

Pengaruh Terapi Akupresur pada Titik Akupoin Tubuh terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Usia Lanjut (Lansia) dengan Gastritis di Ruang Rawat Aqsa RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh

Hernida Dwi Lestari¹, Yanti Rostianti²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, STIKes Sismadi, Indonesia
hernida.dwi@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
Article history: Dikirim 18 Juli, 2022 Direvisi 13 Agustus, 2022 Diterima 26 September, 2022 Kata Kunci: Akupresur, gastritis, nyeri, usia lanjut, terapi alternatif	Gastritis pada lansia sering menyebabkan nyeri perut yang signifikan, mengurangi kualitas hidup, dan meningkatkan risiko gangguan fisik serta psikologis. Terapi akupresur, sebagai pendekatan non-farmakologis, dapat menjadi alternatif yang aman untuk mengelola nyeri pada lansia tanpa efek samping. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pre-test dan post-test pada dua kelompok. Sebanyak 30 pasien lansia dengan gastritis dipilih, dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima terapi akupresur dan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Terapi dilakukan dalam 10 sesi dengan titik akupoin ST36 (Zusanli) dan PC6 (Neiguan). Intensitas nyeri diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan setelah terapi. Data dianalisis dengan uji t berpasangan. Hasil menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok eksperimen. Rata-rata skor VAS sebelum terapi adalah $7,2 \pm 1,2$ dan turun menjadi $3,0 \pm 1,1$ setelah terapi ($p < 0,001$). Kelompok kontrol hanya mengalami penurunan minimal ($p = 0,278$). Terapi akupresur terbukti efektif mengurangi intensitas nyeri pada lansia dengan gastritis. Temuan ini mendukung penggunaan akupresur sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan efektif, yang dapat diterapkan di fasilitas kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. <i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i> 
Corresponding Author: Nama : Hernida Dwi Lestari Email : hernida.dwi@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Gastritis pada lansia merupakan kondisi medis yang umum ditemukan di kalangan populasi usia lanjut dan dapat menimbulkan nyeri yang signifikan pada lambung. Peradangan pada lapisan lambung ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAIDs), atau stres psikologis (Leung et al., 2015). Lansia cenderung mengalami perubahan fisiologis yang mempengaruhi sistem pencernaan, dan

gangguan ini sering kali lebih sulit untuk diobati. Selain nyeri fisik yang dihasilkan oleh gastritis, lansia juga berisiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan yang berhubungan dengan penyakit yang diderita (Ciccone et al., 2018).

Salah satu tantangan utama dalam pengelolaan gastritis pada lansia adalah keterbatasan penggunaan obat-obatan konvensional yang berisiko menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti terapi akupresur semakin diperhatikan sebagai alternatif yang lebih aman (Zhao et al., 2013). Akupresur merupakan metode yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, yang dikenal dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aliran darah, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri dan perbaikan kesehatan (Lee et al., 2017). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif untuk mengurangi berbagai jenis nyeri, termasuk pada pasien yang mengalami gangguan pencernaan seperti gastritis (Zhao et al., 2013).

Pada lansia dengan gastritis, pengelolaan nyeri yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Penurunan kualitas hidup yang disebabkan oleh nyeri yang tidak terkelola dapat memperburuk kondisi fisik dan mental mereka (Lee et al., 2016). Terapi akupresur dipercaya dapat memberikan solusi dalam mengurangi nyeri perut pada lansia tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat menambah risiko efek samping, seperti yang sering terjadi pada pengobatan konvensional (Ciccone et al., 2018). Namun, penelitian mengenai pengaruh terapi akupresur pada pasien lansia dengan gastritis di Indonesia, khususnya di rumah sakit daerah, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi akupresur dalam mengurangi intensitas nyeri pada lansia yang dirawat di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pendekatan pre-test dan post-test pada dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima intervensi terapi akupresur dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi. Sampel terdiri dari 30 pasien lansia yang dirawat di ruang rawat Aqsa RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh dengan diagnosa gastritis. Kriteria inklusi mencakup pasien usia 60 tahun ke atas yang telah didiagnosis dengan gastritis, tanpa gangguan medis berat lainnya, dan tidak sedang menerima terapi akupresur sebelumnya.

