

OMNICODE Journal
(Omnicompetence Community Development Journal)
ISSN. 2809-6177 | Volume 5 Issue 2 | June 2026 | pages: 61-67
UrbanGreen Journal
Available online at www.journal.urbangreen.ac.id



Empowering Community: The Role of Health Education and Acupressure Socialization in Independent Pain Management in Desa Lelasan

Eko Yulianto

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Milasari

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Hanifa Amini*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Gati Handayani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Isti Qamah

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Nurrani Fitriani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: hanifaamini03@gmail.com

Keywords:

Acupressure;
Pain management;
Complementary therapy;
Community empowerment.

ABSTRACT

Pain impacts quality of life, requiring safe, non-pharmacological alternatives like acupressure. This community empowerment initiative in Desa Lelasan enhanced public knowledge and skills for independent pain management. Health education and hands-on demonstrations were conducted with 32 participants. Pre- and post-tests evaluated their understanding and pain levels. The program significantly improved public understanding, transforming participants into individuals capable of identifying meridian points independently. This enhanced knowledge triggered positive clinical outcomes, where 90.6% of participants (29 respondents) reported distinct pain relief, and the average pain scale dropped by 55.8%, from 4.03 (moderate pain) to 1.78 (mild pain). Structured health education successfully builds community understanding and practical independence, making self-acupressure an effective, safe, and sustainable strategy for localized pain management.

PENDAHULUAN

Terapi komplementer adalah cara pengobatan tradisional yang sudah dikenal dan dapat digunakan. digunakan sebagai pelengkap terapi medis konvensional. Contohnya meliputi relaksasi, olahraga, Pijat refleksiologi, doa, hipnoterapi, serta terapi kreatif seperti seni, musik, meditasi, dan pengobatan herbal. Banyak terapi tambahan digunakan bersama pengobatan medis biasa, misalnya terapi sentuhan yang melibatkan teknik khusus yang membutuhkan pelatihan khusus. Terapi ini bertujuan untuk membantu mengurangi gejala dan kecemasan, meningkatkan keharmonisan hidup, serta memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit. Dalam terapi ini, digunakan bahan herbal, rempah-rempah, dan ekstrak tumbuhan minyak banyak dipakai. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga mengakui bahwa akupresur adalah salah satu metode pengobatan yang bisa memberikan manfaat bagi kesehatan dapat memicu sistem saraf terkecil yang memengaruhi kelenjar endokrin dan membantu memperbaiki fungsi organ yang bermasalah (Sugiarto et al., 2025).

Umumnya masyarakat masih menggunakan obat-obat analgesik untuk meringankan rasa nyeri. Padahal penggunaan analgesik dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya apabila digunakan dalam jangka waktu panjang. Beberapa efek samping tersebut antara lain diare, muntah, mual, dispepsia, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Priskila et al., 2024).

Nyeri 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 (Asmi et al., 2025).

Nyeri sendi merupakan keluhan yang sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, keterbatasan dalam melakukan aktivitas serta penurunan kualitas hidup. Sebagian besar lansia mengeluh nyeri pada area sendi seperti lutut, pinggang dan kaki yang sering muncul saat beraktivitas, keluhan tersebut menyebabkan lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mardiana et al., 2026).

