

# SOSIALISASI AKUPRESUR BSM (*BODY SPACE MEDICINE*) SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KEJADIAN *WORK RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDER* (WMSDS)

Ahmad Farid<sup>a,\*</sup>, Ony Setiani<sup>b</sup>, Yuli Setyaningsih<sup>c</sup>, Yusniar Hanani Darundiati<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Mahasiswa Program Doktor Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Indonesia

<sup>bcd</sup>Dosen Program Doktor Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Indonesia

Email: [ahmadfarid2022@students.undip.ac.id](mailto:ahmadfarid2022@students.undip.ac.id)

## Abstrak

Pemijatan atau akupresur menjadi bagian dari tindakan (BSM) *Body Space Medicine* yang telah terbukti secara empiris mampu mengurangi nyeri pada otot. Akupresur BSM menggunakan delapan titik utama antara lain Baihui 百会, Dazhui 大椎, Hegu 合谷, Neiguan 内关 Changqiang 长强, San-yinjiao 三阴交, Zusanli 足三里, dan Zhiyin 至阴. Tujuan sosialisasi ini yaitu memberikan pemahaman kepada Masyarakat terkait terapi non obat untuk mengatasi nyeri otot dengan titik akupresur BSM. Metode Sosialisasi: menggunakan metode sistem *learning by doing*, ceramah, diskusi dan tanya jawab dalam forum berkumpul masyarakat. Keseluruhan subyek peserta yaitu 162 orang warga prambatanlor. Hasil sosialisasi ini para peserta mendapatkan pengetahuan yang meningkat dengan persentase sebanyak 71.6% memiliki pengetahuan yang baik terhadap akupresur dan warga mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar. Saran yang bisa diberikan untuk sosialisasi selanjutnya antara lain selain akupresur, pentingnya warga mampu memahami terkait *stretching* disela jam pekerjaan.

**Kata Kunci:** Akupresur, BSM, *Body Space Medicine*

## Abstract

*Massage or acupressure is part of the Body Space Medicine (BSM) action which has been empirically proven to be able to reduce muscle pain. BSM acupressure uses eight main points, namely Baihui 百会, Dazhui 大椎, Hegu 合谷, Neiguan 内关 Changqiang 长强, Sanyinjiao 三阴交, Zusanli 足三里, and Zhiyin 至阴. The aim of this outreach is to provide understanding to the public regarding non-drug therapy to treat muscle pain using BSM acupressure points. Socialization Method: using lecture, discussion and question and answer methods in community gathering forums. The total participant subjects were 160 residents of Pramballor. Results of socialization: The results of the research showed enthusiasm from residents by asking various questions related to acupressure. The evaluation was carried out after the question and answer session was completed and the result was that 100% of residents were able to answer the questions given. Suggestions that can be given for further socialization are that apart from acupressure, it is also important for residents to be able to understand the importance of stretching during work hours.*

**Keywords:** Acupressure, BSM, *Body Space Medicine*

## I. PENDAHULUAN

Akupresur menjadi alternatif pengobatan dan dikenal dengan pijat totok tubuh yang menjadi salah satu bentuk terapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (Noam Tyroler, 2020). Terapi pijat akupresur yaitu suatu pengembangan ilmu akupunktur tanpa menggunakan jarum yang biasanya bisa diterapkan pada yang takut dengan jarum dan pada anak-anak. (Litscher, 2018).

Pengembangan ilmu akupresur sangat pesat diberbagai negara didunia (Aminizadeh et al., 2023). Salah satu bentuk pengembangan ilmu akupresur yaitu BSM atau singkatan dari *Body Space Medicine* (Zhi & Guo, 2010). Akupresur BSM yaitu akupresur yang mengadopsi pada ilmu TCM (*Traditional Chinese Medicine*) yang melibatkan ruang-ruang dalam tubuh manusia untuk membantu penyembuhan suatu penyakit (Zhi & Guo, 2010). Akupresur menjadi sangat berguna

