

KAJIAN PUSTAKA: PARADIGMA BARU AKUPRESUR UNTUK MENUNJANG PROGRAM SDG POINT KETIGA: KEHIDUPAN SEHAT DAN SEJAHTERA

Elies Fitriani^{1,2*}, Ismalia Husna³, Hasan Mihardja¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Akupunktur Medik, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

²Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan RI

³Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan RI

*)Email korespondensi: elies.fitriani@ui.ac.id

Abstract: A New Paradigm of Acupressure to Support the Third Point of SDG: Healthy and Prosperous Life, A Literature Study. Sustainable Development Goals (SDGs) was declared by the UN in 2015 which contain 17 goals and 169 targets. It's describe the goals and scope of the development agenda and global society in the next 15 years. The targets in the SDGs include reducing mortality, reducing neonatal deaths, ending infectious disease epidemics, reducing premature deaths from non-communicable diseases, improving mental health and well-being. The target was mentioned in the third point's of SDGs, "a healthy and prosperous life". The COVID-19 pandemic has had a global impact, especially on vulnerable populations, such as pregnant women and children. Difficulty in accessing health facilities and medicine has further worsening the impact of COVID-19. Acupressure is a mechanical compression technique based on acupuncture points. The advantages of acupressure is simple, inexpensive, non-invasive, easy to perform, and has been shown to be effective in many medical conditions based on literature studies. Acupressure can be an alternative way in post-pandemic conditions where the number of public visits to health facilities tends to decrease. Acupuncture nowadays is undergoing a paradigm shift from a traditional medicine to an evidence-based medicine. This article is a literature study on the effectiveness of acupuncture acupressure in the SDGs's third point.

Keywords: Acupuncture, Acupressure, Maternal and Child Health

Abstrak: Paradigma Baru Akupresur Untuk Menunjang Program SDG Point Ketiga: Kehidupan Sehat Dan Sejahtera, Sebuah Tinjauan Pustaka. Sustainable Development Goals (SDGs) dideklarasikan oleh UN pada tahun 2015 yang memuat 17 tujuan/goals dan 169 target yang menggambarkan sasaran dan lingkup agenda pembangunan dan masyarakat global dalam 15 tahun ke depan. Beberapa target dalam SDGs diantaranya menurunkan angka kematian, menurunkan kematian neonatal, mengakhiri epidemi penyakit infeksi, serta menurunkan angka kematian dini akibat penyakit tidak menular, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental. Target tersebut termuat dalam tujuan point ketiga yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Pandemi COVID-19 memberikan dampak global, terutama bagi populasi rentan yang terdampak, seperti ibu hamil dan anak-anak. Kesulitan akses terhadap fasilitas kesehatan dan obat semakin memperparah dampak COVID-19 dalam pencapaian tujuan SDGs point ketiga. Akupresur adalah teknik penekanan mekanik berdasarkan titik akupunktur. Teknik ini mempunyai keunggulan sederhana, murah, non invasif, mudah dilakukan, serta telah terbukti efektif pada banyak kondisi medis berdasarkan studi literatur beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Akupresur dapat menjembatani kondisi pasca pandemi dimana terjadi penurunan pendapatan sehingga angka kunjungan masyarakat ke fasilitas kesehatan cenderung menurun.

Akupunktur saat ini telah mengalami perubahan paradigma dari sebuah pengobatan tradisional menjadi keilmuan medis yang berdasarkan *evidence based*. Artikel ini merupakan studi literatur mengenai efektifitas akupunktur akupresur dalam beberapa kondisi yang menjadi tujuan/goals dari point ketiga SDGs.

Kata Kunci: Akupunktur, Akupresur, Kesehatan Ibu dan Anak

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) atau diterjemahkan sebagai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) dideklarasikan oleh UN pada tahun 2015 sebagai dokumen Agenda Pembangunan Berkelanjutan 2030. Dokumen tersebut memuat 17 tujuan/goals dan 169 target yang menggambarkan sasaran dan lingkup agenda pembangunan dan menjadi panduan bagi masyarakat global dalam 15 tahun ke depan. Salah satu dari 169 target dalam SDG yaitu menurunkan angka kematian ibu pada 2030 hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup, menurunkan kematian neonatal menjadi 12 per 1000 kelahiran hidup dan angka kematian balita 25 per 1000 kelahiran hidup. Serta mengakhiri epidemi penyakit infeksi seperti tuberkulosis, Mengurangi hingga sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan (Kementerian PPN/Bappenas, 2017).

