

## Terapi Akupresur untuk Meringankan Nyeri Sendi Pada Bahu (*Frozen Shoulder*)

Gusti Ayu Linda<sup>1</sup>, Ida Bagus Putra Suta<sup>2</sup>, Ida Bagus Wiryanatha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kesehatan Ayurweda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia,  
Denpasar Bali 80238  
[tiwikramor453@gmail.com\\*](mailto:tiwikramor453@gmail.com)

### Abstrak

Nyeri bahu (*frozen shoulder*) adalah nyeri atau kekakuan disekitar bahu yang menyebabkan penderitanya sulit menggerakkan sendi bahu ataupun lengan atas. Penyakit ini timbul pada usia 50 tahun keatas, dan disebabkan oleh beberapa faktor seperti immobilisasi yang lama, cedera, trauma, maupun penyebab cuaca atau paparan udara dingin. Salah satu upaya untuk meringankan nyeri padabahu adalah terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan jenis tindakan pengobatan maupun untuk peningkatan kualitas kesehatan seseorang dengan cara penekanan pada titik-titik tertentu menggunakan jari ataupun benda tumpul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, khususnya terapi akupresur untuk meringankan nyeri pada bahu (*frozen shoulder*) di Kecamatan Denpasar Timur. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teori etnomedisin dan fungsionalisme struktural serta pendekatan Ayurweda, khususnya *Marma Chikitsa*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi kepustakaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, terapi akupresur merupakan terapi yang aman dan dapat mengembalikan keseimbangan energi (*Qi*) dalam tubuh dengan menstimulasi titik-titik meridian atau titik marma sehingga membantu membuka dan memperlancar peredaran darah maupun sirkulasi energi, serta penekanan pada titik lokal akan menyebabkan otot-otot yang *spasme* (kram atau nyeri) akan mengalami relaksasi kembali. Titik akupresur yang dominan digunakan oleh praktisi adalah LI.4, LI.10, GB.20, GB.21, SI.9 dan SI.11. Implikasi yang dirasakan setelah menjalani terapi akupresur adalah membantu meningkatkan kualitas tidur, merasa lebih nyaman dan tenang, memperlancar sistem pencernaan, hingga dapat membantu mengatasi rasa kesemutan dan nyeri.

**Kata Kunci:** Akupresur, *Marma*, *Frozen Shoulder*

### Abstract

*Shoulder pain (frozen shoulder) is pain or stiffness around the shoulder that makes it difficult for sufferers to move the shoulder joint or upper arm. This disease occurs at the age of 50 years and over, and is caused by several factors such as prolonged immobilization, injury, trauma, weather orexposure to cold air. One effort to relieve shoulder pain is acupressure therapy. Acupressure therapy is a type of medical action as well as to improve the quality of one's health by pressing certain points using a finger or a blunt object. This study aims to identify and describe complementary traditional health services, especially acupressure therapy to relieve frozen shoulders in East Denpasar District. This research is qualitative research using ethnomedicine theory and structural functionalism as well as the Ayurvedic approach, especially Marma Chikitsa. Data collection methods used in this study are library research, observation, interviews and documentation. The sampling technique used was the purposive sampling technique. Based on research results, acupressure therapy is a safe therapy and can restore energy balance (Qi) in the body by stimulating meridian points or marma points so that it helps open and accelerate blood circulation and energy circulation, as well as an emphasis on local points will cause the muscles to relax. Those who spasm (cramps or pain) will experience relaxation again. The dominant acupressure points used by practitioners are LI.4, LI.10, GB.20, GB.21, SI.9 and SI.11. The implications felt after undergoing acupressure therapy are to help improve sleep quality, feel more comfortable and calm, expedite the digestive system, so that it can help overcome tingling and pain*

**Keywords:** Acupressure, *Marma*, *Frozen Shoulder*

## I. Pendahuluan

Setiap aktivitas tubuh sehari-hari tidak terlepas dari gerak. Gerak yang dilakukan merupakan kolaborasi antara tulang sebagai alat penggerak, otot sebagai sumber penggerak, saraf dan persendian yang menyebabkan terjadinya pergerakan. Apabila aktivitas menurun pertanda bahwa telah terjadi suatu kelainan pada tubuh yang akan mempengaruhi sistem gerak tubuh. Salah satunya aktivitas yang menggunakan bahu terlalu lama dan berulang-ulang dapat beresiko terkena *frozen shoulder*.

