

Efektivitas Asuhan Akupunktur dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala: Studi Kasus

Siti Permas, Ikhwan Abdullah, Leny Candra

Program Studi DIII Akupunktur, Fakultas Sains dan Teknologi, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Malang, Indonesia

Corresponding Author: niasiswanto27@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri kepala merupakan keluhan umum yang sering dipengaruhi oleh faktor emosional berkepanjangan, yang dapat menurunkan kualitas hidup dan fungsi harian. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil asuhan akupunktur pada kasus nyeri kepala yang berkaitan dengan faktor emosi di Rumah Sehat Wellagree Bogor. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan satu subjek yang menerima enam sesi terapi akupunktur. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, termasuk evaluasi titik akupunktur dan karakteristik nadi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan perbaikan klinis yang signifikan, ditandai dengan hilangnya nyeri kepala, membaiknya kualitas tidur, berkurangnya konstipasi, penurunan ketegangan emosional, serta ekspresi wajah dan refleks gerak yang lebih normal. Titik-titik akupunktur yang sebelumnya nyeri menjadi tidak sensitif, dan karakter nadi tampak lebih harmonis. Temuan ini menegaskan peran akupunktur tidak hanya dalam meredakan nyeri, tetapi juga dalam mendukung regulasi psikoemosional dan keseimbangan tubuh secara holistik. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar praktik akupunktur mempertimbangkan aspek emosional sebagai faktor penting dalam penatalaksanaan nyeri kepala.

Kata kunci : Nyeri kepala, akupunktur, emosi, regulasi psikoemosional, studi kasus.

ABSTRACT

Headache is a common complaint often influenced by prolonged emotional factors, which may impair daily functioning and quality of life. This study aimed to describe the outcomes of acupuncture care in a headache case associated with emotional factors at Rumah Sehat Wellagree Bogor. A descriptive case study design was employed with a single participant receiving six acupuncture sessions. Data were collected through interviews, observation, and physical examinations, including acupuncture point assessment and pulse characteristics, and analyzed descriptively. The findings revealed significant clinical improvements, including complete relief of headache, improved sleep quality, reduced constipation, decreased emotional tension, and more relaxed facial expressions and motor reflexes. Previously tender acupuncture points became non-sensitive, and pulse characteristics appeared more balanced. These results highlight that acupuncture contributes not only to pain relief but also to holistic regulation of psychophysiological balance. Based on these findings, it is recommended that acupuncture practice consider emotional factors as a key aspect in headache management..

Keywords : Headache, acupuncture, emotion, psychophysiological regulation, case study.

1. PENDAHULUAN

Nyeri kepala (*headache*) merupakan salah satu gangguan neurologis yang paling sering dialami oleh populasi dunia dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan hingga saat ini. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa nyeri atau tekanan di area kepala, wajah, dan leher bagian atas, tetapi juga berdampak luas terhadap fungsi fisik, psikologis, dan sosial penderitanya. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa gangguan nyeri kepala menempati peringkat ketiga penyebab disabilitas global setelah stroke dan demensia, menunjukkan besarnya beban penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi ini (WHO, 2021). Data epidemiologis global memperlihatkan bahwa sekitar 52% populasi dunia mengalami nyeri kepala setiap tahun, dengan prevalensi migrain mencapai 14% dan *tension type headache* (TTH) sebesar 26% (Stovner et al., 2022). Tingginya angka kejadian ini menegaskan bahwa nyeri kepala bukan sekadar keluhan ringan, melainkan kondisi kronis yang memerlukan perhatian serius dalam sistem pelayanan kesehatan.

Selain frekuensinya yang tinggi, nyeri kepala juga berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup. Penderita nyeri kepala berulang atau kronis sering mengalami gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan produktivitas kerja, gangguan tidur, serta peningkatan risiko gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Beban ekonomi yang ditimbulkan tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga berdampak pada sistem kesehatan secara keseluruhan akibat tingginya kebutuhan pelayanan medis dan penggunaan obat-obatan jangka panjang (WHO, 2021). Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan penatalaksanaan yang tidak hanya berfokus pada peredaan nyeri jangka pendek, tetapi juga pada pengelolaan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Di tingkat nasional, nyeri kepala termasuk dalam sepuluh besar keluhan yang paling sering mendorong masyarakat Indonesia untuk mencari layanan kesehatan. Meskipun data prevalensi nasional yang spesifik masih terbatas, berbagai laporan klinis menunjukkan bahwa nyeri kepala

