Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6 Nomor 1 Februari 2026
p-ISSN 2775-0183 e-ISSN 3032-2537
https://doi.org/10.69503/abdinesia
https://ejournal.ununtb.ac.id/index.php/abdinesia/index

Edukasi Kesehatan tentang Teknik Meraba Nadi Sendiri sebagai Upaya Pengenalan Detak Jantung pada Anak

Rifki Sakinah Nompo[1], Marten Sagrim[2], Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo[3], Fitriani Fitriani[4], Rina Hardiyanti[5]

[1,2,3,4,5] STIKES Papua, Indonesia

**Corresponding author*

Email: sakinah.rifki@gmail.com

Abstrak
Edukasi kesehatan khususnya pada anak merupakan langkah penting dalam menumbuhkan kesadaran terhadap fungsi tubuh sejak dini, termasuk pemahaman tentang detak jantung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan anak dalam mengenali detak jantung melalui edukasi kesehatan tentang teknik meraba nadi sendiri. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan edukasi kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, demonstrasi langsung, dan penggunaan media edukasi visual berupa poster. Materi yang disampaikan meliputi pengertian nadi, lokasi perabaan nadi, langkah-langkah meraba nadi dengan benar, serta pengenalan rentang nadi normal pada anak. Evaluasi dilakukan secara lisan melalui sesi tanya jawab dan observasi praktik untuk menilai pemahaman peserta setelah kegiatan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu memahami konsep dasar nadi dan detak jantung serta dapat mempraktikkan teknik meraba nadi sendiri dengan benar. Dampak dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran anak terhadap kondisi tubuhnya serta terbentuknya pengetahuan dasar mengenai kesehatan jantung sejak dini. Edukasi meraba nadi sendiri menjadi media edukasi kesehatan yang sederhana, aplikatif, dan berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan anak.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Meraba Nadi Sendiri, Anak

Article History
Received: 02 Juli 2026
Accepted: 24 Juli 2026

PENDAHULUAN

Edukasi kesehatan sejak usia dini merupakan bagian penting dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Pada masa anak-anak, pembentukan pengetahuan dan perilaku kesehatan masih sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran awal yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal. Edukasi kesehatan yang tepat pada anak dapat berkontribusi dalam membentuk kesadaran, sikap positif, serta kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga usia dewasa (Langford et al., 2014; WHO, 2024).

Salah satu aspek kesehatan yang penting untuk dikenalkan sejak dini adalah kesehatan jantung. Jantung berperan sebagai organ vital yang memompa darah ke seluruh tubuh untuk mempertahankan fungsi fisiologis organ dan jaringan. Aktivitas jantung dapat dikenali melalui denyut nadi, yang mencerminkan frekuensi denyut jantung per menit. Denyut nadi dapat berubah sesuai dengan aktivitas fisik, kondisi

Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

emosional, dan status kesehatan seseorang, sehingga dapat digunakan sebagai indikator sederhana untuk memahami respon tubuh terhadap berbagai kondisi (Guyton & Hall, 2021; Smeltzer et al., 2018).

Pengenalan konsep detak jantung pada anak perlu disampaikan dengan pendekatan yang sederhana dan aplikatif. Teknik meraba nadi sendiri merupakan metode edukasi kesehatan yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan aman untuk anak. Melalui perabaan nadi, anak dapat belajar mengenali detak jantungnya secara langsung serta memahami perubahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas fisik tertentu. Pembelajaran berbasis praktik dan pengalaman langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep kesehatan dan keterlibatan aktif peserta didik dibandingkan dengan metode pasif (Nursalam, 2020; Bastable, 2019).

Namun demikian, edukasi mengenai pengenalan nadi dan detak jantung pada anak masih belum menjadi bagian yang terintegrasi dalam kegiatan edukasi kesehatan masyarakat. Kurangnya pemahaman dasar tentang fungsi tubuh dapat berdampak pada rendahnya kesadaran anak terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Padahal, literasi kesehatan yang rendah pada anak dapat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat di masa mendatang (Nutbeam, 2000).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan anak melalui edukasi kesehatan tentang teknik meraba nadi sendiri. Pendekatan ceramah interaktif dan demonstrasi langsung dipilih agar materi mudah dipahami dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh anak. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak tidak hanya memperoleh pengetahuan dasar mengenai detak jantung, tetapi juga mulai menumbuhkan kesadaran terhadap fungsi tubuh dan pentingnya menjaga kesehatan jantung sejak usia dini sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan tentang teknik meraba nadi sendiri sebagai upaya pengenalan detak jantung pada anak. Sasaran kegiatan adalah anak-anak sebanyak 62 siswa/i yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan terbagi dalam dua kelompok agar mudah dalam proses penyampaian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung dengan pendekatan yang ramah anak dan interaktif serta ditemani oleh para guru. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif menggunakan media poster, demonstrasi langsung, dan praktik mandiri.