*Frozen shoulder* merupakan suatu gangguan pada sendi bahu, dengan adanya kekakuan, nyeri dan keterbatasan gerak fungsional. Kebanyakan terjadi pada usia dewasa 40 sampai 60 tahun, lebih banyak terjadi pada wanita dan individu yang menderita penyakit hormon, penyakit imun dan penyakit sistemik. (Mujianto 2013: 28-29). Dari data WHO (*World Health Organization*, 2011) di wilayah Indonesia jumlah nyeri sendi yang terjadi sekitar 56,3%, terjadi pada penduduk yang berusia 45 tahun ke atas. Prevalensi menunjukkan bahwa perempuan lebih tinggi 8,5% dibandingkan laki-laki 6,1% mengalami keluhan gangguan sendi.

*Frozen shoulder* disebabkan berawal dari *tendinitis supraspinatus / bicipitalis* atau *bursitis subacromialis*, yaitu kondisi terjadinya peradangan (iritasi) dan pembengkakan pada tendon-tendon otot yang melekat pada sendi bahu, atau peradangan pada otot *supraspinatus* (otot kecil pada lengan atas). Apabila gangguan-gangguan tersebut tidak diobati dan gerakan sendi bahu yang menimbulkan nyeri tidak pernah dilatih, maka akan menyebabkan terjadi perlekatan.

Konsep sehat menurut Ayurveda termuat dalam kitab *Susrutha Samhita* dan kitab *Caraka Samhita* yaitu: “*Swasthyasya Swasthya Raksanam, Vyadhi/Duhka Parimoksanam*” yang artinya seorang akan mencapai sehat jika seorang mampu mempertahankan kondisi sehatnya serta berhasil menanggulangi segala macam penyakitnya menjadi sembuh kembali (Nala, 2001)

Dalam penanganan penyembuhan penyakit di masyarakat dapat melalui pengobatan modern (konvensional) dan pengobatan tradisional. Menurut WHO (2003) pengobatan tradisional merupakan serangkaian pengetahuan, keterampilan, dan praktik-praktik yang berdasarkan teori, keyakinan dan pengalaman masyarakat yang mempunyai adat budaya berbeda, digunakan dalam pemeliharaan kesehatan serta dalam pencegahan, diagnosa, perbaikan dan pengobatan penyakit secara fisik dan mental.

Peraturan pemerintah Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional menyatakan bahwa pelayanan kesehatan tradisional dibagi menjadi pelayanan kesehatan tradisional empiris, pelayanan kesehatan tradisional komplementer dan pelayanan kesehatan tradisional integrasi. Seiring dengan perkembangan dalam pengobatan, pelayanan kesehatan tradisional komplementer menjadi salah satunya dalam bidang pengobatan seperti : pijat tradisional, akupunktur dan akupresur.

Akupresur merupakan metode non-invasif berupa penekanan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum, biasanya hanya menggunakan jari atau benda tertentu yang dapat memberikan efek penekanan sehingga lebih diterima dan ditoleransi oleh pasien (Trisnawati & Jenie, 2019: 641). Terapi akupresur

merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya metode terapi akupresur sama dengan akupunktur. Akupresur berguna untuk berbagai penyakit dan mengurangi ketegangan, kelelahan serta mengurangi nyeri (Fengge, 2012).

Metode komplementer sendiri diminati masyarakat atas beberapa pertimbangan, seperti keyakinan, keuangan, reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan. Selain itu ada filosofi holistik yang ada pada terapi komplementer yaitu harmoni dalam diri manusia itu sendiri (Septiani & Lestari, 2020:114).

Penelitian dilakukan di Denpasar Timur yang merupakan bagian dari Kota Denpasar, sekaligus menjadi pusat kota dengan kondisi masyarakat yang heterogen. Dari sekian pernyataan diatas menunjukkan, terapi akupresur dapat membantu meringankan keluhan nyeri salah satunya nyeri sendi pada bahu (*frozen shoulder*). Oleh karena itu, perlu untuk diketahui lebih dalam mengenai bagaimana terapi akupresur untuk menangani rasa nyeri pada bahu (*frozen shoulder*) sebagai metode pengobatan tradisional komplementer, serta dampak yang dirasakan dalam membantu kesehatan di masyarakat.

