

**NARRATIVE REVIEW: TERAPI KOMPLEMENTER ALTERNATIF AKUPRESUR DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI**

**(COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE ACUPRESSURE IN REDUCING PAIN INTENSITY: A NARRATIVE REVIEW)**

**Enggal Hadi Kurniyawan**

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Jl. Kalimantan 37 Jember 68121

e-mail: enggalhadi.psik@unej.ac.id

---

**ABSTRAK**

**Kata kunci:**  
akupresur  
energi qi  
nyeri

Terapi farmakologi yang digunakan dalam menurunkan tingkat nyeri biasanya menggunakan analgetik yang memiliki beberapa efek samping. Akupresur merupakan suatu terapi komplementer dan terapi alternatif yang tidak memiliki efek samping dan dapat digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri akut maupun nyeri kronis. *Narrative review* ini menjelaskan beberapa teknik terapi akupresur yang digunakan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien dengan berbagai penyakit akut maupun kronik. *Narrative review* ini mengambil 25 jurnal elektronik internasional antara tahun 2006 sampai 2016 dengan menggunakan mesin pencari *google scholar*. Kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal pada *narrative review* ini yaitu *acupressure* dan *pain*. Hampir semua jurnal yang digunakan dalam *narrative review* ini menyimpulkan bahwa terapi akupresur sangat efektif sekali dalam menurunkan tingkat nyeri akut maupun nyeri kronis dalam berbagai macam penyakit yang diderita oleh pasien. Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun kronis. Nyeri terjadi karena adanya ketidakseimbangan aliran energi qi di dalam tubuh. Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi qi tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri sekaligus menyembuhkan penyakit yang diderita. Aliran energi qi tubuh yang seimbang akan meningkatkan vitalitas dan kesehatan tubuh sehingga terhindar dari berbagai penyakit.

**ABSTRACT**

**Keywords:**  
*acupressure*  
*pain*  
*qi energy*

*Medications used to treat or reduce the symptoms of pain usually have side effect. Acupressure is a complementary and alternative medicine that can be used to reduce pain intensity and has no side effect. This narrative review described acupressure as an alternative therapy in reducing acute pain and chronic pain intensity. This narrative review took 25 international electronic journals between 2006 and 2016 by using google scholar search engine. Keywords used to find this journals were acupressure and pain. Most of journal used in this narrative review concluded that acupressure effectively reduces acute pain and chronic pain inten-*

*sity in the several kinds of diseases. Acupressure has many functions for the body's health especially to reduce acute pain and chronic pain intensity. Pain occurs because of an imbalance in the flow of qi energy in the body. Acupressure will balance the flow of qi energy body that will reduce pain intensity and cure the illness. The balance of qi energy will improve the vitality and body health thus protects from various diseases.*

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri timbul sebagai bentuk respon sensori setelah menerima rangsangan nyeri. Nyeri dapat disebabkan karena adanya kerusakan jaringan dalam tubuh sebagai akibat dari adanya cedera, kecelakaan, maupun tindakan medis seperti operasi (Ratnasari, 2013). Nyeri merupakan masalah yang besar bagi kesehatan dunia, dimana diperkirakan 1 dari 5 orang dewasa menderita nyeri dan 1 dari 10 orang dewasa didiagnosa dengan nyeri kronis tiap tahunnya. Empat penyebab utama nyeri adalah kanker, osteo dan reumatoid arthritis, operasi dan trauma, serta masalah spinal (Goldberg & McGee, 2011)

Penggunaan yang tepat dari analgesik saja atau dengan kombinasinya merupakan kunci untuk menurunkan intensitas nyeri. Sayangnya, tidak semua nyeri dapat diintervensi dengan analgetik sistemik bahkan beberapa penelitian menunjukkan stigma yang kurang baik ditujukan pada penggunaan obat-obat penurun rasa nyeri (Brown, 2014). Ketakutan akan terjadinya adiksi, toleransi, depresi pernapasan, dan ketergantungan menyebabkan klien menghentikan penggunaan analgesia. Tramadol yang merupakan opioid sintesis memiliki efek samping mual, muntah, konstipasi, dan konstipasi pada lansia. Obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) dapat menyebabkan dispepsia, perdarahan lambung, ulkus peptikum, perdarahan abnormal, kerusakan saluran cerna, dan nefritis ginjal akut (Kneale & Davis, 2011). Sehingga penatalaksanaan non-farmakologis dapat diterapkan sebagai pengganti intervensi atau kombinasi dalam menurunkan intensitas nyeri.

Akupresur merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional Cina yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri, mengobati penyakit dan cidera. Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada beberapa titik pada permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada kasus gejala nyeri. Teknik akupresur ini tidak invasif, aman, dan efektif. Akupresur terbukti dapat mengurangi nyeri punggung,

kepala, osteoarthritis, otot, leher, nyeri pre-operasi dan postoperasi, mual muntah dan masalah tidur (Yurdanur, 2012).