Target tersebut termuat dalam tujuan point ketiga yaitu kehidupan sehat dan sejahtera (Kementerian PPN/Bappenas, 2017). Pandemi COVID-19 memberikan dampak global, terutama bagi populasi rentan yang terdampak. seperti ibu hamil dan anak-anak. Kesulitan akses terhadap fasilitas kesehatan dan obat semakin memperparah dampak COVID-19 dalam pencapaian tujuan SDG point ketiga (kehidupan sehat dan sejahtera). Penurunan pendapatan keluarga juga nyata sebagai dampak COVID-19 dalam bidang ekonomi, dimana UN mencatat penurunan GDP perkapita sebanyak 4,2% di tahun 2020. Hal ini sangat berdampak terutama bagi masyarakat rentan, di Negara miskin dan Negara berkembang (Yongyi & Perucci, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2020 tercatat bahwa jumlah kematian ibu pada tahun 2020 terdapt 4627 kematian di Indonesia per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebesar 4221 kematian. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi pandemi COVID-19 dimana ibu hamil adalah individu rentan. Angka kematian balita pada tahun 2020 dari 28.158 kematian balita, 72% pada neonatus, 19,1% pada usia 29 hari-11 bulan, dan 9,9% pada usia 12-59 bulan. Target SDG adalah menurunkan angka kematian neonatal 12 per 1000 kelahiran hidup dan angka kematian 25 per 1000 kelahiran hidup. Pada penyakit infeksi estimasi target SDG adalah mengakhiri epidemi penyakit infeksi seperti tuberkulosis dan HIV AIDS. Estimasi jumlah orang dengan HIV di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 543.100 orang. Keberhasilan pengobatan tuberkulosis ditargetkan di tahun 2020 sebesar 90% dan saat ini angka keberhasilan berada di persentase 82,7%. Target SDG pada penyakit tidak menular adalah mengurangi sepertiga kematian akibat penyakit tidak menular (PTM). PTM saat ini merupakan penyebab 70% penyebab kematian di dunia. Kecenderungan prevalensi PTM mengalami peningkatan prevalensi dari tahun ke tahun berdasarkan Riskedas tahun 2007, 2013, dan 2018 (Beyer *et al*, 2006).

METODE

Artikel ini merupakan studi literatur mengenai efektifitas akupresur dalam perannya pada program pencapaian tujuan SDG point ketiga (Kehidupan sehat dan sejahtera) berfokus kepada penurunan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi serta Neonatus, pengendalian infeksi seperti AIDS dan TBC, peningkatan akses kesehatan reproduksi/KB dan

pengendalian penyakit tidak menular (PTM).

HASIL

Pandemi COVID-19 mengubah dunia secara global. Pandemi juga mengganggu implementasi terhadap pencapaian SDG dan membalikkan kemajuan yang telah dicapai selama bertahun-tahun. Krisis akibat pandemi COVID-19 telah menyentuh semua segmen penduduk, semua sektor ekonomi, dan seluruh wilayah dunia. Beberapa efek COVID-19 secara global diantaranya hingga 90% siswa tidak bersekolah, banyaknya bisnis dan pabrik ditutup, pasokan produk yang terganggu, dan diperkirakan akan mendorong 71 juta orang kembali ke dalam kemiskinan dan menyebabkan kekurangan gizi pada tahun 2020 (Yongyi & Perucci, 2020).