dalam mengatasi masalah penyakit, mengurangi ketegangan, kelelahan serta nyeri terutama pada gangguan otot (Aszar et al., 2019). Proses terapi totok dengan teknik pijat akupresur menitikberatkan pada meridian atau titik-titik saraf yang menyebar diseluruh tubuh (Rita et al., 2021). Titik-titik akupresur BSM terletak pada seluruh tubuh (Zhi & Guo, 2010). Pada tubuh manusia terdapat delapan titik utama yang bisa dijadikan titik utama dalam pemijatan antara lain Baihui 百会, Dazhui 大椎, Hegu 合谷, Neiguan 内关 Changqiang 长强, San-yinjiao 三阴交, Zusanli 足三里, dan Zhiyin 至阴 (Zhi & Guo, 2010). Totok pengobatan seperti akupresur pemijatan sudah dikenal luas dan dipraktekkan di Indonesia (Sim Kie Jie, 2022). Mekanisme kerja akupresur diketahui berdasarkan teori akupunktur atau pengobatan tusuk jarum yang berasal dari Tiongkok (Rita et al., 2021). Akupresur yaitu pengobatan murah yang bisa dilakukan secara mandiri oleh siapa saja (Yeh et al., 2015). Akupresur yaitu salah satu bentuk dari ilmu akupunktur yang menjadi salah satu cara pilihan dalam penyembuhan yang dilakukan dengan cara melakukan penekanan menggunakan ujung-ujung jari tangan pada daerah atau titik tertentu di permukaan tubuh (Prabawati et al., 2019). Akupresur memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan tubuh dan mampu mengurangi nyeri otot karena pekerjaan (Djaali & Mighra, 2022).

*Work Related Musculoskeletal Disorders* (WMSDs) yaitu Kumpulan atau sekelompok gangguan dari masalah yang timbul pada otot, tendon dan sistem saraf pada tubuh. WMSDs ini contohnya antara lain carpal tunnel syndrome, radang tendon, thorac outlet syndrome dan nyeri tertekan pada leher. Penyebab kejadian *Work Related Musculoskeletal Disorders* atau WMSDs diantaranya antara lain kebiasaan postur kerja yang tidak ergonomi, gerakan kerja yang berulang dan pembebanan pada salah satu sisi otot (Korhan & Memon, 2019). WHO dan ILO terkait WMSDs dari tahun 2000 sampai 2016 menyebutkan pekerja di berbagai jenis pekerjaan dan sektor rentan terhadap faktor risiko cedera akibat kerja; mereka yang

berisiko tertentu termasuk pekerja di bidang konstruksi, transportasi, manufaktur, dan pertanian. Masayu dalam penelitiannya menyebutkan beberapa faktor penyebab terjadinya WMSDs yaitu postur kerja, lama kerja, umur, dan masa kerja (Jamaan & Anugrah, 2014).

Gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan (WMSDs) dalam penelitian Lidya dan Evy berhubungan dengan IMT atau indeks massa tubuh, beban kerja fisik yang berlebihan, dan kelelahan kerja yang tidak ditangani dengan baik (Serge Simoneau, Mrie ST, 2020). Gangguan WMSDs ini sering terjadi akibat dari postur kerja yang biasa dilakukan tidak ergonomis (Dewanti et al., 2018). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa variabel yang memiliki hubungan signifikan terhadap *musculoskeletal* (WMSDs) pada pekerja yaitu usia, merokok dalam jumlah banyak, kesegaran fisik, IMT atau (Indeks Massa Tubuh), aktivitas berulang, postur atau jenis kerja, dan beban kerja (Chaiklieng et al., 2023). Adapun variable yang paling dominan memberikan pengaruh pada *Work musculoskeletal disorder* (WMSDs) yaitu beban kerja (Morgan, 2002). Gangguan muskuloskeletal akibat kerja (WMSDs) menjadi keluhan yang dilaporkan oleh pekerja (ILO, 2015). Data yang dijelaskan oleh International Labour Organization atau ILO pada tahun 2018 menjelaskan dengan lengkap dimana setiap tahun sekitar 380.000 orang pekerja atau 13,7% dari sekitar 2,78 juta pekerja mengalami gangguan masalah kesehatan ditempat kerja atau PAK antara lain penyakit akibat kerja. Lebih dari 374 juta orang yang mengalami cedera, luka ataupun jatuh sakit setiap tahun akibat WMSDs yang terjadi pada setiap pekerja (Lidya Nathalia Patandung, 2022).