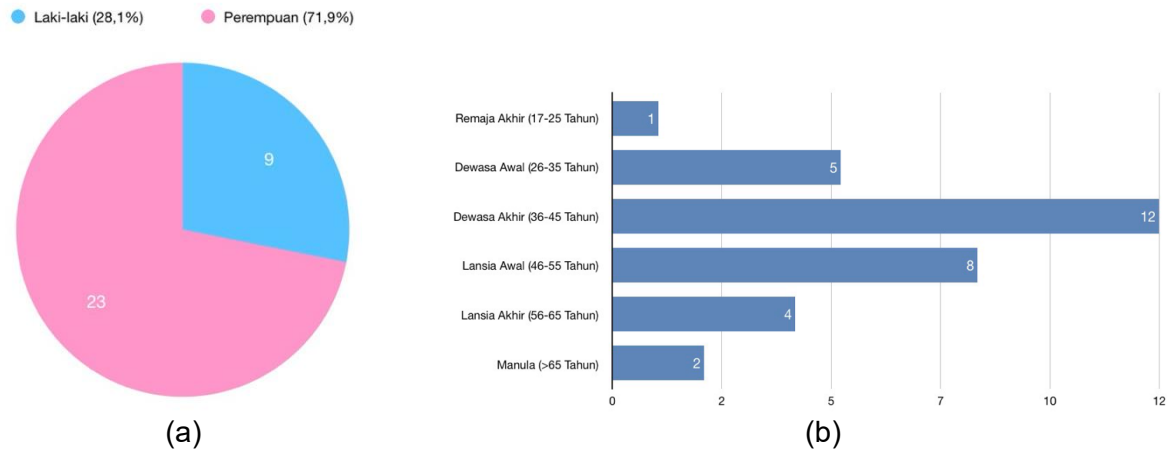
Akupresur adalah salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berpotensi besar dalam mengurangi nyeri kronis, termasuk nyeri kepala, pinggang, dan sendi. Akupresur merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat digunakan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat (Endra Cita & Jefry Ka, 2022). Sejumlah studi lokal menunjukkan efektivitas akupresur dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien nyeri pinggang kronis nyeri sendi pada lansia di pedesaan, serta nyeri kepala pada lansia (Sugiarto et al., 2025). Teknik ini memanfaatkan stimulasi titik-titik meridian melalui tekanan jari yang mampu meningkatkan pelepasan endorfin, memperbaiki aliran energi tubuh, serta menurunkan persepsi nyeri mengungkapkan bahwa akupresur merupakan teknik yang sederhana, ekonomis, dan dapat diimplementasikan langsung oleh perawat terlatih dalam praktik klinis. Terapi akupresur dipilih karena memiliki keunggulan sebagai metode non-invasif yang efektif menurunkan nyeri, meningkatkan relaksasi tanpa efek samping obat, serta mudah diterapkan oleh perawat dibandingkan terapi mandiri lainnya (Sugiarto et al., 2025). Intervensi ini dilakukan langsung dengan panduan tekanan yang diberikan selama masing-masing 5 menit pada setiap titik (1 menit terdiri dari 5 siklus, di mana satu siklus dilakukan dengan penekanan pada titik akupresur selama 10 detik dan istirahat selama 2 detik) (Hurin'in & Indah, 2025).

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi terapi akupresur kepada masyarakat di Desa Lelasan yang mengalami keluhan nyeri. Kegiatan dilaksanakan dengan jumlah peserta sebanyak 32 responden. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur melalui observasi dan wawancara sederhana. Perangkat observasi yang digunakan berupa lembar observasi perilaku nyeri (checklist) untuk memantau respon fisik responden. Sementara itu, wawancara sederhana dilakukan menggunakan instrumen *Numerical Rating Scale* (NRS), di mana responden mengekspresikan intensitas nyerinya dalam rentang angka 0 sampai 10. Nilai dari instrumen tersebut kemudian diinterpretasikan ke dalam empat kategori objektif, yaitu: Tidak Nyeri (skala 0), Nyeri Ringan (skala 1-3), Nyeri Sedang (skala 4-6) dan Nyeri Berat (skala 7-10). Hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif berdasarkan perubahan tingkat nyeri dan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai terapi akupresur.

