



Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Gagal Ginjal : *Narative Review*

Made Suandika¹, Filia Nadira Inaya², Putri Soleha³, Shidqi Mushthofa⁴

Keperawatan Anestesiologi, Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa.

¹madesuandika@uhb.ac.id, ²filianaya7@gmail.com, ³putrisoleha1308@gmail.com, ⁴shidqinu08@gmail.com

Abstract

Chronic Kidney Disease (CKD) is a global health problem that requires patients to undergo long-term hemodialysis therapy. This procedure is frequently associated with various physical and psychological complications, including pain, muscle cramps, anxiety, and decreased quality of life. Pharmacological management of these symptoms has limitations due to potential side effects and the risk of drug dependence, highlighting the need for safe and effective non-pharmacological interventions. This narrative review aims to analyze and synthesize scientific evidence on the effectiveness of acupressure therapy in managing complications experienced by CKD patients undergoing hemodialysis. A total of ten relevant studies were reviewed, focusing on the effects of acupressure on physical symptoms (pain and muscle cramps), psychological symptoms (anxiety), and patients' quality of life. The findings indicate that acupressure therapy is effective in reducing the intensity and frequency of muscle cramps, alleviating post-hemodialysis headaches, and decreasing anxiety levels. Additionally, acupressure contributes to improvements in overall quality of life among patients receiving regular hemodialysis. In conclusion, acupressure demonstrates significant potential as a complementary non-pharmacological intervention in nursing care for CKD patients undergoing hemodialysis. Further randomized controlled trials with larger sample sizes are recommended to strengthen the existing evidence base.

Keywords: Chronic Kidney Disease; Hemodialysis; Acupressure Therapy; Non-pharmacological Intervention; Quality of Life

Abstrak

Penyakit Ginjal Kronis (Chronic Kidney Disease/CKD) merupakan masalah kesehatan global yang mengharuskan pasien menjalani terapi hemodialisis jangka panjang. Prosedur ini sering dikaitkan dengan berbagai komplikasi fisik dan psikologis, seperti nyeri, kram otot, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup. Penatalaksanaan farmakologis terhadap gejala-gejala tersebut memiliki keterbatasan, termasuk potensi efek samping dan risiko ketergantungan obat, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif. Tinjauan naratif ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi akupresur dalam menangani komplikasi yang dialami pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Sebanyak sepuluh studi yang relevan ditelaah, dengan fokus pada efek akupresur terhadap gejala fisik (nyeri dan kram otot), gejala psikologis (kecemasan), serta kualitas hidup pasien. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas dan frekuensi kram otot, mengurangi sakit kepala pasca-hemodialisis, serta menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, akupresur berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan pada pasien yang menjalani hemodialisis secara rutin. Kesimpulannya, terapi akupresur memiliki potensi yang signifikan sebagai intervensi non-farmakologis komplementer dalam asuhan keperawatan pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Penelitian lanjutan dengan desain uji acak terkontrol dan jumlah sampel yang lebih besar masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah yang ada.

Kata kunci: penyakit ginjal kronis; hemodialisis; terapi akupresur; intervensi non-farmakologis, kualitas hidup

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Penyakit Ginjal Kronis (PGK) telah muncul sebagai salah satu tantangan kesehatan masyarakat paling signifikan di abad ke-21, dengan prevalensi

globalnya yang terus meningkat. Data epidemiologis menunjukkan bahwa PGK merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, dan dalam beberapa kasus, tingkat kelangsungan hidup pasien dengan penyakit ginjal

