

Akupresur untuk Mengatasi Sakit Kepala

Puspita Hanum¹, Muzayarah², Nurul³, Risma Aliviani P⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, pitha1984@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, myullianna@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, nurulizzah092001@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, putriendera@gmail.com

Korespondensi Email : pitha1984@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p> <hr/> <p>Keywords: Headache, Acupressure.</p> <p>Kata Kunci: Nyeri Kepala, Akupresure</p>	<p>Headaches are a common complaint faced by everyone and usually subside if we take analgesic medication. Headache is a symptom or symptom of a disease. Headaches are caused by active pain nerves in the head. Active pain nerves can occur due to chemical activity in the brain, problems with certain structures or parts of your head, disorders in other parts of the body, or a combination of these factors. Headaches are a feeling of pain or discomfort throughout the head area. with the lower border from the chin to the back of the head. Prevalence studies estimate that half to three quarters of adults aged 18-65 years in the world have suffered from headaches in the previous year. In the world, around 50 percent of people who experience headaches choose to treat themselves without using health facilities and personnel. Headaches called migraines are headaches with pain attacks that last 4-72 hours. The pain is usually unilateral, throbbing in nature, the intensity of the pain is moderate to severe and exacerbated by activity, and can be accompanied by nausea, vomiting, photophobia and phonophobia. This headache is caused by blood vessels leading to the brain experiencing vasoconstriction caused by an increase in serotonin levels and then experiencing vasodilation. In one study, massage at the right acupressure points can gradually reduce pain in the head. If participants initially experienced headaches seven times a week, their headache recurrence tended to decrease to only twice a week. Non-pharmacological treatment is a form of complementary medicine. Acupressure therapy is a complementary therapy in the form of physiotherapy with massage and stimulation of special points on the body, including simple and effective actions. Currently, not much is known about the benefits of acupressure for health. So this study aims to conduct a literature review regarding the use of acupressure therapy in treating various health problems. The activities were carried out at the Al Khoiriyah Taklim Council, Sepinggan Baru Village. The Method used is counselling which begins with opening, apperception, providing material, evaluation and conclusions. The data collection</p>

instrument was questionnaire, while the media used were booklets and material delivery via PPT. The knowledge of mothers at the Al Khoiriyah Taklim Council after being given information and education regarding acupressure for treating headaches has increased. After providing information and applying appropriate acupressure to the correct points, it can be effective in reducing headaches.

Abstrak

Sakit Kepala adalah keluhan yang lazim dihadapi oleh semua orang dan biasanya akan reda bila kita mengkonsumsi obat analgetik. Sakit kepala merupakan gejala atau symptoms dari suatu penyakit. Sakit kepala disebabkan oleh aktifnya saraf nyeri di kepala. Aktifnya saraf nyeri ini bisa terjadi karena aktivitas zat kimiawi di otak, masalah pada struktur atau bagian tertentu di kepala Anda, gangguan di bagian tubuh lain, atau kombinasi dari faktor-faktor ini. Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak menyenangkan di seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai daerah belakang kepala. Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Nyeri kepala yang disebut migrain adalah nyeri kepala dengan serangan nyeri yang berlangsung 4-72 jam. Nyeri biasanya unilateral, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas, dan dapat disertai mual muntah, fotofobia dan fonofobia. Nyeri kepala ini diakibatkan pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar serotonin dan kemudian mengalami vasodilatasi. Dalam suatu studi, pijatan di titik-titik akupresur yang tepat dapat mengurangi rasa sakit di kepala secara bertahap. Jika pada awalnya peserta mengalami sakit kepala tujuh kali seminggu, kekambuhan sakit kepalanya cenderung berkurang menjadi hanya dua kali seminggu. Pengobatan non farmakologis merupakan salah satu bentuk pengobatan komplementer. Terapi akupresur salah satu terapi komplementer berupa fisioterapi dengan pemijatan dan stimulasi terhadap titik-titik khusus pada tubuh, termasuk tindakan yang sederhana dan efektif. Saat ini belum banyak diketahui manfaat akupresur untuk kesehatan. Sehingga studi ini bertujuan untuk melakukan literature review mengenai pemanfaatan terapi akupresur dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Majelis Taklim Al Khoiriyah Kelurahan Sepinggan Baru. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diawali dengan pembukaan, apersepsi, pemberian materi, evaluasi dan kesimpulan. Instrumen pengumpulan data berupa

kuesioner sedangkan media yang digunakan adalah media booklet dan penyampaian materi melalui PPT. Pengetahuan ibu-ibu di Majelis Taklim Al Khoiriyah sesudah diberikan Informasi dan edukasi mengenai Akupresur untuk menangani sakit kepala mengalami peningkatan pengetahuan. Setelah diadakan Pemberian Informasi dan Penerapan Akupresur yang sesuai dengan titik-titik yang benar dapat efektif menurunkan nyeri kepala.

