



PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

Sugiarto¹, Iin Triana², Dellia Dwi Kurnia³, Elsa Amanda Tanesty⁴, Ida Ayu Damayanti⁵, Dwi Ilpa Ningsih⁶, Nana Maulida⁷, Dianah Kasso⁸, Ega Dina Vanti⁹, Reyhan Aprilio Pratama¹⁰, Ridwan Agung Pratama¹¹

¹⁻¹¹ Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Alamat: Jalan Ahmad Yani 1A 35772 Pringsewu Lampung

Korespondensi penulis: sugiartiners@gmail.com, tanestyelsaamanda@gmail.com

Abstract. *Background : Acupressure is a safe and effective non-drug method for managing chronic pain. This study is designed to implement and evaluate the effectiveness of acupressure in reducing pain within rural communities. Approximately 70% of the residents of Tunggul Pawenang Village experience headaches, back pain, and joint pain, but a lack of knowledge (80% are unaware) about acupressure leads them to use risky over-the-counter medications. Methods : This community service activity involved 17 people in Tunggul Pawenang Village on November 5, 2025. The methods used were providing educational materials and demonstrating acupressure techniques, followed by an assessment of participants' knowledge. Results : The application of acupressure received a very positive response. The community showed enthusiasm, began using acupressure regularly, and found it helpful because the technique was easy to perform on their own and provided a significant relaxation effect that reduced pain intensity. Awareness of the risks of overuse of painkillers also increased, encouraging the preservation of safer acupressure therapy. Conclusion : Acupressure has proven to be an effective, safe, and sustainable solution for pain management in rural communities. This application successfully reduced pain intensity and improved the community's quality of life.*

Keywords: Acupressure; Headache; Back and Joint Pain; Non-Pharmacologist Technique

Abstrak. Latar Belakang : Akupresur adalah pendekatan nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri kronis. Penelitian ini bertujuan menerapkan dan mengkaji efektivitas akupresur dalam mengurangi nyeri di masyarakat desa. Sekitar 70% masyarakat Desa Tunggul Pawenang mengalami nyeri kepala, pinggang, dan sendi, namun kurangnya pengetahuan (80% belum tahu) tentang akupresur membuat mereka cenderung menggunakan obat bebas berisiko. Metode : Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 17 orang di Desa Tunggul Pawenang pada tanggal 5 November 2025. Metode yang digunakan adalah pemberian materi edukasi dan demonstrasi teknik akupresur, diikuti dengan penilaian pengetahuan peserta. Hasil: Penerapan akupresur mendapat respon sangat positif. Masyarakat menunjukkan antusiasme, mulai menerapkan akupresur secara rutin, dan merasa terbantu karena teknik ini mudah dilakukan sendiri serta memberikan efek relaksasi yang signifikan mengurangi intensitas nyeri. Kesadaran akan risiko obat pereda nyeri berlebihan juga meningkat, mendorong peralihan ke terapi akupresur yang lebih aman. Kesimpulan: Akupresur terbukti menjadi solusi efektif, aman, dan berkelanjutan dalam pengelolaan nyeri di tingkat komunitas pedesaan. Penerapan ini berhasil menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata Kunci: Akupresur; Nyeri Kepala; Penggang dan Sendi; Teknik Nonfarmakologis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Terapi komplementer adalah metode pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat digunakan sebagai pelengkap terapi medis konvensional. Contohnya meliputi relaksasi, olahraga, pijat refleksiologi, doa, hipnoterapi, terapi kreatif seperti seni musik, meditasi, dan pengobatan herbal. Banyak terapi komplementer digunakan bersama terapi medis biasa, misalnya sentuhan

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

terapeutik yang melibatkan teknik khusus yang memerlukan pelatihan khusus (Sugirto, et al, 2012; Potter & Perry, 2010; Moyad & Hawks, 2009). Terapi ini bertujuan untuk membantu mengurangi gejala dan kecemasan, meningkatkan keharmonisan hidup, serta memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit. Dalam terapi ini, bahan herbal, rempah-rempah, dan ekstrak minyak banyak dipakai. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga mengakui bahwa akupresur dapat merangsang sistem saraf terkecil yang mempengaruhi kelenjar endokrin dan membantu memperbaiki fungsi organ yang bermasalah.