Pada tahap awal, fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai pengertian nadi, fungsi nadi sebagai indikator detak jantung, serta pentingnya mengenali detak jantung sejak dini. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi teknik meraba nadi sendiri pada lokasi yang mudah dijangkau, seperti pergelangan tangan, dengan tetap memperhatikan aspek keamanan dan kenyamanan anak. Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik meraba nadi sendiri secara mandiri dengan pendampingan fasilitator. Media edukasi visual digunakan untuk membantu anak memahami langkah-langkah perabaan nadi secara lebih jelas. Materi disampaikan menggunakan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara lisan melalui sesi tanya jawab dan observasi langsung terhadap kemampuan anak dalam mempraktikkan teknik meraba nadi sendiri. Evaluasi bertujuan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan serta keterampilan dalam melakukan perabaan nadi secara benar. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang teknik meraba nadi sendiri sebagai upaya pengenalan detak jantung pada anak berlangsung dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Anak-anak sebagai peserta kegiatan menunjukkan antusiasme selama proses edukasi, baik pada saat penyampaian materi maupun saat demonstrasi dan praktik meraba nadi sendiri. Hasil evaluasi melalui tanya jawab dan observasi langsung menunjukkan bahwa sebagian besar anak atau 80% diantaranya dapat memahami pengertian dasar nadi serta hubungannya dengan detak jantung. Anak juga dapat menyebutkan dan menunjukkan lokasi perabaan nadi yang benar dan mempraktikkan teknik meraba nadi sendiri dengan

pendampingan fasilitator. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap materi yang disampaikan.

Pembahasan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan sederhana, visual, dan praktik langsung sangat sesuai untuk kelompok anak. Teknik meraba nadi sendiri merupakan bentuk edukasi kesehatan yang aplikatif karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, anak mulai memahami bahwa detak jantung dapat berubah sesuai dengan aktivitas fisik dan kondisi tubuh, sehingga menumbuhkan kesadaran awal terhadap kesehatan jantung.

Dampak dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya kesadaran anak terhadap fungsi tubuhnya, khususnya terkait detak jantung. Edukasi ini juga memberikan pengetahuan dasar yang dapat menjadi fondasi bagi perilaku hidup sehat di masa mendatang. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi sebagai upaya promotif dan preventif dalam pendidikan kesehatan anak. Pelaksanaan yang berkelanjutan, edukasi meraba nadi sendiri berpotensi menjadi bagian dari pembelajaran kesehatan dasar bagi anak di lingkungan sekolah maupun masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Kesehatan



Gambar 3. Media Penyuluhan Kesehatan

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang teknik meraba nadi sendiri terbukti membantu anak memahami detak jantung dengan lebih baik. Melalui penjelasan yang sederhana, demonstrasi, dan praktik langsung, sebagian besar anak mampu mengenali nadi dan mencoba merabanya sendiri dengan benar. Selain menambah pengetahuan, kegiatan ini juga membuat anak lebih sadar terhadap kondisi tubuhnya dengan cara yang mudah dan bisa dipraktikkan sehari-hari. Edukasi ini berpotensi menjadi salah satu cara sederhana untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD Kristen Kairos Kota Sorong yang telah mempercayakan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan serta berpartisipasi dengan mengikutsertakan peserta didiknya. Terima kasih juga disampaikan kepada STIKES Papua sebagai tempat pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta dan tim pengabdian yang telah berkontribusi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Bastable, S. B. (2019). *Nurse As Educator: Principles of Teaching and Learning for Nursing Practice* (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.

Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.

Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Pouliou, T., Murphy, S. M., Waters, E., Komro, K. A., Gibbs, L. F., Magnus, D., & Campbell, R. (2014). The WHO Health Promoting School Framework for Improving the Health and Well-Being of Students and Their Academic Achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *4*(CD008958). https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2

Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika.

Nutbeam, D. (2000). Health Literacy As a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies. *Health Promotion International*, *15*(3), 259–267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Waluyo, A., Ester, M., & Panggabean, E. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah (Edisi 8).* Jakarta: EGC.

World Health Organization. (2024). *Improving the Health and Wellbeing of Children and Adolescents*. https://www.who.int.