

Pemberdayaan *Caregiver* Dalam Melakukan Pijat Akupresur Pada Lansia Untuk Mengontrol Nyeri Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Selatan

Meivi Sesanelvira Achiroh Dinul Islam*, Dedi Supriadi, Lilis Rohayani

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi,
Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi: meivi.sesanelvira@gmail.com

Dikirim : 6 Februari 2025

Direvisi : 28 Februari 2025

Diterima : 3 Maret 2025

Abstrak: Lansia dengan rheumatoid arthritis memerlukan bantuan dalam penanganan masalah kesehatannya terutama dari keluarga dan kader kesehatan lansia yang berperan sebagai *caregiver* bagi lansia. Peran keluarga dan kader kesehatan lansia dalam memberikan dukungan bagi lansia sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan lansia. Lansia dengan rheumatoid arthritis menimbulkan tanda dan gejala nyeri akut atau kronis. Teknik terapi akupresur digunakan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan nyeri dengan berbagai penyakit. Nyeri terjadi akibat ketidakseimbangan aliran energi di dalam tubuh, akupresur menyeimbangkan energi ke dalam tubuh sehingga menghilangkan rasa nyeri. Tujuan pengabdian masyarakat untuk memberdayakan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur untuk mengontrol nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis di wilayah kerja Puskesmas Cimahi Selatan. Metode menggunakan desain *experimental one group pretest-post-test* dengan memberikan pelatihan pada *caregiver* terapi pijat akupresur. Pelatihan yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, dengan jumlah sampel 20 orang. Hasil didapatkan rerata keterampilan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur sebelum diberikan pelatihan sebesar 68, sedangkan sesudah diberikan pelatihan pijat akupresur sebesar 82. Terdapat perbedaan secara signifikan keterampilan *caregiver* sebelum dengan sesudah pemberian pelatihan pijat akupresur (p value = 0,001). Adanya pemberdayaan *caregiver* dengan melakukan pelatihan pada *caregiver* dapat meningkatkan keterampilan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur dalam mengontrol nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis. *caregiver* dapat secara mandiri memberikan perawatan pada lansia melalui pijat akupresur yang dapat mengurangi rasa nyeri dengan rheumatoid arthritis.

Kata kunci: akupresur, *caregiver*, lansia, nyeri

Abstract: Elderly people with rheumatoid arthritis need help in handling their health problems, especially from their families and elderly health cadres who act as *caregivers* for the elderly. The role of families and elderly health cadres in providing support for the elderly greatly influences the health conditions of the elderly. Elderly people with rheumatoid arthritis experience signs and symptoms of acute or chronic pain. Acupressure therapy techniques are used as an alternative therapy to reduce pain with various diseases. Pain occurs due to an imbalance in the flow of energy in the body, acupressure balances energy into the body so that it eliminates pain. The purpose of community service is to empower *caregivers* in performing acupressure massage to control pain in the elderly with rheumatoid arthritis in the Cimahi Selatan Health Center Work Area. The method uses an *experimental one group pretest-post-*

test design by providing training to caregivers of acupressure massage therapy. The training was conducted in 2 meetings, with a sample size of 20 people. The results obtained an average of caregiver skills in performing acupressure massage before being given training of 68, while after being given acupressure massage training of 82. There was a significant difference in caregiver skills before and after being given acupressure massage training (p value = 0.001). The empowerment of caregivers by providing training to caregivers can improve caregiver skills in performing acupressure massage in controlling pain in the elderly with rheumatoid arthritis. caregivers can independently provide care to the elderly through acupressure massage which can reduce pain with rheumatoid arthritis.