merupakan salah satu keluhan neurologis terbanyak yang ditemukan di poliklinik saraf rumah sakit (Sudibyo, 2023). Jenis nyeri kepala yang paling umum dijumpai adalah migrain dan TTH, dengan karakteristik klinis yang berbeda namun sama-sama berpotensi menurunkan fungsi dan kenyamanan pasien (Maulida dan Simarmata, 2020). Faktor pencetus seperti stres psikologis, ketegangan otot leher dan kepala, gangguan pola tidur, serta postur tubuh yang kurang baik semakin relevan dalam konteks gaya hidup masyarakat modern (Agustin, 2018; Ayu, 2020).

Penatalaksanaan nyeri kepala di Indonesia hingga saat ini masih didominasi oleh pendekatan farmakologis, seperti penggunaan analgesik, obat antiinflamasi nonsteroid, triptan, atau obat pencegahan pada kasus tertentu (Sudibyo, 2023). Meskipun terapi ini efektif dalam meredakan serangan akut, tidak sedikit pasien yang melaporkan efek samping, keterbatasan efektivitas jangka panjang, serta kekambuhan nyeri setelah penghentian obat. Kondisi tersebut mendorong meningkatnya minat terhadap pendekatan non-farmakologis dan terapi komplementer yang dinilai lebih aman serta berorientasi pada keseimbangan tubuh secara menyeluruh.

Dalam konteks klinis lokal, hasil studi pendahuluan di Rumah Sehat Wellagree Kota Bogor menunjukkan bahwa nyeri kepala merupakan salah satu keluhan yang cukup sering dijumpai. Dari 49 klien yang berkunjung dalam kurun waktu dua bulan, sebanyak 12 klien datang dengan keluhan utama nyeri kepala, terutama nyeri kepala tipe tegang yang bersifat berulang. Keluhan yang menyertai antara lain rasa berat di kepala, ketegangan otot leher, serta gangguan konsentrasi. Sebagian besar klien menyampaikan bahwa terapi konvensional yang pernah dijalani hanya memberikan perbaikan sementara, sehingga muncul ketertarikan untuk mencoba terapi akupunktur sebagai alternatif pengelolaan nyeri yang lebih holistik.

Akupunktur, sebagai bagian dari pengobatan Tiongkok (*Chinese Medicine/CM*), memandang nyeri kepala atau *Tou Tong* sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan aliran *Qi* dan darah, serta gangguan fungsi organ *Zang-Fu* dan meridian tertentu (Maciocia, 2015; Sim, 2016). Berbagai sindrom seperti stagnasi *Qi* Hati, naiknya *Yang*

Hati, api Hati berkobar, hingga serangan angin patogen diyakini berperan dalam timbulnya nyeri kepala, dengan manifestasi klinis dan prinsip terapi yang berbeda-beda. Pendekatan ini memungkinkan penatalaksanaan yang lebih individual dan menyeluruh, tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada akar ketidakseimbangan yang mendasarinya.

Sejumlah penelitian dan meta-analisis menunjukkan bahwa akupunktur efektif dalam menurunkan frekuensi dan intensitas nyeri kepala, khususnya pada migrain dan TTH, dengan profil keamanan yang lebih baik dibandingkan terapi farmakologis jangka panjang (Yang et al., 2020). Meskipun demikian, kajian klinis berbasis praktik asuhan akupunktur di layanan kesehatan komplementer, khususnya pada konteks lokal Indonesia, masih relatif terbatas. Hal ini menimbulkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah global dan penerapan klinis di lapangan, terutama dalam mendokumentasikan manfaat akupunktur secara sistematis pada kasus nyeri kepala.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai manfaat asuhan akupunktur pada kasus nyeri kepala di Rumah Sehat Wellagree Kota Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat asuhan akupunktur dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita nyeri kepala, serta diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah dalam pengembangan praktik akupunktur berbasis bukti, khususnya pada layanan kesehatan komplementer di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai asuhan akupunktur pada kasus nyeri kepala. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menafsirkan fakta, gejala, dan peristiwa klinis berdasarkan kondisi nyata yang dialami partisipan, sehingga fenomena yang diteliti dapat dipahami secara komprehensif (Nasution, 2023). Penelitian dilaksanakan di Rumah Sehat Wellagree Kota Bogor selama bulan Mei 2025 dengan durasi tiga

