

Peningkatan Peran PKK dalam Kesehatan Keluarga: Aplikasi Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Bahu

¹⁾Niken Putri Eka Sarasputri*, ²⁾Afifah Noer, ³⁾Alfian Silvia Krisnasari, ⁴⁾Fatimah Hasna Karima, ⁵⁾Suharti,
⁶⁾Rasyid Ahmad Zaki

^{1,2,3,4,5,6)} Akupunktur & Pengobatan Herbal, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia
Email Corresponding: nikenputri54@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Pemberdayaan Nyeri Bahu PKK Kesehatan Akupresur	Nyeri bahu merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh ibu rumah tangga akibat aktivitas fisik berulang dan postur kerja yang tidak ergonomis. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Berdasarkan hasil survei, banyak masyarakat Kelurahan Punggawan yang sering mengeluhkan nyeri bahu. Salah satu solusi nonfarmakologi yang efektif adalah akupresur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemandirian tentang cara pengaplikasian akupresur sebagai pertolongan pertama nyeri bahu. Sasaran edukasi adalah anggota PKK dengan jumlah 20 orang yang nantinya diharapkan memiliki keterampilan mandiri dan dapat menyebarkan pengetahuan tersebut kepada masyarakat sekitar. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anggota PKK terhadap akupresur untuk mengatasi nyeri bahu. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan skor pengetahuan sebelum kegiatan yaitu 50 dan skor setelah edukasi diberikan menjadi 90. Program ini menjadi langkah konkret dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat secara mandiri, khususnya di lingkungan Kelurahan Punggawan.
Keywords: Empowerment Shoulder Pain PKK Health Acupressure	ABSTRACT Shoulder pain is one of the musculoskeletal complaints often experienced by housewives due to repetitive physical activity and non-ergonomic work postures. If left untreated, this condition can interfere with daily activities and reduce quality of life. Based on the survey results, many people in Punggawan Village often complain of shoulder pain. One effective non-pharmacological solution is acupressure. This community service activity aims to increase knowledge and independence on how to apply acupressure as first aid for shoulder pain. The target of education is 20 PKK members who are expected to have independent skills and be able to disseminate this knowledge to the surrounding community. The methods used are lectures, reflections, and direct practice by participants. The results of the activity showed an increase in PKK members' understanding of acupressure techniques to reduce shoulder pain as indicated by an increase in the knowledge score before, which was 50 and the score after education was given to 90. This program is a concrete step in increasing public health awareness independently, especially in the Punggawan Village environment. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Aktivitas sehari-hari seseorang didasari oleh adanya kebutuhan, sebab manusia adalah makhluk biopsikososial (Tunang et al., 2022) Setiap individu memiliki aktivitas yang berbeda-beda, namun kebanyakan dari mereka menghabiskan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tanpa memikirkan efek jangka panjang. Salah satu konsekuensinya adalah gangguan pada sistem muskuloskeletal (Sarasputri et al., 2022). Dari semua kegiatan yang dilakukan kebanyakan manusia menggerakkan lengan dan tangan untuk beraktifitas sehari-hari (Lucas et al., 2022). Akibat dari terlalu sering menggunakan lengan dan tangan akan terjadi permasalahan pada anggota gerak atas yaitu nyeri bahu. Munculnya beberapa keluhan pada anggota gerak tubuh akibat ketidakseimbangan dari fungsi tubuh ketika bergerak (Ath-thariq et al., 2025). Nyeri bahu bersifat subjektif sehingga hanya orang tersebut yang dapat merasakan tingkat level nyeri dan mengevaluasi nyeri (Noer et al., 2021).