Keywords: *acupressure, caregiver, elderly, pain*

1. Pendahuluan

Lansia termasuk dalam populasi yang rentan mengalami gangguan kesehatan baik kesehatan secara fisik maupun psikologis. Penurunan fungsi fisiologis pada tubuh lansia membuat lansia mengalami gangguan kesehatan secara fisik. *Rheumatoid arthritis* merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Tanda dan gejala yang dikeluhkan pada lansia adalah rasa nyeri. Rasa nyeri merupakan masalah umum yang sering terjadi pada lansia. Umumnya persendian yang sering menjadi target serangan adalah ujung-ujung jari, sendi lutut, pergelangan tangan, siku-siku, bahu, dan punggung kaki. Berdasarkan data yang dikutip dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, pengidap penyakit sendi di Indonesia mencapai 81% dari seluruh populasi. Mereka yang berkunjung ke dokter hanya 24% dari total penderita dan yang hanya mengonsumsi obat nyeri sendi tanpa ke dokter mencapai 71%. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penderita *rheumatoid arthritis* terbanyak di dunia. Prevalensi *rheumatoid arthritis* di dunia sebanyak 34,2% dari total populasi penduduk. *Rheumatoid arthritis* kerap terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat dengan prevalensi 26,3% dari total penduduk. Peningkatan *rheumatoid arthritis* juga terjadi di negara-negara berkembang seperti negara Indonesia. Persentase penyakit sendi di Indonesia ditinjau dari diagnosa dokter sekitar 13,3%, dan prevalensi berdasarkan dengan diagnosa medis dan gejala yang ditimbulkan yaitu 18,9%.

Peran *caregiver* diperlukan dalam mengatasi masalah kesehatan pada lansia. *caregiver* adalah seseorang yang melakukan pendampingan pada seorang atau kelompok yang tidak mampu merawat dirinya sendiri, baik sebagian atau seluruhnya karena mengalami keterbatasan fisik dan atau mental (Amri & Renidayati, 2019). *caregiver* yang memberi pendampingan pada lansia disebut *caregiver* lansia. Pemberian pelayanan perawatan langsung untuk lansia menjadi faktor yang penting dalam kepatuhan manajemen penyakit kronik pada lansia. Dukungan keluarga merupakan indikator yang kuat yang dapat memberikan suatu dampak positif terhadap

perawatan lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Bentuk dukungan berupa informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan dicintai. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi kepuasan lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari dimana peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek perawatan kesehatan keluarga mulai dari strategi-strategi hingga fase rehabilitasi.

Sunaringtyas dkk. (2019) menyatakan akupresur merupakan terapi dengan memberikan penekanan pada beberapa titik tertentu didasarkan pada ilmu dasar akupresur yang dapat menstimulasi sel saraf pada titik akupresur yang kemudian akan disalurkan menuju *medulla spinalis* ke *mesensefalon* serta *komplek pituitary hypothalamus* meningkatkan kandungan endorfin darah dan sistemik. Kegunaan endorfin adalah mengubah neurotransmitter, mengurangi rasa sakit dan menambah rasa nyaman. Endorfin berperan dalam mengatur respon stres tubuh sehingga seseorang akan mengalami efek rileks dan rasa tenang. Akupresur dapat memperlancar pergerakan aliran di dalam tubuh. Cara kerja terapi akupresur melalui rangsangan energi dari penekanan yang diberikan terapis sehingga membuka sumbatan energi yang terjadi dalam tubuh dan mengakibatkan organ mampu bekerja dengan optimal.

Menurut penelitian Rakhman dkk. (2015), salah satu terapi non farmakologi yang telah terbukti dapat menurunkan asam urat akibat *rheumatoid arthritis* adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan ilmu yang berbasis pengetahuan Yin dan Yang, dimana terapi akupresur merupakan terapi dengan menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum dalam akupunktur. Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional Cina yang mampu menghilangkan rasa nyeri dan mengobati penyakit serta cedera. Akupresur dilakukan dengan cara memberikan penekanan fisik pada beberapa titik di permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan saat gejala nyeri muncul. Teknik akupresur ini non-invasif dan aman. Akupresur telah terbukti dapat meredakan nyeri punggung, kepala, osteoarthritis, otot, leher, nyeri sebelum operasi dan sesudah operasi, mual muntah dan gangguan tidur (Demir, 2012).