## II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Ayurveda, khususnya adalah *Marma Chikitsa*. Akupresur Ayurveda secara tradisional disebut *mardana*. Metode ini merupakan bagian dari metode tradisional India yang menggunakan titik-titik tekanan atau *marma*. Secara umum prinsip pengobatan *marma* dalam Ayurveda sama halnya dengan Akupunktur tradisional China atau TCM

(*Traditional Chinese Medicine*), yaitu sama-sama mengembalikan energi di dalam tubuh.

Data dalam penelitian ini terdiri atas data kualitatif, terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yang digunakan adalah hasil dari wawancara dengan praktisi akupresur di Denpasar Timur serta pasien penderita *frozen shoulder* yang menggunakan terapi akupresur, sedangkan data sekunder bersumber dari buku serta jurnal yang memiliki kaitan dengan penelitian. Data yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan diperoleh dengan metode studi kepustakaan, observasi dan wawancara dengan menggunakan instrumen berupa catatan, recorder dan kamera untuk membantu dokumentasi penelitian. Data yang didapat kemudian di analisa dengan menggunakan metode reduksi data, penyajian data serta verifikasi data.

## III. Hasil Penelitian

Akupresur berasal dari kata “*acus*” artinya jarum, “*presur*” yang artinya tekanan. Jadi dapat disimpulkan, akupresur merupakan teknik menekan pada titik-titik akupunktur. Pada kasus nyeri sendi bahu, akupresur berperan sebagai perangsang titik-titik akupoint pada organ yang bermasalah.

Terapi akupresur selain menentukan titik akupoint pada tubuh, akupresur juga merupakan terapi secara menyeluruh untuk mendapatkan hasil yang optimal, umumnya melihat penyebab penyakit serta dampak yang akan dirasakan oleh klien. Untuk meningkatkan keberhasilan dalam pengobatan, selain melihat dari segi penyebab penyakit, terapi dilakukan untuk mengoptimalkan fungsi kerja organ lain yang saling berhubungan, dengan tujuan

menjaga keseimbangan energi (*Qi*) dalam tubuh.

Tata cara terapi akupunktur yang dilakukan oleh kedua praktisi dimulai dari registrasi pasien, wawancara, perabaan nadi, pengecekan tekanan darah, merencanakan terapi terhadap pasien, penegakan terapi. Praktisi akupresur mempersiapkan tempat dan alat yang digunakan. Selanjutnya terapis melakukan peregangan atau pemanasan pada tubuh pasien agar lebih relaks saat melakukan pengobatan. Teknik penekanan dilakukan di area kulit sesuai dengan reaksi dan tekanan yang dibutuhkan oleh pasien. Titik dominan yang diambil praktisi untuk pasien *frozen shoulder* adalah LI.4; LI.10; GB.20; GB.21; SI.9; SI.11. Sedangkan titik jauhnya adalah KI.1; LR.3; SP.6; GB.39; CV.6; EXHN.3 dan EXHN.5

Implikasi kesehatan yang dirasakan dari 11 pasien *frozen shoulder* yang wawancarai setelah melakukan terapi akupresur adalah dapat merasa lebih nyaman dan tenang, meningkatkan kualitas tidur, melancarkan buang air besar dan mengurangi rasa nyeri serta kesemutan.

#### IV. Pembahasan

Akupresur merupakan salah satu metode pengobatan non-invasif, yang berupa penekanan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum. Umumnya, terapi akupresur menggunakan jari atau benda tertentu sehingga dapat diterima dan ditoleransi oleh pasien (Trisnawati & Jenie, 2019: 641). Pada prinsipnya, metode terapi akupresur sama dengan akupunktur, yang membedakannya terapi akupresur tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya, sehingga akupresur dapat disebut akupuntur tanpa jarum (Fengge, 2012).