Alasan memilih sosialisasi akupresur terhadap warga Prambatanlor, ditinjau dalam Kedokteran antara lain: 1. Banyak Masyarakat Indonesia yang sudah mengenal manfaat dari akupresur 2. Terapi pengobatan pijat totok atau akupresur sangat mudah dan dapat dilakukan mandiri tanpa bantuan orang lain yang bisa dilakukan Dimana saja seperti di rumah. Oleh karena ini akan pentingnya Tindakan akupresur ini, maka merasa perlu

untuk dilakukan sosialisasi akupresur yang benar kepada Masyarakat.

## II. LANDASAN TEORI AKUPRESUR BSM

Ilmu BSM dikembangkan oleh *Grand Master* Dr. Guo Zhi Chen (郭志辰). Guo lahir di sebuah keluarga miskin di propinsi Hebei-Tionggok pada tahun 1943. Ketika berusia 9 tahun, Dr. Guo menderita penyakit aneh, makan banyak tetapi tubuhnya lemah, ia berobat ke rumah sakit tapi tidak sembuh. Sampai suatu ketika, seorang pakar akupunktur yang dijuluki Master Jarum Tunggal datang ke desanya. Dengan dua kali tusukan akupunktur dapat menyembuhkan penyakit Dr. Guo. Beruntung, Dr. Guo diterima menjadi murid Master Jarum Tunggal, yang mengajarkan ilmu akupunktur dan kitab klasik pengobatan TCM (*traditional Chinese medicine*). Dua tahun kemudian, Dr. Guo diperkenalkan kepada ahli TCM lain, Liu Shu Shang yang sering menjelaskan tentang kitab *Nèijīng* dan *Shang Han Lun*. Pada masa usia 13 tahun, Dr. Guo sudah mulai mengobati penduduk di desanya dengan cuma-cuma. Pada usia 16 tahun ia sudah dijuluki "Dokter Dewa Kecil" di kota praja. Dr. Guo berkata, bahwa inspirasi (*Ling Gan*-灵感) yaitu masyarakat terbaiknya (Zhi & Guo, 2010).

Beberapa buku tentang BSM yang telah diterbitkan di dalam dan sampai di luar negeri, antara lain "*Body Space Medicine* (*Kōngjiān Yīxué*-空间医学)" yang ditulis dalam dua bahasa, Mandarin dan Inggris, "*Eksplorasi Body Space Medicine* (*Réntǐ kōngjiān yīxué tàn suǒ*-人体空间医学探索)", "*Diagnosis Lidah dan Penggunaan obat Dr. Guo* (*Guō shì shé zhěn yǔ yòng yào*-郭氏舌诊与用药)", "*Master Pijat* (*Ànmó dà rén*-按摩达人)",