stadium akhir lebih rendah dibandingkan individu dengan beberapa kanker umum, seperti kanker payudara, kolorektal, dan prostat [1]. Beban penyakit ini tidak hanya berdampak pada penderitaan individu, tetapi juga menimbulkan tekanan yang substansial pada sistem kesehatan karena biaya pengobatan yang tinggi dan berkelanjutan [2]. Peningkatan jumlah pasien penyakit ginjal stadium akhir (ESRD) menjadikan terapi pengganti ginjal, khususnya hemodialisis (HD), sebagai prosedur penting untuk memperpanjang kelangsungan hidup. Meskipun HD efektif dalam menghilangkan racun dari darah dan menjaga homeostasis, prosedur ini tetap invasif dan bersifat repetitif, yang sering menimbulkan berbagai komplikasi dan secara signifikan memengaruhi kualitas hidup pasien [3]. Di antara banyak komplikasi fisik, nyeri merupakan keluhan yang paling sering dan mengganggu—mulai dari nyeri akibat pemasangan jarum pada fistula hingga sakit kepala pasca-dialisis [2]. Studi menunjukkan bahwa manajemen nyeri yang tidak memadai dapat mengurangi kepatuhan pasien terhadap jadwal perawatan dan secara langsung menurunkan kualitas hidup mereka [4]. Selain itu, kram otot juga merupakan masalah umum selama atau setelah sesi HD, yang menurut penelitian disebabkan oleh metabolisme otot yang abnormal [5]. Selain tantangan fisik, pasien PGK juga menghadapi beban psikologis yang berat. Ketergantungan seumur hidup pada mesin dialisis, perubahan gaya hidup yang drastis, dan ketidakpastian mengenai masa depan sering memicu kecemasan dan depresi yang signifikan [3]. Sebuah studi kohort bahkan menemukan bahwa gejala kecemasan pada pasien dialisis terkait dengan peningkatan risiko rawat inap dan mortalitas [3]. Oleh karena itu, pendekatan manajemen holistik yang menangani aspek fisik dan psikologis secara bersamaan sangat dibutuhkan. Strategi manajemen konvensional sering mengandalkan terapi farmakologis untuk mengontrol gejala-gejala ini. Meskipun efektif, obat analgesik dan anxiolytic memiliki keterbatasan, seperti efek samping yang tidak diinginkan dan risiko ketergantungan—yang semakin mempersulit pengobatan bagi pasien yang sudah mengonsumsi banyak obat. Keterbatasan ini menekankan perlunya intervensi komplementer yang aman dan dapat diintegrasikan ke dalam praktik klinis sehari-hari [4]. Terapi non-farmakologis komplementer, seperti akupresur, menawarkan alternatif yang menjanjikan. Berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok, akupresur bekerja dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk memfasilitasi pelepasan endorfin dan mengatur aliran energi, sehingga mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penerapan akupresur sebagai intervensi keperawatan telah dilaporkan efektif dalam banyak studi, menunjukkan potensinya untuk menangani komplikasi terkait HD secara holistik [5],

[6]. Urgensi dari tinjauan naratif ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk mensintesis bukti ilmiah yang ada tentang efektivitas akupresur ke dalam kerangka yang komprehensif. Meskipun banyak studi berfokus pada hasil tunggal (misalnya nyeri atau kecemasan), belum ada tinjauan yang secara menyeluruh mengintegrasikan bagaimana akupresur dapat secara sinergis mengelola berbagai komplikasi fisik dan psikologis pada pasien PGK yang menjalani HD. Hal ini menekankan pentingnya perawat dan tenaga kesehatan memiliki sumber informasi yang terintegrasi dan berbasis bukti untuk mendukung praktik klinis mereka. Oleh karena itu, kebaruan dari tinjauan ini adalah menyediakan narasi yang koheren dan holistik mengenai peran akupresur sebagai intervensi keperawatan. Berbeda dengan tinjauan sebelumnya yang menekankan satu aspek saja, artikel ini secara khusus mengevaluasi bagaimana akupresur membantu mengurangi nyeri, meringankan kram otot, dan meredakan kecemasan, sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Tinjauan ini bertujuan menjembatani kesenjangan antara temuan penelitian yang terfragmentasi dan implementasi praktis di lapangan, serta menjadi panduan berbasis bukti yang relevan bagi praktik keperawatan urologi.

2. Metode Penelitian

Tinjauan naratif ini dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas terapi akupresur sebagai intervensi keperawatan pada pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis. Para penulis melakukan sintesis kualitatif dari literatur yang tersedia, yang mencakup berbagai jenis penelitian, seperti laporan kasus, uji klinis, tinjauan sistematis, dan meta-analisis. Proses analisis literatur dimulai dengan mengekstraksi data kunci dari 10 artikel terpilih, termasuk nama penulis, tahun publikasi, jenis penelitian, dan temuan utama. Data yang diekstraksi kemudian dikategorikan dan dianalisis berdasarkan hasil yang dipelajari, seperti pengurangan nyeri, penurunan kram otot, serta efek terhadap kecemasan dan kualitas hidup. Pendekatan ini memungkinkan integrasi temuan dari berbagai desain penelitian ke dalam narasi yang koheren dan logis. Oleh karena itu, metode ini bertujuan untuk membangun argumen yang kuat dan berbasis bukti mengenai peran akupresur dalam praktik keperawatan, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang ada untuk menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya [4].