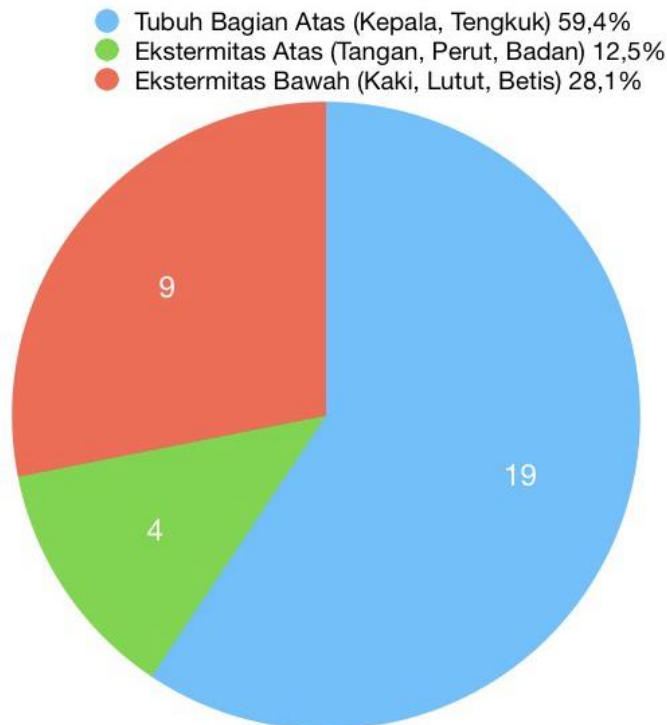
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi terhadap 32 responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (71,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (28,1%). Keluhan nyeri yang paling banyak dirasakan berada pada area kepala, tengkuk dan ekstremitas bawah seperti kaki, lutut, dan betis. Sebelum dilakukan terapi akupresur, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang dengan rata-rata skala nyeri sebesar 4,03.



Gambar 1. (a) Karakteristik Responden Jenis Kelamin; (b) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia yang tercantum di Gambar 2 (a) sesuai dengan standar Kementerian Kesehatan RI, kelompok usia yang paling banyak adalah Dewasa Akhir (36–45 tahun) dengan jumlah 12 orang. Selanjutnya, ada kelompok Lansia Awal (46–55 tahun) yang terdiri dari 8 orang. Ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri di daerah RT 08–11 Desa Lepas lebih banyak dialami oleh orang-orang yang berada di usia produktif akhir menuju masa lansia. Pada usia ini, secara fisik, mereka mulai merasakan penurunan fungsi otot dan sendi serta mengalami masalah degeneratif.

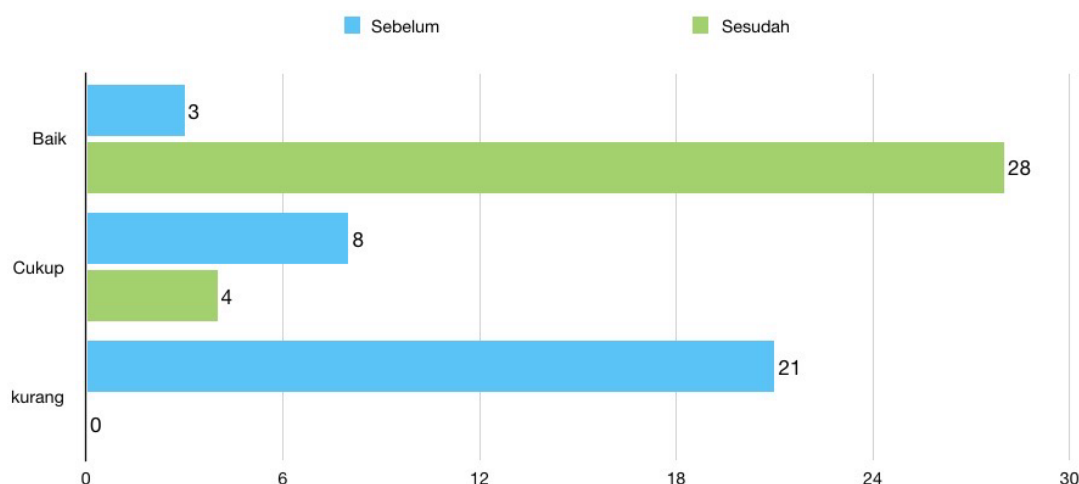


Gambar 2. Grafik Frekuensi Kelompok Lokasi Keluhan Nyeri Responden

Berdasarkan Gambar 2, Mayoritas area tubuh responden yang mengalami nyeri terpusat pada tubuh bagian atas yaitu sebanyak 19 responden (59,4%), diikuti oleh area ekstermitas bawah sebanyak 9 responden (28,1%). Hal ini menjadi acuan kelompok dalam menentukan fokus titik meridian akupresur saat melakukan edukasi penekanan mandiri kepada masyarakat.