**Gambar 1.** Buku Teori *Body Space Medicine* (*Kōngjiān Yīxué*-空间医学), Ditulis dalam dua bahasa, Mandarin dan Inggris.

*“Renowned Doctor of Traditional Chinese Medicine (China), integrating ancient wisdom with innovative theories to make significant contributions to the treatment of cancer, heart and circulatory system diseases and diabetes; Founder and Director of Founder and Director of Zheng Ding Health Care Center, where more than 10,000 patients have visited the clinic each day for treatment; (This work was spotlighted in the PBS documentary, Qigong: Ancient Chinese Healing for the 21st Century.); Honored as “Most Exceptional Practitioner” by the Grand System of World Traditional Medicine in Beijing; Credited with containing the spread of the SARS disease, with his special herbal prescription; created innovations in Qigong and medicine including Dong Yi Gong, Zhi Neng Medicine and Body Space Medicine.”* Dokter TCM terkenal (Tionggok), mengintegrasikan ilmu klasik dengan teori inovatif untuk memberikan andil signifikan bagi terapi kanker, penyakit jantung dan sistem sirkulasi serta diabetes; Pendiri dan Direktur Pusat Perawatan Kesehatan Zheng Ding, yang telah dikunjungi oleh lebih dari 10.000 pasien per hari untuk diterapi; (Karya ini telah ditunjukkan dalam dokumentasi PBS, *Qigong: Penyembuhan China Klasik untuk Abad ke-21*); dianugerahi sebagai “Praktisi Sangat Luar Biasa” oleh *Grand System of World Traditonal Medicine* di Beijing; Dihargai andilnya dalam mengendalikan penyebaran penyakit SARS, dengan ramuan herbal khususnya dimana hanya menggunakan *Gongying* (公英) 1 gr, *Lianqiao* (连翘) 1 gr, *Guizhi* (桂枝) 1 gr dapat membersihkan paru dari panas dan meningkatkan imunitas tubuh, menciptakan inovasi dalam *Qigong* dan pengobatan termasuk dalam *Dong Yi Gong*, pengobatan

terapi *Zhi Neng*, dan BSM atau *Body Space Medicine*).

*Body Space Medicine* atau BSM masuk ke Indonesia melalui Perkumpulan *Hongkong Zhi Neng Health Society* (HKZNHS) yang dibawa oleh ketuanya Bpk Sabar Chu (Chu Kam Hung- 朱锦雄), Bpk John Cheung (Zhang De Ran-张德冉), dan Bpk Lau Wa Kin -刘华健. Pada tanggal 22 Nopember 2006, beliau mengundang masyarakat Guo Yan Ling (郭彦岭), putri ketiga dari *Grand Master* Dr. Guo Zhi Chen (郭志辰) mengunjungi Indonesia, berkeliling ke kota Jakarta dan Bandung.



Gambar 2. Perjalanan BSM ke Indonesia

### III. LANDASAN TEORI WMSDs

*Work related musculoskeletal disorder* (WMSDs) yaitu menjadi salah satu penyakit akibat kerja dalam bentuk keluhan pada tubuh individu, yang diawali dari keluhan yang paling ringan sampai dengan yang sakit sekali atau berat sekali pada otot dan sistem muskuloskeletal lainnya karena adanya aktivitas yang tidak ergonomis dan berbahaya (Tarwaka, 2023). Prevalensi pada kejadian gangguan muskuloskeletal disorder atau WMSDs pada pekerja masih sangat tinggi, karena ini dapat dikatakan sebagai permasalahan kesehatan global yang sulit ditangani. Keluhan WMSDs inilah yang dapat menjadi awal penyebab terjadinya cedera pada otot, urat syaraf, tulang dan persendiannya, kemudian menimbulkan rasa lelah, kesakitan hingga terjadi kecelakaan kerja yang berdampak kerugian dari ringan sampai berat. Secara teori kejadian keluhan otot terbagi menjadi dua, yaitu; keluhan yang sementara (*reversible*) antara lain keluhan pada otot oleh karena diberi beban yang statis dan menjadi cepat hilang saat beban tersebut dihilangkan atau dikurangi, kemudian satunya lagi antara lain keluhan yang

menetap (*persistent*), yang walaupun sudah dikurangi beban kerja yang sudah diberikan pada otot di eliminasi, tetapi sakitnya akan terus ada dan tidak berkuang. Penjelasan lainnya *Work related musculoskeletal disorder* (WMSDs) atau muskuloskeletal disorder yang terkait dengan pekerjaan yaitu keluhan pada otot, tendon, dan saraf pekerja yang menjadi terasa ringan seperti kondisi nyeri hingga terasa kaku kuduk dan kaku sendi hingga sulit bergerak. *Work related musculoskeletal disorder* juga mempunyai istilah lain dalam penyebutannya antara lain *repetitive motion* atau *strain injuries*, *cumulative trauma disorders*, *overuse syndrome*, dan *regional musculoskeletal disorders* (Morgan, 2002).