## METODE

Strategi pencarian jurnal elektronik internasional yaitu menggunakan mesin pencari *google scholar* dengan kata kunci *acupressure* dan *pain*. Jurnal elektronik yang didapatkan dari mesin pencari *google* mencapai 451.000, hal ini terjadi dikarenakan adanya kemiripan antara jurnal akupresur dengan jurnal akupunktur. Jurnal kemudian dipilah sesuai dengan topik sehingga terkumpul 25 jurnal yang dianggap dapat mewakili dari keseluruhan jurnal tentang akupresur dalam menurunkan nyeri. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu elektronik jurnal internasional yang terbit antara tahun 2006-2016, menggunakan bahasa inggris, desain penelitian eksperimental, menggunakan terapi akupresur untuk menurunkan nyeri. Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu terapi akupunktur dengan menggunakan jarum.

Ada beberapa teknik akupresur yang digunakan dalam menurunkan nyeri pada kelompok intervensi yaitu sebagian besar akupresur dilakukan secara manual pada titik akupunktur tertentu yaitu LI4 dan SP6 dimana kedua titik ini memiliki efek yang sangat besar dan sistemik jika dibandingkan dengan titik akupunktur lainnya, beberapa jurnal spesifik menggunakan *auricular point acupressure* (APA), *collateral meridian acupressure therapy* (CMAT) dan ada jurnal yang menggunakan alat bantu seperti *acupressure femi-band* (gelang akupresur). Dari ke empat teknik akupresur di atas semuanya memiliki prinsip dasar yang sama yaitu pemberian tekanan pada titik-titik akupunktur yang ada dipermukaan tubuh. Beberapa jurnal membandingkan akupresur dengan teknik penurun nyeri yang lain yaitu *ice massage*. Sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan terapi standar yang biasa dilakukan atau plasebo. Lama tindakan akupresur berdurasi antara 2 menit sampai 30 menit.

Sampel yang digunakan dalam penelitian jurnal berkisar antara 16 responden sampai 212 responden. Sebagian besar jurnal akupresur

menggunakan metode *randomized controlled trial* dan beberapa jurnal menggunakan *quasi eksperimental study*. Alat untuk mengukur tingkat nyeri hampir semua jurnal akupresur menggunakan *visual analogue scale* (VAS).

## HASIL

Dari 25 jurnal dalam *literature review* ini, terdapat 13 jurnal yang meneliti akupresur dalam menurunkan nyeri pada saat proses persalinan. Penelitian Dabiri & Shahi (2014) menjelaskan akupresur pada titik LI4 dapat menurunkan nyeri persalinan tapi belum dapat mempercepat durasi lama kala I tersebut. Berbeda dengan Akbarzadeh et al. (2014) dalam penelitiannya menyatakan gabungan akupresur dan dukungan ibu hamil dapat menurunkan nyeri dan mempercepat proses persalinan, sejalan dengan Salehian et al. (2010) bahwa akupresur pada titik SP6 menurunkan nyeri pada pembukaan 4, 6, dan 8 serta mempercepat lama waktu persalinan. Hjelmstedt. et al (2009) dan Tigga & Thapa (2016) menyatakan akupresur menurunkan nyeri persalinan, begitupula samadi et al. (2010) menjelaskan bahwa penurunan nyeri persalinan didapatkan 2 menit setelah terapi akupresur pada titik SP6. Nani et al. (2015) dalam penelitiannya menyebutkan adanya penurunan nyeri pada saat awal post partum dengan terapi akupresur pada titik HT6 dan LI4 selama 20 menit. Hajiamini et al. (2012) dan Afefy (2015) dalam penelitiannya membandingkan keefektifan akupresur dengan kompres es dalam menurunkan nyeri dan menyimpulkan bahwa baik akupresur maupun kompres es dapat menurunkan nyeri persalinan, bahkan tampaknya kompres es mempunyai efek yang lebih kuat.

Akupresur dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dismenorea seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Zafari, et al (2011) dan Jothirajan (2016) serta Aghamiri, et al (2006). Mohamed (2015) juga menyatakan akupresur dengan menggunakan *femi-band* pada titik SP6 secara efektif dapat menurunkan nyeri dismenorrea. Hsieh et al. (2006) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri kronis punggung bagian bawah. Hsieh et al. (2010) dalam penelitian lainnya juga menyatakan 1 bulan terapi akupresur lebih efektif dalam menurunkan sakit kepala kronis jika dibandingkan dengan terapi 1 bulan relaksasi otot. Tse & Au (2010) juga menjelaskan bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri lutut kronis dan tingkat depresi serta meningkatkan mobilitas dan aktivitas sehari-hari. Ardakani et al. (2012)

menyatakan akupresur selama 20 menit dapat menurunkan nyeri artritis.

Yeh et al. (2015) menggunakan teknik akupresur pada telinga selama 7 hari sehingga dapat menurunkan nyeri, kelelahan, dan gejala lainnya pada pasien kanker payudara. Auricular acupressure selama 2 menit dalam penelitian Santoro et al. (2015) dapat meningkatkan ambang batas nyeri. Wong et al. (2012) menggunakan *collateral meridian acupressure therapy* (CMAT) untuk mendapatkan efek analgesik pada nyeri leher. Alavi et al. (2008) menggunakan akupresur pada titik UB31 untuk menurunkan nyeri dan menjelaskan bahwa akupresur lebih efektif dilakukan pada laki-laki daripada perempuan.