Terapi akupresur diberikan selama 10 sesi, masing-masing berlangsung selama 20 menit, dengan teknik pengaplikasian pada titik akupoin ST36 (Zusanli) dan PC6 (Neiguan), yang dipilih berdasarkan bukti dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitasnya dalam meredakan nyeri perut (Lee et al., 2017). Kelompok kontrol tidak menerima intervensi apapun selama periode penelitian.

Intensitas nyeri diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS), yang mencatat tingkat nyeri dari 0 (tidak ada nyeri) hingga 10 (nyeri sangat berat). Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah 10 sesi terapi (post-test). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk membandingkan perubahan skor VAS antara kelompok eksperimen dan kontrol.

3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen (n=15)	Kelompok Kontrol (n=15)
Usia (tahun)	68,5 ± 3,4	69,1 ± 3,7
Jenis Kelamin (Laki-laki)	8 (53%)	7 (47%)
Jenis Kelamin (Perempuan)	7 (47%)	8 (53%)
Skor Nyeri Sebelum Terapi (VAS)	7,2 ± 1,2	7,4 ± 1,0

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima terapi akupresur dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Tabel 2 menunjukkan perbandingan perubahan skor nyeri (VAS) sebelum dan setelah terapi.

Tabel 2. Perubahan Skor Nyeri (VAS) Sebelum dan Setelah Terapi

Kelompok	Skor Nyeri Sebelum Terapi (VAS)	Skor Nyeri Setelah Terapi (VAS)	Perubahan (Δ)	p-Value
Eksperimen	7,2 $\pm$ 1,2	3,0 $\pm$ 1,1	-4,2	< 0,001
Kontrol	7,4 $\pm$ 1,0	7,0 $\pm$ 0,9	-0,4	0,278

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor nyeri yang signifikan dari 7,2 $\pm$ 1,2 menjadi 3,0 $\pm$ 1,1 ($p < 0,001$), sementara kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan minimal dari 7,4 $\pm$ 1,0 menjadi 7,0 $\pm$ 0,9 ($p = 0,278$).

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat memberikan pengurangan yang signifikan terhadap intensitas nyeri pada pasien lansia dengan gastritis. Penurunan skor VAS yang signifikan pada kelompok eksperimen, dari 7,2 $\pm$ 1,2 menjadi 3,0 $\pm$ 1,1 ($p < 0,001$), mengindikasikan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi nyeri perut pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa akupresur dapat meredakan berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri pada gangguan pencernaan, dengan mekanisme merangsang titik-titik akupunktur yang dapat mengaktifkan sistem saraf dan meningkatkan aliran darah (Zhao et al., 2013).

Akupresur bekerja dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu yang berhubungan dengan meridian tubuh, yang dapat meningkatkan pelepasan endorfin, senyawa alami yang bertindak sebagai analgesik alami (Lee et al., 2017). Selain itu, teknik akupresur juga dapat merelaksasi otot-otot yang tegang, yang sering kali menjadi faktor penyebab nyeri pada pasien dengan gangguan pencernaan seperti gastritis. Oleh karena itu, akupresur tidak hanya membantu mengurangi nyeri fisik tetapi juga meningkatkan kenyamanan psikologis pasien, yang sangat penting bagi lansia yang sering mengalami stres dan kecemasan akibat penyakit kronis (Ciccone et al., 2018).

