

Implementasi Keperawatan Komplementer melalui Terapi Bekam, Akupresur, Akupunktur, dan Massage pada Masyarakat

**Darmasta Maulana¹, Ivana Eko Rusdiatin², Sri Wahyuni³, Radiatan Mardiah⁴,
Uswahzulhasanah⁵**

*^{1,2,3,4,5} Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol
Majalengka, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Wahyuni

E-mail: yuyunyuni363@gmail.com

Abstrak

Penggunaan terapi komplementer semakin berkembang dalam praktik keperawatan sebagai pendekatan holistik untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan terapi komplementer berupa bekam, akupresur, akupunktur, dan massage sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung kepada masyarakat. Peserta kegiatan adalah masyarakat umum yang mengalami keluhan kesehatan ringan seperti nyeri otot, kelelahan, dan stres. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Desa Wiyong Kecaatan Susukan Kabupaten Cirebon pada tanggal 20 September 2025. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer serta meningkatnya derajat kesehatan masyarakat dengan penurunan keluhan yang dirasakan. Selain itu, peserta juga melaporkan penurunan keluhan nyeri dan rasa nyaman setelah mendapatkan intervensi terapi komplementer. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap terapi komplementer sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan. Disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat berbasis terapi komplementer efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesejahteraan masyarakat.

Kata kunci - pengabdian masyarakat, keperawatan komplementer, bekam, akupresur, akupunktur, Massage

Abstract

The use of complementary therapies is increasingly developing in nursing practice as a holistic approach to improving public health. This community service program aims to increase public knowledge and skills in the use of complementary therapies such as cupping, acupressure, acupuncture, and massage as promotive and preventive health efforts. The community service activity was carried out through health education methods, demonstrations, and direct practice with the community. Participants were members of the general public experiencing minor health complaints such as muscle pain, fatigue, and stress. This activity was carried out in Wiyong Village, Susukan District, Cirebon Regency on September 20, 2025. The results of the activity showed an increase in public knowledge about complementary therapies and an increase in public health with a decrease in complaints felt. In addition, participants also reported a decrease in pain complaints and a feeling of comfort after receiving complementary therapy intervention. This activity had a positive impact in increasing public understanding of complementary therapies as part of health maintenance efforts. It was concluded that complementary therapy-based community service is effective in improving community knowledge, skills, and well-being.

Keywords - Community service, complementary nursing, cupping, acupressure, acupuncture, massage

PENDAHULUAN

Perkembangan paradigma pelayanan kesehatan saat ini mengarah pada pendekatan yang holistik dan berpusat pada individu. Keperawatan sebagai profesi yang menekankan asuhan holistik memiliki peran strategis dalam mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu bentuk implementasi keperawatan holistik adalah pemanfaatan terapi komplementer sebagai pendamping pelayanan kesehatan konvensional (Hayati, 2022).

Terapi komplementer, seperti bekam, akupresur, akupunktur, dan massage, telah digunakan secara luas di berbagai budaya dan terbukti memberikan manfaat dalam mengatasi keluhan kesehatan ringan hingga sedang, seperti nyeri muskuloskeletal, kelelahan, gangguan tidur, dan stres. Terapi-terapi tersebut bekerja melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah, stimulasi sistem saraf, serta aktivasi respon relaksasi tubuh yang berdampak positif terhadap keseimbangan fisiologis dan psikologis individu (Margreth et al., n.d.).

Di Indonesia, pemanfaatan terapi komplementer di masyarakat cukup tinggi, terutama karena faktor budaya, kemudahan akses, dan persepsi bahwa terapi tersebut lebih alami dan minim efek samping (Scholar, 2025). Namun, praktik terapi komplementer di tingkat masyarakat masih sering dilakukan tanpa dasar pengetahuan yang memadai, baik terkait indikasi, kontraindikasi, maupun prinsip keamanan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan risiko kesehatan apabila terapi dilakukan secara tidak tepat atau oleh tenaga yang tidak kompeten (Bethesda & Yogyakarta, n.d.).