Hasil penelitian berbeda didapatkan oleh Kwan & Li (2013) yang menyatakan bahwa akupresur pada telinga belum dapat mengurangi nyeri perineal pada ibu dengan kehamilan diatas 37 minggu. Sejalan dengan penelitian tersebut, Aghdam et al. (2012) menyatakan akupresur pada titik BL32 dan GB21 belum dapat menurunkan nyeri persalinan. Penelitian Heidari, et al (2008) juga mendapatkan hasil yang sama yaitu akupresur pada titik SP6 belum dapat menurunkan nyeri persalinan sehingga harus digabungkan dengan metode analgetik noninvasif lainnya.

## PEMBAHASAN

Terapi komplementer alternatif akupresur tidak dapat dipisahkan dengan filosofi pengobatan tradisional Cina yaitu teori yin-yang, teori energi vital (qi), teori lima unsur dan teori meridian. Teknik akupresur yang dilakukan sebagai terapi harus berdasarkan filosofi pengobatan tradisional Cina, jika tidak akan menyebabkan akupresur salah dalam terapi sehingga efek yang diinginkan tidak terjadi. Kesalahan dalam teknik akupresur inilah kemungkinan yang menyebabkan penelitian yang dilakukan Kwan & Li (2013), Aghdam et al. (2012), dan haidari belum dapat memberikan efek yang diinginkan yaitu penurunan tingkat nyeri.

Akupresur bila dilakukan sesuai dengan filosofi pengobatan tradisional Cina oleh seorang yang terampil akan dapat menurunkan tingkat nyeri akut maupun kronik. Pomeranz & Stux (1989) dalam Chernyak & Sessler 2005 menjelaskan mekanisme akupunktur analgesia secara komprehensif. Dasar dari teorinya adalah tiga mekanisme yang berkontribusi terhadap akupunktur analgesia: 1) Akupunktur menstimulasi saraf afferen tipe I dan tipe II atau serat A-delta di otot yang akan mengirim impuls

Tabel 1. Originalitas Penelitian Terdahulu

No	Author & Title	Aim	Study Design	Participants	Methods	Main Results
1	- Afefy, NAF. 2015 -“Effect of Ice Cold Massage and Acupressure on Labor Pain and Labor Duration: A Randomized Controlled Trial”	Membandingkan efek masase es dingin dan akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan dan lama persalinan pada wanita primigravida	Randomized controlled trial	300 wanita yang melahirkan	-Lembar pengkajian persalinan (partograph) - Visual Analogue Scale (VAS) untuk mengukur tingkat nyeri	-Ada penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada grup masase es dan akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol -Ada penurunan lama persalinan pada kala I dan kala II
2	-Aghamiri, Z.B, Vigeh, M., Latifnezhead, R., & Nabavi, S. 2006 -Study of effect of acupressure methods on pain in primary dysmenorrhea	Mengetahui efek akupresur dalam menurunkan nyeri dismenorrhea primer	Targeted sampling	100 siswa yang menderita dismenorrhea primer	- V.A.S (Visual Analgesic Scale) untuk mengukur nyeri	-Ada penurunan tingkat nyeri dismenorrhea setelah terapi akupresur
3	-Aghdam, N.S. , Vakilian, K., & Masoomeh, DA. 2012 -Effect of BL32 and GB21 acupressure on labor pain in the first stage of labor	Menentukan efek akupresur dalam menurunkan nyeri persalinan pada persalinan kala I	A single blind clinical trial	130 wanita	-Non randomized tetapi sampel dipisah secara random kedalam dua kelompok -Tingkat nyeri diukur dengan VAS	Akupresur pada titik BL32 and GB21 tidak efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada persalinan
4	-Akbarzadeh, M., Masoudi, Z., Hadianfard, MJ., Kasraeian, M., & Zare, N. 2014 -Comparison of the Effects of Maternal Supportive Care and Acupressure (BL32 Acupoint) on Pregnant Women’s Pain Intensity and Delivery Outcome	Membandingkan efek supportive care dengan akupresur pada tingkat nyeri wanita hamil dan cara persalinan (normal atau sesar)	Randomized Clinical Trial	150 wanita hamil	-Intensitas nyeri diukur dengan Visual Analogue Scale (VAS) -Descriptive and inferential statistics	Supportive care pada ibu hamil dan akupresur selama persalinan efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan rasio persalinan normal dibandingkan dengan sesar.
5	-Alavi, NM. 2007. -Effectiveness of acupressure to reduce pain in intramuscular injections	Mengetahui keefektifan akupresur untuk menurunkan nyeri pada injeksi intramuskular	A crossover single blind experimental design	64 pasien	-Random -Persepsi nyeri diukur visual analogue scale	Akupresur dapat menurunkan nyeri pada injeksi intramuscular

menuju traktus anterolateral di medula spinalis. Di medula spinalis, nyeri dihambat pada presinaptik oleh pelepasan enkephalin dan dynorphin, mencegah pesan nyeri menaiki traktus spinothalamik. 2) Akupunktur

menstimulasi struktur otak tengah dengan mengaktivasi sel-sel di *periaqueductal gray matter* dan inti raphe. Kemudian akan dikirim sinyal menurun melewati traktus dorsolateral, yang menyebabkan