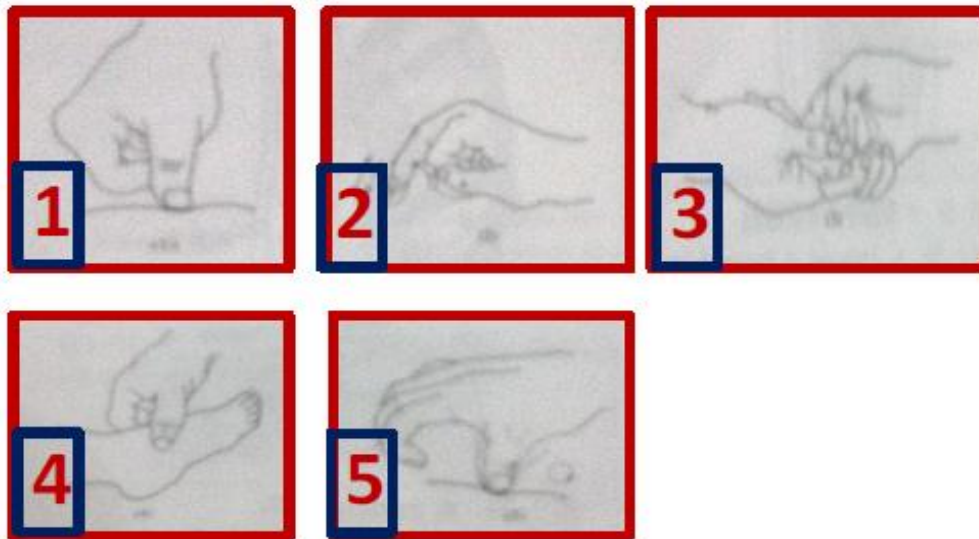
Pada tahun 2020, dunia menghadapi resesi ekonomi akibat dampak global pandemi COVID-19 dengan perkiraan penurunan sebesar 4,2% dalam PDB riil per kapita. Perdagangan dunia menurun 13 hingga 32%. Negara-negara miskin dan berkembang adalah yang paling rentan terhadap dampak COVID-19. COVID-19 mungkin telah menyebabkan kerugian yang setara dengan 400 juta pekerjaan secara global pada kuartal kedua tahun 2020. Orang-orang tidak mampu atau takut untuk pergi ke fasilitas perawatan kesehatan untuk mencari layanan seperti *medical check up*, vaksinasi, dan bahkan perawatan medis darurat. Hal ini dapat menyebabkan lonjakan penyakit dan kematian akibat penyakit menular dan tidak menular (Yongyi & Perucci, 2020).

Perempuan dan anak-anak merupakan kelompok yang rentan terkena dampak pandemi COVID-19. Banyak perempuan menghadapi peningkatan beban ekonomi. Krisis ini menciptakan keadaan yang telah berkontribusi pada lonjakan laporan

kekerasan terhadap perempuan dan anak perempuan. Kasus kekerasan dalam rumah tangga telah meningkat sebesar 30% di beberapa negara. Jutaan kehamilan yang tidak diinginkan dapat terjadi karena puluhan juta wanita tidak dapat mengakses suplai dan layanan keluarga berencana. Selain itu, perempuan juga semakin menanggung beban yang tidak proporsional akibat banyaknya sekolah yang dilakukan secara online dari rumah. Hampir 70% pekerja kesehatan dan sosial adalah perempuan sehingga menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar pada pandemi COVID-19. Masalah yang dihadapi lainnya adalah perawatan kesehatan yang terganggu dan akses terbatas ke layanan makanan dan gizi dapat mengakibatkan ratusan ribu kematian balita tambahan dan puluhan ribu kematian ibu tambahan pada tahun 2020 (Yongyi & Perucci, 2020).

Kesemua hal di atas sebagai dampak dari pandemi COVID-19 dapat menyebabkan terhambatnya pencapaian SDG terutama point ketiga dengan fokus kepada kesehatan (point kehidupan sehat sejahtera). Meskipun saat ini kondisi pandemi sudah mulai melandai, namun dampak akibatnya masih dirasakan hampir pada semua aspek kehidupan sehingga memerlukan tindakan dan inovasi untuk mendukung percepatan pencapaian SDG guna mengejar kembali ketertinggalan target.

