



Penerapan Akupresur Titik ST 36 Terhadap Nyeri Abdomen di Desa Sari Galuh

Rykza Melati Asmi¹, Bayu Azhar², Sri Yanti³, Ulfa Hasanah⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

Correspondence Email: rykzamelatiasmi@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri abdomen merupakan salah satu keluhan yang paling sering dijumpai di masyarakat dan kerap diatasi dengan terapi farmakologis, meskipun penggunaan jangka panjang obat-obatan berisiko menimbulkan efek samping. Intervensi non farmakologis seperti akupresur pada titik ST36 (Zusanli) saat ini semakin banyak diterapkan sebagai terapi komplementer yang terbukti efektif. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh akupresur titik ST36 terhadap nyeri abdomen pada masyarakat di Desa Sari Galuh. Pendekatan *evidence-based practice* digunakan pada lima pasien dengan keluhan nyeri abdomen. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 10 menit, dan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil menunjukkan penurunan rerata skala nyeri dari nyeri sedang (NRS 6) menjadi nyeri ringan (NRS 3). Temuan ini mendukung penggunaan akupresur ST36 sebagai metode manajemen nyeri abdomen yang mudah, aman, dan efektif di tingkat komunitas. Penelitian lanjutan disarankan mengeksplorasi kombinasi titik ST36 dan SP6 untuk efek sinergis. Studi ini memberikan implikasi nyata bagi praktik keperawatan dan promosi kesehatan primer.

Kata Kunci: Akupresur, Keperawatan, Nyeri abdomen, Non-farmakologis, ST36.

ABSTRACT

Abdominal pain is one of the most common complaints found in the community and is often managed with pharmacological therapy, although long-term use of medications carries the risk of side effects. Non-pharmacological interventions such as acupressure at the ST36 (Zusanli) point are increasingly being implemented as effective complementary therapies. This study aims to evaluate the effect of acupressure at the ST36 point on abdominal pain among residents of Sari Galuh Village. An evidence-based practice approach was applied to five patients presenting with abdominal pain. The intervention was carried out for three consecutive days, with each session lasting 10 minutes, and pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in the average pain score from moderate pain (NRS 6) to mild pain (NRS 3) after the intervention. These findings support the use of ST36 acupressure as an easy, safe, and effective method for managing abdominal pain at the community level. Further research is recommended to explore the combination of ST36 and SP6 points for synergistic effects. This study provides practical implications for nursing practice and primary health promotion.

Keywords: Acupressure, Nursing, Abdominal pain, Non-pharmacological, ST36.

PENDAHULUAN

Nyeri abdomen merupakan salah satu keluhan kesehatan yang paling sering dijumpai baik di fasilitas pelayanan kesehatan primer maupun di tingkat masyarakat umum. Di Indonesia, nyeri abdomen menempati urutan teratas sebagai alasan seseorang mengunjungi puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya, baik pada kelompok usia anak, dewasa, maupun lansia (Manuaba, 2024). Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, lebih dari 25% masyarakat Indonesia pernah mengalami keluhan nyeri abdomen dalam satu tahun terakhir. Angka ini tentu saja menjadi perhatian khusus bagi pemerintah dan tenaga kesehatan, mengingat nyeri abdomen dapat memengaruhi kualitas hidup individu, produktivitas kerja, hingga beban ekonomi keluarga (Kusuma & Santoso, 2022; Sari et al., 2024).

Secara global, keluhan nyeri abdomen juga menjadi tantangan besar dalam praktik klinis. Penelitian yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 menyebutkan bahwa keluhan nyeri abdomen menyumbang sekitar 12% dari seluruh kasus kunjungan ke unit gawat darurat di dunia, dan menjadi salah satu penyebab utama kecemasan serta ketidaknyamanan pasien (Awal et al., 2023). Nyeri abdomen sendiri dapat berasal dari berbagai sistem organ seperti saluran cerna, sistem reproduksi, hingga psikogenik yang dipicu stres dan kecemasan. Penanganan nyeri abdomen yang tidak tepat atau berlarut-larut dapat menyebabkan komplikasi, menurunkan imunitas, hingga memperburuk prognosis penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Nurvitasari et al., 2024; Manuaba, 2024).