Kejadian masalah muskuloskeletal (WMSDs) dapat menyebabkan kerusakan kerusakan yang fatal jika tidak ditangani, dan menjadi ancaman utama terhadap keselamatan dan kesehatan kehidupan para tenaga kerja. *Work related musculoskeletal disorders* mempunyai tiga tahapan berdasarkan tingkat keparahannya, diantaranya antara lain: tahapan kesatu berupa kesakitan otot, pegal, dan rasa lelah yang dirasakan sewaktu dalam tempat kerja, yang menjadi hilang setelah jam kerja (dalam satu malam) serta tidak mengganggu aktivitas kerja (Lee, Y.-C., Hong, X., Man, 2023). Tahap kedua antara lain berupa sakit dan nyeri tetap ada walaupun jam kerja telah selesai (dalam satu malam), sehingga istirahat menjadi terganggu dan menimbulkan kurangnya performa selama bekerja. Tahap ketiga rasa sakit dan nyeri muncul setiap saat, walaupun tubuh telah sudah di istirahatkan, sehingga tidur dapat menjadi terganggu dan kesulitan saat melakukan pekerjaan dan dalam hal ini sangat bahaya jika dibiarkan terus menerus (Chen, Y.-L., Luo & Comparative, 2023).

Tahap permulaan, menengah dan akhir terjadinya WMSDs. Hal dan kejadian ini dapat dilihat melalui sering tidaknya pekerjaan tersebut dilakukan oleh pekerja. Tahap permulaan yaitu ditandai pada saat bagian tubuh diawali dengan munculnya rasa sakit dan lelah akan tetapi dapat hilang pada saat tidak bekerja dan saat istirahat di malam

hari. Tahap ini akan tetap mempengaruhi aktifitas dan performa saat kerja. Tahap selanjutnya antara lain menengah ditandai pada saat bagian tubuh dengan rasa yang nyeri disertai sakit yang timbul lebih cepat dan diwaktu awal saat melakukan pekerjaan, dimana saat malam hari masih terasa sakit dan mengganggu. Tahap ini masih dapat ditoleransi oleh tubuh dan tidak terlalu mempengaruhi aktifitas saat kerja. Tahap paling akhir ditandai saat bagian tubuh dengan rasa nyeri dan sakit yang timbul setiap saat, terasa terus-terusan baik ketika istirahat atau malam hari saat tidur. Tahap ini akan berbahaya jika dibiarkan dan harus mendapatkan penanganan (Shakerian, M., Esmaeili, R., Rismanchian & Association, 2023).

Kejadian WMSDs yang sering terjadi pada tubuh para pekerja secara umum dibagi menjadi 3 yang terdiri atas cedera pada tangan, bagian punggung, leher, kedua pinggang dan lutut (B., Visser, B., Daams, J., Kuijer & A, 2023). Cedera pada tangan bisa terjadi karena banyak melakukan aktivitas dalam pekerjaan dengan postur yang janggal di bagian tangan karena waktu lama, gerakan berulang dan adanya penekanan pada tangan oleh alat saat bekerja (Kakaraparathi et al., 2023). Jenis-jenis keluhan musculoskeletal disorder yang sering terjadi pada tangan, seperti: tendonitis, carpal tunnel syndrome atau (CTS), trigger finger (TF), epicondylitis atau tennis elbow atau golfer's elbow ekstrem, hand-arm vibration syndrome (HAVS). Cedera yang terjadi pada bahu dan leher dapat terjadi oleh karena postur bahu dan leher yang buruk, seperti pada saat merentang yang melebihi 45 derajat, mengangkat bahu ke atas melebihi tinggi kepala, dan gerakan berulang dalam jangka waktu yang lama. Beberapa keluhan yang sering terjadi pada bagian bahu dan leher, antara lain buratis dan tension neck syndrom (TNS) (Shakerian et al., 2023). Jenis-jenis keluhan yang dapat terjadi pada punggung dan lutut, antara lain: Low back pain (LBP) dan nyeri muskuloskeletal bagian lutut disebabkan karena adanya penekanan terhadap cairan yang ada di antara tulang dan tendon dalam kurun waktu yang lama. Penjelasan dalam pengertian WMSDs yang

dapat diketahui dapat dibagi menjadi tiga, antara lain: Gangguan otot, seperti aliran darah menjadi berkurang saat kontraksi otot yang berlangsung lama. Gangguan tendon menjadi penyebab inflamasi atau peradangan disebabkan oleh tendon yang mengalami penipisan. Gangguan saraf dapat diakibatkan antara lain pekerjaan yang bersifat *repetitive* atau postur yang tidak normal, tekanan ini dapat menyebabkan melemahnya otot dan mati rasa pada bagian tubuh tertentu (Sekaaram V & Seri Ani L, 2017).