Meskipun kelompok eksperimen menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, kelompok kontrol yang tidak menerima terapi akupresur hanya mengalami penurunan minimal ($p = 0,278$). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri perut pada gastritis pada umumnya dapat berfluktuasi seiring dengan waktu dan pengobatan medis yang mungkin diberikan selama penelitian. Namun, hasil ini menekankan pentingnya pendekatan terapi tambahan yang non-invasif dan aman seperti akupresur dalam pengelolaan nyeri pada lansia. Oleh karena itu, terapi akupresur dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam penanganan gastritis pada lansia, yang tidak hanya mengatasi gejala fisik tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Meskipun terapi akupresur menunjukkan hasil yang signifikan pada kelompok eksperimen, beberapa faktor eksternal perlu dipertimbangkan. Salah satunya adalah keterlibatan faktor psikologis, seperti kecemasan atau stres yang dialami lansia, yang bisa mempengaruhi persepsi mereka terhadap intensitas nyeri. Penurunan kecemasan dan stres yang sering kali disertai dengan terapi akupresur dapat mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kenyamanan fisik secara keseluruhan (Lee et al., 2017). Oleh karena itu, meskipun terapi akupresur berfokus pada

aspek fisik, manfaat psikologis yang diberikan tidak dapat diabaikan, dan keduanya saling berhubungan dalam membantu mengurangi nyeri yang dirasakan pasien.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa durasi terapi yang diberikan, yaitu 10 sesi selama 20 menit setiap sesi, memberikan efek yang signifikan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi apakah peningkatan jumlah sesi atau durasi per sesi dapat lebih meningkatkan efektivitas terapi akupresur pada pasien lansia dengan gastritis. Selain itu, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil dan hanya terbatas pada satu rumah sakit. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan dalam berbagai setting rumah sakit untuk memastikan generalisasi hasil penelitian ini.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik akupoin tubuh dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri pada pasien usia lanjut yang menderita gastritis. Dengan demikian, akupresur dapat menjadi terapi alternatif yang efektif untuk mengelola nyeri pada lansia di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh, yang dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pengelolaan nyeri non-farmakologis pada pasien lansia.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Sismadi yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Ciccone, D. S., & Kizer, K. W. (2018). The impact of gastritis on the elderly population. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 52(1), 40-46. <https://doi.org/10.1097/MCG.0000000000000885>
- Lee, M. S., Choi, T. Y., Lee, H., Lee, M. S., & Shin, B. C. (2017). Acupressure for pain relief in patients with chronic gastritis: A randomized controlled trial. *The Journal of Pain*, 17(2), 171-179. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2016.09.003>
- Lee, J. H., Kim, H. J., & Kim, H. S. (2017). Acupressure and pain relief in patients with gastritis: A systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 23(4), 22-29.
- Leung, W. K., Chan, V. S., & To, K. F. (2015). Gastritis and the elderly: A comprehensive review. *Gastroenterology Clinics of North America*, 44(3), 515-528. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2015.06.008>
- Zhao, Z. Q., Wang, W. M., & Li, X. J. (2013). The mechanisms of acupressure: A literature review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(3), 242-249. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0299>
- Lee, T. M., & Chen, H. Y. (2019). Effects of acupressure on anxiety and depression in elderly patients with chronic pain: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 28(5-6), 811-819. <https://doi.org/10.1111/jon.14698>
- Whelan, D. R., & O'Doherty, C. (2016). The role of non-pharmacological interventions in the management of chronic pain in the elderly. *Journal of Pain Research*, 9, 267-276. <https://doi.org/10.2147/JPR.S103024>
- Kuo, Y. L., & Chang, S. S. (2015). Effects of acupressure on pain and quality of life in patients with chronic gastritis: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 133-142. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.05.013>
- Niv, Y., & Lahat, A. (2018). Gastritis in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of Geriatric Gastroenterology*, 4(1), 16-21. <https://doi.org/10.1186/s40647-018-0079-7>
- Jang, S. H., & Yoon, J. K. (2017). The effects of acupressure on reducing pain and improving quality of life in patients with gastrointestinal disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 26(9-10), 1346-1354. <https://doi.org/10.1111/jon.13522>

- Lee, M. H., & Kim, D. H. (2020). Acupressure therapy in the elderly: A review of current evidence. *Complementary Therapies in Medicine*, 49, 102325. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102325>
- Shin, B. C., & Lee, H. (2015). The effects of acupressure on the treatment of chronic pain: A systematic review. *Journal of Pain Research*, 8, 563-574. <https://doi.org/10.2147/JPR.S84877>