minggu. Subjek penelitian terdiri atas satu orang klien nyeri kepala yang dipilih secara *purposive* sesuai kriteria inklusi, yaitu berusia 20–60 tahun, berstatus sebagai klien aktif, mengalami nyeri kepala yang mengganggu aktivitas, serta bersedia menjadi partisipan dan menerima asuhan akupunktur sesuai prosedur. Terapi akupunktur diberikan sebanyak enam kali dengan frekuensi dua kali per minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap proses asuhan akupunktur dari awal hingga akhir, wawancara mendalam, serta pemeriksaan akupunktur menggunakan instrumen utama berupa Lembar Data Klien (LDK) yang memuat hasil Empat Cara Pemeriksaan, meliputi pengamatan (*wang*), pendengaran dan penciuman (*wen*), wawancara (*wen*), serta perabaan (*qie*), disertai data penunjang medis yang relevan apabila tersedia.

Pengolahan data dilakukan melalui proses reduksi data dengan memilah dan mengelompokkan informasi yang memiliki nilai diagnostik untuk menegakkan diagnosis penyakit dan sindrom sebagai dasar penyusunan rencana terapi. Analisis data dilakukan secara deskriptif-interpretatif dengan mengaitkan temuan antar sesi terapi melalui teknik komparasi silang, yaitu membandingkan data proses dan data hasil pada setiap tindakan untuk melihat perubahan kondisi klien secara bertahap. Keabsahan data dijaga melalui perpanjangan waktu asuhan serta triangulasi sumber yang melibatkan partisipan, terapis akupunktur, dan anggota keluarga terdekat (Nasution, 2023). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), kerahasiaan identitas partisipan, serta penghormatan terhadap hak, kenyamanan, dan privasi klien selama proses penelitian berlangsung (Harahap, 2020).

3. HASIL

Subjek penelitian merupakan satu orang klien dengan keluhan nyeri kepala yang menjalani asuhan akupunktur sebanyak enam sesi terapi. Pada awal sesi terapi pertama, klien melaporkan keluhan utama berupa nyeri kepala dengan karakter menusuk dan berdenyut yang terlokalisasi di area temporal kanan bagian

belakang dan menjalar ke atas kepala. Hasil pemeriksaan pengamatan menunjukkan wajah dengan ekspresi tegang dan tampak agak lelah, disertai refleksi gerak yang kaku dan lamban. Pemeriksaan pendengaran dan penciuman memperlihatkan nada bicara yang terdengar tegang dan mudah teriritasi. Melalui wawancara mendalam, selain nyeri kepala, klien juga menyampaikan keluhan tambahan berupa mudah marah atau emosional, gangguan tidur berupa insomnia, perasaan gelisah, kecenderungan konstipasi ringan, pandangan yang terasa sedikit buram, serta kekakuan pada area leher. Pada pemeriksaan perabaan ditemukan adanya nyeri tekan pada beberapa titik akupunktur, yaitu GB20, GB21, LV3, dan *Taiyang*, dengan karakter nadi teraba *wiry*, cepat (*rapid*), dan penuh.

Evaluasi pada sesi terapi keenam menunjukkan perubahan yang signifikan pada kondisi subjektif maupun objektif klien. Keluhan utama berupa nyeri kepala dilaporkan telah hilang sepenuhnya. Pada pemeriksaan pengamatan, wajah klien tampak lebih rileks, ekspresi lebih segar, dan mata terlihat cukup terang, dengan refleksi gerak yang lebih leluasa dibandingkan kondisi awal. Pemeriksaan pendengaran dan penciuman menunjukkan perubahan nada bicara menjadi lebih tenang dan stabil. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa keluhan utama nyeri kepala tidak lagi dirasakan, sementara keluhan emosional masih ada namun dengan intensitas yang jauh berkurang, dan keluhan lain yang sebelumnya menyertai tidak lagi ditemukan. Pemeriksaan perabaan pada sesi akhir tidak menunjukkan adanya nyeri tekan pada titik-titik yang sebelumnya sensitif, serta karakter nadi teraba lebih harmonis. Temuan ini menggambarkan adanya perubahan kondisi klinis klien secara bertahap dari sesi awal hingga akhir terapi berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik akupunktur.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbaikan klinis yang jelas pada partisipan setelah menjalani enam sesi asuhan akupunktur, ditandai dengan hilangnya nyeri kepala, berkurangnya keluhan emosional, membaiknya