Sumber bahaya yang terjadi di tempat kerja dapat mengganggu keselamatan dan kesehatan yang menyebabkan penyakit akibat pekerjaan (PAK). Potensi bahaya K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) umumnya berasal dari lingkungan kerja yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti; fisik, kimia, biologi, ergonomi, dan psikologi. Occupational Safety and Health Administration (OSHA) menjelaskan tentang pencegahan keluhan *work related musculoskeletal disorder* (WMSDs) yang tepat, antara lain eliminasi, substitusi, rekayasa alat dan teknik, aturan atau pengendalian administrasi, dan alat pelindung diri (APD) (Nunes & Bush, 2011). Eliminasi yaitu memodifikasi desain yang bertujuan untuk menghilangkan bahaya; misalnya memperkenalkan perangkat dan mengangkat mekanik untuk menghilangkan penanganan bahaya secara manual; substitusi yaitu penggantian bahan yang berbahaya, mengurangi energi sistem contohnya menurunkan kekuatan suhu; kontrol teknik / perancangan yaitu menginstal sistem ventilasi, mesin penjagaan, interlock dll ; kontrol administratif – tanda-tanda K3, daerah berbahaya, tanda-tanda foto-luminescent, tanda trotoar pejalan kaki, peringatan sirene / lampu, alarm, prosedur keselamatan, inspeksi peralatan, kontrol akses, sistem pengamanan, penandaan, proses izin kerja, dll ; alat pelindung diri (APD) yaitu safety glass, earplug, pelindung wajah, safetyboot, dan sarung tangan. Umumnya ada tiga tingkat pertama yang bisa digunakan namun tiga tingkat tersebut tidak mudah untuk bisa semuanya diterapkan. Penerapan hirarki adalah harus mempertimbangkan pembiayaan, manfaat

risiko, dan keandalan yang tersedia (Murugan, S.S., Ponraja, S., Varma, D.S., Raj, 2023).

#### IV. METODE PENGABDIAN

Metode PKM (pengabdian kepada Masyarakat) yang dipakai selama mengadakan pengabdian ini yaitu menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, evaluasi dan sistem *learning by doing* (Mokoginta K, 2013). Aksi pertama yaitu dengan melaksanakan dan mensosialisasikan tentang WMSDs dan cara Akupresur kepada warga Desa Pasurualor Kudus, Jawa Tengah yang sudah diberikan undangan untuk bisa hadir. Jumlah populasi subjek yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu 162 orang. Narasumber mempraktekkan pemijatan pada titik-titik pijat BSM. Selanjutnya kegiatan selanjutnya dengan melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana bagi warga setempat yang hadir yang dibantu oleh mahasiswa dengan menanyakan keluhan, pengukuran tekanan darah dan berat badan. Kegiatan ketiga yaitu pemberian pemijatan secara BSM sederhana kepada warga yang mengeluh nyeri dan sakit. Setelah itu dilanjutkan diskusi, tanya jawab dan evaluasi.

#### V. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang telah dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek pengenalan pada titik akupresur berjalan dengan antusias warga yang hadir dan berjalan lancar. Pertemuan tatap muka dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi, yang dilanjutkan dalam bentuk latihan/praktek secara akupresur dan mandiri atau peserta melakukannya pada teman yang ada disebelahnya. Kegiatan dilaksanakan sehari yaitu pada hari Sabtu tanggal 26 Agustus 2023 yang dimulai dari pukul 15.30-17.00 WIB. Peserta kegiatan yang berjumlah 162 orang warga Pasuruan Lor di Mushola Warga Muhammadiyah Pasuruan Lor.