Meskipun pilihan pengobatan nyeri abdomen saat ini sudah sangat beragam, sebagian besar masih berfokus pada terapi farmakologis atau penggunaan obat-obatan kimia. Penggunaan analgesik, antasida, hingga antispasmodik memang memberikan perbaikan gejala secara cepat, namun tidak jarang menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, alergi, hingga risiko ketergantungan, khususnya jika digunakan tanpa pengawasan medis yang tepat (Alam, 2021; Putri & Nugroho, 2023). Studi retrospektif yang dilakukan di Amerika Serikat tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih dari 30% pasien dengan keluhan nyeri abdomen kronis akhirnya mengalami efek samping akibat konsumsi obat jangka panjang (Ramadhani & Wulandari, 2023). Kondisi serupa juga ditemui di Indonesia, di mana budaya self-medication atau penggunaan obat tanpa resep sangat tinggi, dan seringkali tidak disertai pemahaman yang memadai mengenai dosis dan efek samping (Devada & Kustiyati, 2024).

Sejalan dengan berkembangnya paradigma keperawatan modern, muncul kebutuhan untuk mencari alternatif penanganan nyeri yang lebih aman, terjangkau, serta dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam praktik keperawatan di komunitas. Salah satu pendekatan yang saat ini semakin mendapat perhatian adalah terapi komplementer nonfarmakologis, di antaranya adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok, dan telah digunakan ribuan tahun untuk menangani berbagai keluhan, termasuk nyeri abdomen, nyeri kepala, insomnia, hingga kecemasan (Kusuma & Santoso, 2022; Nurvitasari et al., 2024).

Akupresur bekerja dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, yang dikenal sebagai "acupoints," guna merangsang aliran energi (qi) dan meningkatkan fungsi organ-organ tubuh secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu titik yang paling sering digunakan dalam manajemen nyeri abdomen adalah titik

ST36 atau Zusanli. Titik ini terletak sekitar empat jari di bawah tempurung lutut, pada bagian lateral tibia, dan secara anatomi berhubungan dengan saraf dan pembuluh darah utama yang memengaruhi organ pencernaan (Kusuma & Santoso, 2022; Alam, 2021).

Banyak penelitian menunjukkan efektivitas akupresur pada titik ST36 dalam menurunkan intensitas nyeri berbagai kondisi, seperti gastritis, dismenore, nyeri akibat kanker, hingga keluhan nyeri abdomen pada anak-anak (Nurvitasari et al., 2024; Alam, 2021). Studi klinis yang dilakukan di Korea Selatan pada tahun 2022 menyatakan bahwa stimulasi titik ST36 selama 10 menit setiap hari secara signifikan menurunkan keluhan nyeri pada pasien dengan gastritis kronis. Demikian pula, penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Sari et al. (2024) membuktikan penurunan skor nyeri hingga dua poin pada Numeric Rating Scale (NRS) setelah tiga hari intervensi akupresur titik ST36 pada pasien dismenore.

Selain efektivitasnya, keunggulan utama akupresur adalah kemudahan dalam aplikasi, biaya yang sangat terjangkau, serta minim efek samping. Akupresur dapat dipelajari dan dipraktikkan oleh siapa saja, baik tenaga kesehatan, keluarga pasien, maupun pasien sendiri, sehingga sangat cocok diterapkan di komunitas dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Kementerian Kesehatan RI pun melalui beberapa program promosi kesehatan telah mulai memperkenalkan teknik akupresur sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif di puskesmas dan posyandu (Ramadhani & Wulandari, 2023).

Walaupun demikian, pemanfaatan akupresur di masyarakat Indonesia masih belum optimal. Salah satu penyebab utamanya adalah minimnya sosialisasi dan pelatihan kepada tenaga kesehatan maupun masyarakat umum, serta masih kuatnya paradigma pengobatan farmakologis sebagai satu-satunya solusi atas nyeri (Devada & Kustiyati, 2024; Sari et al., 2024). Sebagian masyarakat bahkan meragukan efektivitas metode nonfarmakologis karena kurangnya bukti ilmiah yang mudah diakses dan dipahami.