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tinjauan naratif dari 10 artikel yang relevan, terapi akupresur menunjukkan efektivitas yang menjanjikan dalam mengelola berbagai komplikasi fisik dan psikologis yang dialami oleh pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis. Literatur yang ditinjau mengkategorikan temuan berdasarkan hasil klinis utama, termasuk nyeri, kram otot, kecemasan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Akupresur untuk Pengurangan Nyeri: Nyeri merupakan salah satu keluhan paling umum di antara pasien selama dan setelah sesi hemodialisis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Sebuah laporan kasus oleh [3] menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi pernapasan dalam dan akupresur kaki secara signifikan mengurangi sakit kepala pasca-hemodialisis pada pasien PGK stadium V. Selain itu, [6] membandingkan akupresur dengan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan menemukan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi nyeri serta meningkatkan kualitas hidup pasien selama dialisis. Akupresur untuk Mengelola Kram Otot: Kram otot merupakan salah satu komplikasi yang paling sering terjadi selama hemodialisis. Sebuah uji klinis yang dilakukan oleh [3] pada 64 pasien hemodialisis menemukan bahwa akupresur secara signifikan mengurangi baik intensitas maupun frekuensi kram otot dibandingkan dengan kelompok kontrol [7]. Mekanisme yang diusulkan menunjukkan bahwa akupresur dapat meningkatkan metabolisme otot, sehingga membantu mencegah atau mengurangi terjadinya

kram. Akupresur untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup: Akupresur juga terbukti memberikan efek positif pada kesejahteraan psikologis. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh [3] menunjukkan bahwa akupresur secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis. Selain itu, [8] melaporkan bahwa kombinasi akupresur dan pembacaan Al-Qur'an efektif mengurangi tingkat kecemasan pasien. Lebih lanjut, temuan dari [9] meskipun dilakukan pada populasi berbeda (wanita hamil)—juga mendukung efek menguntungkan akupresur dalam mengurangi kecemasan, yang menunjukkan potensi terapeutik yang lebih luas. Intervensi Keperawatan Komplementer Lainnya: Beberapa penelitian juga menyoroti intervensi keperawatan non-farmakologis lainnya. Misalnya, [9] melaporkan bahwa terapi kompres hangat efektif mengurangi nyeri leher pada pasien PGK dengan hipertensi, sementara [3] menemukan bahwa refleksologi kaki dapat mengurangi kelelahan. Selain itu, [2] menekankan pentingnya integrasi intervensi keperawatan komplementer selama proses hemodialisis untuk menurunkan angka mortalitas dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Temuan tinjauan ini menunjukkan bahwa akupresur merupakan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan pada pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis. Efektivitasnya dalam mengurangi nyeri, kram otot, dan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, stimulasi titik akupresur diyakini dapat memicu pelepasan endorfin dan serotonin, yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Hal ini mendukung teori gate control, yang menjelaskan bahwa stimulasi saraf sensorik tertentu dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat. Akibatnya, persepsi nyeri menurun dan pasien merasakan kenyamanan yang lebih besar. Selain itu, efek relaksasi otot yang dihasilkan dari stimulasi akupresur membantu meningkatkan sirkulasi darah lokal dan memperbaiki metabolisme otot, sehingga mengurangi terjadinya kram selama sesi hemodialisis. Dari perspektif psikologis, akupresur membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang menimbulkan efek menenangkan dan meningkatkan kesejahteraan emosional [9]. Penurunan kecemasan secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, karena pasien menjadi lebih kooperatif dan terlibat dalam perawatan hemodialisis yang sedang berlangsung. Temuan tinjauan ini sejalan dengan penelitian [5], yang menunjukkan bahwa akupresur efektif mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien hemodialisis. Dengan demikian, akupresur memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam perawatan keperawatan holistik, karena memberikan

manfaat multidimensional—baik fisik maupun psikologis—tanpa efek samping yang terkait dengan terapi farmakologis. Namun, perlu dicatat bahwa sebagian besar studi yang ditinjau memiliki keterbatasan metodologis, seperti ukuran sampel yang kecil, variasi titik akupresur yang digunakan, serta perbedaan durasi dan frekuensi terapi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain uji coba terkontrol secara acak (RCT) dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah yang ada dan memungkinkan generalisasi hasil yang lebih luas. Temuan tinjauan ini menunjukkan bahwa terapi akupresur merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan relatif mudah diterapkan dalam praktik keperawatan pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis. Efektivitas akupresur dalam mengurangi nyeri, kram otot, dan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan.

Secara fisiologis, stimulasi titik-titik akupresur diyakini dapat memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin, yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Mekanisme ini sejalan dengan teori *gate control*, yang menyatakan bahwa stimulasi serabut saraf sensorik tertentu dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat, sehingga menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, efek relaksasi otot yang dihasilkan oleh akupresur dapat meningkatkan aliran darah lokal dan memperbaiki metabolisme jaringan, yang berkontribusi dalam pencegahan dan pengurangan kram otot selama hemodialisis.