Akupresur melibatkan kekuatan jari serta penekanan benda tumpul pada titik akupuntur atau pada titik-titik tertentu (*accupoint*) dari tubuh, dimana diyakini sebagai saluran dari energi vital (*Qi*). Terjadinya penyakit pada manusia disebabkan karena ketidakseimbangan antara *Yin-Yang*, sehingga menyebabkan terganggunya keselarasan dan kelancaran *Qi* (Chi) di dalam tubuh. Hal ini dapat disebabkan kurangnya vitalitas untuk menjalankan fungsi yang normal, atau adanya sumbatan atau putusnya peredaran *Qi* (Chi) dalam tubuh.

Akupresur juga merupakan salah satu pengobatan komplementer yang masih eksis dan dipercaya masyarakat dapat meringankan nyeri pada bahu atau *frozen shoulder*. Metode komplementer saat ini diminati masyarakat atas beberapa dasar pertimbangan, seperti keyakinan, keuangan (perekonomian), ketakutan efek samping penggunaan obat kimia atau sintesis dan tingkat kesembuhan. Selain itu terdapat filosofi holistik pada terapi komplementer yaitu penyembuhan secara menyeluruh (baik fisik dan rohani), sehingga terjadi keadaan harmoni dalam diri manusia tersebut (Septiani & Lestari, 2020:114).

Kedokteran timur menggambarkan *frozen shoulder* sebagai akibat masuknya patogen angin dingin, dan lembab pada meridian regio bahu sehingga terjadi kekurangan *Qi* dan darah serta nutrisi, dan pertahanan *Qi* tidak cukup kuat untuk mengontrol permukaan tubuh atau diakibatkan oleh penggunaan sendi bahu yang berlebih, terkilir, kontusio yang mengakibatkan stagnasi dari *Qi* dan darah di regio bahu.

Natalia *et al.* (2020: 123–128) menyatakan tanda dan gejala dari *Frozen*

*Shoulder* ini adalah nyeri, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot, dan gangguan aktivitas fungsional. Jenis nyeri yang dapat dirasakan pada kondisi ini adalah nyeri gerak. Nyeri gerak merupakan rasa nyeri yang dialami saat menggerakkan bahunya yang muncul karena perubahan patologi dari tendon *M. Rotator Cuff* yang mengalami peradangan.

Dalam Kitab Ayurveda, *frozen shoulder* dikenal dengan istilah *Apabahuka*. Penyakit ini biasanya menyerang *amsa sandhi* (sendi bahu) dan disebabkan oleh kenaikan atau meningkatnya unsur *vata dosha* (gabungan unsur air dan ether) dalam tubuh. *Vata dosha* mengatur mengenai sistem pernapasan, gerakan otot serta jaringan, segala gerakan sitoplasma, serta membran sel, bahkan denyut jantung (Lad, 2002:30). Sedangkan kekakuan yang terjadi pada persendian disebabkan oleh kenaikan unsur *kapha dosha* di dalam tubuh, yang diakibatkan terpapar udara dingin di malam hari. Penyebab *frozen shoulder* menurut Ayurveda ada dua, yakni penyebab internal dan eksternal. Penyebab internal cenderung kelebihan makanan yang terasa pedas, pahit, dan sepat, serta beberapa aktivitas yang dapat menyebabkan peningkatan *vata dosha* dalam tubuh. Sedangkan penyebab eksternal adalah adanya cedera pada bagian vital tubuh (*marma*) atau daerah disekitar sendi bahu, kelebihan paparan angin, AC, dan postur yang salah saat tertidur (Hebbar, 2015).

Akupresur dalam Ayurveda secara tradisional disebut *mardana*. Metode ini merupakan bagian dari metode tradisional India yang menggunakan titik-titik tertentu yang disebut *marmas*. Secara umum metode ini disebut *marma*

*chikitsa* (terapi *marma*) yang bertujuan untuk merangsang berbagai sistem organ yang ada dalam tubuh. Prinsip pengobatan *marma* dalam Ayurveda sama halnya dengan akupresur tradisional Cina atau TCM (*Traditional Chinese Medicine*) yaitu sama-sama mengembalikan keseimbangan energi (*Qi*) dalam tubuh. Akupresur mengembalikan keseimbangan *Yin* dan *Yang*, sedangkan *Marma Chikitsa* mengembalikan unsur *Tri Dosh* dalam tubuh (Avinash, 2005). Dalam Ayurveda, keseimbangan dari energi tubuh juga dapat dikatakan sebagai *swasthya* yaitu sehat secara jasmani, rohani, spiritual dan sosial. Hal ini tertuang dalam petikan sloka *Sushruta Samhita* mengenai konsep sehat dalam Ayurveda, konsep sehat tersebut adalah sebagai berikut:

“*Sama dosha sama agnischa sama dhatu mala kriya, Prasanam atmendriya manah, swasthyaatya ityavidhyate*” (Su.S.15/41)

Artinya :

Bahwa untuk mencapai sehat maka di dalam tubuh harus terjadi keseimbangan *dosha*, *agni*, *dhatu* dan bekerjanya sistem ekskresi (*mala*) dengan baik disertai perasaan bahagia yang dialami oleh *atman*, *indria* dan *manah*.

Senada dengan Wiryanatha (2019:5) yang menyatakan bahwa jika semua itu (*dosha*, api pencernaan atau *agni*, jaringan tubuh atau *dhatu*, sistem ekskresi tubuh atau *mala*) dalam keadaan *equilibrium* (seimbang) serta menimbulkan rasa bahagia dalam *atman*, indera dan pikiran (*manah*) barulah seseorang dapat dikatakan sehat (*swasthya*). Dalam hal ini akupresur dapat menjadi salah satu terapi yang membantu menyeimbangkan energi dalam tubuh, sehingga kesehatan akan

dicapai oleh seseorang.

Stimulasi *marma* dengan berbagai metode, dapat diarahkan untuk menghilangkan sumbatan dan merangsang aliran energi sehingga menghasilkan keadaan tubuh, pikiran dan jiwa yang sehat. Stimulasi jalur bagian dalam ini memberi sinyal pada tubuh untuk memproduksi dengan tepat apa yang dibutuhkannya termasuk hormon dan zat kimia saraf yang menyembuhkan tubuh, pikiran, dan kesadaran (Kumari, dkk. 2018:258-259). Maka dari itu, berkaitan dengan penanganan penyakit nyeri sendi bahu (*frozen shoulder*), dimana *frozen shoulder* merupakan penyakit yang disebabkan oleh adanya immobilitas, cedera maupun paparan dingin pada daerah bahu. Stimulasi pada *marma* maupun titik akupresur akan merangsang peredaran *Qi* yang tersumbat, serta merelaksasikan otot-otot bahu yang mengalami kekakuan atau spasme.

Teori etnomedisin secara etimologi berasal dari kata *Ethno* (Etnis) dan *Medicine* (Obat). Hal ini menunjukkan bahwa *Etnomedicine* sedikitnya berhubungan dengan dua hal yaitu etnis dan obat. Secara ilmiah dinyatakan bahwa etnomedicine merupakan persepsi dan konsepsi masyarakat lokal dan memahami kesehatan atau studi yang mempelajari sistem medis etnis tradisional (Bhasin, 2017:1-20;Daval,N,2009:130-136). Apabila teori etnomedisin dikaitkan dengan terapi akupresur untuk meringankan nyeri sendi bahu (*frozen shoulder*), bahwa penderita nyeri sendi bahu meyakini bahwa akupresur telah lama digunakan sebagai teknik pengobatan komplementer untuk *frozen shoulder*. Hal ini didukung dalam pustaka (Ridwan, 2015: 51–56) yang menyatakan bahwa akupresur adalah ilmu

penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu.

Berdasarkan analisis data, tata cara terapi akupresur untuk menangani *frozen shoulder* yang dilakukan oleh praktisi sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). **Tahap Awal** terdiri dari: (1) Memberi salam, kemudian registrasi pasien pada buku tamu atau buku pasien dan memperkenalkan diri (untuk pertemuan pertama). (2) Menanyakan keluhan utama klien dan pengecekan tekanan darah serta pemeriksaan penunjang apabila tersedia. (3) Menjelaskan tujuan akupresur, proses tindakan, dan waktu terapi. (4) Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya sebelum terapi dimulai. (5) Selanjutnya terapis mempersiapkan alat dan bahan serta melakukan terapi, menyesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan pasien.