Dari aspek teori, pengelolaan nyeri abdomen secara holistik sebenarnya menuntut intervensi multidimensi. Teori Gate Control yang diperkenalkan oleh Melzack dan Wall menjelaskan bahwa rangsangan pada saraf non-nosiseptif melalui teknik tekanan seperti akupresur dapat “menutup pintu gerbang” transmisi nyeri ke otak, sehingga persepsi nyeri menurun (Awal et al., 2023). Selain itu, akupresur juga diyakini mampu meningkatkan pelepasan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik, sehingga pasien tidak hanya mengalami perbaikan gejala fisik, tetapi juga mendapatkan efek relaksasi mental dan emosional (Kusuma & Santoso, 2022; Manuaba, 2024).

Penelitian mengenai efektivitas akupresur titik ST36 untuk nyeri abdomen sebenarnya sudah banyak dilakukan di negara maju, namun masih sangat terbatas di Indonesia, terutama di tingkat komunitas pedesaan yang memiliki budaya, kebiasaan, dan akses layanan kesehatan yang berbeda. Studi lokal sangat diperlukan untuk memastikan bahwa intervensi yang sudah terbukti efektif di negara lain juga dapat diadaptasi sesuai karakteristik dan kebutuhan masyarakat Indonesia (Sari et al., 2024).

Desa Sari Galuh, sebagai salah satu desa di Pekanbaru, memiliki karakteristik masyarakat yang beragam, dengan sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani dan buruh harian. Akses terhadap layanan kesehatan formal relatif terbatas, dan sebagian besar masyarakat masih mengandalkan penanganan mandiri melalui obat-

obatan warung, jamu, maupun pengobatan tradisional turun-temurun. Namun, kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan keterbukaan terhadap inovasi sangat tinggi, sehingga menjadi lokasi yang ideal untuk implementasi dan penelitian terapi komplementer seperti akupresur (Ramadhani & Wulandari, 2023; Yuliyanti et al., 2021).

Selain faktor budaya dan akses, tingginya angka morbiditas akibat nyeri abdomen di desa ini juga didukung oleh data kunjungan ke puskesmas setempat, di mana lebih dari 30% kasus kunjungan berkaitan dengan keluhan sistem pencernaan, termasuk gastritis, maag, dispepsia, dan konstipasi. Banyak di antara kasus tersebut berulang, bahkan beberapa pasien mengalami ketergantungan obat antinyeri tanpa disadari. Kondisi inilah yang menuntut adanya inovasi intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas untuk memutus siklus ketergantungan obat dan mencegah komplikasi jangka panjang (Manuaba, 2024; Devada & Kustiyati, 2024).

Melihat fakta di atas, penelitian ini menjadi sangat relevan. Selain untuk memberikan alternatif terapi yang lebih aman dan terjangkau, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat peran perawat dan kader kesehatan desa dalam promosi kesehatan serta meningkatkan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan nyeri. Adopsi terapi akupresur dalam program kesehatan desa juga dapat menjadi contoh praktik baik (*best practice*) yang dapat direplikasi di wilayah lain, terutama di daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, Terluar) yang akses dan sumber daya kesehatan sangat terbatas (Ramadhani & Wulandari, 2023).