6	- Ardakani, HM., Kaji, MA., Abotalabi, G., Mohamannazhad, A., & GHaforifard, M. 2012 - Effect of Acupressure On Low Back Pain In Patients With Spondylarthritis.	Menentukan efek akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada pasien dengan sendi arthritis	A clinical trial	40 pasien dengan sendi arthritis	-Stratified sampling -tingkat nyeri diukur visual analog scale dan numerical rating scale	-Akupresur efektif menurunkan nyeri punggung bawah
7	-Dabiri, F & Shahi, A. 2014 -The Effect of LI4 Acupressure on Labor Pain Intensity and Duration of Labor: A Randomized Controlled Trial	Mengevaluasi efek akupresur LI4 pada nyeri persalinan dan lama kala I	Single-blinded, randomized, clinical trial	149 wanita pada fase aktif persalinan normal	-Tingkat nyeri diukur dengan visual analog scale	-Akupresur efektif menurunkan nyeri persalinan -Akupresur tidak berpengaruh pada lama kala I persalinan
8	-Hajiamini, Z., Masoud, SN., Ebadi, A., Mahboubh, A., & Matin, AA. 2012 -Comparing The Effects Of Ice Massage And Acupressure On Labor Pain Reduction	Membandingkan efek masase es, akupresur, dan plasebo dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan	A quasi-experimental study	90 wanita hamil	-Random -Tingkat nyeri dikaji dengan visual analogue scale (VAS)	Masase es dan akupresur efektif menurunkan nyeri persalinan. Masase es lebih tahan lama dalam menurunkan nyeri
9	-Heidari, P., Mojdeh, F., Mazloom, R., Tanbakoi, K., & Judaki, K. 2008 -Effect of Acupressure On Labor Pain Intensity	Menentukan efek akupresur pada nyeri persalinan	Double-blind randomized clinical trial	128 wanita melahirkan	-Visual analogue scale digunakan untuk mengukur nyeri	Akupresur pada titik SP6 tidak efektif menurunkan nyeri persalinan sehingga harus ditambah metode lain
10	-Hjelmstedt, A., Shenoy, S., Stener-Victorin, E., Lekander, M., Bhat, M., Leena, KKb., & Waldenström, U. 2010 -Acupressure to Reduce Labour Pain: A Randomized Controlled Trial	Mengevaluasi efek akupresur selama aktif fase persalinan pada nyeri persalinan	Randomized controlled trial	212 wanita hamil	Nyeri persalinan dikaji dengan visual analog scale	Akupresur efektif menurunkan nyeri selama fase aktif persalinan.
11	-Hsieh, LLC., Kuo, CH., Lee, LH., Yen, AMF., Chien, KL., & Chen, THH -Treatment Of Low Back Pain By Acupressure And Physical Therapy: Randomised Controlled Trial	Mengevaluasi keefektifan akupresur pada disabilitas, nyeri, dan status fungsional	Randomised controlled trial	129 pasien dengan nyeri punggung bawah kronis	-Pain visual scale - modified Oswestry disability questionnaire	Akupresur efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah dan disabilitas

12	-Hsieh, LLC., Liou, HH., Lee, LH., Chen, THH., & Yen, AMF -Effect of Acupressure and Trigger Points in Treating Headache: A Randomized Controlled Trial	Mengevaluasi keefektifan akupresur dibanfingkan dengan obat relaksan otot pada penderita sakit kepala kronis	A randomized controlled clinical trial	28 pasien menderit a sakit kepala kronis	Visual analogue scale (VAS)	Akupresur lebih efektif dalam menurunkan sakit kepala kronis dibandingkan dengan obat relaksan otot
13	-Jothirajan, D -Effectiveness of Acupressure on Dysmenorrhea among Girls (18-23 year) In Sangrur, Punjab	Mengevaluasi keefektifan akupresur pada dismenorrhea	A quantitative pre experimental	30 perempuan an dysmenorrhea	Numeric pain rating scale	Akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenorrhea
14	-Kwan, WSC & Li, WHH -Effect of Ear Acupressure On Acute Postpartum Perineal Pain: A Randomised Controlled Study	Mengetahui efek akupresur telinga dalam menurunkan nyeri perineal 48 jam setelah persalinan	A Randomised Controlled Study	258 perempuan an	Verbal Descriptive Pain Scale and the Visual Analogue Scale	Berdasarkan data statistik, akupresur telinga tidak dapat menurunkan nyeri perineal setelah persalinan
15	-Mohamed, HES., Salem, SM., & Al-Agamy, ZA -Effect of Using Femi-Band Acupressure On Primary Dysmenorrhea: Randomized Controlled Trial	Mengetahui efek Femi-band akupresur pada dysmenorrhea primer	Randomized controlled trial	150 siswi	Visual Analogue Scale	Femi-band akupresure efektif menurunkan Nyeri dysmenorrhea after
16	-Nani, D., Maryati, S., & Rahmaharyanti, R -Effect of Acupressure Therapy Point HT6 and LI4 on Post Cesarean Sectio's Pain	Mengidentifikasi efek akupresur pada nyeri sectio cesarea	A single blind randomized clinical trial	7 wanita	Visual Analogue Scale for pain.	Akupresur menurunkan nyeri post partum setelah sectio cesarea
17	-Salehian, T., Dehcheshmehi, FS., Alavi, A., & Madiseh, MR -Effects of Acupressure at the Sanyinjiao Point (SP6) on Labor Pain & Delivery Time In Nulliparous Women	Mengevaluasi efek akupresur pada nyeri persalinan dan waktu persalinan	A randomized clinical trial study	60 wanita nullipara	visual-analogue scale (VAS)	Ada penurunan nyeri pada pembukaan 4,6, dan 8. Ada penurunan lama persalinan pada fase aktif
18	-Samadi, P., Lamiyan, M., Heshmat, R., & Faghizadeh, S -Effect of acupressure at SP6 point on labor pain intensity	Mengevaluasi efek akupresur pada nyeri persalinan dan tipe persalinan	A single blind, clinical trial	131 wanita hamil	Random	Akupresur efektif menurunkan nyeri setelah 2 menit terapi. Tidak ada perbedaan dalam tipe persalinan diantara kelompok