Akupunktur merupakan metode perangsangan titik akupunktur di tubuh dengan menggunakan berbagai modalitas atau dengan penekanan mekanik. Akupunktur menstimulasi sistem neuroimunoendokrin melalui mekanisme baik lokal maupun segmental. Salah satu teknik akupunktur yaitu akupresur. Akupresur menitikberatkan pada stimulasi mekanik dengan penekanan pada titik-titik akupunktur. Teknik dasar akupresur menurut Prof Liu Yan yaitu (Surya & Desnita, 2019; Mihardja, 2022)



Gambar 1. Teknik Dasar Akupresur

Keterangan:

1. Penekanan; 2. Perkusi; 3. Nailing; 4. Pinching and nailing; 5. Kneading and rubbing

"Selfcare Acupressure" merupakan suatu disiplin keilmuan dimana tubuh dapat menjadi sehat dengan "selfcare". Tubuh yang sehat dapat menolong sesama menjadi sehat dengan tetap menjaga jarak, sehingga kondisi ini merupakan kesempatan untuk mengaplikasikan akupresur dimasa pandemi Covid-19. Geografis Indonesia sebagai negara kepulauan dengan fasilitas pelayanan dan tenaga kesehatan belum memadai. Mengatasi hal tersebut, akupresur yang merupakan metode murah, mudah, efektif, dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan melalui pendidikan/pelatihan singkat sesuai dengan "guidelines" pelatihan dasar akupunktur WHO (Yongyi & Perucci, 2020; Surya & Desnita, 2019).

Akupresur juga terbukti aman, sehingga dapat menunjang pencapaian prioritas kesehatan sesuai SDGs. Kondisi pandemi COVID-19 menjadikan penurunan angka kunjungan pasien ke fasilitas kesehatan. Penurunan pendapatan serta dampak krisis global juga dapat meningkatkan angka kematian bayi, neonatus, ibu melahirkan. Pada penyakit tidak menular akupunktur akupresur juga telah terbukti efektif dalam menurunkan morbiditas. Beberapa penelitian tentang efektifitas akupresur terhadap kesehatan ibu-anak, pendampingan persalinan, penyakit infeksi, mengatasi nyeri, maupun penyakit tidak menular dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 1. Jurnal-Jurnal Terkait

No	Author	Judul Penelitian	Titik Akupunktur yang Digunakan	Hasil
1	Hajian, H., Soltani, M., Mohammadkhani, M.S., Kermani, M.S., Dehghani, N., Divdar, Z., et al. 2021	<i>The Effect of Acupressure, Acupuncture and Massage techniques on the Symptoms of Breast</i>	HT3, GB21, SP6, SI1, L14, GB21, ST15, ST16, ST18, ST36, SP18, CV17, BL20, LR3,	Kelompok yang mendapatkan akupresur pada SI1, ST17, CV18 menunjukkan peningkatan signifikan pada

		<i>Engorgement and Increased Breast Milk Volume in Lactating Mothers: A Systematic Review</i>	PC6		produksi ASI p 0,033 dan menyebabkan relaksasi p 0,045. Hanya 1 dari 9 penelitian yang menunjukkan tidak adanya efek yang signifikan akupresur terhadap peningkatan produksi ASI. Akupresur dan akupuntur efektif dalam meningkatkan volume ASI dan <i>breast engorgement</i>
2	Tuswati, Purnawan I., Aggraeni, M.D. 2019	<i>The Effect of Acupressure at LR3 and SP6 Point On The Pain Scale Among Post Sectio Secaria Patient at Regional Public Hospital of Banyumas</i>	LR3, SP6		Akupresur pada LR3 dan SP6 menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor nyeri post SC (p < 0.05)
3	Selçuk AK, Yanikkerem E. 2021	<i>Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea: Review of Experimental Studies</i>	LR3, SP6, LI4, SP15, ST36, LR4, ST41, KI2, BL 32, auricular acupressure, abdominal meridian, bladder meridian		Akupresur dapat mengurangi gejala menstruasi, keparahan dan durasi nyeri dari menstruasi, cemas dan stress selama menstruasi, serta meningkatkan kualitas hidup pada wanita menstruasi.
4	Mariza A., Ayuningtias, L. 2019	Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1	PC6		Akupresur efektif dalam mengatasi mual muntah pada HEG (p < 0.05)
5	Viventius, Y., Mihardja H., Djaali W. 2022	<i>Acupressure Self-Care for Hyperemesis Gravidarum</i>	PC6	PC6	Akupresur dapat dianjurkan untuk mengurangi mual muntah pada HEG