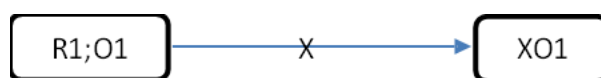
Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberdayaan *caregiver* bagi keluarga dan kader kesehatan lansia. Pemberian pendidikan kesehatan bagi keluarga dan kader sebagai *caregiver* lansia dilakukan karena belum ada kegiatan yang fokus memberikan pelayanan kesehatan yang dapat diajarkan kepada keluarga dan kader sebagai *caregiver* bagi lansia dalam mengatasi nyeri dengan *rheumatoid arthritis*. Kegiatan pengabdian masyarakat dilatarbelakangi dari hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh pada kemampuan pencapaian kondisi kesehatan lansia dalam bentuk

pendidikan kesehatan dan keterampilan untuk meningkatkan perilaku dan status kesehatan lansia serta membantu masyarakat terutama lansia dalam menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dalam penanganan *rheumatoid arthritis*.

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional Cina yang mampu menghilangkan rasa sakit, dan mengobati penyakit serta cedera (Tamalonggehe dkk., 2021; Yudiantma dkk., 2021). Akupresur dilakukan dengan cara memberikan penekanan fisik pada beberapa titik di permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan saat gejala nyeri muncul. Teknik akupresur ini non-invasif dan aman. Teknik terapi akupresur digunakan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan nyeri pasien dengan berbagai penyakit. Nyeri terjadi adanya ketidakseimbangan aliran energi di dalam tubuh, akupresur menyeimbangkan energi ke dalam tubuh sehingga menghilangkan rasa nyeri dan dapat menyembuhkan penyakit yang diderita. Implikasi yang dirasakan setelah menjalani terapi akupresur adalah membantu meningkatkan kualitas tidur, merasa lebih nyaman dan tenang, memperlancar sistem pencernaan, hingga dapat membantu mengatasi rasa kesemutan dan nyeri (Linda dkk., 2023; Artini & Handayani, 2021; Ilyas dkk., 2021; Haryani & Misniarti, 2020).

2. Metode

Desain pengabdian kepada masyarakat (pengmas) ini berbentuk *quasi eksperimental one group pre-post test* seperti diberikan dalam Gambar 1. R1 dan O1 masing-masing menyatakan responden intervensi dan *pretest* kelompok intervensi, sedangkan X dan XO1 masing-masing berarti intervensi dengan pijat akupresur dan *post-test* kelompok intervensi. Populasi dalam kegiatan pengmas ini adalah *caregiver* yaitu kader Posbindu. Jumlah sampel dalam kegiatan pengmas adalah 20 sampel.



Gambar 1. Desain Pengabdian Kepada Masyarakat

Strategi mencapai target pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menerapkan fungsi pemberdayaan pada *caregiver*. Pelaksanaan pengmas dilakukan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Di tahap persiapan, beberapa kegiatannya mencakup:

- penentuan jumlah sampel dan *informed consent*
- penentuan waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan *caregiver*
- persiapan materi untuk pelatihan
- persiapan alat dan bahan serta dokumen pendukung selama kegiatan

- e. koordinasi dengan Puskesmas dan PJ Posbindu

Tahap pelaksanaan di hari pertama melakukan hal-hal berikut:

- a. mengukur pengetahuan *caregiver* sebelum dilakukan edukasi dan pelatihan
- b. melakukan pengajaran dengan memberikan materi edukasi tentang pijat akupresur dalam mengontrol intensitas nyeri
- c. melatih *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur
- d. mengevaluasi *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur dengan menerapkan langsung pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*