Perawat memiliki peran penting sebagai edukator, fasilitator, dan pemberi asuhan keperawatan komplementer berbasis bukti. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, perawat dapat menjembatani kesenjangan antara praktik terapi komplementer yang berkembang di masyarakat dengan pendekatan ilmiah dan prinsip keselamatan pasien (Nugrawaty et al., 2024). Edukasi dan pendampingan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan terapi komplementer secara aman dan efektif (Intensitas et al., 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kesehatan serta pelayanan terapi komplementer berupa bekam, akupresur, akupunktur, dan massage kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang terapi komplementer, meningkatkan keterampilan dasar yang dapat diterapkan secara mandiri, serta memberikan manfaat langsung dalam mengurangi keluhan kesehatan yang dialami peserta (Hidayat, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif dan aplikatif. Metode yang digunakan meliputi:

- a. Edukasi Kesehatan
Pemberian materi mengenai konsep keperawatan komplementer, manfaat, indikasi, kontraindikasi, dan prinsip keamanan terapi bekam, akupresur, akupunktur, dan massage.
- b. Demonstrasi dan Praktik
Tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik akupresur dan massage yang aman dan mudah diaplikasikan. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan.
- c. Pemberian Terapi Komplementer
Peserta yang memenuhi kriteria diberikan intervensi terapi komplementer berupa bekam, akupunktur, akupresur, dan massage oleh tenaga yang kompeten sesuai standar prosedur operasional.

Peserta kegiatan adalah masyarakat yang bersedia mengikuti kegiatan dan tidak memiliki kontraindikasi terhadap terapi komplementer. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi, diskusi, serta umpan balik peserta terkait pemahaman dan manfaat terapi yang dirasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh peserta yang berasal dari berbagai kelompok usia dengan keluhan kesehatan ringan hingga sedang. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi, praktik, serta pemberian terapi komplementer berupa bekam, akupresur, akupunktur, dan massage. Hasil kegiatan disajikan dalam beberapa aspek berikut:

Tabel 1.

Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki – laki	16	38,1%
	Perempuan	26	61,9%
Usia	18 – 30 tahun	9	21,4%
	31 – 45 tahun	18	42,9 %
	≥ 45 tahun	15	35,7%
Keluhan Kesehatan	Nyeri Otot sendi	20	47,6%
	Kelelahan	5	11,9%
	Stress/tegang	6	14,3%
	Keluhan lain	11	26,2%

Karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian berada pada usia produktif dan lanjut awal, kelompok yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal dan kelelahan akibat aktivitas fisik dan stres berkepanjangan. Tingginya proporsi keluhan nyeri otot dan sendi memperkuat relevansi pemberian terapi komplementer seperti bekam, akupresur, akupunktur, dan massage, yang secara empiris dikenal efektif dalam membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi tubuh.

Selain itu, keterlibatan peserta perempuan yang lebih dominan menunjukkan adanya kebutuhan dan minat yang tinggi terhadap terapi komplementer sebagai bagian dari upaya perawatan diri dan pemeliharaan kesehatan keluarga. Kondisi ini menjadi peluang bagi perawat untuk berperan aktif dalam memberikan edukasi dan pelayanan terapi komplementer berbasis komunitas.

Contoh Penulisan Gambar



Gambar 1.

Akupunktur, bekam dan massage

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan aplikatif melalui pemberian terapi komplementer dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti sesi edukasi menunjukkan bahwa masih terdapat

kebutuhan informasi yang besar terkait terapi komplementer, khususnya mengenai manfaat, indikasi, kontraindikasi, dan prinsip keamanan pelaksanaannya.

Peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan teknik dasar akupresur dan massage mengindikasikan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam mentransfer pengetahuan praktis kepada masyarakat. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat dalam keperawatan, di mana individu didorong untuk memiliki kemampuan merawat diri secara mandiri, terutama dalam mengatasi keluhan kesehatan ringan (Nisa, 2024).

Respon positif peserta terhadap pemberian terapi bekam, akupunktur, akupresur, dan massage menunjukkan bahwa terapi komplementer memberikan dampak langsung terhadap kenyamanan fisik dan psikologis. Penurunan keluhan nyeri, berkurangnya rasa lelah, serta meningkatnya rasa rileks setelah terapi mendukung teori bahwa stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh dapat memicu pelepasan endorfin dan meningkatkan aliran darah, sehingga berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri dan stres.

