Pemberian Edukasi Tentang Manfaat Akupuntur Pada Sakit Kepala di Desa Tanjung Agung

Sugiarto*[1], Umi Mardiah[2], Resti aryani[3], Marsellina Safitri [4], Diana Safitri[5], Leryzathya Naufal Reza[6], Nasihkhatul Rosidah[7], Ananda[8], Marsha Alya Putri[9], Galuh Sri Arintang[10], Nursinta Nadila[11], Yusuf Alfatoni[12]
Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung[1-12]
*e-mail: sugiartoners@gmail.com

ABSTRAK
Kegiatan pemberian edukasi tentang manfaat akupuntur pada sakit kepala di Desa Tanjung Agung bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai terapi alternatif nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri kepala. Edukasi dilakukan kepada 10 peserta dengan metode penyuluhan berbasis tanya jawab menggunakan media poster. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum mengetahui apa itu akupuntur dan manfaatnya. Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep dasar akupuntur, titik-titik terapi yang digunakan, serta manfaatnya dalam meredakan nyeri kepala. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari kategori pengetahuan kurang menjadi kategori baik. Edukasi kesehatan seperti ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan terapi tradisional yang aman dan efektif sebagai alternatif pengobatan nyeri kepala.

Kata kunci : *Edukasi; Akupuntur; Nyeri Kepala; Pengetahuan Masyarakat*

ABSTRACT
An educational activity on the benefits of acupuncture for headaches in Tanjung Agung Village aimed to increase public knowledge about non-pharmacological alternative therapies for headache management. The education was conducted with 10 participants using a question-and-answer-based counseling method using posters. Prior to the education, most participants were unfamiliar with acupuncture and its benefits. After the education, participants' knowledge of the basic concepts of acupuncture, the therapeutic points used, and its benefits in relieving headaches increased. Evaluation results showed a significant increase from poor to good knowledge. This type of health education is expected to increase public awareness of utilizing safe and effective traditional therapies as an alternative headache treatment.

Keywords **:** *Education; Acupuncture; Headache; Public Knowledge*

PENDAHULUAN

Saat melakukan akupunktur mandiri, dapat menggunakan jari atau alat tumpul untuk menekan lokasi akupunktur tertentu, yang dapat membantu meringankan berbagai masalah kesehatan. Akupresur dipandang sebagai intervensi komplementer yang memiliki potensi baik dalam mengurangi berbagai keluhan medis, terutama karena mekanismenya yang berbasis stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh tanpa prosedur invasif. Pendekatan ini dianggap mampu membantu mengurangi tingkat nyeri, ketegangan, atau ketidaknyamanan fisik melalui aktivasi respons fisiologis yang mendukung relaksasi dan keseimbangan energi tubuh. Selain itu, akupresur sering dipilih karena profil keamanannya yang relatif tinggi, dengan risiko efek samping yang minimal bila dibandingkan dengan terapi farmakologis. Dengan demikian, akupresur dapat berfungsi sebagai pilihan tambahan yang relevan dalam praktik kesehatan holistik untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Manfaat akupresur antara lain sifatnya yang non-invasif, aman jika dilakukan dengan benar, mudah dipelajari, dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Di antara banyak manfaat kesehatan akupresur antara lain peningkatan stamina, berkurangnya rasa tidak nyaman, sirkulasi darah yang lebih baik, melemaskan otot yang tegang, dan mengurangi ketegangan (Wahyuni et al., 2022).

Kegiatan edukasi manfaat akupuntur pada sakit kepala di Desa Tanjung Agung bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri kepala. Akupuntur merupakan terapi komplementer yang bekerja dengan merangsang titik tubuh tertentu untuk menurunkan nyeri melalui pelepasan endorfin dan modulasi saraf pusat (Chen, 2021). Terapi akupuntur memiliki efek samping yang relatif minimal dibandingkan penggunaan obat farmakologis jangka panjang

(Andini, 2022). Edukasi kesehatan masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pengobatan tradisional dan komplementer (Budiarto, 2023). Penggunaan metode edukasi interaktif dan media visual dapat meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan (Hartono, 2024). Terapi nonfarmakologis menjadi alternatif aman bagi masyarakat dengan keterbatasan akses layanan kesehatan modern (Prasetyo, 2022). Integrasi terapi tradisional dan modern mendukung pelayanan kesehatan yang lebih holistik (Lee, 2025).