19	-Santoro, A., Nori, SL., Lorusso, L., Secondufo, C., Monda, M., & Viggiano, A -Auricular Acupressure Can Modulate Pain Threshold	Mengetahui efek akupresur telinga dalam meningkatkan ambang batas nyeri	Pre Experimenta l	16 Orang sehat	Ambang batas nyeri diukur dengan autoalgometer	Ambang batas nyeri meningkat setelah 24 jam pemberian terapi akupresur telinga
20	- Sehatie-Shafaie, F., kazemzadeh, R., Amani, F., & Heshmat, R. -The Effect of Acupressure on Sanyinjiao and Hugo Points on Labor Pain in Nulliparous Women: A Randomized Clinical Trial	Mengidentifikasi efek akupresur pada nyeri persalinan	A randomized controlled clinical trial	84 wanita nulipara	Visual scale of pain assessment	Akupresur dapat menurunkan nyeri persalinan
21	- Tigga, R & Thapa, R - Effectiveness of Acupressure on Level of Pain and Duration of Labour Among Primigravida Mothers During First Stage of Labour	Mengevaluasi keefektifan akupresur pada nyeri dan lama persalinan	quasi experimental - Non-equivalent control group posttest design	60 partisipan	visual-analogue scale (VAS)	Akupresur efektif dalam menurunkan nyeri persalinan dan Lama persalinan
22	-Tse, M & Au, J -The Effects of Acupressure in Older Adults with Chronic Knee Pain: Depression, Pain, Activities of Daily Living and Mobility	Mengeksplorasi keefektifan akupresur dalam menurunkan nyeri lutut kronis dan depresi serta meningkatkan mobilitas dan aktivitas sehari-hari	A quasi-experimental pre- and post-test control group design	62 partisipan yang menderita nyeri lutut kronis	Random	Akupresur efektif dalam menurunkan nyeri lutut kronis dan depresi serta meningkatkan mobilitas dan aktivitas sehari-hari
23	-Wong, K., Yap, B., & Fung, BKP -Treatment of Neck Pain with Collateral Meridian Acupressure Therapy: A Randomised, Sham-Intervention Controlled Trial	Mengetahui efek akupresur pada nyeri leher	Randomised blind trial	60 pasien dengan nyeri leher dan restriksi pergerakan leher	Random	Akupresur menyebabkan efek analgesik pada nyeri leher

pelepasan monoamin norepineprin dan serotonin di medula spinalis. Neurotransmitter ini akan menghambat nyeri pada presinaptik dan postsinaptik dengan menurunkan transmisi sinyal melewati traktus spinothalamic. 3) Stimulasi pada kompleks pituitari-hypotalamik menyebabkan pelepasan sistemik dari

beta-endorfin kedalam aliran darah dari kelenjar pituitari. Pelepasan beta-endorfin di sertai dengan pelepasan hormon adrenokortikotropik.

Proses penurunan nyeri dengan intervensi akupresur juga dapat dijelaskan menggunakan teori holistik. Akupresur baik stimulasi maupun sedasi

24	-Yeh, CH., Chien, LC., Glick, RM., Londen, GV., & Bovbjerg, DH -Auricular Point Acupressure (APA) to Manage a Symptom Cluster of Pain, Fatigue, and Disturbed Sleep in Breast Cancer Patients: A Pilot Study	Mengetahui keefektifan akupresur telinga dalam menanggulangi nyeri, kelelahan, dan gangguan tidur	An open-pilot trial, with repeated observational research design	31 pasien dengan kanker payudara	-MDASI digunakan untuk mengkaji berat gejala penyakit -ECOG PS) digunakan untuk mengkaji status fungsional pasien	Akupresur telinga efektif dalam menurunkan nyeri, kelelahan, tidur, dan gejala lainnya amount
25	-Zafari, M., Tofighi, M., Aghamohammady, A., Behmanesh, F., & Rakhshae, Z -Comparison Of The Effect Of Acupressure, Fish Oil Capsules and ibuprofen on treatment of primary Dysmenorrheal	Membandingkan keefektifan akupresur, kapsul minyak ikan, dan ibuprofen dalam menanggulangi Dysmenorrhea primer	A random clinical test	196 siswa	Tingkat nyeri diukur dengan the grading system of multi-dimensional speech	Akupresur, kapsul minyak ikan, dan ibuprofen memiliki efek yang sama dalam mengatasi dysmenorrhea.