		<i>during the Covid-19 Pandemic</i>		pada 4 studi literatur yang ditemukan. Asuhan mandiri akupresur dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam penanganan mual muntah selama pandemi COVID-19
6	Platini, H., Sandra P., Kosim. 2021	<i>Acupressure Reducing Complaints of Nausea and Vomiting Patient With Tuberculosis</i>	PC6 dan SP36	Kelompok akupresur menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam menurunkan gejala mual dan muntah pada pasien TB dengan $p < 0.05$
7	Chen HM, Wang HH, Chiu MH, Hu HM. 2015	<i>Effect of Acupressure on Menstrual Distress and Low Back Pain in Dysmenorrheic Young Adult Woman: an Experimental Study</i>	SP6 dan BL32	Akupresur secara signifikan menurunkan kecemasan selama menstruasi dan LBP pada wanita dewasa muda
8	Ribek, N., Ngurah, I.G.K, Labir, K., Wardani K. 2021	<i>Educational Model for Overcoming Stunting Toddlers with Bio Acupressure Massage Using Pure Coconut Oil</i>	Tidak diperinci	Akupresur dapat meningkatkan nafsu makan ($p < 0.05$) dan meningkatkan tinggi badan ($p < 0.05$) pada balita stunting
9	Werdani. 2019	<i>Three Acupoint of Acupressure Improve the Anxiety in Cancer Patients Based on Types of Cancer Therapy</i>	ST36, LI11, LI4,	Terdapat perbedaan signifikan efek akupresur dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker baik pada pasien kemoterapi maupun kemoradioterapi ($p < 0.05$)
10	Masithoh, R.F., Ropi, H.,	Pengaruh Terapi Akupresur	BL20, BL 23, ST36, SP6,	Kadar gula darah kelompok intervensi

	Kurniawan, T.	Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poliklinik Penyakit Dalam Rs Tk II Dr. Soedjono Magelang	LI4	setelah akupresur menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0.05$) dengan median (157,50 mg/dl)
11	Seydi P, Bagheri-N.M., Mohammadpour-Tahamtan RA, Cheraghmakani H, Madani Z. 2021	<i>Efficacy of Acupressure on Intensity of Acute Migraine in Patient Attending an Emergency Department: A Randomized Clinical Trial</i>	GB14, DU 20, SL3, ST44, LI4, LR3, GB1	Akupresur dapat menurunkan skor nyeri pada pasien migrain ($p < 0,05$)
12	Aminuddin A., Sudarman, Y., Saykib M. 2020	Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur	Tidak disebutkan	Perbedaan mean sistolik sebelum dan sesudah perlakuan 15.714 dengan p value 0.000, beda mean diastolik sebelum dan sesudah perlakuan 11.429 p value 0.015
13	Zarvasi, A., Jaber A.A., Tayebah, N.B., Mahnaz T.	<i>Effect of self-acupressure on fasting blood sugar (FBS) and insulin level type 2 diabetes patients : randomized clinical trial</i>	ST36, LR3, KI3, SP6	GDP menurun signifikan pada kelompok akupresur dibanding kelompok kontrol ($p = 0.02$)
14	Lin, GH., Chang WC., Chen KJ., Chen-Chen T., Hu, SY., Chen L. 2016	<i>Effectiveness of Acupressure on The Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension : A Randomized Clinicl Trial</i>	LR3	Terdapat perbedaan bermakna pada tekanan sistol dan diastol pada kelompok akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0.05$)