Berdasarkan observasi awal di Desa Tunggul Pawenang, sekitar 70% masyarakat melaporkan mengalami nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi ringan yang berdampak signifikan pada aktivitas sehari-hari. Namun, 80% dari mereka belum mengetahui penerapan akupresur sebagai terapi nonfarmakologis alternatif untuk mengurangi nyeri tersebut. Kurangnya edukasi kesehatan mengenai metode nonfarmakologis menyebabkan masyarakat lebih cenderung menggunakan obat bebas tanpa pengawasan medis, yang berisiko menimbulkan efek samping jangka panjang seperti gangguan ginjal dan ketergantungan obat (Widiyanto & Sari, 2021; Lestari, 2022).

Kondisi ini mencerminkan fenomena yang terjadi di tingkat Kabupaten Blitar, Provinsi Jawa Timur, dan sekitarnya, di mana prevalensi nyeri kronis di masyarakat pedesaan mencapai 60-80% dengan tantangan utama berupa keterbatasan akses dan minimnya pengetahuan tentang metode pengelolaan nyeri nonfarmakologis (Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar, 2022; Setiawan, 2023). Di tingkat nasional, data Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 25% penduduk pedesaan mengalami nyeri kepala, pinggang, dan sendi, dengan ketergantungan tinggi pada obat-obatan yang kurang efektif dan berisiko bagi kesehatan jangka panjang (Nugroho, 2020). Nyeri kronis tidak hanya menjadi persoalan di tingkat nasional, tetapi juga dianggap sebagai masalah kesehatan yang berdampak secara global menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Nyeri kronis memengaruhi sekitar 30% populasi dunia dan merupakan penyebab utama disabilitas serta penurunan kualitas hidup (Cieza et al., 2021; Wu et al., 2022). Hal ini menunjukkan urgensi penemuan alternatif terapi yang aman, efektif, dan terjangkau untuk masyarakat, khususnya di daerah pedesaan.

Akupresur adalah salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berpotensi besar dalam mengurangi nyeri kronis, termasuk nyeri kepala, pinggang, dan sendi. Sejumlah studi lokal menunjukkan efektivitas akupresur dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien nyeri pinggang kronis (Widiyanto & Sari, 2021), nyeri sendi pada lansia di pedesaan (Lestari, 2022), serta nyeri kepala pada lansia hipertensi (Kurniyanti et al., 2024). Akupresur merupakan teknik pijat titik akupunktur yang dapat dilakukan dengan mudah, aman, serta biaya yang terjangkau, dan memberikan alternatif yang mengurangi ketergantungan pada pengobatan farmakologis yang dapat berisiko (Rahayu, 2019; Setiawan, 2023).

Namun, penelitian mengenai penerapan akupresur di masyarakat pedesaan Indonesia, khususnya di Desa Tunggul Pawenang, masih sangat terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji penerapan akupresur sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri kepala, pinggang, dan sendi, serta memberikan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan metode pengelolaan nyeri yang lebih aman dan efektif.

Penatalaksanaan non-farmakologis dapat digunakan sebagai alternatif atau pelengkap untuk menurunkan intensitas nyeri. Akupresur, salah satu teknik pengobatan tradisional Cina, dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di permukaan tubuh yang merupakan jalur sirkulasi energi dan berperan dalam menjaga keseimbangan saat nyeri muncul.

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

Teknik ini bersifat non-invasif, aman, dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri. Akupresur terbukti efektif dalam meredakan nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi. Selain mengurangi nyeri, terapi ini juga dapat memberikan manfaat tambahan seperti meningkatkan kenyamanan, memperlancar sistem pencernaan, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, akupresur menjadi pendekatan yang tepat untuk membantu masyarakat Tunggul Pawenang dalam mengatasi keluhan nyeri yang dialami (Yurdanur, 2012; Tamalongache dkk., 2021; Linda dkk., 2023).