**Tahap kerja**, sebagai berikut: (1) Menjaga privasi pasien, sesuai dengan kesepakatan dan kepercayaan pasien. (2) Persiapan terapis dan pasien. (3) Mengatur posisi pasien, seperti posisi berbaring, tengkurap, maupun posisi menyamping. (4) Melakukan pengukuran lokasi titik menggunakan jari pasien. (5) Melakukan terapi akupresur, baik menggunakan ibu jari maupun bantuan alat terapi. (6) Pada akhir sesi terapi, umumnya praktisi memberikan gerakan kombinasi khas guna menstimulasi area penekanan agar tidak membekas atau meninggalkan rasa tidak nyaman pada tubuh pasien.

Dalam Ayurveda, *frozen shoulder* disebabkan oleh kecenderungan seseorang memiliki *vata* berlebih dalam tubuhnya. Seseorang dengan *vata dosha* dominan,

lebih rentan terhadap penyakit yang melibatkan prinsip udara dan salah satunya adalah nyeri pada bahu. Menurut Dewi (2011) penekanan pada titik-titik akupoint berfungsi merelaksasikan kembali otot-otot yang mengalami spasme, serta untuk mengendalikan *vata* dan mengembalikan keseimbangan *tri dosha* dalam tubuh. *Tri dosha* dan *sapta dhatus* yang seimbang dapat bekerja secara optimal sehingga manusia menjadi sehat dan terhindar dari nyeri pada bahu.

Tirtha, dkk (2007;214) menyatakan bahwa sistem pengobatan India kuno menggunakan suatu jenis pengobatan dengan cara menekan berdasarkan sistem titik *marma*. *Marma* memiliki tata cara dalam penggunaannya, hal ini berjalan seiringan dengan terapi akupresur yang juga memiliki tata cara dan prosedur khusus. *Marma* terapi adalah seni sentuhan atau stimulasi pada tubuh seseorang pada titik point *marma*, yang dapat dilakukan pada situasi kritis maupun pertolongan pertama untuk tujuan *healing* (penyembuhan).

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori fungsionalisme struktural berasumsi bahwa setiap struktur dalam sistem sosial, fungsional dengan yang lain. Sebaliknya jika tidak fungsional, maka struktur tidak akan ada atau akan hilang dengan sendirinya (Ritzer. 2011:21). Mengacu kepada asumsi teori ini, terapi akupresur merupakan pengobatan komplementer yang dilakukan dengan keteraturan secara terstruktur yang dapat diartikan memiliki rangkaian dari sistem penanganan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Pada penelitian ini seluruh praktisi akupresur telah menjalani SOP (Standar Operasional Prosedur) dalam menangani pasien mulai dari penanganan

awal, penekanan hingga evaluasi. Sehingga penelitian ini sesuai dengan teori fungsionalisme struktural karena terstruktur secara penanganan pasien dan fungsional secara strata sosial karena seluruh kalangan masyarakat dapat menggunakan akupresur untuk meringankan nyeri sendi bahu.

Berdasarkan teori fungsionalisme struktural, bahwa akupresur terbukti berfungsi secara penyembuhan atau digunakan oleh penderita frozen shoulder dari kalangan ekonomi menengah kebawah, sebagai salah satu teknik pengobatan komplementer dan terstruktur secara penanganan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur masih ada dalam struktur masyarakat dan memiliki fungsi manifest, karena terapi akupresur dapat berdampak langsung terhadap penurunan tingkat nyeri dan membantu dalam proses pengobatan frozen shoulder.

## V. Simpulan dan Saran

### 5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang sudah dipaparkan maka simpulan yang diperoleh sebagai berikut :

1. Akupresur merupakan terapi komplementer yang masih diyakini masyarakat sebagai terapi pengobatan. Hal ini disebabkan karena akupresur merupakan teknik tanpa melakukan invasi terhadap tubuh pasien atau klien, sehingga lebih nyaman, dapat diterima semua kalangan, serta tidak menimbulkan efek samping. Terapi akupresur dapat meringankan penyakit nyeri pada bahu (*frozen shoulder*) karena akupresur dapat mengembalikan keseimbangan energi (*Qi*) dalam tubuh dengan menstimulasi titik-titik meridian atau titik *marma* sehingga

membantu membuka dan memperlancar peredaran darah maupun sirkulasi energi, serta penekanan pada titik lokal akan menyebabkan otot-otot yang spasme (kram atau nyeri) akan mengalami relaksasi kembali

