

EDUKASI DAN PELATIHAN TERAPI KOMPLEMENTER (AKUPRESUR, AKUPUNTUR, DAN BEKAM) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PERAWATAN MANDIRI

Yelmi Reni Putri¹, Zuraida², Wiwit Febrina³, Lydia Mardison⁴, Ratna Dewi⁵, Wenny Lazdia⁶, Rina Mariyana⁷, Rahmiwati⁸, Rahmat Syukri⁹, Imelda R Kartika¹⁰, Silvia¹¹, Siska rahmadiya¹²

¹Department of Nursing, Fort de Kock University, Bukittinggi, Indonesia.

Diterima : 11 September 2025

Disetujui : 5 Desember 2025

Diterbitkan : 16 Desember 2025

Abstract

Kesehatan masyarakat tidak hanya dipengaruhi oleh layanan medis konvensional, tetapi juga dapat ditunjang oleh terapi komplementer yang bersifat non-farmakologis. Terapi komplementer, seperti akupresur, Akupuntur, dan Bekam terbukti dapat membantu mengurangi nyeri, stres, kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Namun, sebagian besar masyarakat masih kurang memahami teknik penerapan terapi tersebut secara mandiri. meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan terapi komplementer sederhana yang aman dan mudah dilakukan di rumah. dilakukan melalui edukasi kesehatan, demonstrasi teknik terapi, praktik langsung, serta evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta mayoritas peserta mampu mempraktikkan seperti akupresur, Akupuntur, dan Bekam dengan benar. Peserta juga menyatakan bahwa terapi komplementer ini bermanfaat dan akan dipraktikkan secara mandiri di rumah. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat tentang terapi komplementer sebagai upaya mendukung kesehatan holistic.

Keywords : Pengabdian kepada masyarakat, terapi komplementer, akupresur,

Abstract

Public health is not only influenced by conventional medical services, but can also be supported by non-pharmacological complementary therapies. Complementary therapies such as acupressure, acupuncture, and cupping have been proven to help reduce pain, stress, and anxiety, as well as improve sleep quality. However, most communities still lack adequate understanding of how to apply these techniques independently. To improve community knowledge and skills in applying simple complementary therapies that are safe and easy to practice at home. The program was carried out through health education, demonstration of therapy techniques, hands-on practice, and evaluation of participants' knowledge and skills. The results showed an increase in participants' knowledge based on pre-test and post-test results. The majority of participants were able to correctly practice acupressure, acupuncture, and cupping techniques. Participants also reported that these complementary therapies were beneficial and that they planned to practice them independently at home. This community service activity successfully improved awareness, knowledge, and skills of the community regarding complementary therapies as an effort to support holistic health.

Keywords : Community service, complementary therapy, acupressure, acupuncture, cupping

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Rina Mariyana

Fort de Kock University

Email: rinamariyana@fdk.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.32502/se.v2i2.10425>

Pendahuluan

Perkembangan terapi komplementer akhir akhir ini menjadi sorotan banyak negara. Pengobatan komplementer atau alternatif menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan di Amerika Serikat dan negara lainnya (Snyder & Lindquis, 2002). Estimasi di Amerika Serikat 627 juta orang adalah pengguna terapi alternatif dan 386 juta orang yang mengunjungi praktik konvensional (Smith et al., 2004). Data lain menyebutkan terjadi peningkatan jumlah pengguna terapi komplementer di Amerika dari 33% pada tahun 1991 menjadi 42% di tahun 1997 (Eisenberg, 1998 dalam Snyder & Lindquis, 2002). Klien yang menggunakan terapi komplementer memiliki beberapa alasan. Salah satu alasannya adalah filosofi holistik pada terapi komplementer, yaitu adanya harmoni dalam diri dan promosi kesehatan dalam terapi komplementer. Alasan lainnya karena klien ingin terlibat untuk pengambilan keputusan dalam pengobatan dan peningkatan kualitas hidup dibandingkan sebelumnya. Sejumlah 82% klien melaporkan adanya reaksi efek samping dari pengobatan konvensional yang diterima menyebabkan memilih terapi komplementer (Snyder & Lindquis, 2002). Terapi komplementer yang ada menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti dokter ataupun perawat. Masyarakat mengajak dialog perawat untuk penggunaan terapi alternatif (Smith et al., 2004). Hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak ada kepuasan klien. Hal ini dapat menjadi peluang bagi perawat untuk berperan memberikan terapi komplementer.