PEMBAHASAN

Dalam studi literatur ini, membahas tentang efektifitas akupunktur akupresur dalam kesehatan ibu anak, penyakit infeksi, maupun penyakit tidak menular. Secara umum, dapat dikategorikan ke dalam point-

point berikut sesuai dengan target pencapaian point ketiga SDG (Mehta *et al*, 2017):

a. Kesehatan ibu dan anak

Akupunktur dan akupresur terbukti secara *evidence* meningkatkan produksi ASI melalui teknik perangsangan pada

titik GB21, LI4, SI1, dan CV18 dengan mekanisme relaksasi serta meningkatkan produksi oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI sekaligus menurunkan nyeri akibat dari *breast engorgement* (Hajian *et al*, 2021).

Akupresur juga efektif menurunkan angka kematian ibu dengan memperlancar proses persalinan, menurunkan rasa nyeri saat persalinan, meningkatkan *outcome* pasca persalinan, mengurangi depresi pasca persalinan. Titik yang biasa digunakan untuk akupunktur akupresur dalam pendampingan persalinan dan pasca persalinan diantaranya LI4, PC6, SI1, GB20, SP6, LR3, LR4, ST41, KI2, BL32 (Tuswati *et al*, 2019; Selçuk & Yanikkerem, 2021; Curtis *et al*, 2006; Betts *et al*, 2016).

Manfaat lain akupunktur akupresur adalah dalam penanganan mual muntah selama kehamilan melalui perangsangan pada titik akupoint PC6 (O'Donnell *et al*, 2016).

Akupresur secara signifikan menurunkan kecemasan selama menstruasi dan LBP pada wanita dewasa muda melalui perangsangan pada titik SP6 dan BL32 (Komariah *et al*, 2021).

b. Mengurangi nyeri

Akupresur dapat menurunkan nyeri pada LBP melalui penekanan pada titik SP6 dan BL32 (Selçuk & Yanikkerem, 2021; Komariah *et al*, 2021).

Akupresure dapat mengurangi migraine dengan penekanan pada titik GB14, DU 20, SL3, ST44, LI4, LR3, GB1 (Seydi *et al*, 2021).

c. Penyakit infeksi

Akupresur pada PC6, PC7, ST36, ST 35, dan ST 41 berperan dalam penanganan mual muntah pada pasien tuberkulosis yang sering terjadi sebagai efek samping dari pengobatan TB (Platini *et al*, 2021)

Gangguan kejiwaan pada penderita AIDS. Kasus HIV merupakan

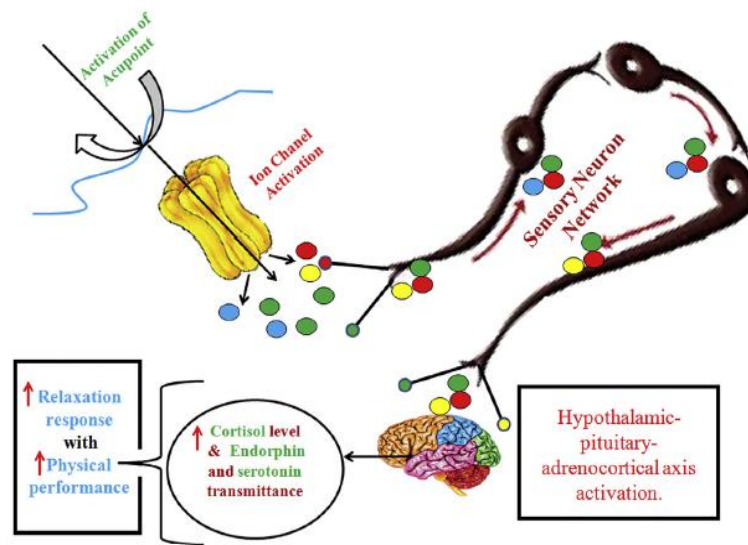
penyakit yang menimbulkan problem yang berkelanjutan dan tidak ada penyelesaian, sehingga sangat mungkin pemanfaatan akupresur unruk mengurangi kecemasan pada kasus HIV (Werdani, 2019).

d. Penyakit tidak menular

Akupresur terbukti juga efektif dalam menurunkan nyeri pada migraine dengan perangsangan pada titik akupoin GB1, GB14, GV20, BL1, BL2, LI4, SI3 , ST44, dan LR3 (Seydi *et al*, 2021).