Selanjutnya, tahap pelaksanaan di hari kedua mengevaluasi kemampuan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur hingga mencapai perubahan pada respon nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Sementara itu, tahap evaluasi mengerjakan hal-hal berikut:

- a. Mengevaluasi kemampuan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur
- b. Mengkaji respon *caregiver* dan lansia
- c. Mendokumentasikan kegiatan selama proses

3. Hasil dan Diskusi

Dokumentasi kegiatan pengmas diberikan dalam Gambar 2 dan perbandingan nilai *pretest* dan *post-test* dari para peserta kegiatan diberikan dalam Tabel 1.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengmas

Rerata keterampilan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur sebelum diberikan pelatihan sebesar 68, sedangkan sesudah diberikan pelatihan pijat akupresur sebesar 82. Terdapat perbedaan secara signifikan keterampilan *caregiver* sebelum dengan sesudah pemberian pelatihan pijat akupresur ($p\text{ value} = 0,001$). Adanya pemberdayaan *caregiver* dengan melakukan pelatihan pada *caregiver* dapat meningkatkan keterampilan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur dalam mengontrol nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*.

Tabel 1. Perbandingan nilai *pretest* dan *post-test* dari para *caregiver*

Keterampilan	N	Mean	Median	Min-Maks	p-value
Sebelum	20	68	67,5	63,81-72,19	0,001
Sesudah	20	82	85,0	78,33-85,67	

Keperawatan komunitas merupakan suatu kesatuan dari praktik keperawatan dan praktik kesehatan masyarakat yang diterapkan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat. Pelayanan keperawatan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan pendekatan pada kelompok risiko tinggi dalam upaya pencapaian derajat kesehatan harus menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelayanan keperawatan. Diperlukan strategi dalam melakukan intervensi keperawatan komunitas. Strategi intervensi keperawatan komunitas adalah kemitraan (*partnership*), pemberdayaan (*empowerment*), pendidikan kesehatan, dan proses kelompok (Hitchcock *et al.*, 1999; Helvie, 1998).

Pemberdayaan menjadi suatu strategi dalam kegiatan pengmas dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada *caregiver*. Pemberdayaan dalam keperawatan adalah memberikan kemampuan untuk memotivasi dan memobilisasi diri secara efektif untuk mencapai hasil positif dalam praktik keperawatan komunitas. Tujuan dari pemberdayaan adalah memampukan dan memandirikan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan. Fungsi pemberdayaan dalam kegiatan pengmas ini adalah meningkatkan pemberdayaan *caregiver* lansia.

Caregiver adalah seseorang yang telah lulus pelatihan untuk melakukan pendampingan pada seseorang yang tidak mampu merawat dirinya sendiri, baik sebagian atau keseluruhan karena keterbatasan fisik atau mental. *caregiver* sangat diperlukan bagi keberlangsungan kehidupan dan kesehatan lansia. *Caregiver* mempunyai peran penting dalam mendampingi dan membantu lansia untuk melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu peran *caregiver* adalah untuk memenuhi kebutuhan lansia baik fisik, mental, sosial budaya atau

spiritual, mencegah komplikasi atau kecelakaan serta mengurangi ketergantungan. Juga berperan untuk mengurangi keluhan akibat penyakit serta mempertahankan kualitas hidup yang optimal bagi lansia. Dengan adanya *caregiver*, lansia dapat hidup sehat dengan mengoptimalkan fungsi fisik, mental, kognitif dan spiritual.

Caregiver harus memiliki keterampilan khusus dalam melakukan perawatan pada lansia agar kebutuhan dapat terpenuhi, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup lansia secara optimal. *caregiver* dalam pelaksanaan kegiatan pengmas ini adalah kader kesehatan Posbindu lansia dan keluarga. *caregiver* lansia harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar tentang pendampingan dan pemberian bantuan yang tepat untuk lansia yang membutuhkan perawatan pada kesehatan lansia. Pelatihan pada *caregiver* dengan menerapkan pijat akupresur dalam mengontrol nyeri pada rheumatoid arthritis pada lansia dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan pada *caregiver* lansia. Lansia dapat mengurangi rasa nyeri dan memberikan kenyamanan pada lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan memberikan kualitas hidup lansia dengan optimal.