Tingkat Pengetahuan Pemahaman Masyarakat Sebelum dan Sesudah Edukasi

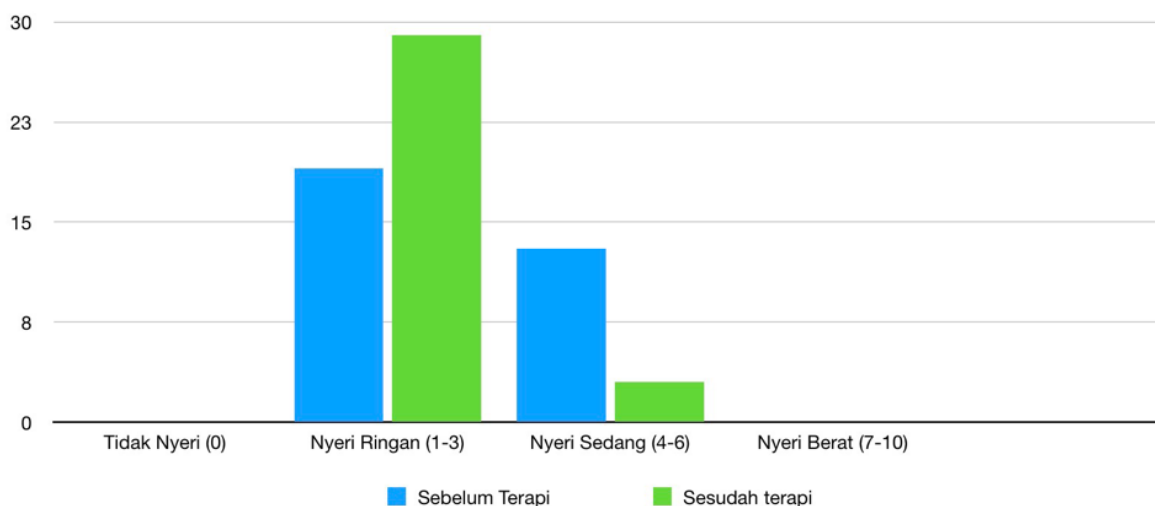
Untuk mengukur pilar pemberdayaan masyarakat (empowering community), keberhasilan program juga dievaluasi melalui tingkat pemahaman warga mengenai titik meridian dan teknik akupresur mandiri melalui skor pre-test dan post-test.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

Berdasarkan Gambar 3, terlihat adanya lonjakan signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi terstruktur. Sebelum intervensi dilakukan, mayoritas warga berada pada kategori pengetahuan yang kurang, yaitu sebesar 21 responden. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi dan akses masyarakat pedesaan terhadap literatur manajemen nyeri non-farmakologis.

Setelah dilakukan kombinasi ceramah interaktif serta demonstrasi taktil (pencarian titik meridian tubuh secara langsung), tingkat pengetahuan warga mengalami peningkatan drastis di mana 28 responden berhasil masuk dalam kategori "Baik" dan tidak ada lagi warga yang memiliki pengetahuan dalam kategori "Kurang" 0. Hasil evaluasi ini membuktikan bahwa proses transfer of knowledge berjalan secara optimal. Peningkatan pemahaman kognitif ini menjadi fondasi utama bagi warga untuk dapat melakukan penekanan titik akupresur secara mandiri, aman, dan tepat di rumah tanpa ketergantungan pada obat-obatan analgesik.



Gambar 4. Skala nyeri sebelum dan sesudah terapi Akupresur

Menurut pengelompokan tingkat nyeri yang objektif, sebelum dilakukan intervensi, keluhan dari warga di wilayah RT 08–11 Desa Lepas sebagian besar berada di kategori nyeri ringan (skala 1–3) dengan persentase mencapai 19 responden. Di antara skala tersebut, skala 3 menjadi keluhan yang paling banyak. Selain itu, 13 responden merasakan nyeri yang sedang, yaitu pada skala 4–6. Setelah diberikan terapi akupresur, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri menjadi 1,78 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Sebanyak 29 responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada masyarakat. Penurunan skala nyeri terjadi karena terapi akupresur mampu memberikan efek relaksasi, sirkulasi darah lancar, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri. Selain itu, metode demonstrasi dan pelatihan langsung juga meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam melakukan terapi akupresur secara mandiri. Dengan demikian, terapi akupresur dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam manajemen nyeri di masyarakat.