Dalam akupunktur, sakit kepala dapat dilihat sebagai ketidakseimbangan antara kekuatan Yin dan Yang (keseimbangan tubuh), atau sebagai kekurangan atau kelebihan Qi, energi kehidupan yang mengalir melalui tubuh. Apakah sakit kepala termasuk yangming atau taiyang bergantung pada letak nyeri yang dirasakan di sepanjang berbagai jalur meridian di otak. Nyeri di bagian depan kepala, dikaitkan dengan sakit Yangming Headache, sedangkan nyeri di bagian belakang kepala dikaitkan dengan Taiyang Headache. Akupunktur telah menunjukkan bahwa penumpukan tekanan darah di pembuluh darah otak merupakan akar penyebab headache. Headache dapat terjadi akibat tekanan pada pembuluh darah otak yang kekurangan oksigen dan nutrisi akibat gangguan sirkulasi darah. Metode tradisional atau konvensional dapat dipergunakan dalam penanganan headache. Obat-obatan farmasi merupakan contoh terapi konvensional, sedangkan pengobatan herbal, akupunktur, dan terapi tuina suatu bentuk pijat yang memberikan tekanan dan gesekan terarah pada titik-titik akupunktur tertentu merupakan contoh pengobatan tradisional (Migrain, 2022).

Akupunktur memiliki peran penting sebagai terapi alternatif yang efektif untuk mengatasi nyeri kepala, khususnya migrain. Berdasarkan hasil tinjauan sistematis dan berbagai uji klinis acak, ditemukan bukti signifikan bahwa akupunktur dapat menurunkan frekuensi, durasi, dan intensitas serangan migrain. Selain itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa akupunktur memiliki peran penting sebagai terapi alternatif yang efektif untuk mengatasi nyeri kepala, khususnya migrain. Berdasarkan hasil tinjauan sistematis dan berbagai uji klinis acak, ditemukan bukti signifikan bahwa akupunktur dapat menurunkan frekuensi, durasi, dan intensitas serangan migrain. Dari sudut pandang akupunktur, sakit kepala timbul akibat adanya gangguan aliran energi (Qi) di jalur meridian kepala atau stagnasi darah di pembuluh darah otak. Dengan menstimulasi titik-titik tertentu, aliran energi kembali lancar, sirkulasi darah meningkat, dan rasa nyeri berangsur berkurang (Urits et al., 2020).

Pada titik meridian diantaranya titik LI 4 Hegu (Di antara ibu jari dan telunjuk, pada punggung tangan), LI 11 Quichi (Di bagian luar siku, pada lipatan siku saat ditekuk), ST 36 Zusanli (Sekitar 3 cm di bawah tempurung lutut bagian luar), LV=LR 3 Taichong (Di punggung kaki, antara jari kaki pertama dan kedua) terutama bagian yang mungkin menurunkan tekanan darah dengan merelaksasi otot polos arteri dan meningkatkan kadar oksida nitrat plasma. Menurunkan tekanan darah merupakan manfaat lain dari perawatan akupunktur, yang melibatkan penyeimbangan aliran energi tubuh, atau qi, dengan darah. Selain itu, akupunktur membantu meredakan sakit kepala, menjaga keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan dan stres, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh untuk melawan berbagai penyakit (Fuadah & Rohayati, 2022).

METODE PENELITIAN

Sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini adalah warga yang berada di desa tanjung agung dengan jumlah 10 orang, metode yang digunakan adalah penyuluhan yang berbasis tanya jawab melalui menyampaikan edukasi secara personal untuk masyarakat tentang akupuntur dalam mengatasi masalah sakit kepala, media yang digunakan Adalah berupa poster edukasi yang berisikan informasi tentang definisi, peran akupuntur dalam mengobati sakit kepala, manfaat akupuntur, dan kelebihan akupuntur.

