

UPAYA PENANGANAN NYERI MUSKULOSKELETAL MELALUI KEGIATAN BAKTI SOSIAL AKUPUNKTUR DI JAKARTA TIMUR

Muslihatin Khuril Rosyida^{1*}, Muhammad Raihan Alfani², Efa Yusfi Asrifa³, Anis Luphita Ningrum⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Sarjana Pengobatan Tradisional Tiongkok, Universitas Medika Suherman

*Email korespondensi: khurilrosyida06@gmail.com

Received: 20 July 2026; Revised: 23 July 2026; Accepted: 26 July 2026

Abstract

Musculoskeletal pain is one of the most common health problems affecting the community, particularly older adults, and contributes to decreased quality of life and functional capacity. Limited access to professional non-pharmacological therapy has encouraged the implementation of a Community Service Program (PKM) through a free acupuncture social service. This program aimed to improve access to complementary healthcare services through health screening, acupuncture treatment, health education, and self-acupressure training. The program was conducted in January 2026 at the Integrated Health Post (Posyandu) of RW 009, Malaka Sari Village, Duren Sawit District, East Jakarta, involving 30 participants with musculoskeletal pain complaints. The activities included blood pressure assessment, pain intensity measurement using the Visual Analog Scale (VAS), acupuncture treatment administered by licensed acupuncturists using sterile disposable needles, health education on musculoskeletal disorder prevention, and practical training on self-acupressure techniques. The results showed that most participants were older adults aged 75–89 years (53.33%) and male (66.67%). Knee pain was the most frequently reported complaint (33.33%), followed by migraine, neck pain, joint pain, and vertigo, each accounting for 16.67% of cases. The program evaluation demonstrated an improvement in participants' knowledge regarding non-pharmacological pain management and the benefits of evidence-based acupuncture as a complementary therapy. Overall, this community service program improved access to complementary healthcare services, supported the management of musculoskeletal pain, and empowered the community through health education and self-acupressure practice. Similar programs should be implemented sustainably to expand promotive, preventive, and curative healthcare services within the community.

Keywords: *acupuncture, community service, musculoskeletal pain, older adults, acupressure.*

Abstrak

Nyeri muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat, terutama pada kelompok lansia, dan berdampak terhadap penurunan kualitas hidup serta kemampuan fungsional. Terbatasnya akses terhadap terapi nonfarmakologis yang profesional mendorong dilaksanakannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa bakti sosial terapi akupunktur gratis. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pelayanan kesehatan komplementer bagi masyarakat melalui skrining kesehatan, terapi akupunktur, edukasi kesehatan, dan pelatihan akupresur mandiri. PKM dilaksanakan pada Januari 2026 di Posyandu RW 009 Kelurahan Malaka Sari, Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur dengan melibatkan 30 peserta yang mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal. Tahapan kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pengukuran intensitas nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS), pemberian terapi akupunktur oleh akupunkturis berlisensi menggunakan jarum steril sekali pakai, edukasi mengenai pencegahan gangguan muskuloskeletal, serta pelatihan akupresur mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merupakan lansia tua (53,33%) dan berjenis kelamin laki-laki (66,67%).

Keluhan yang paling banyak ditemukan adalah nyeri lutut (33,33%), diikuti migrain, nyeri leher, nyeri sendi, dan vertigo yang masing-masing sebesar 16,67%. Evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai penanganan nyeri secara nonfarmakologis dan manfaat terapi akupunktur sebagai terapi komplementer berbasis bukti. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan akses pelayanan kesehatan komplementer, mendukung pengelolaan nyeri muskuloskeletal, serta memberdayakan masyarakat melalui edukasi dan praktik akupresur mandiri. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk memperluas jangkauan pelayanan promotif, preventif, dan kuratif di masyarakat.

Kata kunci: akupunktur, pengabdian kepada masyarakat, nyeri muskuloskeletal, lansia, akupresur.

PENDAHULUAN

Diambil dari Global Burden of Disease Study melaporkan bahwa low back pain menempati peringkat pertama yang menjadi penyebab Years Lived with Disability di dunia (Metrics, 2020). Kemudian studi sistematis yang terbaru menunjukkan bahwa untuk prevalensi low back pain sepanjang hidup dapat mencapai lebih dari 60% populasi dewasa (Wu et al., 2020).