Tujuan Penelitian

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada Masyarakat mengenai manfaat penerapan Teknik akupresur dalam mengurangi nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi. Melalui pelatihan ini, diharapkan Masyarakat dapat memanfaatkan Teknik akupresur dalam kehidupan sehari hari.

KAJIAN TEORI

1. Pengertian

Terapi akupresur adalah salah satu jenis fisioterapi yang dilakukan dengan memberikan pijatan dan rangsangan pada titik-titik tertentu di tubuh. Prosedurnya melibatkan penekanan atau getaran pada titik tersebut selama 20-30 detik. Teknik ini sangat praktis dan tergolong aman karena dilakukan tanpa memasukkan alat atau menusuk kulit.

Akupresur berasal dari Traditional Chinese Medicine (TCM) yang berprinsip pada redistribusi Qi, yaitu energi kehidupan dalam tubuh. Menurut TCM, penyakit muncul ketika aliran Qi terganggu. Terapi akupresur menggunakan sentuhan yang mengikuti prinsip-prinsip pengobatan akupunktur dan metode tradisional China, tetapi cara ini lebih sederhana dari akupunktur. Beda dengan akupunktur yang memakai jarum dan tergolong invasif, akupresur tidak menusuk kulit dan bekerja dengan memberi tekanan menggunakan jari pada bagian tubuh tertentu. Terapi ini dikenal sederhana, tidak menimbulkan rasa sakit, dan telah terbukti bermanfaat untuk mengatasi berbagai masalah Kesehatan.

2. Manfaat

Akupresur memiliki banyak manfaat, antara lain membantu mengelola stres, mengurangi ketegangan saraf, dan menimbulkan rasa rileks pada tubuh. Terapi ini juga meningkatkan peredaran darah sehingga oksigen lebih mudah sampai ke jaringan tubuh. Selain itu, akupresur sangat berguna mengatasi gangguan tidur seperti insomnia. Teknik pijatan pada titik-titik khusus ini merangsang gelombang saraf yang berperan meningkatkan aliran darah, mengendurkan otot yang kaku, dan menurunkan tekanan darah.

3. Tujuan

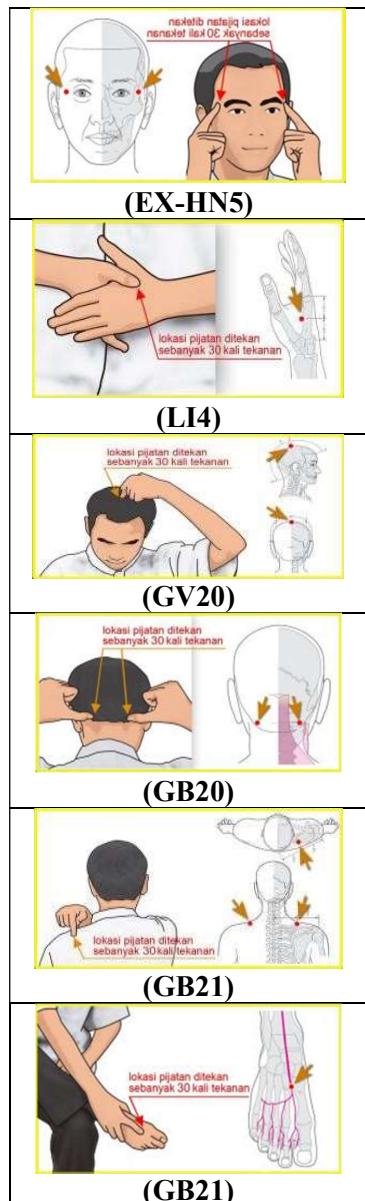
Tujuan terapi akupresur adalah untuk meredakan rasa nyeri, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperbaiki kualitas tidur. Terapi ini juga bertujuan menstimulasi sistem tubuh agar menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, memberikan rasa tenang dan nyaman, serta membantu mengembalikan keseimbangan energi tubuh. Dengan demikian, akupresur mendukung proses penyembuhan alami tubuh dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan tanpa metode invasif atau efek samping yang serius.