Peran yang dapat diberikan perawat dalam terapi komplementer atau alternatif dapat disesuaikan dengan peran perawat yang ada, sesuai dengan batas kemampuannya. Pada dasarnya, perkembangan perawat yang memerhatikan hal ini sudah ada. Sebagai contoh yaitu American Holistic Nursing Association (AHNA), Nurse Healer Profesional Associates (NHPA) (Hitchcock et al., 1999). Ada pula National Center for Complementary/Alternative Medicine (NCCAM).

Kesehatan merupakan aspek penting yang berpengaruh pada kualitas hidup masyarakat. Selama ini, upaya menjaga kesehatan lebih banyak difokuskan pada pelayanan medis konvensional. Namun, terapi komplementer juga berperan sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Terapi komplementer meliputi berbagai teknik seperti akupresur, relaksasi napas dalam, dan aromaterapi. Beberapa penelitian menunjukkan terapi tersebut efektif untuk mengurangi nyeri, kecemasan, kelelahan, serta meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Sayangnya, pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam penerapan terapi komplementer masih terbatas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi, melatih keterampilan, dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat terapi komplementer. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam menerapkan terapi komplementer sederhana yang aman dan mudah dilakukan di rumah.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di klungkung, Bali pada Tanggal 17 Januari 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, terutama ibu rumah tangga, kader kesehatan, , dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang.

Tahapan pelaksanaan :

1. **Persiapan:** koordinasi dengan poltekkes denpasar dan stikes buleleng, penyusunan materi, serta persiapan alat dan bahan (brosur, media presentasi, alat demonstrasi akupresur, akupuntur dan bekam).
2. **Pelaksanaan:**
 - a. **Edukasi kesehatan** tentang konsep terapi komplementer.
 - b. **Demonstrasi terapi komplementer** (teknik akupresur, akupuntur dan bekam).
 - c. **Praktik langsung** oleh peserta dengan pendampingan tim.
3. **Evaluasi:**
 - a. Pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan.
 - b. Observasi praktik untuk menilai keterampilan peserta.
 - c. Umpan balik dari peserta terkait manfaat kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan diikuti oleh 50 peserta yang terdiri dari usia 38 tahun sampai dengan 70 tahun. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum mengetahui secara detail tentang terapi komplementer, terutama teknik akupresur, akupuntur dan bekam. Hasil evaluasi menunjukkan :

- a. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari pre-test ke post-test sebesar 70 %.
- b. Sebagian besar peserta mampu melakukan praktik akupresur pada titik yang diajarkan, serta mengikuti akupuntur dan juga kegiatan bekam dengan baik.
- c. Peserta menyatakan bahwa terapi ini mudah dilakukan, aman, dan bermanfaat terutama untuk mengurangi stres, pegal, dan sulit tidur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terapi komplementer efektif membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini dapat memperluas wawasan masyarakat serta menjadi bekal keterampilan dalam perawatan mandiri di rumah.

Tahapan Pelaksanaan Akupuntur

1. **Persiapan**
 - a. Menjelaskan prosedur pada peserta/klien.
 - b. Melakukan cuci tangan dan menyiapkan peralatan steril (jarum sekali pakai).
 - c. Menentukan titik akupuntur sesuai keluhan (misalnya titik untuk nyeri, relaksasi, atau meningkatkan energi).

2. Pelaksanaan

- a. Membersihkan area kulit dengan kapas alkohol.
- b. Memasukkan jarum akupuntur secara hati-hati pada titik yang ditentukan dengan sudut dan kedalaman sesuai standar.
- c. Membiarkan jarum terpasang selama 15–30 menit. Selama proses, peserta dianjurkan untuk rileks.

3. Penutupan

- a. Melepas jarum dengan hati-hati.
- b. Membersihkan kembali area kulit.
- c. Mengevaluasi respon klien (apakah lebih rileks, berkurang nyeri, dll.).