Sekitar 54,5% penduduk Amerika Serikat khususnya orang dewasa mengalami gangguan muskuloskeletal (Clarke et al., 2016). Dalam sebuah survei yang dilakukan di klinik reumatologi yang berlokasi di lingkungan masyarakat di Inggris, terungkap bahwa prevalensi nyeri akut mencapai 21%. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa kejadian nyeri ini lebih sering dialami oleh wanita, yaitu sebesar 25%, dibandingkan dengan pria yang angkanya berada di 17%. (Lumunon et al., 2015). Data mengenai nyeri bahu di Indonesia menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, dengan berbagai penelitian mencatat angka yang bervariasi. Prevalensi nyeri bahu pada berbagai populasi berkisar antara 20% hingga 34,2%, dan dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan aktivitas fisik (Kang et al., 2022). Riskesdas (2019) menyatakan prevalensi penyakit sendi di Provinsi Jawa Tengah termasuk sendi bahu berkisar 6,78%. Sedangkan prevalensi pada kota Surakarta berkisar 4,96%. Nyeri bahu sering terjadi pada wanita, dan prevalensi secara keseluruhan meningkat seiring bertambahnya usia. Total 50% dari diagnosa nyeri bahu dapat sembuh 8 sampai 12 minggu. Sebanyak 40% dari semua kasus bertahan selama lebih dari satu tahun dengan tingkat kronisitas tinggi dan berdampak pada kualitas hidup pasien nyeri bahu (Lucas et al., 2022).

Faktor risiko nyeri bahu dapat dibedakan menjadi 2 yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa jenis kelamin, kondisi medis, usia, dan riwayat cedera. Faktor eksternal meliputi pekerjaan dengan gerakan berulang, mengangkat beban lebih, postur tubuh yang buruk, durasi kerja serta aktivitas fisik yang berlebihan atau kurang (Aprianto et al., 2021). Nyeri bahu ditandai dengan berkurangnya keinginan untuk menggerakkan sendi bahu secara bertahap ke segala arah karena rasa takut terhadap nyeri. Gejala lain yaitu adanya kelemahan, gerak terbatas pada lengan dan tangan, kesulitan berpakaian, kesulitan dalam bekerja, dan gangguan tidur (Suwarni & Astriana, 2022).

Terdapat dua cara penatalaksanaan terapi melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan obat-obatan seperti anti-inflamasi non steroid (NSAID) dan pereda nyeri, sementara pendekatan non-farmakologis mencakup metode akupresur, akupunktur, fisioterapi, kompres hangat (Anggraini et al., 2021). Selain itu juga bisa melakukan istirahat cukup dan latihan fisik ringan (Aprianto et al., 2021). Akupresur merupakan salah satu terapi dengan melakukan penekanan ringan pada titik titik akupunktur. Penekanan bisa dilakukan dengan ujung jari, ujung siku dan ujung benda tumpul. Dari berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan derajat nyeri bahu, karena dapat memicu aktivasi endorfin pada otak sebagai *neurotransmitter inhibitory* sehingga dapat memblokir persepsi nyeri sehingga dapat memicu efek analgesik (Mehta et al., 2017). Sebuah penelitian menunjukkan hasil bahwa skor rata-rata nyeri bahu pada kelompok yang menerima akupresur memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi ($P < 0,001$) (Zohourparvaz et al., 2023). Selain berbagai macam terapi diatas, ternyata dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan juga memiliki pengaruh penting dalam memperbaiki kualitas hidup individu pasca terjadi trauma bahu (Karima et al., 2023).

Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Punggawan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemandirian anggota PKK tentang cara pengaplikasian akupresur sebagai pertolongan pertama nyeri bahu.

II. MASALAH

Masyarakat Kelurahan Punggawan sebagian besar adalah ibu rumah tangga, sehingga dalam berkegiatan sering melakukan pekerjaan rumah dan pada akhirnya sering mengeluhkan rasa pegal atau nyeri pada aera bahu. Hal ini menyebabkan gangguan otot karena sikap kerja yang tidak ergonomis, pengulangan berkali-kali (repetitive motion), postur kerja statis, dan sifat pekerjaan yang monoton. Dari penjelasan di atas, terlihat beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri bahu dan jika tidak segera ditangani, tentu dapat memberikan beban tambahan serta memicu keluhan muskuloskeletal lebih lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota PKK bahwa diperlukan penyuluhan dan pelatihan terkait masalah kesehatan. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami memberikan edukasi dan pelatihan kepada PKK Kelurahan Punggawan tentang aplikasi akupresur untuk mengatasi nyeri bahu.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

III. METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah penyuluhan (ceramah, tanya jawab dan diskusi) serta pelatihan/demonstrasi tentang aplikasi akupresur untuk mengatasi nyeri bahu. Ketika acara berlangsung, para peserta dituntut aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir (pendekatan partisipatif). Rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian adalah pemberian sosialisasi/edukasi, pelatihan dan rangkaian anjuran dalam menjaga pola hidup sehat. Pemberian edukasi dilakukan dengan alat bantu seperti laptop, LCD dan screen proyektor. Adapun rangkaian kegiatan secara detail dapat dilihat pada tabel 1. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta saat sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Tabel 1. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat

No	Kegiatan	Target
1	Persiapan a. Survey dengan mengunjungi Kelurahan Punggawan b. Permohonan izin kepada pihak Kelurahan, ketua PKK serta pembina PKK c. Persiapan materi dalam kegiatan	Mendapat izin untuk melakukan pengabdian di Kelurahan Punggawan
2	Pelaksanaan Sosialisasi/ edukasi Memberikan wawasan pengetahuan kepada PKK Kelurahan Punggawan tentang : a. Pengertian nyeri bahu b. Penyebab nyeri bahu c. Tanda dan gejala d. Penatalaksanaan e. Pengertian akupresur f. Akupresur untuk mengatasi nyeri bahu Pelatihan Melakukan praktik akupresur secara Bersama-sama dengan cara menekan beberapa titik akupresur yang efektif	Adanya peningkatan pengetahuan anggota PKK Kelurahan Punggawan terkait akupresur untuk mengatasi nyeri bahu Mampu mengaplikasikan akupresur secara mandiri apabila mengalami nyeri bahu

	untuk mengatasi nyeri bahu Memberikan rangkaian pesan kesehatan yang bertujuan untuk mempengaruhi audiens bahwa pentingnya menjaga pola hidup sehat	Mewujudkan hidup sehat bagi anggota PKK Kelurahan Punggawan
3	Diskusi dan Tanya Jawab Setelah selesai menyampaikan materi, peserta dan pemberi materi berdiskusi melalui tanya jawab yang antusias	Semakin menambah pemahaman mengenai materi diskusi

Berdasarkan peta titik akupresur yang berada di tubuh, maka dalam kegiatan ini peneliti memilih beberapa titik yang diajarkan yaitu titik lokal (berada di sekitar bahu) dan titik distal yang berada di tangan. Titik tersebut adalah GB 21 Jianjing, SI 9 Jianzhen, SI 11 Tianzong, SI 12 Bingfeng, LI 14 Binao dan LI 4 Hegu (Saputra & Idayanti, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Chandran et al (2021) adalah penelitian tentang mengetahui perbandingan penggunaan titik lokal (LI 15, TE 14, GB 21, SI 9) dan titik jauh (ST 38, GB 34, GB 41, BL 11) pada keluhan bahu dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 60 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa titik jarak jauh dan lokal efektif dalam manajemen nyeri peningkatan ROM.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

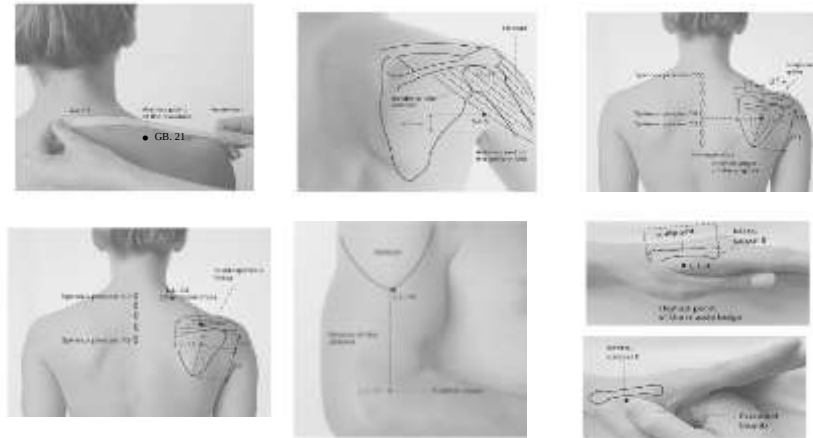
Nyeri bahu merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami masyarakat, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga. Aktivitas harian yang dilakukan secara berulang, dengan posisi tubuh yang kurang ergonomis dapat memicu terjadinya gangguan otot dan sendi, salah satunya adalah nyeri bahu (Soares et al., 2019). Secara umum, nyeri bahu terbagi dalam tiga fase, yaitu fase *freezing*, *frozen*, dan *thawing* (Widianingrum et al., 2021). Apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, nyeri bahu dapat menjadi kronis dan berdampak pada kualitas hidup penderitanya (Page et al., 2019).