Pemberdayaan *caregiver* lansia dengan menerapkan pijat akupresur dalam upaya mengontrol nyeri pada *rheumatoid arthritis*, dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang baik (Syukkur & Sipollo, 2023). Pemberdayaan *caregiver* dengan menerapkan pijat akupresur sangat efektif dalam mengontrol keluhan nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. *Caregiver* dapat melaksanakan fungsinya dengan mengaplikasikan pijat akupresur dalam meningkatkan kesehatan lansia. Kegiatan pengmas dengan melakukan pelatihan sebagai fungsi pemberdayaan *caregiver* untuk optimalisasi kesehatan lansia.

Caregiver dalam kegiatan pengmas ini adalah kader kesehatan lansia dan keluarga lansia. Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa dengan kegiatan pelatihan pada keluarga dengan lansia sakit kronis ini dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dalam melakukan perawatan kesehatan di rumah (Kartika dkk., 2019). Pelatihan pada keluarga sebagai *caregiver* lansia di rumah sebagai upaya dalam memberikan dukungan kesehatan keluarga pada lansia. Dukungan keluarga diperlukan dalam mendukung kesehatan lansia. Keluarga memiliki kemampuan dalam perawatan lansia dapat meningkatkan kesehatan lansia dan kualitas hidup lansia.

Caregiver berperan dalam memberikan perawatan pada lansia. *Caregiver* merawat lansia rata rata dikarenakan rasa tanggung jawab (A'yun & Darmawanti, 2022). *Caregiver* sebagai keluarga lansia bertanggung jawab terhadap kesehatan lansia. Pemberdayaan *caregiver* dengan menerapkan pijat akupresur dalam mengontrol nyeri sebagai bentuk tanggung jawab keluarga dalam memberikan kenyamanan pada lansia. Pijat akupresur dapat memberikan kenyamanan

dalam mengontrol nyeri, sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup lansia meningkat. Lansia secara mandiri dapat mengontrol nyeri dengan menerapkan pijat akupresur.

Pemberdayaan *caregiver* dapat meningkatkan kemampuan *caregiver* lansia dalam meningkatkan kesehatan lansia dalam mengontrol nyeri. Sesuai dengan penelitian lain dijelaskan bahwa pemberdayaan *caregiver* telah mampu melakukan identifikasi risiko jatuh dan *ulkus diabetikum* pada lansia secara mandiri (Handini & Sakti, 2023). Hal tersebut mendukung bahwa dengan pemberdayaan *caregiver* dapat memberikan kemandirian pada lansia dalam meningkatkan kesehatan. Meningkatkan kemampuan *caregiver* dapat secara langsung memberikan pengajaran pada lansia, sehingga dapat memberikan kemandirian pada lansia.

Pemberdayaan *caregiver* dengan edukasi dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan *caregiver* dengan baik. Sesuai hasil penelitian dijelaskan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan *caregiver* terhadap kejadian pengabaian lansia (Amri & Renidayati, 2019). Meningkatnya pengetahuan dapat mendukung kemampuan *caregiver* dalam menerapkan pijat akupresur pada lansia dalam mengontrol nyeri akibat *rheumatoid arthritis*.

Pemberdayaan *caregiver* lansia yaitu keluarga dapat meningkatkan kemandirian keluarga dalam meningkatkan kesehatan lansia. Meningkatnya kemandirian keluarga dapat meningkatkan kemampuan lansia, menurunkan tingkat nyeri, dan meningkatnya ADL lansia. Keluarga sebagai orang terdekat lansia dapat memberikan upaya perawatan dalam fungsi kesehatan keluarga dengan lansia. Kemandirian keluarga sangat mendukung kesehatan pada lansia.