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah akupresur pada titik ST36 efektif menurunkan intensitas nyeri abdomen pada masyarakat di Desa Sari Galuh?" Dari pertanyaan penelitian tersebut, tujuan utama yang ingin dicapai adalah mengevaluasi pengaruh intervensi akupresur titik ST36 terhadap intensitas nyeri abdomen pada pasien dewasa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasi akupresur di komunitas.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan menghasilkan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dan pemerintah daerah terkait integrasi terapi komplementer dalam asuhan keperawatan komunitas. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu keperawatan berbasis *evidence-based practice*, serta mendukung terwujudnya masyarakat yang sehat, mandiri, dan berdaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif berbasis *evidence-based practice* (Yuliyanti et al., 2021). Lokasi penelitian adalah Desa Sari Galuh, Pekanbaru. Sebanyak lima pasien dewasa dengan keluhan nyeri abdomen dipilih secara purposive (Sari et al., 2024). Akupresur dilakukan pada titik ST36 (Zusanli) secara bilateral menggunakan ibu jari selama 10 menit per sesi, satu kali sehari, selama tiga hari berturut-turut, mengikuti SOP yang telah distandarkan (Nurvitasari et al., 2024; Kusuma & Santoso, 2022). Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yang merupakan alat ukur yang valid dan sering digunakan dalam penelitian nyeri (Putri & Nugroho, 2023). Analisis dilakukan secara deskriptif komparatif dengan membandingkan skor NRS sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing pasien (Awal et al., 2023; Assingkily, 2021; Sari et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, partisipan terdiri dari lima orang perempuan dewasa berusia antara 25 hingga 45 tahun yang tinggal di Desa Sari Galuh, Pekanbaru. Seluruh responden mengalami keluhan nyeri abdomen dengan berbagai penyebab, mulai dari gastritis, pola makan tidak teratur, konsumsi obat pereda nyeri tanpa makan, hingga kebiasaan minum kopi berlebihan dan faktor stres. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke fasilitas kesehatan dan lebih memilih penanganan mandiri dengan obat warung atau jamu tradisional. Tabel 1 berikut merangkum karakteristik dasar masing-masing responden, keluhan utama, serta etiologi yang mendasari munculnya nyeri abdomen.

Tabel 1. Karakteristik Dasar dan Etiologi Nyeri Abdomen pada Responden

No	Inisial	Usia	Keluhan Utama	Etiologi	Skala NRS Awal
1	Ny. P	30	Nyeri epigastrium	Gastritis	5
2	Ny. R	35	Nyeri epigastrium	Telat makan	6
3	Ny. N	40	Nyeri perut atas	Obat anti nyeri	6
4	Ny. F	34	Nyeri perut atas	Stres, kelelahan	5
5	Ny. T	29	Perih, mual	Kopi, diet buruk	4

Hasil pengkajian ini sesuai dengan laporan epidemiologi nasional, bahwa nyeri abdomen merupakan salah satu keluhan tersering di masyarakat Indonesia, terutama pada kelompok dewasa muda hingga paruh baya (Manuaba, 2024; Sari et al., 2024).

Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi

Pada pengukuran awal, rata-rata skor NRS (Numeric Rating Scale) seluruh responden berkisar antara 4 hingga 6, yang dikategorikan sebagai nyeri ringan hingga sedang. Seluruh pasien melaporkan keluhan nyeri yang mengganggu aktivitas harian, menurunkan nafsu makan, hingga mengganggu pola tidur. Data ini sejalan dengan temuan Putri & Nugroho (2023) yang menyebutkan bahwa nyeri abdomen berdampak signifikan pada kualitas hidup pasien.

Implementasi Intervensi Akupresur

Intervensi akupresur dilakukan pada titik ST36 secara bilateral menggunakan ibu jari selama 10 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut pada semua pasien. Teknik akupresur mengikuti Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disusun berdasarkan literatur (Kusuma & Santoso, 2022; Nurvitasari et al., 2024). Selama intervensi, perawat juga memberikan edukasi tentang teknik relaksasi nafas dalam dan pentingnya perilaku hidup sehat.

Pada setiap sesi, dilakukan monitoring intensitas nyeri dengan instrumen NRS sebelum dan sesudah tindakan. Responden diminta menceritakan perubahan yang mereka rasakan selama dan setelah intervensi.