Dari perspektif keperawatan holistik, hasil kegiatan ini memperkuat peran perawat dalam mengintegrasikan terapi komplementer sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di Masyarakat (Diare, 2024). Terapi komplementer tidak hanya berfokus pada penyembuhan gejala fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Hal ini penting terutama dalam konteks masyarakat yang menghadapi beban stres dan aktivitas fisik yang tinggi (Juli, 2025).

Selain itu, antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa terapi komplementer memiliki tingkat penerimaan yang baik di masyarakat. Kondisi ini menjadi peluang bagi tenaga keperawatan untuk mengembangkan program pengabdian yang berkelanjutan dan terintegrasi dengan layanan kesehatan primer. Dengan pendampingan yang tepat, terapi komplementer dapat menjadi alternatif atau pelengkap dalam pemeliharaan kesehatan sehari-hari.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan, antara lain evaluasi yang masih bersifat deskriptif dan belum menggunakan instrumen pengukuran kuantitatif yang terstandar. Selain itu, dampak jangka panjang dari penerapan terapi komplementer oleh masyarakat belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya perlu mempertimbangkan penggunaan instrumen evaluasi yang lebih sistematis serta pemantauan berkelanjutan untuk menilai efektivitas jangka panjang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian terapi komplementer berupa bekam, akupresur, akupunktur, dan massage memberikan dampak positif bagi masyarakat sasaran. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai terapi komplementer yang aman dan berbasis keperawatan, serta meningkatkan keterampilan dasar peserta dalam melakukan teknik akupresur dan massage secara mandiri.

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, peserta juga merasakan manfaat langsung berupa penurunan keluhan kesehatan ringan, khususnya nyeri otot dan sendi, berkurangnya rasa lelah, serta meningkatnya rasa rileks dan nyaman setelah mendapatkan terapi komplementer. Hal ini menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat menjadi alternatif atau pelengkap yang bermanfaat dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menegaskan peran perawat dalam mengimplementasikan pendekatan keperawatan holistik melalui integrasi terapi komplementer di tingkat komunitas. Diperlukan keberlanjutan program serta dukungan institusi dan lintas sektor agar pemanfaatan terapi komplementer dapat dioptimalkan dan diintegrasikan secara lebih luas dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

Disarankan adanya kegiatan pengabdian lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas, penggunaan instrumen evaluasi yang lebih terstandar, serta pemantauan jangka panjang untuk menilai keberlanjutan manfaat terapi komplementer di Masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada DRPM dan Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Kepala desa dan Masyarakat desa Wiyong yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bethesda, S., & Yogyakarta, Y. (N.D.). *Pengaruh Baby Field Massage Therapy Terhadap*. 9, 119–132.
- Diare, B. (2024). *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 7(2), 121–127.
- Hayati, F. (2022). *Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Komplementer Pada Masa Nifas*. 4(1), 21–27.
- Hidayat, S. S. (2024). *Terapi Komplementer Terhadap Kesehatan Mental Ibu Nifas Di Klinik Pratama Medical Center*. 2(2).
- Intensitas, P., Premenstrual, N., Putri, R., Tahun, U., Sari, L. T., Suminar, E., & Kunci, K. (2020). *Pengaruh Terapi Komplementer “Meditasi” Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun Di Kelompok Remaja Desa Jatnom Blitar*. 7, 270–275. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p270>
- Juli, V. N. (2025). *Penyuluhan Jenis Terapi Komplementer Untuk Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja Di Upt Sman 13 Bone Institut Batari Toja Prodi Diii Kebidanan , Indonesia Mengatasi Permasalahan Hidup Yang Di Alami Dengan Berpikir Logis . Kehidupan Yang Penuh Menciptakan Kesadaran Siswa Terhadap Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Mereka (Mulyani*.
- Margreth, S., Lulu, C., Astuti, L. D., Besar, S., & Semarang, K. K. (N.D.). *Jhce Stikes Panti Wilasa* 1. 1–6.
- Nisa, H. K. (2024). *Terapi Komplementer Untuk Meningkatkan Produksi Asi : Scoping Review*. 5, 2623–2630.
- Nugrawaty, N., Ekawati, N., Wijaya, A., & Adam, A. M. (2024). *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat* , 04 (1) , 2024 , 1-5 *Terapi Komplementer Dengan Teknik Relaksasi Dalam Kehamilan*. 04(1), 1–5.
- Scholar, G. (2025). *Literature Review : Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Persalinan Normal*. 8(2015), 23–28.