Pendahuluan

Saat ini kebutuhan masyarakat akan terapi komplementer cukup tinggi. Kurang lebih 80% masyarakat Indonesia mencari pengobatan alternatif, ini karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain keyakinan, keuangan, reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan. Meningkatnya kunjungan pada tempat pengobatan alternatif atau terapi komplementer akibat tingginya masalah kesehatan di masyarakat, khususnya penyakit degeneratif. Terapi komplementer merupakan terapi modalitas yang bersifat melengkapi terapi konvensional yang bertujuan untuk mendapatkan hasil pengobatan yang maksimal. Tingginya jumlah masyarakat yang memilih terapi komplementer karena kemudahan dalam memperoleh informasi mengenai terapi komplementer, menjadi pengobatan yang efektif dan efisien, serta efek samping yang rendah, salah satunya adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan salah bentuk dari fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik khusus pada tubuh. Terapi akupresur merupakan tindakan yang sangat sederhana dan efektif, mudah dilakukan, mempunyai efek samping yang sedikit serta bisa digunakan untuk mendeteksi gangguan pada pasien. *Healing touch* pada akupresur menunjukkan perilaku caring yang bisa mendeteksi hubungan terapeutik antara bidan dan klien.

Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak menyenangkan di seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai daerah belakang kepala. (Lindsay KW, et al, 2010) Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Nyeri kepala yang disebut migrain adalah nyeri kepala dengan serangan nyeri yang berlangsung 4-72 jam. Nyeri biasanya unilateral, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas, dan dapat disertai mual muntah, fotofobia dan fonofobia. Nyeri kepala ini diakibatkan pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar serotonin dan kemudian mengalami vasodilatasi (Karmilawati, 2013).

Akibat yang ditimbulkan oleh nyeri kepala yang berlebihan mengganggu aktivitas sehari-hari (activities of daily living atau ADL), menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan beban ekonomi. Seseorang dapat mengalami hambatan dalam menjalani aktivitas bila tengah mengalami nyeri kepala (Cephalgia). (Martelletti P, et al, 2017). Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi penurunan produktivitas kerja saat mengalami nyeri kepala sebanyak 81% responden pada penelitian itu mengalami penurunan produktivitas kerja sebanyak lebih dari 20% dan 90% responden menyatakan tidak hadir bekerja setidaknya satu hari dalam setahun dikarenakan nyeri kepala. (Vinding G, et al, 2017). Selain itu 94% responden pada penelitian itu menyatakan nyeri kepala mengganggu aktivitas pekerjaan rumah, 96% responden menyatakan nyeri kepala mengganggu aktivitas sosial, dan 91% responden menyatakan nyeri kepala mengganggu hubungan antar anggota keluarga. Jadi dampak yang terjadi jika mengalami nyeri kepala akan menurunkan kualitas hidup, meningkatnya beban ekonomi, dan akan mengganggu aktifitas seseorang.

Kurangnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi gejala sakit kepala. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pengaruh akupresur oleh anggota keluarga yang berperan dalam fungsi perawatan dan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga agar memiliki produktifitas yang tinggi di Majelis Taklim Sepinggian Baru. Hal ini dilakukan karena ditemukan mayoritas ibu-ibu mengalami gejala sakit kepala. Tujuan dari penyuluhan ini untuk melihat pengaruh pemberian akupresur terhadap tingkat nyeri pasien nyeri kepala di Majelis Taklim Sepinggian Baru.

Permasalahan Mitra

Kurangnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi gejala sakit kepala di Majelis Taklim Sepinggian Baru. Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan integritas dan arefleksi dari kehidupannya ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan ini terjadi maka keadaan masyarakat juga terganggu, dimana sebagai penguat transformator nilai dan norma berkurang, baik secara kualitas dan kuantitas.

Adapun Gejala yang dialami diantaranya lain pusing atau sakit kepala, gangguan menstruasi, perasaan panas berkeringat di malam hari, sulit tidur, pengecilan organ-organ seks dan rontoknya rambut disekitar daerah kemaluan dan ketiak (untuk laki-laki), vagina terasa kering (untuk perempuan), nyeri pinggang, sukar menahan buang air kecil, mudah lelah dan emosi tidak stabil.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Majelis Taklim Sepinggian Baru dengan metode pelaksanaan penyuluhan pendidikan kesehatan dan praktik akupresur dengan bantuan media promosi kesehatan berupa Booklet dan media power point melalui layar lcd.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Pembahasan