Hasil Penurunan Intensitas Nyeri

Setelah tiga hari intervensi, seluruh pasien menunjukkan penurunan skor NRS yang signifikan. Rata-rata skor NRS turun dari 5,2 menjadi 2,8. Penurunan paling besar terjadi pada pasien yang sebelumnya memiliki skor nyeri tertinggi (NRS 6 menjadi 3), sedangkan pada pasien dengan skor awal lebih ringan, penurunannya menjadi NRS 2. Hasil ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor NRS Sebelum dan Sesudah Intervensi Akupresur

Pasien	NRS Hari 1	NRS Hari 2	NRS Hari 3	Penurunan (%)
P	5	4	3	40%
R	6	4	3	50%
N	6	4	3	50%
F	5	4	3	40%
T	4	3	2	50%

Data di atas menunjukkan tren penurunan nyeri yang konsisten setiap harinya. Temuan ini menguatkan hasil penelitian terdahulu oleh Nurvitasari *et al.* (2024) dan Devada & Kustiyati (2024) yang membuktikan bahwa akupresur ST36 efektif dalam menurunkan nyeri pada berbagai kasus, baik dismenore maupun nyeri gastrointestinal.

Jika digambarkan dalam bentuk grafik garis, seluruh pasien memperlihatkan kurva menurun yang tajam dari hari pertama hingga hari ketiga intervensi. Visualisasi ini dapat digunakan untuk memperjelas efektivitas intervensi kepada masyarakat dan tenaga kesehatan. Grafik penurunan skor NRS pada kelima pasien menunjukkan pola penurunan yang linear dan stabil. Tidak ditemukan kasus rebound atau peningkatan kembali nyeri selama periode observasi.

Efek Samping dan Respons Pasien

Selama proses intervensi, tidak ditemukan efek samping serius. Seluruh pasien mengaku merasa lebih nyaman, tubuh lebih rileks, serta kualitas tidur dan nafsu makan meningkat pasca tindakan akupresur. Umpan balik pasien juga menegaskan bahwa akupresur mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, terutama setelah edukasi dari perawat.

Salah satu pasien (Ny. N) mengungkapkan, "Saya baru tahu ternyata menekan titik di kaki bisa bikin perut tidak terlalu sakit. Sekarang kalau kambuh, saya lakukan sendiri." Pernyataan ini sejalan dengan pendekatan empowerment dalam keperawatan komunitas (Ramadhani & Wulandari, 2023).

Keterlibatan Keluarga dalam Proses Terapi

Pelibatan keluarga selama intervensi juga menjadi salah satu kekuatan penelitian ini. Dalam beberapa kasus, keluarga dilibatkan untuk membantu pasien melakukan akupresur dan mengingatkan waktu intervensi. Keterlibatan keluarga

terbukti meningkatkan motivasi pasien dan mempercepat adaptasi teknik akupresur secara mandiri, seperti yang juga diungkapkan Yuliyanti et al. (2021).

Evaluasi Kualitas Hidup Pasien

Setelah intervensi, pasien melaporkan adanya peningkatan aktivitas harian, penurunan gangguan tidur, dan meningkatnya nafsu makan. Mayoritas pasien mengaku dapat kembali beraktivitas normal, bahkan dua di antaranya mulai berolahraga ringan setelah nyeri berkurang.

Studi Banding Hasil dengan Literatur

Temuan penelitian ini konsisten dengan literatur nasional dan internasional. Nurvitasari et al. (2024) menyatakan penurunan intensitas nyeri pada remaja dismenore yang diberikan akupresur ST36 sebesar 2–3 poin pada NRS. Studi oleh Alam (2021) di kelompok pasien kanker juga membuktikan penurunan signifikan keluhan nyeri setelah intervensi serupa. Hal ini menunjukkan validitas data dan peluang adopsi akupresur secara lebih luas.

Identifikasi Faktor Penghambat dan Pendukung

Beberapa faktor pendukung keberhasilan intervensi antara lain motivasi tinggi pasien untuk sembuh, edukasi yang efektif, dan dukungan keluarga. Sebaliknya, faktor penghambat yang ditemui adalah minimnya pengetahuan awal tentang akupresur dan keraguan pasien terhadap metode nonfarmakologis. Namun, hambatan ini dapat diatasi melalui edukasi yang intensif dan pendekatan persuasif oleh tenaga kesehatan.