4. Kesimpulan

Adanya pemberdayaan *caregiver* dengan melakukan pelatihan pada *caregiver* dapat meningkatkan keterampilan *caregiver* dalam melakukan pijat akupresur dalam mengontrol nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. *Caregiver* (keluarga/kader merawat lansia) adalah seorang yang bertanggung jawab terhadap individu dengan keterbatasan akibat usia, kecacatan, penyakit atau gangguan mental dan bertujuan untuk membantu menjalankan aktivitas sehari-hari. Pemberdayaan *caregiver* dengan pijat akupresur dalam mengontrol nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* dapat meningkatkan kemampuan *caregiver* lansia dalam perawatan kesehatan lansia. Adanya pemberdayaan *caregiver* pada lansia, dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam upaya kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Jenderal Achmad Yani yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dr. Jemi Suseno, sebagai Kepala Puskesmas Cimahi Selatan yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat sehingga berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Referensi

- Amri, L.F. & Renidayati, R. (2019). Efektifitas Edukasi pada *caregiver* tentang Pengetahuan Kejadian Pengabaian Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan(JIK)*, 3(2), 130-139.
- Artini, B. & Handayani, D. (2021). Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 54-60.
- A'yun, D.Y.Q. & Darmawanti, I. (2022). Pengalaman *Caregiver* Informal Dalam Merawat Lansia Pada Masa Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 27-39.
- Demir, Y. (2012). "Non-Pharmacological Therapies In Pain Management" dalam Pain Management - Current Issues and Opinions, ed. G. Racz, *InTech*, Croatia, 485-502.
- Handini, F.S. & Sakti, I.P. (2023). Pemberdayaan *caregiver* Dalam Penerapan Management Patient Safety Pada Lansia Di Panti Wredha. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 291-297.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresur dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.491>
- Helvie, C.O. (1998). *Advanced Practice Nursing in the Community*. SAGE Publications, Inc.
- Hitchcock, J.E., Schubert, P. & Thomas, S.A. (1999). *Community health nursing*. Delmar.
- Ilyas, H., Efendi, S. & Wahyuni, A. (2021). Peningkatan Efek Akupresur Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien ESRD (*End Stage Renal Disease*) Di Ruang Hemodialisa RS. Pelamonia Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10 (1), 14-20.
- Kartika, A. W., Choiriyah, M., Kristianingrum, N. D., Noviyanti, L. W., & Fatma, E. P. L. (2019). Pelatihan Tugas Perawatan Kesehatan Keluarga Caregiver Lansia dalam Pogram RURAL (Rumah Ramah Lansia). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(3), 448-462. <https://doi.org/10.22146/jpkm.45139>
- Linda, G., Suta, I. & Wiryanatha, I. (2023). Terapi Akupresur untuk Meringankan Nyeri Sendi Pada Bahu (Frozen Shoulder). *Widya Kesehatan*, 5(1), 32-40.

- Rakhman, A., Purnawan, I. & Purwadi, A.R. (2015). Pengaruh Terapi Akupressure Terhadap Kadar Asam Urat Darah Pada Lansia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 62-68.
- Sunaringtyas, W., Nuari, N. A., & Widhianto., W. (2019). Pengaruh Terapi Stretching dan Akupressure terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan Gout. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 45–52.
- Syukkur, A. & Sipollo, B.V. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi Pada Lansia. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 298-303.
- Tamalonggehe, Y.M., Deeng, D. & Mamosey, W.E. (2021). Pengobatan Tradisional Akupresur Di Era Modern Pada Masyarakat Abepura Kota Jayapura Papua. *Jurnal Holistik*, 14(4), 1-17.
- Yudiatma, M.F., Rochana, N. & Juniarto, A.Z. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri : Literatur Review. *Journal of TSCNers*, 6(1), 58-69.