Promosi kesehatan yang dilakukan ini dimulai tahap persiapan dengan melaksanakan perijinan dengan mitra. Kegiatan perijinan dilaksanakan sebagai langkah pendekatan kepada masyarakat untuk mendapatkan dukungan serta persamaan persepsi tentang kegiatan yang akan dilakukan sehingga nantinya dalam pelaksanaan sampai evaluasi akan diharapkan mendapat kelancaran dan kemudahan. Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2023. Kegiatan pelaksanaan secara langsung di Majelis Taklim Sepinggian Baru. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pelaksanaan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan akupresure. Hasil dari pengukuran skala nyeri adalah sebagai berikut

Tabel 1. Skala nyeri sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang acupresure untuk mengurangi sakit kepala (Pre akupresure)

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	22	68,75%
Nyeri Ringan	10	31,25%
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 1 skala nyeri sebelum diberikan terapi akupresure untuk mengurangi sakit kepala sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (31,25%).

Kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan promosi kesehatan tentang terapi akupresure untuk mengurangi sakit kepala yang mendapatkan tanggapan antusias dari peserta yang hadir. Setelahnya dilakukan diskusi dengan peserta dan dilanjutkan dengan praktik akupresure pada peserta yang dilakukan selama 5 -10 menit dengan penekanan sebanyak 30 kali penekanan di titik titik pijat . Berikut merupakan hasil post test skala nyeri :

Tabel 2. Skala nyeri setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang acupresure untuk mengurangi sakit kepala (Post akupresure)

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	32	100%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 2 Skala nyeri sesudah diberikan terapi akupresure semua peserta yang hadir dan sudah mencoba akupresure mengatakan nyeri berkurang bahkan tidak merasakan nyeri. Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan yang dirasakan setelah diberikan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri sakit kepala.

Nyeri kepala atau cephalgia Sakit kepala secara luas diklasifikasikan sebagai primer atau sekunder. Sakit kepala primer adalah mereka yang tidak memiliki penyebab mendasar yang dapat diidentifikasi. Sakit kepala sekunder adalah hasil dari patologi mendasar lainnya. Sakit Kepala dapat menimbulkan gangguan pada pola tidur, pola makan, menyebabkan depresi sampai kecemasan pada penderitanya sehingga butuh penanganannya supaya tidak berlanjut dan menimbulkan efek yang lebih buruk. Sakit kepala primer, termasuk ketegangan, migrain, dan cluster. Sakit kepala sekunder, termasuk etiologi yang berpotensi mengancam jiwa seperti cedera otak traumatis dan gangguan pembuluh darah. Nyeri kepala timbul sebagai hasil perangsangan terhadap bagian tubuh di wilayah kepala dan leher yang peka terhadap nyeri. Bukan hanya masalah fisik semata sebagai sebab nyeri kepala tersebut namun masalah psikis juga sebagai sebab dominan (Potter, 2019)

Terdapat Pilihan Pengobatan pada kasus nyeri kepala yang tersedia untuk manajemen nyeri kepala primer, termasuk intervensi farmakologis dan non farmakologis. Pilihan pengobatan tergantung pada diagnosis pasien, morbiditas, tingkat kecacatan dan preferensi. Manajemen gaya hidup dapat membantu pasien dengan nyeri kepala episodic, seperti sebagai migren atau nyeri kepala tipe tegang. Manajemen mencakupi identifikasi pemicu, mengoptimalkan tidur, olahraga teratur, reduksi stress dan menjamin keteraturan makan. Faktor-faktor ini sering di bahas secara tidak langsung selama penilaian keperawatan primer dan pengaturan perawatan sekunder (scoot, 2011).

Salah satu penanganan secara non farmakologis yang efektif menurunkan nyeri kepala adalah akupresur. Akupresur adalah pengobatan komplementer yang menggunakan jari dan memberi tekanan untuk merangsang titik pemicu pada manusia tubuh. Terapi non-invasif ini awalnya dikembangkan dari pengobatan tradisional Tiongkok, yang berfokus menyeimbangkan Yin dan Yang dan memelihara organ vital berfungsi melalui sirkulasi darah dan energi (Chi). Akupresur dapat menenangkan dan mengurangi stres psikologis dengan meningkatkan hormon morfin endogen seperti endorfin dan dynorphins sekaligus mengurangi hormon stres kadar seperti hormon kortisol, norepinefrin dan dopamin, juga dapat meningkatkan serotonin, hormon saraf yang mengatur perilaku dalam hal emosi, tindakan untuk mengatasi kemarahan, dan nafsu makan. Mereka yang rendah serotonin sering sulit tidur dan cenderung menderita depresi dan gangguan obsesif-kompulsif. Terapi akupresur oleh menerapkan tekanan pada jaringan otot lunak untuk menghilangkan rasa sakit Terutama sakit kepala (Wahyuni R dan Shadevi N, 2020)