Salah satu penanganan yang cukup efektif dan mudah diaplikasikan secara mandiri adalah akupresur. Teknik akupresur bekerja dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik tertentu untuk meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan relaksasi otot (Tamalonggehe et al., 2021). Titik-titik akupresur yang dipilih merupakan titik yang memiliki konduktivitas listrik tinggi sehingga efektif dalam membantu mengurangi sensasi nyeri (Haryanto & Ningtyas, 2020).

Selain disebabkan oleh aktivitas berulang dan postur kerja yang tidak ergonomis, faktor usia juga menjadi salah satu determinan penting terjadinya nyeri bahu. Seiring bertambahnya usia, terjadi degenerasi pada struktur sendi, otot, dan jaringan ikat yang dapat meningkatkan risiko munculnya nyeri bahu (Soares et al., 2019). Hal ini sesuai dengan temuan epidemiologis yang menunjukkan bahwa prevalensi nyeri bahu lebih tinggi pada wanita usia lanjut dibandingkan laki-laki (Clarke et al., 2016; Lumunon et al., 2015).

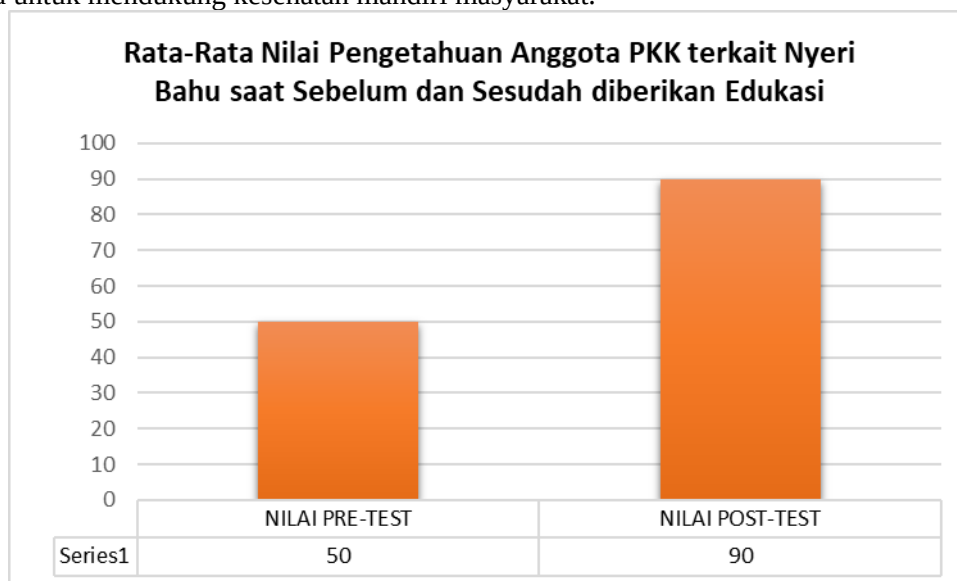
Akupresur sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologi memiliki keunggulan dibandingkan terapi lainnya, seperti mudah dipelajari, tidak memerlukan alat, dan dapat dilakukan secara mandiri. Efektivitas akupresur dalam menurunkan nyeri disebabkan oleh stimulasi titik-titik akupresur yang mampu meningkatkan produksi neurotransmitter endorpin sebagai analgesik alami tubuh (Paley & Johnson, 2020).