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di bali. Tahap awal dimulai dengan adanya persiapan untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi, menyepakati jadwal dan tempat, persiapan materi yang akan digunakan, melakukan koordinasi. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan perencanaan awal, yaitu pukul 09.00 wib. Saat tim turun, masih ada yang ditemukan masyarakat yang berkumpul Sosialisasi berupa pendidikan kesehatan ini penting dilakukan guna untuk meningkatkan kembali kesadaran masyarakat untuk

Masyarakat Isudah mengenal adanya terapi tradisional seperti jamu yang telah berkembang lama. Kenyataannya klien yang berobat di berbagai jenjang pelayanan kesehatan tidak hanya menggunakan pengobatan Barat (obat kimia) tetapi secara mandiri memadukan terapi tersebut yang dikenal dengan terapi komplementer. Perkembangan terapi komplementer atau alternatif sudah luas, termasuk didalamnya orang yang terlibat dalam memberi pengobatan karena banyaknya profesional kesehatan dan terapis selain dokter umum yang terlibat dalam terapi komplementer. Hal ini dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan melalui penelitian-penelitian yang dapat memfasilitasi terapi komplementer agar menjadi lebih dapat dipertanggungjawabkan. Perawat sebagai salah satu profesional kesehatan, dapat turut serta berpartisipasi dalam terapi komplementer. Peran yang dijalankan sesuai dengan peran-peran yang ada. Arah perkembangan kebutuhan masyarakat dan keilmuan mendukung untuk meningkatkan peran perawat dalam terapi komplementer karena pada kenyataannya, beberapa terapi keperawatan yang berkembang diawali dari alternatif atau tradisional terapi. Kenyataan yang ada, buku-buku keperawatan Perawat dapat berperan sebagai pemberi pelayanan langsung misalnya dalam praktik pelayanan kesehatan yang melakukan integrasi terapi komplementer (Snyder & Lindquis, 2002). Perawat lebih banyak berinteraksi dengan klien sehingga peran koordinator dalam terapi komplementer juga sangat penting. Perawat dapat mendiskusikan terapi komplementer dengan dokter yang merawat dan unit manajer terkait. Sedangkan sebagai advokat perawat berperan untuk memenuhi permintaan kebutuhan perawatan komplementer yang mungkin diberikan termasuk perawatan alternatif

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat perawat yang mempunyai pengetahuan dan kemampuan tentang terapi komplementer, diharapkan akan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan sehingga kepuasan klien dan perawat secara bersama-sama dapat meningkat. Hasil pengabmas dari liana menunjukkan bahwa sebagian besar peserta edukasi kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 orang (47,8%) lebih banyak jika dibandingkan dengan peserta yang memiliki pengetahuan baik yaitu 8 orang (17,4%). Setelah dilakukan pretest kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi edukasi tentang Complementary And Alternative Medicine (CAM). Kegiatan diskusi berjalan

dengan lancar dan kondusif. Kegiatan berikutnya adalah memberikan posttest untuk mengetahui pengetahuan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang Complementary And Alternative Medicine (CAM) (yuni liana, 2023)

Hasil lain Hasil pelaksanaan kegiatan bakti sosial pemeriksaan kesehatan dan terapi komplementer selama 1 hari, klien lansia sebanyak 53% dengan keluhan nyeri pada persendian dan pusing. Adapun keluhan klien remaja dan dewasa meliputi nyeri pada lambung, badan pegal-pegal dan sulit tidur serta masalah estetika. Terapi komplementer yang diberikan berupa akupunktur, akupresure dan pemberian obat herbal. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan diberikan sesuai dengan keluhan klien (Endah Rakhmawati et al., 2020)

Terapi komplementer adalah metode pengobatan alternatif yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan., pengabdian masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Berbagai jenis terapi yang diperkenalkan dalam kegiatan ini meliputi pijat, meditasi, aromaterapi, hipnosis, relaksasi, terapi musik, dan terapi murrotal Al-Quran (Malka, 2025). Terapi komplementer dapat menjadi intervensi pendamping yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Diperlukan kesinambungan program untuk memperoleh hasil yang lebih optimal (Purnama et al., 2024). terapi komplementer menggunakan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan keluarga dalam penanganan non-farmakologis.(Dwi Yanti et al., 2025). Dalam upaya pemeliharaan kesehatan lansia, terapi komplementer dapat digunakan sebagai terapi pendamping medis pada lansia. Beberapa teknik terapi komplementer yang bisa diterapkan untuk meredakan jiwa dan pikiran adalah terapi relaksasi, terapi musik, sentuhan ringan, meditasi, yoga, afirmasi doa maupun aromatherapy. (Gitta Novika et al., 2025).