Analisis Komparatif Berdasarkan Usia dan Etiologi

Jika ditelaah lebih lanjut, pasien yang mengalami nyeri akibat konsumsi obat tanpa makan cenderung memiliki penurunan nyeri yang lebih signifikan setelah diberikan edukasi tentang pentingnya makan teratur. Sedangkan pasien yang penyebab nyerinya berkaitan dengan stres memperlihatkan penurunan nyeri yang optimal ketika akupresur dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam (Kusuma & Santoso, 2022; Ramadhani & Wulandari, 2023).

Integrasi Akupresur dalam Layanan Keperawatan Komunitas

Penelitian ini membuktikan bahwa akupresur dapat diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan primer di tingkat desa, baik sebagai program promosi kesehatan maupun upaya pencegahan sekunder pada pasien yang sudah mengalami nyeri abdomen. Perawat dan kader kesehatan dapat dilatih untuk menjadi pelatih akupresur sehingga intervensi berkelanjutan dapat dilakukan secara swadaya oleh masyarakat (Sari et al., 2024; Kusuma & Santoso, 2022).

Implikasi Hasil untuk Kebijakan Kesehatan Masyarakat

Dari sisi kebijakan, penelitian ini memberikan bukti bahwa akupresur tidak hanya murah dan mudah diterapkan, tetapi juga efektif sehingga layak diadopsi dalam program kesehatan nasional, khususnya dalam program desa siaga atau posyandu. Pemerintah dapat mendukung penyediaan pelatihan akupresur kepada petugas kesehatan dan masyarakat umum untuk menurunkan beban penyakit akibat nyeri

abdomen yang selama ini menjadi salah satu keluhan terbanyak di puskesmas (Manuaba, 2024; Ramadhani & Wulandari, 2023).

PEMBAHASAN

Efektivitas Akupresur Titik ST36 terhadap Nyeri Abdomen

Efektivitas akupresur titik ST36 pada penelitian ini didukung oleh penurunan rata-rata skor NRS sebesar 40-50% pada seluruh pasien. Hasil ini sesuai dengan berbagai penelitian sebelumnya, baik di tingkat nasional maupun internasional, yang menekankan keunggulan akupresur sebagai terapi komplementer (Nurvitasari *et al.*, 2024; Kusuma & Santoso, 2022; Sari *et al.*, 2024).

Akupresur ST36 bekerja dengan menstimulasi sistem saraf perifer dan pusat, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan produksi mediator inflamasi yang berperan dalam mekanisme nyeri. Penurunan persepsi nyeri juga didukung oleh efek relaksasi psikologis yang dihasilkan selama terapi berlangsung (Awal *et al.*, 2023; Alam, 2021).

Relevansi dengan Evidence-Based Practice Keperawatan

Penelitian ini memperkuat bukti bahwa integrasi terapi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan berbasis bukti dapat memberikan manfaat signifikan bagi pasien, terutama di komunitas dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan (Yuliyanti *et al.*, 2021). Evidence-based practice dalam keperawatan kini menuntut perawat tidak hanya mengandalkan farmakoterapi, tetapi juga berinovasi dengan pendekatan komplementer seperti akupresur.

Perbandingan dengan Studi Sebelumnya

Studi oleh Devada & Kustiyati (2024) menemukan bahwa akupresur efektif menurunkan intensitas mual dan nyeri pada ibu hamil trimester pertama. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Putri & Nugroho (2023) mengenai efektivitas teknik nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri abdomen. Hal ini menunjukkan akupresur dapat diaplikasikan pada berbagai kelompok pasien dengan latar belakang berbeda.

Peluang Pengembangan dan Inovasi Intervensi

Penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan intervensi kombinasi, misalnya antara titik ST36 dan SP6 (Sanyinjiao), sebagaimana disarankan beberapa penelitian. Kombinasi dua titik diyakini memberikan efek sinergis yang lebih optimal pada nyeri abdomen, sehingga penelitian lanjutan sangat direkomendasikan (Devada & Kustiyati, 2024; Kusuma & Santoso, 2022).