2. Tata cara akupresur oleh praktisi di Denpasar Timur terdapat beberapa tahapan yaitu tahap awal (registrasi, anamnese, wawancara, perencanaan terapi, penegakan terapi dan penanganan mengenai terapi yang akan dilakukan) sampai tahap kerja (mulai dari persiapan terapis dan klien, hingga proses penekanan atau terapi). Titik dominan yang diambil oleh praktisi akupunktur adalah *Hegu* (LI-4), *Shousanli* (LI-10), *Fengchi* (GB-20), *Jianjing* (GB-21), *Jianzhen* (SI-9), dan *Tianzong* (SI-11). Praktisi juga mengambil titik jauh, namun titik tersebut masih terhubung secara siklus aliran energi vital (*qi*), seperti: *Yongquan* (KI-1), *Taichong* (LR-3), *Sanyinjiao* (SP-6), *Huanzhong* (GB-39), CV-6, dan *Yintang* (EXHN 3), serta *Taiyang* (EXHN5). Proses penekanan dalam akupresur dapat dilakukan dengan kekuatan jari maupun dengan bantuan alat tumpul selama 10 detik pada satu titik akupoint.
3. Implikasi dari terapi akupresur untuk meringankan nyeri pada bahu adalah membantu meningkatkan kualitas tidur pasien, membuat pasien merasa lebih nyaman dan tenang, memperlancar sistem pencernaan, hingga dapat membantu mengatasi rasa kesemutan.

## 5.2.Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada masyarakat yang mengalami *frozen shoulder* dapat menggunakan terapi akupresur untuk penanganannya, dengan menjalani dosis terapi sesuai dengan arahan praktisi.
2. Disarankan agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penyakit lain yang dapat ditangani menggunakan akupresur.

Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai terapi akupresur untuk menangani pasien *frozen shoulder* dengan metode kuantitatif

## Daftar Pustaka

- Avinash, Lele, et al. 2005. Secret Of Marma. Delhi: Chaukamba Sanskrit Prathisthan.
- Dewi, K. (2011). Akupunktur Sebagai Terapi Pada Frozen Shoulder. Maranatha Journal of Medicine and Health, 11(1), 1–11,95
- Fengge, A. 2012. Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Hebbar, J.V. 2015. Frozen Shoulder : Ayurveda Treatment, Medicine Exercises. URL: <https://www.easyayurveda.com/2015/08/14/frozen-shoulder/> (diakses pada tanggal 28 Februari 2023).
- Kumari, Negi Vineeta., Parvat Susheela, Vyas Anju, Sharma Om dan Sharma SK. 2018. Terapi Marma dan Marma : Tinjauan. Jurnal riset farmasi dunia, Vol.7 :258-259



- Lad D. V. (2002). Textbook of Ayurveda Fundamental Principles of Ayurveda Volume One. Malaysia : The Ayurvedic Press
- Mujianto. 2013. Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal dalam Praktik Klinik Fisioterapi. Jakarta: Trans Info Media;Hal. 28-29.
- Nala, Ngurah 2001. Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu I. Denpasar: Upada Sastra.hal:75
- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Putri Remaja Di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. Jurnal Sistem Kesehatan, 5(3), 123–128.
- Ridwan Muhammad, H. 2015. Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Indonesia.
- Ritzer, 2011. Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Septiani, R., & Lestari, G. I. (=2020. Hubungan Karakteristik Bidan dengan Praktik Kebidanan Komplementer di Praktek Mandiri Bidan. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 15(2), 114.
- Tirtha, dkk. 2007. The Ayurveda Encyclopedia:Natural Secret Of Healing, Prevention & Longevity. Swami Sada Shiva Tirtha
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. 2019. Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 6(3), 641.
- Wiryanatha, Ida Bagus. (2019). Sehat Dalam Ayurveda. E-Jurnal Widya Kesehatan, Volume 1, Nomor; 1
- World Health Organization (WHO). 2011. Available at :<http://www.who.int/en/> (diakses pada 10 Desember 2022)
- World Health Organization. 2003. Tradsional Medicine. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/2003/fs134/en> (diakses pada 9 Desember 2022).