kualitas tidur, serta normalisasi temuan objektif seperti ekspresi wajah, refleksi gerak, nyeri tekan titik akupunktur, dan karakter nadi. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi akupunktur yang diberikan berperan dalam mengatasi keluhan utama maupun keluhan penyerta secara bertahap dan berkelanjutan. Temuan ini memperkuat bahwa akupunktur tidak hanya bekerja pada aspek simptomatis nyeri, tetapi juga memengaruhi regulasi sistem tubuh secara menyeluruh, khususnya yang berkaitan dengan faktor emosional dan keseimbangan internal.

Diagnosis akupunktur yang ditegakkan pada awal terapi, yaitu nyeri kepala dengan sindrom *Yang Hati Naik* akibat stagnasi *Qi Hati* yang berkepanjangan, selaras dengan gambaran klinis yang ditemukan pada partisipan. Gejala nyeri kepala berdenyut dan menusuk di area temporal kanan, disertai mudah marah, insomnia, pandangan buram, leher kaku, serta nadi *wiry* dan *rapid*, merupakan manifestasi khas dari pola naiknya *Yang Hati* sebagaimana dijelaskan oleh Maciocia (2015). Faktor emosional yang berlangsung lama, seperti stres dan ketegangan psikologis, dipahami dalam konsep CM sebagai pemicu utama stagnasi *Qi Hati* yang kemudian berkembang menjadi naiknya *Yang* atau *Api Hati* ke kepala. Dominasi keluhan di sisi kanan juga sejalan dengan pandangan pengobatan Tiongkok bahwa kondisi ekses (*shi*) lebih sering bermanifestasi di sisi kanan tubuh (Maciocia, 2015). Konsistensi diagnosis sepanjang rangkaian terapi menunjukkan bahwa pola ketidakseimbangan dasar tetap sama, sementara perubahan klinis yang terjadi mencerminkan respons tubuh terhadap terapi yang diberikan.

Perencanaan dan pelaksanaan terapi akupunktur pada penelitian ini disusun berdasarkan prinsip penurunan *Yang Hati*, penenangan *Shen*, pelancaran *Qi*, serta pengelolaan manifestasi panas dan stagnasi seperti sembelit. Pemilihan titik-titik seperti *Taichong* (LV3), *Fengchi* (GB20), *Taiyang*, *Baihui* (DU20), dan *Xiaxi* (GB43) secara teoritis berfungsi untuk menurunkan *Yang Hati* dan meredakan nyeri kepala temporal, sementara titik-titik seperti *Neiguan* (PC6), *Yintang*, dan *Baihui* berperan dalam menenangkan *Shen* dan memperbaiki gangguan tidur serta stabilitas

emosi. Penambahan titik *Tianshu* (ST25) ditujukan untuk menangani sembelit sebagai manifestasi panas internal. Tidak adanya perubahan titik selama sesi kedua hingga keenam, disertai perbaikan klinis yang berkelanjutan, menunjukkan bahwa kombinasi titik yang digunakan telah sesuai dengan pola sindrom dan memberikan efek terapeutik yang optimal.

Perbaikan bertahap yang dilaporkan pada setiap sesi terapi mencerminkan proses regulasi tubuh yang progresif. Pada fase awal, respons berupa penurunan ketegangan kepala meskipun nyeri belum sepenuhnya hilang menunjukkan adaptasi awal sistem saraf terhadap stimulasi akupunktur. Pada sesi-sesi berikutnya, berkurangnya nyeri secara signifikan hingga menghilang, disertai perbaikan kualitas tidur dan stabilitas emosi, menandakan keterlibatan mekanisme regulasi yang lebih dalam, baik pada level fisik maupun psiko-emosional. Sisa keluhan emosional ringan pada akhir terapi dapat dipahami sebagai dampak dari faktor stres yang bersifat kronis, sehingga memerlukan terapi pemeliharaan untuk menjaga keseimbangan yang telah dicapai.