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan ini, dilaksanakan prosedur sebagai berikut: menentukan lokasi dan sasaran penyuluhan, melaksanakan penyuluhan kepada masyarakat guna mengetahui kondisi dan fenomena setempat, menyusun rencana aksi penyuluhan kepada masyarakat, dan melaksanakan penyuluhan kepada masyarakat sesuai dengan rencana aksi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dalam bentuk memberikan edukasi, dan memberikan contoh Dimana letak jika melakukan akupuntur dikepala kegiatan ini dilakukan selama 1 kali pertemuan pada

tanggal 12 november 2025 bertempat di salah satu rumah warga di desa tanjung agung. dengan jumlah peserta 10 orang. peserta diberikan edukasi tentang akupuntur. Setelah dilakukan edukasi peserta di suruh untuk mengulangi apa yang telah disampaikan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan di Desa Tanjung Agung

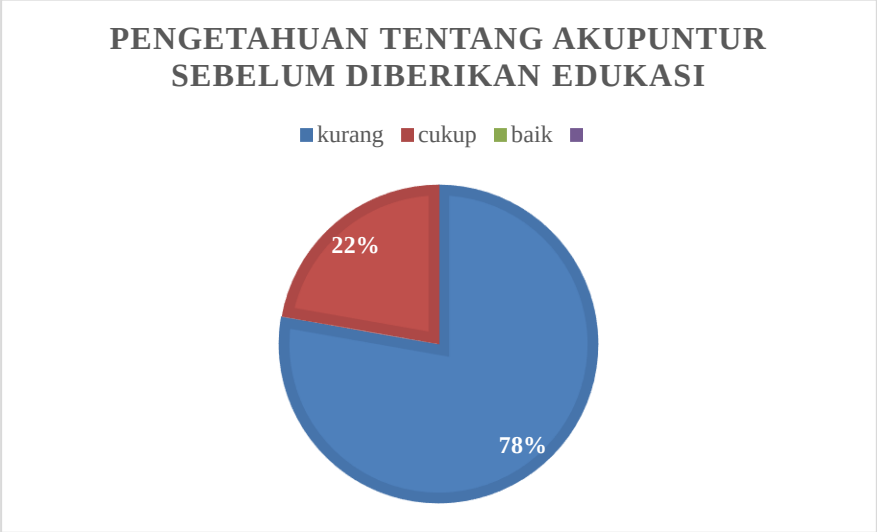


Gambar 2. Dokumentasi Foto Bersama Setelah Penyuluhan

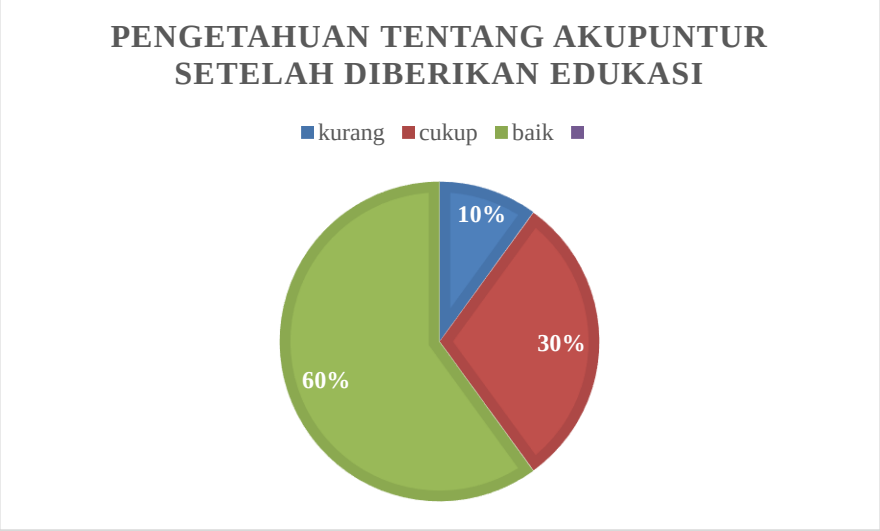


Gambar 3. Poster Penyuluhan

Para peserta menunjukkan keterampilan mendengarkan, bertanya, dan bekerja sama yang sangat baik selama sesi instruksi. Tidak semua peserta mengetahui apa itu akupunktur atau seberapa efektifnya dalam meredakan sakit kepala. Pengetahuan masyarakat diharapkan dapat ditingkatkan melalui edukasi dan informasi yang diberikan setelah gambaran pengetahuan peserta diperoleh. Masyarakat umum kemungkinan akan menjadi lebih sadar kesehatan dan termotivasi untuk membuat perubahan gaya hidup yang positif sebagai hasil dari informasi baru ini tersebut. Temuan yang diperoleh sesudah penyampaian edukasi, masyarakat desa tanjung agung mampu memahami terkait akupuntur dapat sebagai Tindakan nonfarmakologis yang dapat meredakan sakit kepala. Masyarakat dapat mengetahui alternatif lain untuk pengobatan yang minim efek samping dan tidak menggunakan obat.