tergantung keadaan yin dan yang pasien. Akupresur pada titik akupunktur akan memberikan efek lokal yaitu penurunan rasa nyeri pada daerah sekitar titik penekanan. Energi akupresur pada titik akupunktur akan mengalir melalui aliran meridian menuju target organ. Stimulasi maupun sedasi target organ akan memberikan efek perubahan biokimia, fisiologis, dan persepsi/rasa. Perubahan biokimia dapat berupa peningkatan kadar endorfin, perubahan fisiologis dapat berupa aktivitas aliran darah dan oksigen, sedangkan perubahan persepsi/ rasa dapat berupa penurunan tingkat nyeri (Adikara 2015).

Teori akupunktur analgesia diatas telah menjelaskan mekanisme akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri akut maupun kronik. Akupresur dapat menurunkan nyeri pada proses persalinan sekaligus mempercepat prosesnya. Akupresur juga menurunkan nyeri pada saat haid, nyeri punggung, nyeri kepala, nyeri lutut, nyeri artritis, nyeri leher dan nyeri kanker payudara. Hajiamini et al. (2012) dan Afefy (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kompres es lebih kuat dalam menurunkan nyeri daripada akupresur, sayangnya efek lain dari akupresur tidak dijelaskan seperti mempercepat durasi lama persalinan yang terdapat pada penelitian Akbarzadeh et al. (2014) dan Salehian et al. (2010). Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi qi tubuh, sehingga proses persalinan menjadi optimal dan gejala-gejala yang muncul dari

ketidakseimbangan aliran energi qi akan menurun atau menghilang.

## SIMPULAN

Akupresur merupakan terapi komplementer alternatif yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri akut maupun kronis sehingga dapat mengurangi penggunaan obat-obat farmakologi yang mempunyai efek samping. Akupresur juga efektif dalam menghilangkan berbagai gejala yang menyertai penyakit dengan cara menyeimbangkan aliran energi qi tubuh.

## SARAN

Perawat diharapkan dapat memperdalam konsep dasar ilmu akupresur karena terapi komplementer alternatif tersebut sangat berguna dan bermanfaat dalam mengatasi berbagai macam gejala-gejala yang muncul dari penyakit sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif atau terapi tambahan bersama dengan terapi farmakologi. Penelitian dan publikasi lebih banyak tentang akupresur diharapkan dapat memperkenalkan masyarakat terhadap terapi komplementer alternatif ini sebagai pendamping pengobatan konvensional sehingga hasil pengobatan yang maksimal dapat tercapai.