Penelitian menunjukkan akupresur bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah melalui penekanan pada titik LR3 pada pasien hipertensi dan menurunkan kadar glukosa melalui penekanan pada titik ST36, LR3, KI3, dan SP6 pada pasien DM (Masithoh *et al*, 2016; Aminuddin *et al*, 2020; Zarvasi *et al*, 2018; Lin *et al*, 2016).

Akupresur menstimulasi akupoint sehingga merangsang respon neurohormonal yang melibatkan aksis hipotalamus hipofisis adrenokortikal. Produksi kortisol akan dicituskan dan sebagai akibatnya terjadi relaksasi. Selain itu stimulasi pada akupoint akan meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin. Aktivasi akupoint pada serabut saraf bermielin menstimulasi hipotalamus dan hipofisis untuk merilis β -endorphin. Akupresur memediasi signal NO sehingga meningkatkan mikrosirkulasi via cGMP. Dengan penekanan akupresur selama 1 menit pada daerah yang nyeri tekan dapat menurunkan nyeri melalui mekanisme penurunan adhesi jaringan, merangsang relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan respon parasimpatis, dan menurunkan eksitabilitas neuromuscular (Mehta *et al*, 2017). Mekanisme akupunktur dapat dijelaskan dpada gambaran berikut:



Gambar 2. Mekanisme akupuntur-akupresur dalam aktivasi hipotalamus, hipofisis, adrenokortikal (Mehta et al, 2017)

KESIMPULAN

Akupresur telah banyak dibuktikan secara ilmiah dalam menanggapi berbagai masalah kesehatan, sehingga diharapkan aplikasi akupresur baik oleh tenaga medis, tenaga kesehatan, maupun asuhan mandiri mandiri oleh masyarakat awam dapat mendukung percepatan pencapaian SDG point ketiga kehidupan sehat sejahtera. Akupresur dapat menjembatani kondisi pasca pandemi dimana masyarakat masih takut untuk pergi ke fasilitas kesehatan jika tidak mendesak serta dalam kondisi krisis global dimana pendapatan masyarakat banyak mengalami penurunan. Akupresur dapat diberikan lewat edukasi dari dokter dan tenaga kesehatan kepada kader kesehatan kepada masyarakat awam pada fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP), kegiatan baksos, posyandu, platform media sosial milik pemerintah dan FKTP, kementerian kesehatan, maupun melalui griya sehat yang menjadi jejaring FKTP.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *J Kesehat Manarang* 6(1): 57.
- Betts D, McMullan J, Walker L. (2016). The Use Of Maternity Acupuncture Within A New Zealand Public Hospital: Integration Within An Outpatient Clinic. *New Zeal Coll Midwives J.* 52(August):45-9.
- Beyer M, Lenz R, Kuhn KA. (2006). Health Information Systems. *IT - Information Technology* 48: 6-11.
- Chen HM, Wang HH, Chiu MH, Hu HM. (2015). Effect of Acupressure on Menstrual Distress and Low Back Pain in Dysmenorrheic Young Adult Woman: an Experimental Study. *Pain Management Nurse* 16 (3): 188-197.
- Curtis P, Coeytaux RR, Hapke P. (2006). Acupuncture for Birth Preparation and Delivery: How Investigating Mechanisms of Action Can Generate Research. *Complement Health Pract Rev.* 11(3): 176-92.
- Hajian H, Soltani M, Mohammadkhani MS, Kermani MS, Deghani N, Divdar Z, et al. (2021). The Effect of Acupressure, Acupuncture and Massage Techniques on the Symptoms of Breast Engorgement and Increased Breast Milk Volume in Lactating Mothers: A Systematic Review. *Int J Pediatr* 9(2): 12939-50.
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2017). *Terjemahan Tujuan dan Target*