Prevalensi osteoarthritis lutut dan nyeri sendi meningkat signifikan pada populasi lansia akibat dari proses degeneratif dan inflamasi kronis tingkat rendah (Safiri et al., 2020). Sementara itu pada tahun 2013, prevalensi kasus gangguan nyeri otot rangka (Muskuloskeletal disorders) di Indonesia sebanyak 24,7% (Kemenkes RI, 2013).

Keluhan yang terjadi pada bagian otot rangka (sendi, ligamen, tendon) mulai dari keluhan ringan sampai sangat sakit disebut musculoskeletal disorders. Berdasarkan teori para ahli dan beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa faktor individu seperti umur, jenis kelamin, kebiasaan meokok, aktivitas fisik, dan ukuran antropometri tubuh juga dapat mempengaruhi keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) (Kholish et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan kombinasi edukasi Kesehatan dengan terapi komplementer berupa akupunktur (Sholihah et al., 2026). Meta-analisis oleh Vickers et al., (2019) menunjukkan bahwa akupunktur lebih efektif dibandingkan sham acupuncture maupun tanpa

terapi pada kasus nyeri kronis seperti *low back pain*, osteoarthritis lutut, dan migrain.

Akupunktur memiliki efek fisiologis dan psikologis yang digambarkan sebagai spesifik atau non-spesifik. Efek spesifik mengacu pada efek analgesik yang dihasilkan oleh penusukan jarum pada lokasi tertentu. Efek psikologis non-spesifik dikaitkan dengan persepsi, keyakinan, pengalaman, dan harapan pasien (Yuan et al., 2016).

Di wilayah RW 009 Malaka Sari, Duren Sawit, Jakarta Timur, berdasarkan hasil skrining kegiatan Bakti Sosial Terapi Akupunktur Gratis, ditemukan bahwa keluhan nyeri muskuloskeletal dan gangguan neurologis ringan cukup dominan pada kelompok lansia. Keterbatasan akses terhadap layanan terapi non-farmakologis yang profesional menjadi alasan penting dilaksanakannya kegiatan ini.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu RW 009, Kel. Malaka Sari, Kec. Duren Sawit, Jakarta Timur pada bulan Januari 2026 dengan sasaran sebanyak 30 pasien nyeri musculoskeletal, metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan edukatif dan kuratif komplementer berupa terapi akupunktur untuk pendamping nyeri muskuloskeletal.

Tahapan kegiatan meliputi :

1. Screening dan Pengukuran Tingkat Nyeri. Setiap peserta menjalani pemeriksaan awal berupa pengukuran

tekanan darah dan penilaian intensitas nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah terapi (pre-test dan post-test).

2. Pelayanan Terapi Akupunktur Gratis. Pelaksanaan terapi akupunktur oleh akupunkturis berlisensi menggunakan jarum steril sekali pakai (disposable) sesuai standar keamanan dan prosedur operasional. Terapi difokuskan pada keluhan seperti nyeri lutut, nyeri sendi, nyeri leher, migrain, vertigo, dan low back pain.
3. Edukasi Kesehatan. Pemberian edukasi mengenai pentingnya postur tubuh yang baik, pencegahan cedera muskuloskeletal, serta pemahaman dasar mengenai terapi akupunktur berbasis bukti.
4. Pelatihan Akupresur Mandiri. Demonstrasi dan praktik langsung teknik akupresur pada titik-titik tertentu agar peserta mampu melakukan penanganan awal nyeri ringan secara mandiri di rumah.

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu RW 009, Kel. Malaka Sari, Kec. Duren Sawit, Jakarta Timur dengan melibatkan 30 pasien nyeri muskuloskeletal. Pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta, pemeriksaan tekanan darah dan penilaian intensitas nyeri menggunakan Visual Analogi Scale (VAS) untuk memperoleh data dasar kondisi kesehatan peserta. Hasil skrining menunjukkan nyeri lutut merupakan kasus nyeri terbanyak, Sebagian mengalami nyeri migrain, nyeri leher, nyeri sendi dan ada juga yang mengalami vertigo.

Setelah skrining, peserta mengikuti kegiatan tarapi akupunktur oleh akupunkturis berlisensi menggunakan jarum steril sekali pakai (disposable) sesuai standar keamanan dan prosedur operasional kegiatan berlangsung secara interaktif sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, hambatan dan permasalahan yang dihadapi. Setelah terapi

akupunktur, peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dan edukasi cara mencegah dan penanganan pertama yan bisa di lakukan di rumah melalui tindakan akupresure yang diberikan.

Pada akhir program dilakukan evaluasi melalui wawancara singkat mengenai pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manajemen nyeri muskuloskeletal.