Temuan ini memperkuat riset terdahulu mengenai efektivitas akupresur dalam meredakan berbagai keluhan nyeri, seperti sakit kepala, nyeri pinggang, serta nyeri sendi. Bagi masyarakat di wilayah pedesaan yang sulit menjangkau fasilitas kesehatan modern, teknik ini menawarkan solusi praktis. Oleh sebab itu, akupresur sangat potensial disarankan sebagai salah satu opsi terapi komplementer berbasis non-obat (Sugiarto et al., 2025). Rata-rata skala nyeri pada responden sesudah dilakukan terapi akupresur menurun, hal ini dikarenakan adanya pengaruh pemberian terapi akupresur yang dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat akibat adanya penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan nyeri (Indaryani & Iskandar, 2023).

Efektivitas akupresur sebagai tindakan pendamping dalam mengatasi masalah kesehatan didukung oleh minimnya efek samping yang ditimbulkan. Metode ini menjadi alternatif yang aman karena sama sekali tidak melibatkan prosedur medis konvensional. Dengan pemahaman dan penerapan teknik yang tepat, akupresur tidak hanya mudah dipelajari tetapi juga sangat potensial untuk diaplikasikan secara mandiri sebagai bentuk perawatan kesehatan mandiri. Berbagai efek positif akupresur meliputi peningkatan imunitas tubuh, reduksi rasa nyeri, optimalisasi aliran darah, serta pelepasan otot kaku dan penurunan tingkat stres (Kemenkes RI, 2014).

Sebuah studi kecil yang dimuat dalam *American Journal of Public Health* menyebutkan bahwa terapi pijat kepala yang dilakukan dua hingga tiga kali dalam seminggu bisa mengurangi sakit kepala tegang pada orang dewasa. Dalam penelitian itu disebutkan bahwa memijat di titik-titik akupresur yang tepat bisa membantu mengurangi rasa sakit di kepala secara bertahap. Jika di awal peserta merasakan sakit kepala sebanyak tujuh kali dalam seminggu, frekuensi sakit kepala yang muncul kembali biasanya berkurang menjadi hanya dua kali seminggu (Wahyuni et al., 2022). Fokus utama dari program pengabdian masyarakat ini ditekankan pada pilar *Empowering Community* (Pemberdayaan Masyarakat). Indikator keberhasilan dari kegiatan ini tidak hanya diukur berdasarkan penurunan skala nyeri fisik responden secara klinis saat dievaluasi, melainkan pada proses transfer ilmu pengetahuan yang mampu merubah pemahaman dan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam jangka panjang.

Metode utama yang diterapkan oleh kelompok untuk membangun kemandirian tersebut adalah melalui strategi sosialisasi yang inklusif serta edukasi kesehatan (*health education*). Melalui kombinasi ceramah interaktif dan demonstrasi taktil (pencarian titik meridian tubuh secara langsung), warga tidak sekadar diposisikan sebagai objek pasif yang menerima terapi, tetapi diberdayakan secara aktif sebagai subjek yang mengenali karakteristik nyeri mereka sendiri serta mampu mengaplikasikan teknik penekanan yang aman secara mandiri di rumah.

Pendekatan edukasi partisipatif ini terbukti sangat efektif. Hal tersebut tercermin dari antusiasme warga selama proses pelatihan serta hasil evaluasi yang menunjukkan tingkat ketercapaian tujuan sosialisasi yang optimal. Peningkatan pemahaman dan keterampilan mandiri ini pada akhirnya berbanding lurus dengan perbaikan klinis responden, di mana masyarakat mampu mempraktikkan teknik penekanan dengan benar sehingga berhasil menurunkan rata-rata intensitas nyeri di wilayah Desa Lepas RT 08–11 dari kategori sedang (4,03) menuju kategori ringan (1,78).