- Global Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/Sustainable Development Goals (SDGs). [Internet]. 60 p. Available from: http://sdgs.bappenas.go.id/wp-content/uploads/2017/09/Buku_Terjemahan_Baku_Tujuan_dan_Target_Global_TPB.pdf
- Komariah M, Mulyana AM, Maulana S, Rachmah AD, Nuraeni F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Med Utama* [Internet] 02(04): 1223–30. Available from: <http://jurnalmedikahutama.com>
- Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY, Chen LL. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-based Complement Altern Med*.
- Mariza A, Ayuningtias L. (2019). Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Holistik J Kesehat* 13(3):218–24.
- Masithoh RF, Ropi H, Kurniawan T. (2016). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik Penyakit Dalam RS TK II Soejono Magelang. *J Holist Nurs Sci* [Internet] 3(2): 26–37. Available from: <http://journal.ummg.ac.id/index.php/nursing/article/view/872>
- Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *J Tradit Complement Med* [Internet] 7(2): 251–63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Mihardja H. (2022). Peran Griya Sehat Menunjang Pencapaian SDG dengan Metode Akupresur.
- O'Donnell A, McParlin C, Robson SC, Beyer F, Moloney E, Bryant A, et al. (2016). Treatments For Hyperemesis Gravidarum And Nausea And Vomiting In Pregnancy: A Systematic Review And Economic Assessment. *Health Technol Assess (Rockv)* 20(74):vii–268.
- Platini H, Pebrianti S, Kosim. (2021). Akupresur Dapat Mengurangi Keluhan Mual Dan Muntah Pada Pasien Tuberkulosis. *Jnc* [Internet] 4(2): 115–21. Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/27516>
- Ribek N, Ngurah IGKG, Labir K, Wardani K. (2021). Educational Model for Overcoming Stunting Toddlers with Bio Acupressure Massage Using Pure Coconut Oil. *J Pendidik dan Pengajaran* 54(2): 390.
- Selçuk AK, Yanikkerem E. (2021). Effect of acupressure on primary dysmenorrhea: Review of experimental studies. *JAMS J Acupunct Meridian Stud* 14(2): 33–49.
- Seydi P, Bagheri-Nesami M, Mohammadpour-Tahamtan RA, Cheraghmakan H, Madani Z. (2021). Efficacy Of Acupressure On Intensity Of Acute Migraine In Patients Attending An Emergency Department: A Randomized Clinical Trial. *J Maz Univ Med Sci* 31(203):83–94.
- Surya DO, Desnita R. (2019). Efektifitas Akupresur Terhadap Derajat Restless Leg Syndrome Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *J Kesehat PERINTIS (Perintis's Heal Journal)* 6(2): 104–109.
- Tuswati, Purnawan I, Anggraeni, M.D. (2019). The Effect of Acupressure at Lr 3 And Sp 6 Point on The Pain Scale Among Post Sectio Caesarea Patient at Regional Public Hospital of Banyumas. *J Bionursing* 1(5 (293)):1–6.
- Viventius Y, Mihardja H, Center WD-W. (2022). Acupressure PC6 Self-Care for Hyperemesis Gravidarum during the Covid-19 Pandemic. *ResearchgateNet* [Internet]. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Yoshua-Viventius/publication/360352917_A

cupressure_Pc6_Self-Care_For_Hyperemesis_Gravidarum_During_The_Covid-19_Pandemic/Links/6271dbf72f9ccf58eb2a9f24/Acupressure-Pc6-Self-Care-For-Hyperemesis-Gravidarum-During-The-Co

- Werdani YDW. (2019). Three Acupoints of Acupressure Improve the Anxiety Level in Cancer Patients based on Types of Cancer Therapy. *Indones J Cancer*13(4): 110.
- Yongyi Min, Perucci F. (2020). Impact of COVID-19 on SDG Progress: A Statistical Perspective. *Policy Br* (81):1–5.
- Zarvasi A, Ansari Jaber A, Negahban Bonabi T, Tashakori M. (2018). Effect of self-acupressure on fasting blood sugar (FBS) and insulin level in type 2 diabetes patients: a randomized clinical trial. *Electron Physician* 10(8): 7155–63.