Selain itu, stimulasi akupresur juga dapat memperbaiki aliran energi atau *Qi* dalam tubuh, sesuai dengan prinsip dasar ilmu TCM (Mehta et al., 2017). Titik yang bisa dilakukan akupresur antara lain titik lokal yang berada di area sekitar bahu yaitu GB 21 Jianjing, SI 9 Jianzhen, SI 11 Tianzong, SI 12 Bingfeng, LI 14 Binao dan titik distal (titik jauh untuk keluhan nyeri bahu) yaitu titik LI 4 Hegu (Saputra & Idayanti, 2023). Untuk durasi pemberian tekanan pada masing-masing titik ada beberapa pendapat, penelitian Kang et al (2022) menyatakan bahwa akupresur dapat dilakukan selama 30 detik sampai 1 menit pada tiap area nyeri bahu dan dikombinasikan dengan bermeditasi (mengatur pola nafas) selama 4 menit. Penelitian lain menyebutkan bahwa akupresur dengan menggunakan ibu jari pada titik GB21, ST38, dan TE15 bisa dilakukan selama 3 menit. Di antara penekanan setiap titik, pasien istirahat selama satu menit, sehingga waktu intervensi adalah 11 menit (Zohourparvaz et al., 2023).



Gambar 2. Titik Akupresur GB 21, SI 9, SI 11, SI 12, LI 11 dan LI 4

Penyuluhan dilakukan di Kelurahan Punggawan dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 11 Februari 2025 dimulai pada jam 15.00 WIB sampai dengan jam 17.00 WIB dan dihadiri 20 orang. Rangkaian kegiatan dimulai penyampaian materi, pelatihan, dan selanjutnya sesi tanya jawab dan diskusi. Program pengabdian masyarakat kepada anggota PKK Kelurahan Punggawan merupakan langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menangani nyeri bahu secara mandiri. Edukasi dan pelatihan akupresur sebagai pertolongan pertama ini tidak hanya memberikan manfaat preventif dan kuratif, tetapi juga memberdayakan masyarakat agar dapat berbagi informasi kesehatan kepada lingkungan sekitar (Sari et al., 2023). Antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan menunjukkan bahwa kegiatan semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan jangka panjang. Diharapkan kegiatan ini dapat dikembangkan lebih lanjut, termasuk integrasi dengan program lain seperti pengembangan tanaman obat keluarga untuk mendukung kesehatan mandiri masyarakat.



Gambar 3. Rata-Rata Nilai Pengetahuan saat Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Kegiatan edukasi di Kelurahan Punggawan memberikan hasil yang cukup signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anggota PKK terhadap aplikasi akupresur untuk nyeri bahu. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta masih belum paham terkait pengertian, penyebab, tanda gejala, penatalaksanaan dan pemanfaatan akupresur untuk menangani nyeri bahu. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan serta diskusi tanya jawab, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa metode tersebut cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta. Berdasarkan gambar 3, nilai rata-rata pre-test sebelum diberikan edukasi adalah 50. Setelah

diberikan edukasi, pelatihan dan tanya jawab nilai rata-rata post-test sbebesar 90. Hal tersebut menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan materi tentang aplikasi akupresur untuk mengatasi nyeri bahu. Untuk evaluasi rangkaian kegiatan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi kegiatan dalam pengabdian masyarakat

No	Kegiatan	Target	Pengetahuan sebelum kegiatan dilakukan	Pengetahuan sesudah kegiatan dilakukan
1	Edukasi	Peningkatan pengetahuan terkait akupresur untuk mengatasi nyeri bahu	Nilai pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan adalah 50	Nilai pengetahuan sesudah dilakukan kegiatan adalah 90
2	Pelatihan	Mampu mengaplikasikan akupresur secara mandiri apabila mengalami nyeri bahu	Peserta belum mengetahui cara aplikasi akupresur untuk nyeri bahu	Peserta mengetahui dan paham cara aplikasi akupresur yang benar untuk mengatasi nyeri bahu
3	Diskusi dan tanya jawab	Peningkatan wawasan, dan minat terhadap pemanfaatan akupresur untuk mengatasi nyeri bahu	Peserta belum memahami tentang pemanfaatan akupresur secara mandiri	Peserta memahami tentang pemanfaatan akupresur secara mandiri