Gambar 5. Pelaksanaan terapi komplementer akupresur di desa Lelasan RT 8-11

Sebelum dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai terapi akupresur, mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang akibat keterbatasan pengetahuan mengenai manajemen nyeri non-farmakologis. Setelah proses edukasi dan demonstrasi pelatihan mandiri selesai dilaksanakan, sebagian besar responden menunjukkan peningkatan keterampilan dan mengalami penurunan intensitas keluhan hingga masuk dalam kategori nyeri ringan. Hal ini menegaskan bahwa pilar utama sosialisasi dan edukasi yang terstruktur memegang peranan krusial dalam keberhasilan program pemberdayaan kesehatan berbasis masyarakat.

KESIMPULAN

Program pemberdayaan masyarakat (empowering community) yang dilakukan melalui metode utama sosialisasi dan edukasi kesehatan mengenai terapi komplementer akupresur terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan mandiri warga di Desa Lelasan RT 8-11. Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku pemeliharaan kesehatan ini berdampak nyata pada penurunan tingkat ketidaknyamanan fisik masyarakat, di mana setelah pelatihan dilakukan, mayoritas responden mengalami penurunan skala nyeri secara signifikan dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Melalui pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi yang partisipatif ini, kemandirian komunitas dalam melakukan manajemen nyeri non-farmakologis yang aman, sederhana, dan aplikatif di tingkat keluarga telah berhasil diwujudkan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi dan terima kasih yang mendalam disampaikan kepada warga RT 8–11 Desa Lelasan atas partisipasi aktif mereka dalam program ini. Penulis juga menghaturkan terima kasih kepada para kader, jajaran perangkat desa, serta Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin atas fasilitasi dan dukungan penuh yang diberikan hingga kegiatan pemberdayaan ini berjalan lancar. Besar harapan kami agar program ini membawa dampak positif bagi peningkatan kesehatan serta kemandirian masyarakat dalam mengelola nyeri.

REFERENSI

- Asmi, R. M., Azhar, B., Yanti, S., Hasanah, U., Kesehatan, I., & Pekanbaru, P. N. (2025). Penerapan Akupresur Titik St 36 Terhadap Nyeri Abdomen Di Desa Sari Galuh. *Journal Of Innovative Research*, 02, 665–675. <https://Ziaresearch.Or.Id/Index.Php/Mesada>
- Endra Cita, E., & Jefry Ka, A. (2022). *Pembeerdayaan Masyarakat Dengan Akupresur Mandiri Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi* (Vol. 2, Number 0341).
- Hurin'in, N. M., & Indah, S. N. (2025). The Effectiveness Of Self-Accupresure Guidance On The Reduction Of Primary Dysminorea Pain. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 9(3), 345–354. <https://Doi.Org/10.20473/Imhsj.V9i3.2025.345-354>
- Indaryani, & Iskandar, S. (2023). Efektivitas Terapi Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Persendihan pada Pasien Hiperuresemia (Vol. 6, Number Juni).
- Mardiana, D., Cahyati, P., Bahtiar, Y., & Hartono, D. (2026). Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 15(1), 71–80. <https://Doi.Org/10.33475/Jikmh.V15i1.458>

- Priskila, A., Rizki, M., Khayati, Y. N., & Veftisia, V. (2024). Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Penerapan Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 3, Number 1).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2024), Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018.
- Sugiarto, Triana, I., Dellia Dwi Kurnia, Elsa Amanda Tanesty, Ida Ayu Damayanti, Dwi Ilpa Ningsih, Nana Maulida, Dianah Kasso, Ega Dina Vianti, Reyhan Aprilio Pratama, & Ridwan Agung Pratama. (2025). Penerapan Akupresure Sebagai Pendekatan Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Kepala, Nyeri Pinggang Dan Nyeri Sendi Pada Masyarakat Di Desa Tunggul Pawenang. *Journal Sains Student Research*, 3(6), 1272–1280. <https://doi.org/10.61722/Jssr.V3i6.7142>
- Wahyuni, S. M., Putri, R. A., & Akmar, S. N. (2022). *Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Sakit Kepala Pada Lansia Di Rt.12/Rw.05 Desa Langensari Barat*.
- Who (2022). Breast Cancer: Early Diagnosis and Screening. World Health Organization.
- World Health Organization (Who). Global Tuberculosis Report. Geneva: World Health Organization. 2023.