**KEPUSTAKAAN**

- Adikara, RTS. 2015. Pelatihan Terapi Komplementer Alternatif & Akupreser untuk Dokter, Perawat, Bidan dan Umum. Asosiasi Chiropractor dan Akupreser Seluruh Indonesia (ACASI) Cabang Bondowoso.
- Afey, NAF. 2015. Effect of Ice Cold Massage and Acupressure on Labor Pain and Labor Duration: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Natural Sciences Research*. 5(22). [Online]. <http://www.iiste.org/Journals/index.php/JNSR/article/viewFile/27143/27826>. Diakses 30 November 2016.
- Aghamiri, Z.B., Vigeh, M., Latifnezhead, R., & Nabavi, S. 2006. Study Of Effect Of Acupressure Methods On Pain In Primary Dysmenorrhea. *Journal of Hayat*. 11(4 and 3), 19-28. [Online]. [http://hayat.tums.ac.ir/browse.php?a\\_id=222&sid=1&slc\\_lang=en](http://hayat.tums.ac.ir/browse.php?a_id=222&sid=1&slc_lang=en). Diakses 4 Desember 2016.
- Aghdam, NS., vakilian, K., & Masoomah, DA. 2012. Effect of BL32 and GB21 Acupressure On Labor Pain In The First Stage Of Labor. *Complementary Medicine Journal of faculty of Nursing & Midwifery*. 2(1), 104-110. [Online]. [http://cmja.arakmu.ac.ir/browse.php?a\\_id=89&sid=1&slc\\_lang=en](http://cmja.arakmu.ac.ir/browse.php?a_id=89&sid=1&slc_lang=en). Diakses 6 Desember 2016.
- Akbarzadeh, M., Masoudi, Z., Hadianfard, MJ., Kasraeian, M., & Zare, N. 2014. Comparison of the Effects of Maternal Supportive Care and Acupressure (BL32 Acupoint) on Pregnant Women's Pain Intensity and Delivery Outcome. *Journal of Pregnancy*. Hindawi Publishing Corporation. Volume 2014, Article ID 129208, 7 pages. [Online]. <https://www.hindawi.com/journals/jp/2014/129208/>. Diakses 1 Desember 2016.
- Alavi, NM., 2007. Effectiveness of acupressure to reduce pain in intramuscular injections. *Acute Pain*. Elsevier. Volume 9, Issue 4, Pages 201-205 [Online]. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1366007107001684>. Diakses 9 Desember 2016.
- Ardakani, HM., Kaji, MA., Abotalabi, G., Mohamannazhad, A., & GHaforifard, M. 2012. Effect of Acupressure On Low Back Pain In Patients With Spondylarthrititis. *Journal Urmia Nurs Midwifery Fac*. 10(2). [Online]. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-831-en.html>. Diakses 4 Desember 2016.
- Brown, A. 2014. Strategies To Reduce Or Eliminate Wound Pain. *Nursing Times*. 110(15), 12-15. [Online]. <http://www.nursingtimes.net/Journals/2014/04/04/h/k/k/Strategies-to-reduce-or-eliminate-wound-pain-090414.pdf>. Diakses 18 Oktober 2015.
- Chernyak, GV & Sessler, DI. 2005. 'Perioperative Acupuncture and Related Techniques, Anesthesiology'. *The Journal of The American Society of Anesthesiologist*. 102(5), 1031-1049. [Online]. <http://anesthesiology.pubs.asahq.org/Article.aspx?articleid=1942166>. Diakses 5 Februari 2016.
- Dabiri, F & Shahi, A. 2014. The Effect of LI4 Acupressure on Labor Pain Intensity and Duration of Labor: A Randomized Controlled Trial. *Oman Medical Journal*. 29(6), 425-429. [Online]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4289495/>. Diakses 29 September 2016.
- Goldberg, DS & McGee, SJ. 2011. Pain as a Global Public Health Priority. *BMJ Public Health*. 11(770). [Online]. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-770>. Diakses 4 Desember 2016.
- Hajiamini, Z., Masoud, SN., Ebadi, A., Mahboubh, A., & Matin, AA. 2012. Comparing The Effects Of Ice Massage And Acupressure On Labor Pain Reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Elsevier. 18 (3), 169-172. [Online]. [https://www.researchgate.net/publication/229080857\\_Comparing\\_the\\_effects\\_of\\_ice\\_massage\\_and\\_acupressure\\_on\\_labor\\_pain\\_reduction](https://www.researchgate.net/publication/229080857_Comparing_the_effects_of_ice_massage_and_acupressure_on_labor_pain_reduction). Diakses 25 November 2016.
- Heidari, P., Mojdeh, F., Mazloom, R., Tanbakoi, K., & Judaki, K. 2008. Effect of Acupressure On Labor Pain Intensity. *Hakim Research Journal*. 11(2), 39- 46. [Online]. [http://hakim.hb.i.ir/browse.php?a\\_id=442&slc\\_lang=en&sid=1&ftxt=1](http://hakim.hb.i.ir/browse.php?a_id=442&slc_lang=en&sid=1&ftxt=1). Diakses 6 Desember 2016.
- Hjelmstedt, A., Shenoy, S., Stener-Victorin, E., Lekander, M., Bhat, M., Leena, KKb., & Waldenström, U. 2010. Acupressure to Reduce Labour Pain: A Randomized Controlled Trial. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*. Vol 89. Issue 11. Page 1453-1459. [Online]. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3109/00016349.2010.514323/abstract>. Diakses 7 Desember 2016.