Teknik akupresure sudah lama menjadi salah satu alternatif penanganan pada keluhan nyeri kepala dan berdasarkan penelitian (Harrison 2012) menyatakan bahwa akupresure efektif menurunkan nyeri kepala. Penelitian ini dilakukan pada 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol dengan karakteristik memperlihatkan umur pasien pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar dewasa, berjenis kelamin perempuan dan bekerja. Berdasarkan tabel 2 uji analisis terlihat nilai pvalue = 0,000. maka dapat kita simpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan pemberian akupresur oleh anggota keluarga dimana nilai $P < 0.05$. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan pemberian akupresur oleh anggota. berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai pvalue = 0,771 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada kelompok kontrol.

Akupresur mandiri adalah suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan titik akupunktur menggunakan jari atau bantuan benda tumpul (Kemenkes RI, 2014). Akupresur dinilai efektif sebagai tindakan tambahan untuk mengurangi keluhan medis dengan efek samping yang minimal. Kelebihan akupresur adalah noninvasif sehingga aman jika dilakukan dengan benar, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri. Akupresur bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi nyeri, memperbaiki peredaran darah, melemaskan otot yang kaku, mengurangi stress (Kemenkes RI, 2014). Sebuah studi kecil yang dimuat dalam American Journal of Public Health menyebutkan, terapi pijat kepala yang dilakukan dua hingga tiga kali seminggu dapat meredakan sakit kepala tegang pada orang dewasa. Dalam studi tersebut tertulis, pijatan di titik-titik akupresur yang tepat dapat mengurangi rasa sakit di kepala secara bertahap. Jika pada awalnya peserta mengalami sakit kepala tujuh kali seminggu, kekambuhan sakit kepalanya cenderung berkurang menjadi hanya dua kali seminggu. Ada 7 titik akupresure untuk mengurangi sakit kepala. Titik yang pertama adalah titik Union valley, atau disebut juga dengan teknik He Gu (LI4). Titik yang kedua adalah Drilling bamboo atau bamboo gathering (B2 atau bright light). Titik yang ketiga adalah Teknik Feng Chi (GB20) sering disebut juga sebagai gerbang kesadaran karena diyakini dapat mengatur sirkulasi otak. Titik yang keempat adalah Titik third eye, atau dikenal juga dengan Yin Tang (GV 24,5). Titik kelima adalah Titik akupresur yang ada di bahu disebut dengan shoulder well atau Jian Jing (GB21). Titik keenam adalah bigger rushing atau disebut juga dengan great surge (LV3). Titik ketujuh adalah above tears atau disebut juga dengan Zu Lin Qi (GB41). Kunci dari Pelaksanaan akupresure yang benar adalah sesuai yang titik-titik akurat sehingga dapat efektif dalam meringankan sakit kepala.

Simpulan

Teknik akupresure yang sudah dilakukan dengan titik-titik yang benar dapat efektif menurunkan nyeri kepala

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat serta ibu-ibu di majelis taklim Sepinggan Baru yang bersedia bekerjasama sebagai mitra dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- American Massage Therapy Association. (2020). Massage and Headache Relief. Retrieved 20 December 2020, <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapyjournal/massage-and-headache-relief/>.
- American Massage Therapy Association. (2020). Massage Can Be Effective for Tension Headaches. Retrieved 17 December 2020, <https://www.amtamassage.org/about/position-statements/massage-effectivefor-tension-headaches/>.
- Potter R, Probyn K, Bernstein C, Pincus T, Underwood M, Matharu M. Diagnostic and classification tools for chronic headache disorders: A systematic review. *Cephalalgia*. 2019 May;39(6):761-784
- Scoot, Clare (2011). An Introduction Diagnosis and management of Headache. *Nursing Standard*. 35-38
- Wahyuni R dan Shadevi N, 2020. Acupressure As Method For Reducing Head Pain In Tension Type Headache: Case Report. *Journal of Pain Headache and Vertigo*. Vol. 3 12-18
- Karmilawati, C.D. (2013). Pengaruh Manipulasi Nervus Ophthalmicus Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Nyeri Kepala. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Martelletti, P., Steiner, T., Bertolote, J., Dua, T., & Saraceno, B. (2017). Photic hypersensitivity in the premonitory phase of migraine – a positron emission tomography study. *European Journal of Neurology*, 21, 1178–1183.
- Lindsay, K. W., Bone, I., & Fuller, G. (2010). *Neurology And Neurosurgery Illustrated*. (5th, Ed.). Edinburg: Churchill Livingstone Elsevier