4. Titik-titik Akupresure

a. Titik Akupresure Nyeri Kepala

b. Titik Akupresure Nyeri Pinggang

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG



c. Titik Akupresure Nyeri Sendi Lutut



METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 5 November 2025 pada masyarakat di Desa Tunggul Pawenang berjumlah 17 orang. Metode pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat, sebagai berikut:

1. Persiapan dan Pembekalan

a. Tahap Pra Interaksi

- Melakukan perjanjian waktu dan kesepakatan dengan mitra
- Memastikan bahwa penyuluhan dilakukan pada sasaran yang tepat
- Menyiapkan perlengkapan seperti proyektor, presentasi (ppt), lembar kuisioner, dan bahan untuk demonstrasi.

b. Tahap Orientasi

- Pembukaan dan memberikan salam hangat
- Memastikan kondisi peserta

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

- Menjelaskan tujuan serta tata cara pelaksanaan kegiatan
 - Meminta persetujuan dan memastikan kesiapan peserta sebelum memulai.
2. Pelaksanaan
- a. Tahap Kerja
 - Membaca basmalah sebagai awalan
 - Menilai tingkat pengetahuan masyarakat tentang teknik akupresur
 - Memberikan arahan kepada masyarakat tentang cara mengisi lembar kuisioner dan mempersiapkan materi pemaparan
 - Membagikan snack dan leaflet sebagai bahan tambahan
 - Menyampaikan materi penyuluhan
 - Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya
 - Melanjutkan dengan demonstrasi teknik akupresur
 - Menilai pemahaman peserta mengenai manfaat akupresur dalam mengatasi nyeri
 - Memberikan pertanyaan kepada peserta dan memberikan doorprize bagi yang menjawab.
 - Memberikan arahan kepada masyarakat tentang cara mengisi lembar kuisioner yang ke 2.
 - b. Tahap Terminasi
 - Melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan
 - Mendorong dan memotivasi peserta agar rutin menggunakan terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri
 - Membereskan perlengkapan dan alat-alat yang digunakan
 - Menutup acara dengan doa Bersama
 - Melakukan dokumentasi sebagai laporan kegiatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan akupresur dalam mengatasi nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi telah berhasil dilaksanakan di Desa Tunggul Pawenang. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan praktis kepada masyarakat agar mampu melakukan terapi mandiri untuk keluhan muskuloskeletal yang umum.

Terapi akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan rangsangan pada titik-titik atau titik tertentu pada tubuh. Akupresur dilakukan dengan cara menekan atau memberikan getaran selama 15-20 detik. pada suatu tempat atau titik. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Manfaat akupresur antara lain membantu dalam manajemen stres, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar, dan sangat bermanfaat dalam mengurangi insomnia. Teknik terapi juga dilakukan pada titik-titik yang berhubungan dengan nyeri. (Mahanani et al., 2024). Pemijatan pada titik-titik tertentu dalam terapi akupresur dapat menstimulasi gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasi kejang, dan menurunkan tekanan darah.

Akupresur adalah bentuk fisioterapi yang melibatkan pemberian pijatan dan rangsangan melalui tekanan atau getaran pada titik-titik spesifik di tubuh, yang biasanya dilakukan selama 15 hingga 20 detik pada setiap titik.

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

- Perbedaan Utama dengan Akupunktur Akupresur bersifat non- invasif, artinya dilakukan tanpa melukai kulit. Teknik ini merangsang lokasi anatomic tertentu hanya dengan tekanan jari.
- Akupunktur, sebaliknya, menggunakan teknik invasif dengan memasukkan jarum.