Gambar 4. Diagram Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi



Gambar 5. Diagram Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Baik	0%	60%
Cukup	22%	30%
Kurang	78%	10%
Jumlah Peserta (n=10)	**100%**	**100%**

Berdasarkan hasil sebelum diberikan edukasi, dijelaskan mayoritas peserta mempunyai pengetahuan yang kurang baik sejumlah 22% mengetahui apa itu akupuntur namun tidak mengetahui jika akupuntur dapat menjadi salah satu cara pengobatan nyeri kepala,kemudian sebanyak 78% sama sekali tidak

mengetahui apa itu akupuntur dan kegunaanya, sedangkan hasil setelah dilakukan penyuluhan memperlihatkan ditemukan peningkatan jumlah pengetahuan dan mayoritas mempunyai pengetahuan yang baik sejumlah 60%, memiliki pengetahuan yang cukup sekitar 30% dan memiliki pengetahuan yang masih kurang sebesar 10%. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang manfaat akupuntur pada sakit kepala di Desa Tanjung Agung terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai terapi akupuntur sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk meredakan nyeri kepala. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar masyarakat belum mengetahui manfaat dan penerapan akupuntur. Setelah diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang baik dan mampu menjelaskan kembali manfaat serta titik-titik akupuntur untuk sakit kepala. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap pengobatan alternatif yang aman dan efektif.

Berikut adalah saran yang diberikan berdasarkan hasil di atas:

1. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dan mempertimbangkan akupuntur sebagai pilihan terapi nonfarmakologis dalam menangani nyeri kepala.
2. Bagi tenaga kesehatan, kegiatan edukasi seperti ini perlu dilakukan secara rutin agar masyarakat lebih mengenal berbagai alternatif pengobatan tradisional yang terbukti aman dan bermanfaat.
3. Bagi pihak akademik atau mahasiswa, disarankan untuk terus melakukan kegiatan penyuluhan serupa dengan cakupan peserta yang lebih luas agar dampak edukatifnya semakin besar.

DAFTAR PUSTAKA

Fuadah, E. S., & Rohayati, R. (2022). *Efektifitas Pemberian Terapi Akupuntur Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Elsi Sopiyatul Fuadah*. *13*(2), 902–906. *DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf13404*

Migrain, S. (2022). *Journal of Vocational Health Studies THE ROLE OF ACUPUNCTURE THERAPY TO OVERCOME ONE-*. *05*, 192–202. https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I3.2022.192-202

Urits, I., Patel, M., Elizabeth, M., & Nikolas, P. (2020). Acupuncture and Its Role in the Treatment of Migraine Headaches. *Neurology and Therapy*, *9*(2), 375–394. https://doi.org/10.1007/s40120-020-00216-1

Wahyuni, S. M., Putri, R. A., Akmar, Nur, S., Bidan, P. P., Waluyo, U. N., Yuniziger, Waluyo, N., Putririendera, Waluyo, N., & Syifan. (2022). *Terapi Akupresur untuk Mengurangi Sakit Kepala pada Lansia*. 205–211.

Andini, R. (2022). Effectiveness of acupuncture therapy in reducing primary headache pain. Journal of Complementary Medicine Research, 13(2), 85–92.

Budiarto, A. (2023). Community health education model in improving traditional medicine literacy. Indonesian Journal of Public Health, 18(1), 45–53.

Chen, Y. (2021). Acupuncture for tension-type headache and migraine: Mechanism and clinical evidence. Frontiers in Neurology, 12, 678945.

Hartono, D. (2024). Visual media-based health promotion and knowledge improvement in rural communities. Health Promotion Perspectives, 14(1), 21–29.

Lee, J. H. (2025). Integration of traditional and modern medicine in global healthcare systems. Global Health Journal, 9(1), 10–18.

Prasetyo, B. (2022). Non-pharmacological pain management in primary healthcare settings. Asian Nursing Research, 16(3), 120–127.