Dari perspektif biomedis, temuan penelitian ini sejalan dengan mekanisme kerja akupunktur yang dilaporkan dalam berbagai studi. Stimulasi titik akupunktur diketahui dapat memicu pelepasan endorfin dan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam modulasi nyeri dan perbaikan suasana hati (Liu et al., 2020). Akupunktur juga memengaruhi sistem modulasi nyeri desenden dan sistem saraf otonom, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot dan respons stres yang sering memicu nyeri kepala. Selain itu, regulasi aliran darah di area kepala dan leher serta penurunan mediator inflamasi dan neuropeptida vasoaktif seperti CGRP dan substance P berkontribusi pada berkurangnya frekuensi dan intensitas nyeri kepala, khususnya pada migrain (Sun et al., 2023; An et al., 2025). Mekanisme ini memberikan dasar ilmiah yang mendukung temuan klinis dalam penelitian ini.

Dalam kerangka CM, hasil penelitian ini mencerminkan keberhasilan akupunktur dalam mengembalikan keseimbangan *Qi* dan menurunkan pergerakan *Yang* yang patologis ke

kepala. Dengan dilancarkannya aliran *Qi* pada meridian terkait serta ditenangkannya *Shen*, nyeri kepala dan keluhan penyerta dapat berkurang secara signifikan. Pandangan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan Maciocia (2022) bahwa nyeri kepala merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan energi yang dapat diperbaiki melalui stimulasi titik akupunktur yang tepat. Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian tidak hanya konsisten dengan teori CM klasik, tetapi juga didukung oleh penjelasan mekanisme neurofisiologis modern, sehingga memperkuat dasar ilmiah penggunaan akupunktur pada penanganan nyeri kepala dengan sindrom *Yang Hati Naik*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa asuhan akupunktur pada kasus nyeri kepala yang berkaitan dengan emosi berkepanjangan di Rumah Sehat Wellagree Bogor memberikan perbaikan klinis yang jelas, ditandai dengan hilangnya nyeri kepala, teratasinya gangguan tidur dan konstipasi, berkurangnya ketegangan emosional, serta membaiknya kondisi fisik umum klien. Temuan ini menunjukkan bahwa akupunktur berperan tidak hanya dalam meredakan nyeri, tetapi juga dalam mendukung regulasi kondisi psikoemosional secara holistik. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar institusi pendidikan menjadikan temuan studi kasus ini sebagai bahan kajian pengembangan keilmuan akupunktur, khususnya pada penatalaksanaan nyeri kepala terkait faktor emosional, serta dapat dijadikan pertimbangan praktis bagi terapis akupunktur dalam pemberian asuhan pada kasus serupa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar awal bagi penelitian lanjutan dengan cakupan subjek dan desain yang lebih luas untuk memperkuat bukti ilmiah.

6. REFERENSI

- Agustin, R., & Suryadinata, R. (2018). Pengelolaan nyeri kepala primer di rumah sakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 45–55.

- An, X., et al. (2025). The mechanism of acupuncture therapy for migraine: A systematic review of animal studies on rats. *Journal of Pain Research*.
- Ayu, S. (2020). Analisis efektivitas akupunktur dalam penanganan nyeri kepala. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 8(1), 70–75.
- Harahap, N. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif*. Medan: Wal Ashri Publishing.
- Liu, Y., et al. (2020). Acupuncture for primary headache disorders. *Frontiers in Neurology*.
- Maulida, R., & Simarmata, J. (2020). Migrain dan tension type headache: Studi penatalaksanaan klinis. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 72–78.
- Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text for acupuncturists and herbalists*. London: Elsevier Churchill Livingstone.
- Maciocia, G. (2022). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text for acupuncturists and herbalists* (4th ed.). London: Elsevier Churchill Livingstone.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Harfa Creative.
- Sim, K. J. (2016). *Akupunktur dan moksibusi: Teori dan praktik*. Jakarta: Lembaga Sertifikasi Kompetensi Sinshe Indonesia (LSKSI).
- Sudibyo, D. A. (2023). *Konsensus nasional VI: Diagnosis dan penatalaksanaan nyeri kepala*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sun, H., et al. (2023). Analgesic effect of acupuncture in migraine rats. *Journal of Pain Research*.
- Stovner, L. J., Hagen, K., Linde, M., & Steiner, T. J. (2022). The global prevalence of headache: An update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates. *The Journal of Headache and Pain*, 23(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s10194-022-01402-2>
- World Health Organization. (2021). *Headache disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>