Dari aspek psikologis, akupresur berperan dalam menurunkan stres dan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, yang menghasilkan efek menenangkan dan meningkatkan keseimbangan emosional pasien. Penurunan tingkat kecemasan ini berdampak langsung terhadap peningkatan kualitas hidup, karena pasien menjadi lebih nyaman, kooperatif, dan terlibat aktif dalam proses perawatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian [5], yang menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien hemodialisis.

Dengan mempertimbangkan manfaat multidimensional yang diberikan, akupresur memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan holistik sebagai terapi komplementer. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang ditinjau masih memiliki keterbatasan metodologis, seperti ukuran sampel yang relatif kecil, variasi titik akupresur yang digunakan, serta perbedaan durasi dan frekuensi intervensi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain uji acak terkontrol (randomized controlled trial/RCT), protokol intervensi yang terstandar, dan jumlah

sampel yang lebih besar sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah dan meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

4. Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan naratif yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur merupakan intervensi keperawatan komplementer yang efektif dan menjanjikan untuk mengelola berbagai komplikasi yang dialami oleh pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis. Literatur yang ditinjau secara konsisten menunjukkan bahwa akupresur tidak hanya mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri—khususnya sakit kepala pasca-hemodialisis—dan kram otot, tetapi juga memberikan dampak positif yang signifikan pada aspek psikologis, seperti mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penerapan akupresur dapat menjadi bagian integral dari perawatan keperawatan holistik, menawarkan alternatif non-farmakologis yang meminimalkan efek samping dan risiko ketergantungan. Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu ditangani. Studi selanjutnya disarankan menggunakan desain uji coba terkontrol secara acak (RCT) dengan ukuran sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah serta mengeksplorasi mekanisme dasar akupresur pada populasi ini secara lebih komprehensif. Sebagai kesimpulan, akupresur memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam pedoman praktik klinis sebagai intervensi yang aman dan efektif guna meningkatkan hasil perawatan pasien dalam hemodialysis[10].

Daftar Rujukan

- [1] E. D. Weinhandl, "Kidney Failure in the Court of Chronic Diseases," *Am. J. Kidney Dis.*, vol. 83, no. 1, pp. 6–8, 2024, doi: 10.1053/j.ajkd.2023.08.006.
- [2] H. Sitoresmi, A. M. Irwan, and E. L. Sjattar, "INTERVENSI KEPERAWATAN PADA PENDERITA GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS: SYSTEMATIC REVIEW: Nursing Intervention for Patients With Chronic Renal Failure Who Undergoing Hemodialysis : A Systemtic Review," *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 6, no. 1, pp. 108–118, 2020, [Online]. Available: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/451>
- [3] L. Belakang, P. G. Kronis, and P. Pgk, "Efektivitas Akupresur terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Gagal Ginjal : Sebuah Narrative Review".

- [4] S. Riyadi¹ *et al.*, *No Title 済無 No Title No Title No Title*, vol. 6, 2025.
- [5] K. Mohmadi, N. Shahgholian, M. Valiani, and H. Mardanparvar, "The effect of acupressure on muscle cramps in patients undergoing hemodialysis," *Iran. J. Nurs. Midwifery Res.*, vol. 21, no. 6, pp. 557–561, 2016, doi: 10.4103/1735-9066.197684.
- [6] A. A. E. Elsayed, H. E. OBAYA, O. N. Abdelazeem, and A. M. EL-MOATASEM, "Acupressure Versus Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation on Pain and Quality of Life Intra Dialysis," *Bull. Phys. Ther. Res. Stud.*, vol. 2, no. 2, pp. 0–0, 2024, doi: 10.21608/bptrs.2024.293392.1036.
- [7] K. Parker, S. Raugust, B. Vink, K. Parmar, A. Fradsham, and M. Armstrong, "The Feasibility and Effects of Self-Acupressure on Symptom Burden and Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Pilot RCT," *Can. J. Kidney Heal. Dis.*, vol. 11, 2024, doi: 10.1177/20543581241267164.
- [8] Sitti Sulaihah, "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan," *Br. Med. J.*, vol. 2, no. 5474, pp. 1333–1336, 2020.
- [9] F. N. R. Santie and W. Warsono, "Penurunan nyeri leher dengan terapi kompres hangat pada pasien penyakit ginjal kronis yang mengalami hipertensi di ruang hemodialisa," *Ners Muda*, vol. 5, no. 1, p. 62, 2024, doi: 10.26714/nm.v5i1.10578.
- [10] M. Suandika *et al.*, "The Effect of Acupressure on Anxiety and Depression Patients With ESRD Who are Undergoing Hemodialysis," vol. 34, no. Ahms 2020, pp. 85–89, 2021, doi: 10.2991/ahsr.k.210127.019.