Keuntungan Akupresur karena metodenya yang sederhana dan non-invasif, terapi akupresur dianggap sangat efisien dan relatif aman, umumnya tidak menimbulkan rasa sakit. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa akupresur memiliki banyak manfaat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan.



Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut, narasumber membekali peserta dengan materi mengenai prinsip dasar akupresur sebagai terapi komplementer, termasuk anatomi titik akupresur (lokasi topografi), fisiologi titik akupresur, dan diagnosis penentuan titik akupresur (titik sensitif). Pemberian materi ini bertujuan agar masyarakat memahami landasan ilmiah dan teknis akupresur agar dapat mengaplikasikannya secara tepat dan akurat.

Pelatihan akupresur untuk mengatasi nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi disampaikan secara rinci. Narasumber menjelaskan teknik penekanan pada titik- titik spesifik yang relevan. Untuk nyeri kepala, titik-titik seperti Hegu (LI 4) dan Taiyang diberikan penekanan. Sementara itu, untuk nyeri pinggang, titik-titik di area Bladder Meridian (BL 23, BL 40) dan nyeri sendi, titik-titik lokal di sekitar sendi yang sakit serta titik distal seperti Zusanli (ST 36) dan Sanyinjiao (SP 6) diperkenalkan. Kekuatan penekanan akupresur dianjurkan secara bertahap, mulai dari ringan hingga mencapai sensasi nyeri tumpul atau terasa berat (nyeri yang dapat ditoleransi) untuk menjamin stimulasi yang efektif. Setiap titik dianjurkan ditekan selama 30 detik hingga 1 menit, dan diulang sebanyak 3-5 kali putaran.

Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Mandiri, Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan akupresur secara langsung pada probandus atau diri sendiri di bawah bimbingan tim pengabdi. Kegiatan praktik ini krusial untuk memastikan kemandirian masyarakat dalam melakukan terapi akupresur di rumah sebagai penanganan pertama untuk keluhan nyeri ringan hingga sedang. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan hingga praktik mandiri, didukung oleh pemberian media bantu berupa leaflet bergambar dan minyak pijat (misalnya baby oil atau minyak kelapa) agar praktik akupresur dapat terus dilanjutkan secara mandiri dan berkelanjutan oleh masyarakat Desa Tunggul Pawenang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan akupresur dalam meredakan nyeri kepala, sendi, dan pinggang di masyarakat Desa Tunggul Pawenang memberikan respon yang sangat positif. Setelah diperkenalkan dengan teknik akupresur, masyarakat menunjukkan antusiasme

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

yang tinggi untuk memahami dan mencoba metode nonfarmakologis ini sebagai alternatif dalam mengelola nyeri yang mereka alami.



Sebagian besar masyarakat mulai berusaha menerapkan akupresur secara rutin ketika mengalami nyeri, baik nyeri kepala maupun nyeri pada sendi dan pinggang. Mereka merasa terbantu karena teknik ini mudah dilakukan sendiri dan memberikan efek relaksasi sehingga mengurangi intensitas nyeri secara signifikan.

Lebih lanjut, masyarakat menjadi lebih sadar akan risiko penggunaan obat-obatan pereda nyeri secara berlebihan yang biasa mereka gunakan sebelumnya tanpa pengawasan medis. Akibat dari edukasi yang diberikan dalam penelitian ini, warga Desa Tunggul Pawenang berupaya untuk mengurangi penggunaan obat-obatan tersebut dan beralih ke terapi akupresur yang lebih aman dan minim efek samping jangka panjang.