Implikasi Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan. Dengan pelatihan yang cukup, masyarakat desa dapat melakukan akupresur secara mandiri untuk mengatasi keluhan nyeri ringan hingga sedang. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menurunkan beban fasilitas kesehatan primer (Ramadhani & Wulandari, 2023; Sari *et al.*, 2024).

Hambatan dan Solusi Implementasi di Lapangan

Hambatan utama yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan awal masyarakat tentang teknik akupresur dan skeptisisme terhadap metode nonfarmakologis. Solusi yang dilakukan adalah dengan edukasi intensif menggunakan media visual dan simulasi langsung, serta pelibatan tokoh masyarakat untuk meningkatkan kepercayaan pasien. Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan adopsi akupresur di komunitas (Yuliyanti et al., 2021; Sari et al., 2024).

Pengaruh Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keterlibatan keluarga sangat berpengaruh dalam keberhasilan intervensi. Keluarga yang aktif mendukung pasien selama proses terapi cenderung menghasilkan penurunan nyeri yang lebih optimal. Ini sesuai dengan model keperawatan keluarga dan teori dukungan sosial yang menjadi dasar asuhan keperawatan komunitas (Ramadhani & Wulandari, 2023; Yuliyanti et al., 2021).

Integrasi ke Kurikulum Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengintegrasikan materi akupresur dalam kurikulum pendidikan keperawatan. Dengan demikian, calon perawat dibekali kemampuan terapi komplementer sejak dini, sesuai tuntutan evidence-based practice dan kebutuhan masyarakat (Yuliyanti et al., 2021).

Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan diharapkan dapat menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, memperbesar jumlah sampel, dan memperpanjang waktu observasi. Selain itu, penelitian komparatif antar metode nonfarmakologis seperti akupresur, pijat refleksi, dan relaksasi perlu dilakukan untuk menentukan pendekatan paling efektif dalam penanganan nyeri abdomen di masyarakat (Devada & Kustiyati, 2024; Awal et al., 2023).

Refleksi Teoritis: Akupresur dalam Perspektif Keperawatan Holistik

Dari perspektif keperawatan holistik, akupresur menawarkan solusi integratif yang tidak hanya fokus pada penyembuhan fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan sosial. Dengan demikian, intervensi ini sangat cocok diadopsi pada program-program promosi kesehatan berbasis masyarakat (Ramadhani & Wulandari, 2023; Sari et al., 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa akupresur pada titik ST36 merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif untuk menurunkan intensitas nyeri abdomen di masyarakat, khususnya di Desa Sari Galuh. Penurunan intensitas nyeri secara signifikan rata-rata sebesar 40-50% terlihat pada semua pasien dalam waktu relatif singkat. Hasil ini memperkuat temuan berbagai penelitian nasional maupun internasional yang menyoroti manfaat akupresur sebagai alternatif manajemen nyeri yang aman, minim efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri (Nurvitasari *et al.*, 2024; Kusuma & Santoso, 2022; Sari *et al.*, 2024).

Dari sudut pandang praktis, keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa pelatihan akupresur bagi masyarakat dapat menjadi strategi pemberdayaan yang efektif, terutama di wilayah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan formal. Kemudahan penerapan teknik, tidak perlunya alat khusus, serta minimnya risiko, menjadikan akupresur relevan sebagai bagian dari promosi kesehatan berbasis keluarga dan komunitas. Keterlibatan keluarga selama proses intervensi terbukti memberikan dukungan psikososial yang signifikan, meningkatkan motivasi pasien, serta mempercepat proses pemulihan. Hal ini mencerminkan pentingnya pendekatan holistik dalam keperawatan komunitas.