Gambar 4. Penyampaian materi dan Pelatihan

Implementasi akupresur dalam masyarakat sangat relevan sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan. Pelibatan ibu-ibu PKK dalam edukasi kesehatan berbasis keterampilan praktis seperti akupresur akan meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga (Febrianto et al., 2024). Lebih lanjut, keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi keluhan nyeri muskuloskeletal (Kusumah et al., 2025). Dengan integrasi kegiatan pengabdian masyarakat berbasis akupresur, serta dukungan program kesehatan seperti pengembangan tanaman obat keluarga (TOGA), diharapkan akan tercipta sinergi antara metode pengobatan komplementer dengan upaya preventif berbasis keluarga, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat secara menyeluruh (Krisnasari & Sugianto, 2025).

V. KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan rata-rata anggota PKK (pre-test) sebesar 50. Sesudah diberikan edukasi, tingkat pengetahuan rata-rata anggota PKK (post-test) naik menjadi 90. Hal tersebut menunjukkan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam

meningkatkan pengetahuan dan kemandirian anggota PKK tentang cara pengaplikasian akupresur sebagai pertolongan pertama nyeri bahu. Selain itu, program ini dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat berbasis kesehatan keluarga yang dapat direplikasi di wilayah lain. Dengan keterlibatan aktif anggota PKK sebagai agen perubahan, diharapkan akan tercipta masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui upaya sederhana yang dapat dilakukan sendiri maupun bersama keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A., Mulyani, Y., & Paratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>
- Aprianto, B., Hidayatulloh, A. F., Zuchri, F. N., Seviana, I., & Rizki, A. (2021). Faktor Risiko Penyebab Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 16–25.
- Ath-thariq, A. F., Herawati, I., & Widodo, W. S. (2025). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Frozen Shoulder : a Case Report. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 145–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1683>
- Chandran, K. P., Chandran, P. P., Arumugam, N., & Muthappan, S. (2021). Effect of Remote and Local Acupuncture Points on Periarthritis of Shoulder : A Comparative Study. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 14(1), 13–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.51507/j.jams.2021.14.1.13>
- Clarke, T., Nahin, R., Barnes, P., & Stussman, B. (2016). Use of Complementary Health Approaches for Musculoskeletal Pain Disorders Among Adults: United States, 2012. *National Health Statistics Reports*, 98, 1–9.
- Febrianto, A., Rd, N. S., & Hayati, K. R. (2024). Peran PKK dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. *Health and Medical Sciences*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/phms.v2i1.238>
- Haryanto, T. J., & Ningtyas, L. A. W. (2020). Efektivitas Penggunaan Terapi Akupunktur Metode Korean Hand Therapy pada Lansia dengan Nyeri Muskuloskeletal di Posyandu Lansia Poltekkes Kemenkes Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 9(1), 96–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/interest.v9i1.156>
- Kang, H., An, S. C., Kim, B., Song, Y., Yoo, J., Koh, E., Lee, S., & Yang, H. (2022). Reduced Pain by Mind-Body Intervention Correlates with Improvement of Shoulder Function in People with Shoulder Pain : A Randomized Controlled Trial. *Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 24(6149052), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2022/6149052>
- Karima, F. H., Demartoto, A., & Murti, B. (2023). Effects of Social Support , Perceived Threat , and Witnessing Death on the Risk of Post-Traumatic Stress Disorder : Meta-Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 08(03), 396–409. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2023.08.03.10>
- Krisnasari, A. S., & Sugianto, Y. (2025). Jurnal Biologi Tropis The Role of Psycotropic Diazepam as Liver toxicity Causes Damage to Histological and Hepatic Function. *Jurnal Biologis Tropis*, 25(1), 1096–1103. <https://doi.org/http://doi.org/10.29303/jbt.v25i1.8643>