- Hsieh, LLC., Kuo, CH., Lee, LH., Yen, AMF., Chien, KL., & Chen, THH. 2006. Treatment Of Low Back Pain By Acupressure And Physical Therapy: Randomised Controlled Trial. *BMJ*. 332(696). [Online]. <http://www.bmj.com/content/332/7543/696>. Diakses 27 November 2016.
- Hsieh, LLC., Liou, HH., Lee, LH., Chen, THH., & Yen, AMF. 2010. Effect of Acupressure and Trigger Points in Treating Headache: A Randomized Controlled Trial. *The American Journal of Chinese Medicine*. 38(01). [Online]. <http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X10007634>. Diakses 6 Desember 2016.
- Jothirajan, D. 2016. Effectiveness of Acupressure on Dysmenorrhea among Girls (18-23 year) In Sangrur, Punjab. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*. 2(11). [Online]. <http://www.onlinejournal.in/IJIRV2I11/054.pdf>. Diakses 9 desember 2016.
- Kneale, JD & Davis, PS. 2011. Keperawatan Ortopedik dan Trauma. Edisi 2. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Kwan, WSC & Li, WWH. 2013. Effect of Ear Acupressure On Acute Postpartum Perineal Pain: A Randomised Controlled Study. *Journal of Clinical Nursing*. 23(7-8), 1153-1164. [Online]. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.12281/full>. Diakses 5 Desember 2016.
- Mohamed, HES., Salem, SM., & Al-Agamy, ZA. 2015. Effect of Using Femi-Band Acupressure On Primary Dysmenorrhea: Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Education and Practice*. 5(12). [Online]. <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/viewFile/7584/4730>. Diakses 4 Desember 2016.
- Nani, D., Maryati, S., & Rahmaharyanti, R. 2015. Effect of Acupressure Therapy Point HT6 and LI4 on Post Cesarean Sectio's Pain. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 3(1), S119-S122. [Online]. <http://www.scopemed.org/?jft=93&ft=93-1443074585>. Diakses 3 Desember 2016.
- Ratnasari, NMD, Ratna, W & Judha, M. 2013. Pengaruh Pemberian Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Panembahan Senopati Bantul. [Online]. <http://journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/viewFile/21/17>. Diakses 16 Oktober 2015.
- Salehian, T., Dehcheshmehi, FS., Alavi, A., & Madiseh, MR. 2010. Effects of Acupressure at the Sanyinjiao Point (SP6) on Labor Pain And Delivery Time In Nulliparous Women. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 12(4). [Online]. [http://journal.sku.ac.ir/browse.php?a\\_id=391&slc\\_lang=en&sid=1&ftxt=1](http://journal.sku.ac.ir/browse.php?a_id=391&slc_lang=en&sid=1&ftxt=1). Diakses 3 Desember 2016.
- Samadi, P., Lamiyan, M., Heshmat, R., & Faghihzadeh, S. 2010. Effect of acupressure at SP6 point on labor pain intensity. *Hormozgan Medical Journal*. 14(1), 55-64. [Online]. [http://hmj.hums.ac.ir/browse.php?a\\_id=141&sid=1&slc\\_lang=en](http://hmj.hums.ac.ir/browse.php?a_id=141&sid=1&slc_lang=en). Diakses 2 Desember 2016.
- Santoro, A., Nori, SL., Lorusso, L., Secondulfo, C., Monda, M., & Viggiano, A. 2015. Auricular Acupressure Can Modulate Pain Threshold. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Hindawi Publishing Corporation. Volume 2015, Article ID 457390, 7 pages. [Online]. <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/457390/>. Diakses 25 Nopember 2016.
- Sehhatie-Shafaie, F., kazemzadeh, R., Amani, F., & Heshmat, R. 2013. The Effect of Acupressure on Sanyinjiao and Hugo Points on Labor Pain in Nulliparous Women: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*. 2(2): 123-129. [Online]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4161094/>. Diakses 24 November 2016.
- Tigga, R & Thapa, R. 2016. Effectiveness of Acupressure on Level of Pain and Duration of Labour Among Primigravida Mothers During First Stage of Labour. *Indian Journal of Applied Research*. 6(6), 131-133. [Online]. [https://www.worldwidejournals.com/indian-journal-of-applied-research-\(IJAR\)/file.php?val=June\\_2016\\_1464767396\\_\\_43.pdf](https://www.worldwidejournals.com/indian-journal-of-applied-research-(IJAR)/file.php?val=June_2016_1464767396__43.pdf). Diakses 8 Desember 2016.
- Tse, M & Au, J. 2010. The Effects of Acupressure in Older Adults with Chronic Knee Pain: Depression, Pain, Activities of Daily Living and Mobility. *Journal of Pain Management*. 3(4). [Online]. [https://www.novapublishers.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=24309](https://www.novapublishers.com/catalog/product_info.php?products_id=24309). Diakses 27 November 2016.
- Wong, K., Yap, B., & Fung, BKP., 2012. Treatment of Neck Pain with Collateral Meridian

Acupressure Therapy: A Randomised, Sham-Intervention Controlled Trial. *Australian Journal of Acupuncture and Chinese Medicine*. 7(1), 10-15. [Online]. <http://www.ajacm.com.au/Portals/0/AJACMFiles/PDFs/Vo1%207%20Iss%201/AJACM%202012%207%201%20Treatment%20Neck%20Pain.pdf>. Diakses 3 Desember 2016.

Yeh, CH., Chien, LC., Glick, RM., Londen, GV., & Bovbjerg, DH. 2015. Auricular Point Acupressure (APA) to Manage a Symptom Cluster of Pain, Fatigue, and Disturbed Sleep in Breast Cancer Patients: A Pilot Study. *Journal Pain Relief*. 4(5), [Online]. <http://www.omicsgroup.org/journals/auricular-point-acupressure-apa-to-manage-a-symptom-cluster-of-pain-fatigue-and-disturbed-sleep-in-breast-cancer-patients-a-pilot-study-2167-0846-1000199.pdf>. Diakses 28 November 2016.

Yurdanur, D. 2012. Non-Pharmacological Therapies in Pain Management, *Pain Management - Current Issues and Opinions*. Dr. Gabor Racz (Ed.). InTech. [Online]. <http://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/26152.pdf>. Diakses 19 Oktober 2015.

Zafari, M., Tofighi, M., Aghamohammady, A., Behmanesh, F., & Rakhshae, Z. 2011. Comparison Of The Effect Of Acupressure, Fish Oil Capsules and ibuprofen on treatment of primary Dysmenorrheal. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*. 5(8), 1115-1119. [Online]. <http://www.academicjournals.org/journal/AJPP/article-full-text-pdf/A709A2433071>. Diakses 7 Desember 2016.