Dampak positif dari penerapan akupresur ini tidak hanya berupa penurunan intensitas nyeri, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang sebelumnya terganggu oleh nyeri berkepanjangan. Partisipasi aktif masyarakat dalam praktik ini menunjukkan bahwa akupresur bisa menjadi solusi efektif dan berkelanjutan dalam pengelolaan nyeri di tingkat komunitas pedesaan seperti Desa Tunggul Pawenang.

| | Rerata Pengetahuan | Peningkatan |
|-----------|---------------------------|--------------------|
| Pre Test | 30 % | |
| Post Test | 80 % | 50% |

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang juga mengungkapkan efektivitas akupresur dalam menurunkan nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi, terutama di kalangan masyarakat yang memiliki keterbatasan akses ke pelayanan kesehatan konvensional. Dengan demikian, akupresur dapat menjadi metode terapi pelengkap yang direkomendasikan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri di masyarakat pedesaan.

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG



KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai akupresur di Desa Tunggul Pawenang menunjukkan keberhasilan besar dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada masyarakat sebagai solusi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan terjangkau untuk mengatasi nyeri kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi ringan hingga sedang. Tingginya prevalensi nyeri kronis di Desa Tunggul Pawenang (70%) dan ketergantungan masyarakat pada obat bebas tanpa pengawasan medis menyoroti urgensi pendekatan ini. Akupresur, sebagai metode tradisional Tiongkok yang non-invasif dan disahkan (Kabupaten et al., 2021) oleh WHO, terbukti efektif dalam meredakan nyeri dan memberikan manfaat tambahan seperti relaksasi serta peningkatan kualitas tidur. Respon positif dan antusiasme masyarakat untuk menerapkan akupresur secara mandiri menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi alternatif berkelanjutan yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko efek samping jangka panjang akibat penggunaan obat-obatan yang berlebihan.

SARAN

Disarankan kepada masyarakat Desa Tunggul Pawenang, dan masyarakat pedesaan lainnya, untuk memprioritaskan penggunaan akupresur sebagai pilihan utama penanganan pertama untuk nyeri ringan seperti sakit kepala, nyeri pinggang, dan nyeri sendi, alih-alih langsung mengonsumsi obat pereda nyeri bebas. Terapkan teknik akupresur yang telah diajarkan secara rutin dan mandiri (3-5 kali putaran, setiap titik ditekan 30 detik hingga 1 menit) ketika merasakan nyeri, dengan memanfaatkan media bantu seperti leaflet atau minyak pijat sederhana. Dengan mempraktikkan akupresur secara konsisten, Anda tidak hanya dapat mengurangi intensitas nyeri secara efektif dan alami, tetapi juga memutus siklus ketergantungan pada obat-obatan yang berpotensi merusak kesehatan ginjal dan menyebabkan efek samping jangka panjang, sehingga tercipta pengelolaan nyeri yang lebih aman dan terjamin.

DAFTAR PUSTAKA

- (Kabupaten et al., 2021)Kabupaten, D., Mongondow, B., Pinontoan, M. V., & Mamosey, W. E. (2021). Vol. 14 No. 4 /Oktober - Desember 2021. 14(4), 1–18.
- BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(3), 224-229.
- Delfina, R., Sorena, E., & Sutrisna, M. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Kepala Dengan Pijat Akupresure.

PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA, NYERI PINGGANG DAN NYERI SENDI PADA MASYARAKAT DI DESA TUNGGUL PAWENANG

- Herlina, M., Noradina, N., Silalahi, B., Situmorang, P. R., Dame, A. M., Damanik, C. M., ... & Harahap, A. A. (2025). Manfaat Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II di Poliklinik Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. Karawo: Journal of Community Service (KJCS), 3(1), 27-3
- Islam, M. S. A. D., Supriadi, D., & Rohayani, L. (2025). Pemberdayaan Caregiver Dalam Melakukan Pijat Akupresur Pada Lansia Untuk Mengontrol Nyeri Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Selatan. Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma, 6(1), 419-428.
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature review terkait manfaat terapi akupresur dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Jurnal Medika Hutama, 2(04), 1-5.
- Mahanani, S., Yusiana, M. A., & Triyoga, A. (2024). TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI: ANALISA BIBLIOMETRIK. JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN, 10(2), 298-303.
- Novita Sari, E. (2020). Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. Jurnal Bagus, 02(01), 402–406.