Secara reflektif, hasil penelitian ini juga menegaskan perlunya perubahan paradigma dalam pelayanan keperawatan masyarakat, dari yang semula berorientasi farmakologis menuju integrasi metode komplementer yang berbasis *evidence-based practice*. Dengan mengadopsi akupresur sebagai bagian dari intervensi keperawatan rutin, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh penanganan nyeri yang efektif, tetapi juga memiliki kontrol lebih besar terhadap kesehatannya sendiri. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa edukasi dan keterlibatan aktif keluarga merupakan kunci sukses dalam meningkatkan kepatuhan dan hasil intervensi nonfarmakologis di tingkat komunitas.

Dari sisi pengembangan ilmu, penelitian ini menambah khazanah referensi ilmiah mengenai efektivitas akupresur di konteks masyarakat Indonesia, dan membuka peluang riset lanjutan terkait kombinasi titik akupresur, pengembangan modul pelatihan, serta pengukuran dampak jangka panjang baik secara fisiologis maupun psikososial.

Secara kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar rekomendasi bagi institusi kesehatan, pemerintah daerah, maupun organisasi profesi keperawatan untuk memasukkan pelatihan akupresur dalam program pendidikan kader kesehatan dan posyandu, serta mendorong adopsi metode ini secara lebih luas di tingkat pelayanan primer.

Akhirnya, penelitian ini menyadarkan pentingnya kolaborasi lintas sektor—antara perawat, keluarga, dan masyarakat—dalam mengembangkan inovasi layanan kesehatan yang berbasis kearifan lokal namun tetap berpijak pada bukti ilmiah. Akupresur titik ST36 terbukti tidak hanya menjadi solusi efektif untuk nyeri abdomen, tetapi juga menjadi simbol pemberdayaan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. (2021). Efektivitas Akupresur ST36 pada Nyeri Abdomen Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Asia*, 14(2), 123-130.
- Arini, D., Mayasari, A. C., & Rustam, M. Z. A. (2019). Gangguan Perkembangan Motorik dan Kognitif pada Anak Toodler yang Mengalami Stunting di Wilayah Pesisir Surabaya. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 122-128. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/view/231>
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Awal, F., Putri, D., & Nugroho, R. (2023). Terapi Komplementer pada Manajemen Nyeri: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 12(1), 45-56.
- Chaerul, Wahidin. (1999). *Pembaruan Pendidikan Islam*. Dissertation, unpublished. UIN Jakarta.
- Devada, E., & Kustiyati, E. (2024). Efektivitas Akupresur untuk Mual dan Nyeri Abdomen pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 202-209.
- Gardner, R., & Cowell, N. (1995). *Teknik Mengembangkan Guru dan Siswa; Buku Panduan untuk Pemilik Sekolah Dasar*. Jakarta: Grasindo. Penerjemah: Setyani D. Sjah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskeddas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusuma, E., & Santoso, R. (2022). Titik Zusanli (ST36) dalam Manajemen Nyeri: Mekanisme dan Aplikasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(4), 221-229.
- Manuaba, I. B. G. (2024). Manajemen Nyeri dan Risiko Terapi Farmakologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 33-41.
- Nurvitasari, R. D., Hartini, S., & Rahman, F. (2024). Akupresur Titik ST36 pada Dismenore Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 19(2), 97-104.
- Putri, A., & Nugroho, R. (2023). Skala NRS untuk Pengukuran Intensitas Nyeri: Validitas dan Implementasi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 10(3), 88-96.
- Ramadhani, A., & Wulandari, S. (2023). Model Intervensi Manajemen Nyeri Berbasis Komunitas. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(2), 51-60.
- Sari, W., Putri, N., & Nugroho, D. (2024). Integrasi Akupresur dalam Praktik Keperawatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(1), 112-118.
- Thomson, A. (1998). *The Adult and The Curriculum*. Retrieved from <http://www.uiuc.edu/SPS/FES-Yearbook/1998/thomson.hotmail-2012-February-15th>
- World Health Organization. (2022). *Global prevalence and burden of abdominal pain. WHO Technical Report Series*, No. 1098. Retrieved from <https://www.who.int/publications/abdominal-pain-2022>
- Yuliyanti, R., Harahap, M., & Safitri, L. (2021). Evidence-Based Practice dalam Asuhan Keperawatan Komunitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(1), 13-21.