- Kusumah, I. P., Effendy, L., Roro, R., & Arisanti, S. (2025). Gerakan SEHATI : Memberdayakan Warga Desa Setro dalam Mengenal Faktor Risiko dan Mencegah Komplikasi Nyeri Muskuloskeletal. *Jurnal Abdinus: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 9(2), 448–454. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/ja.v9i2.23602>
- Lucas, J., Doorn, P. Van, Hegedus, E., Lewis, J., & Windt, D. Van Der. (2022). A systematic review of the global prevalence and incidence of shoulder pain. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1073), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05973-8>
- Lumunon, S. N., Sengkey, L., & Angliadi, E. (2015). Hubungan Gerakan Berulang Lengan Dengan Terjadinya Nyeri Bahu Pada Penata Rambut Di Salon. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 3(3), 1–4.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Journal of Traditional and Complementary Medicine Contemporary acupressure therapy : Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, 7(2), 251–263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Noer, A., Rahardjo, S. S., & Prasetya, H. (2021). Meta Analysis the Effect of Acupunctur Therapy and Ultrasound Therapy to Reduce Pain Caused by Carpal Tunnel Syndrome. *Indonesian Journal of Medicine*, 06(04), 399–411. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/theijmed.2021.6.4.447>
- Page, M. J., Connor, D. A. O., Malek, M., Haas, R., Beaton, D., Huang, H., Ramiro, S., Richards, P., Voshaar, M. J. H., Shea, B., & Verhagen, A. P. (2019). Patients ' experience of shoulder disorders : a systematic review of qualitative studies for the OMERACT Shoulder Core Domain Set. *Rheumatology Journal*, 58(8), 1410–1421. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kez046>
- Paley, C. A., & Johnson, M. I. (2020). Acupuncture for the Relief of Chronic Pain : A Synthesis of Systematic Reviews. *Medicina*, 56(6), 1–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/medicina56010006>
- Riskesdas. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Saputra, K., & Idayanti, A. (2023). *Akupunktur Dasar Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Sarasuri, P. N. E., Tamtomo, D., & Murti, B. (2022). Effectiveness of Acupuncture Therapy to Reduce Pain in Patients with Upper Trapezius Myofascial Pain Syndrome : A Meta-Analysis. *Indonesian Journal of Medicine*, 7(3), 326–336. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/theijmed.2022.07.03.09>
- Sari, D. N., Tambunan, I., Santoso, R., & Oktaviani, M. (2023). PENDEKAR: Peningkatan Derajat Kesehatan Anak Melalui Akupresur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 350–359. <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i2.358>
- Soares, C. O., Pereira, B. F., Veronica, M., Gomes, P., & Gomes, F. D. C. (2019). Preventive factors against work-related musculoskeletal disorders : narrative review. *Revista Brasileira De Medicina Do Trabalho*, 17(3), 415–430. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190360>
- Suwarni, S., & Astriana, S. (2022). Peningkatan Kesehatan Sendi dengan Edukasi , Pemeriksaan Derajat Nyeri , Pelatihan Kompres dan Senam Sehat pada Kelompok Ibu-Ibu PKK. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 233–243.
- Tamalonggehe, Y. M., Deeng, D., & Mamosey, W. E. (2021). Pengobatan Tradisional Akupresur Di Era Modern Pada Masyarakat Abepura Kota Jayapura Papua. *Jurnal Holistik*, 14(4), 1–17.
- Tunang, I. P., Utama, W. T., & Ismunandar, H. (2022). Gangguan Muskuloskeletal Akibat Kerja : Epidemiologi , Faktor Risiko , Gejala, Klinis, Tatalaksana dan Pencegahan. *Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine*, 9(2), 109–115.
- Widianingrum, R., Hargaini, F. X., Kusuma, W. T., & Halimah, N. (2021). Perbedaan Pengaruh Pemberian SWD Dan Mobilisasi Sendi Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Bahu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 163–168.
- Zohourparvaz, M. S., Taghanaki, H. B., Moghadan, M. G., & Vagharseyyedin, S. A. (2023). Comparison of the Effects of Body Acupressure and Ear Acupressure on Shoulder Pain in Iranian Undergoing Laparoscopic Cholecystectomy: A Randomized Controlled Trial. *Traditional and Integrative Medicine*, 8(4), 370–378. <https://doi.org/http://doi.org/10.18502/tim.v8i4.14485>