel Sumbergempol Tulungagung*.
- 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.
- Zullo, A., Mancini, F. P., Schleip, R., Wearing, S., Yahia, L., & Klingler, W. (2017). The Interplay Between Fascia, Skeletal Muscle, Nerves, Adipose Tissue, Inflammation And Mechanical Stress In Musculo-Fascial Regeneration. *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 65(4), 271–283.