Terapi komplementer dapat digunakan di berbagai level pencegahan. Perawat dapat berperan sesuai kebutuhan klien. (Widyatuti, 2028)Kegiatan lain dengan komplementer ini Kegiatan yang dilaksanakan adalah membentuk kader komplementer, pelatihan dan pendampingan kader tentang metode komplementer meliputi ramuan herbal dan obat tradisional, pijat bayi, akupresur, dan pemanfaatan tanaman obat keluarga. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan secara berkelanjutan. Kegiatan yang tercapai adalah peningkatan pengetahuan kader tentang metode komplementer, peningkatan keterampilan melakukan teknik komplementer secara mandiri, pemanfaatan tanaman obat sebagai pelengkap kesehatan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemberdayaan dan kemandirian khususnya kesehatan ibu dan anak(Agustini et al., 2024). Foto kegiatan pengabmas.



Gambar 1: Anamnesa pasien



Gambar 2: Pemeriksaan Kondisi pasien



Gambar 3 pengukuran tekanan Darah



Gambar 4 : poster kegiatan pengabdian Masyarakat

Keterbatasan

Temuan kami menunjukkan tingginya banyak Masyarakat yang belum mengaplikasikan terapi ini di rumah

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai terapi komplementer berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan akupresur, akupuntur, dan bekam secara sederhana, aman, dan sesuai prosedur. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi, serta mampu mempraktikkan teknik terapi dengan baik. Masyarakat juga menyatakan bahwa terapi komplementer ini bermanfaat dalam membantu mengurangi keluhan nyeri, stres, dan meningkatkan relaksasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perawatan kesehatan holistik dengan memanfaatkan terapi komplementer sebagai pendukung kesehatan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Agustini, N. K. T., Puspitasari, L., Harditya, I. K. B., & Wulandari, N. P. D. (2024). Pemberdayaan Dan Kemandirian Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Pembentukan Kampung Komplementer Di Kelurahan Pedungan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 150–161. <https://doi.org/10.33024/jkpm.V7i1.12510>
- Dwi Yanti, M., Gustina Siregar, G., Junita Purba, T., Adria Khairani, S., Lonaria, S., & Tamba Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, V. (2025). Penerapan Terapi Komplementer Dengan Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sidodadi. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau* (Vol. 5). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH>
- Endah Rakhmawati, N., Parama Tjita, J., Budhi Setyanto, R., Inka Pratiwi, A., & Asep, H. (2020). *Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Pengobatan*. 1(1), 79–86.
- Gitta Novika, A., Setyaningsih, D., Wijayanti, H. N., Wahyuningsih, M., Annisa, H. N., Program, K., Tiga, D., Kesehatan, I., Yogyakarta, R., Program Sarjana, K., & Yogyakarta, U. R. (2025). Pemanfaatan Terapi Komplementer Dalam Mengurangi Keluhan Pada Lansia

Use Of Complementary Therapy In Reducing Complaints In The Elderly. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 7(2), 42–46.

Malka, S. (2025). *Penyuluhan Jenis Terapi Komplementer Untuk Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja Di UPT SMAN 13 Bone*.

<https://doi.org/10.62951/Masyarakatmandiri.V2i3.1942>

Purnama, A., Sahara, D., Natalia Glory Latuny, P., Safira, N., Rahanwatty, M., Irawan, H., Studi Ners, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). Sehat Dan Mandiri Dengan Terapi Komplementer Sebagai Pendamping Terapi Medis Di Kelurahan Kertamaya Tahun 2024. In *Agus Purnama, Dkk* (Vol. 3, Issue 7).

Widyatuti. (2028). *Terapi Komplementer Dalam Keperawatan*.

Yuni Liana. (2023). *Edukasi Kesehatan Tentang Complementary And Alternative Medicine (CAM) Pada Agregat Komunitas Dengan Penyakit Kronis*.