Gambar 1. Pelaksanaan PkM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Berdasarkan subjek penelitian berdasarkan kasus penyakit

Kasus Penyakit	Jumlah	Persentase (%)
Migrain	5	16.67
Nyeri leher	5	16.67
Nyeri lutut	10	33.33
Nyeri sendi	5	16.67

Vertigo	5	16.67
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan data bahwa kasus penyakit nyeri lutut merupakan kasus terbanyak dengan jumlah 10 responden (33,33%). Sedangkan, keluhan migrain, nyeri leher, nyeri sendi, dan vertigo masing-masing ditemukan pada 5 responden (16,67%). Proporsi nyeri lutut yang tinggi dalam penelitian ini sesuai dengan laporan epidemiologi yang menunjukkan bahwa nyeri lutut, khususnya yang terkait dengan gangguan sistem otot dan tulang seperti osteoarthritis, adalah salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh orang dewasa dan lansia (Cross et al., 2014).

Keluhan migrain dalam penelitian ini mencapai 16,67%, yang sesuai dengan data epidemiologis yang menunjukkan bahwa migrain adalah salah satu gangguan neurologis yang paling umum di dunia, dengan angka penyebaran yang tinggi pada kelompok usia produktif (GBD 2016 Headache Collaborators, 2018). Nyeri leher dan nyeri sendi masing-masing terjadi sebesar 16,67%, sesuai dengan penemuan bahwa gangguan pada tulang belakang dan sendi memiliki tingkat kejadian yang tinggi karena faktor posisi tubuh, aktivitas yang berulang, serta proses penuaan (Cohen, 2015).

Sementara itu, persentase vertigo sebesar 16,67% dalam penelitian ini sesuai dengan informasi dalam literatur yang menyebutkan bahwa keluhan vertigo sering ditemukan dalam praktik kedokteran primer dan spesialis, terutama pada usia dewasa dan lansia (Neuhauser, 2016).

Tabel 1.2 Berdasarkan subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	20	66.67%
Perempuan	10	33.33%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan data bahwa jenis kelamin subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (66,67%), sedangkan perempuan sebanyak 10 orang (33,33%).

Mayoritas subjek penelitian dalam kegiatan ini adalah laki-laki (66,67%). Secara epidemiologis, distribusi nyeri muskuloskeletal dapat dipengaruhi oleh faktor pekerjaan dan aktivitas fisik. Pada komunitas dengan dominasi pekerjaan fisik berat, laki-laki memiliki risiko lebih tinggi mengalami *overuse injury* dan gangguan mekanik pada sistem muskuloskeletal (Wu et al., 2020). Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki prevalensi nyeri kronis yang lebih tinggi secara biologis karena faktor hormonal dan persepsi nyeri (Bartley & Fillingim, 2013), faktor paparan aktivitas fisik dan pekerjaan berat dapat menyebabkan prevalensi lebih tinggi pada laki-laki dalam komunitas tertentu.

Tabel 1.3 Berdasarkan subjek penelitian berdasarkan umur

Umur	Jumlah	Persentase (%)
Lansia Muda (60-74 tahun)	14	46.67%
Lansia tua (75-89 tahun)	16	53.33%
Total	30	100%

Berdasarkan usia subjek penelitian, didominasi oleh kelompok lansia tua sebanyak 16 orang (53,33%), sedangkan lansia muda sebanyak 14 orang (46,67%). Dominasi kelompok lansia tua dalam kegiatan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa prevalensi nyeri muskuloskeletal dan penyakit

degeneratif meningkat seiring bertambahnya usia. Proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas jaringan, degenerasi kartilago sendi, serta peningkatan inflamasi kronis tingkat rendah (low-grade inflammation) yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri kronis (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). Studi Global Burden of Disease juga menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut memiliki kontribusi terbesar terhadap beban disabilitas akibat low back pain dan osteoarthritis (GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators, 2020). Selain itu, Safiri *et al.* (2020) melaporkan bahwa prevalensi osteoarthritis meningkat signifikan pada populasi usia di atas 60

mandiri memberi manfaat dalam mencegah, memperbaiki, dan meningkatkan kesehatan masyarakat, serta meningkatkan pemahaman mengenai terapi komplementer yang didasarkan pada praktik berbasis bukti.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berjalan lancar dan memberikan dampak nyata dalam membantu mengurangi rasa sakit serta meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengatasi nyeri dengan cara non-farmakologis yang aman dan profesional.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, beberapa saran yang bisa diberikan adalah:

- 1) Terapi akupunktur gratis sebaiknya dilakukan secara rutin dan terus-menerus, terutama di komunitas yang anggotanya banyak lansia, karena kelompok ini berisiko tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal.
- 2) Diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan dan pengevaluasian jangka panjang agar dapat menilai sejauh mana terapi akupunktur berhasil mengurangi nyeri secara bertahap dan berkelanjutan.
- 3) Edukasi tentang cara duduk, berdiri, dan berjalan yang benar, cara mencegah cedera, serta latihan atau akupresur yang bisa dilakukan sendiri perlu diperluas agar masyarakat bisa melakukan upaya pencegahan secara mandiri di rumah.

Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam membantu mengurangi keluhan nyeri muskuloskeletal melalui terapi akupunktur serta meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai akupresur mandiri sebagai upaya promotif dan preventif.

DAFTAR PUSTAKA

Bartley, E. J., & Fillingim, R. B. (2013). Sex differences in pain: A brief review of clinical and experimental findings. *British Journal of Anaesthesia*, 111(1),

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Bakti Sosial Terapi Akupunktur Gratis di RW 009 Malaka Sari, Duren Sawit, Jakarta Timur, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Kegiatan tersebut diikuti oleh 30 peserta, di mana sebagian besar adalah lansia tua berusia 75–89 tahun, yaitu sebanyak 53,33%, dan sebagian besar peserta adalah laki-laki, yaitu 66,67%.
- 2) Distribusi kasus menunjukkan bahwa nyeri lutut adalah keluhan yang paling sering dialami dengan persentase 33,33%, kemudian diikuti oleh migrain, nyeri leher, nyeri sendi, dan vertigo, masing-masing dengan persentase 16,67%.
- 3) Dominasi keluhan nyeri lutut dan gangguan sistem otot tulang pada lansia menunjukkan adanya tren meningkatnya masalah degeneratif seiring bertambahnya usia.
- 4) Pelaksanaan terapi akupunktur gratis yang dilengkapi dengan edukasi kesehatan dan pelatihan akupresur

- 52–58.
<https://doi.org/10.1093/bja/aet127>
- Cohen, S. P. (2015). Epidemiology, diagnosis, and treatment of neck pain. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(2), 284–299.
<https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2014.09.008>
- Cross, M., Smith, E., Hoy, D., Nolte, S., Ackerman, I., Fransen, M., Bridgett, L., Williams, S., Guillemin, F., Hill, C. L., Laslett, L. L., Jones, G., Cicuttini, F., Osborne, R., Vos, T., Buchbinder, R., Woolf, A., & March, L. (2014). The global burden of hip and knee osteoarthritis: Estimates from the Global Burden of Disease 2010 study. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 73(7), 1323–1330.
<https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2013-204763>
- GBD 2016 Headache Collaborators. (2018). Global, regional, and national burden of migraine and tension-type headache, 1990–2016. *The Lancet Neurology*, 17(11), 954–976.
[https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(18\)30322-3](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30322-3)
- GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Hunter, D. J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393(10182), 1745–1759.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30417-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30417-9)
- Neuhauser, H. K. (2016). The epidemiology of dizziness and vertigo. *Handbook of Clinical Neurology*, 137, 67–82.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63437-5.00005-4>
- Safiri, S., et al. (2020). Global, regional and national burden of osteoarthritis 1990–2017. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 79(6), 819–828.
<https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2019-216515>
- Sholihah, I. A., Sasmita, H., & Purwanto. (2026). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Manajemen Pasien Hipertensi Melalui Penatalaksanaan Akupunktur Di Immumtazah Therapy. 01(02), 109–114. <https://doi.org/10.59981/zt19n179>
- Vickers, A. J., et al. (2018). Acupuncture for chronic pain: Update of an individual patient data meta-analysis. *The Journal of Pain*, 19(5), 455–474.
<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2017.11.005>
- Wu, A., et al. (2020). Global low back pain prevalence and years lived with disability. *Annals of Translational Medicine*, 8(6), 299.
<https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175>
- Yuan, Q., Wang, P., Liu, L., Sun, F., Cai, Y., Wu, W., & Ye, M. (2016). Acupuncture for musculoskeletal pain: A meta-analysis and meta-regression of sham-controlled randomized clinical trials. *Nature Publishing Group, February*, 1–24. <https://doi.org/10.1038/srep30675>