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan oleh 4 (empat) orang tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai hak pokok yaitu: 1. Pengantar tentang Akupresur BSM dan WMSDs 2. Teori dasar Akupresur BSM dan WMSDs 3.

Pengembangan teori Akupresur BSM dan WMSDs 4. Langkah-langkah dalam melakukan Akupresur BSM 5. Latihan dalam melakukan Akupresur BSM 6. Evaluasi dari hasil media pembelajaran yang telah disusun. Keterbatasan dan waktu pertemuan dalam PKM mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan detail dan lengkap.

Kegiatan PKM ini yang diawali dengan ceramah dan demonstrasi yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan latihan. Dari kegiatan latihan yang sudah dilakukan tampak banyak peserta memang belum menguasai cara dalam melakukan akupresur dan pemahaman WMSDs yang baik, khususnya pada manfaat titik-titik akupresur yang sudah dijelaskan. Acara selanjutnya kemudian dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab secara langsung antara pembicara dan peserta. Banyak pertanyaan yang diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab ini. Beberapa inti dari pertanyaan yang diajukan para peserta yaitu:

- 1) Syarat dalam melakukan akupresur
- 2) Langkah-langkah melakukan akupresur
- 3) Titik akupresur untuk nyeri lambung
- 4) Cara menentukan titik akupresur
- 5) Cara melakukan penekanan pada titik akupresur
- 6) Lama dalam melakukan akupresur.

Program pengabdian pada masyarakat berupa sosialisasi Akupresur BSM sebagai Upaya mengurangi kejadian WMSDs pada warga Pasuruan Lor yang sudah diberikan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan lebih menjadi percaya diri dalam melakukan akupresur secara mandiri. Masyarakat akan lebih semangat dan lebih termotivasi untuk mengembangkan diri dalam memahami akupresur dan manfaatnya untuk kesehatan. Hasil pengabdian PKM ini akan bermanfaat bagi masyarakat, terutama untuk mengurangi jumlah konsumsi obat jika mengalami suatu gejala penyakit yang ringan hanya dengan pemijatan. Kemudian dengan dilakukannya sosialisasi ini akan meningkatkan keterampilan warga dalam melakukan akupresur secara mandiri.

Pada kegiatan PKM ini target peserta yang diharapkan mengikuti pelatihan yang

direncanakan sebelumnya yaitu minimal 100 orang warga Pasuruan Lor, sesuai dengan jumlah warga yang lebih dari 200 orang. Dalam pelaksanaannya PKM ini, diikuti oleh 162 orang peserta. Oleh karena itu dapat dikatakan target peserta dapat tercapai 100%. Pencapaian ini menunjukkan kegiatan PKM dapat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dikatakan tercapai secara sukses. Pencapaian akan tujuan sosialisasi akupresur dalam menangani WMSDs secara umum dengan hasil yang baik, akan tetapi keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi tentang akupresur BSM disampaikan secara detail dan lengkap. Namun jika dilihat dari hasil latihan yang sudah dilakukan para peserta sudah mampu melakukan pemijatan mandiri pada titik akupresur secara BSM, oleh karena itu dapat disimpulkan tujuan kegiatan PKM ini sudah dan dapat tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan PKM ini dengan hasil baik, karena materi PKM yang telah dapat disampaikan secara keseluruhan kepada warag yang hadir pada kegiatan. Materi PKM yang sudah disampaikan yaitu: 1. Pengantar Akupresur BSM dan WMSDs 2. Dasar cara pemijatan 3. Tahapan dalam melakukan akupresur.

Kemampuan para warga dapat dilihat dari penguasaan materi yang masih kurang dikarenakan waktu yang terbatas dalam pembriian dan penyampaian materi serta kemampuan para peserta yang berbeda-beda dan latar belakang yang bervariasi. Hal ini disebabkan jumlah materi yang cukup banyak yang disingkat dan hanya disampaikan dalam waktu beberapa jam saja sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap dan benar semua materi yang sudah diberikan. Secara keseluruhan kegiatan sosialisasi yang dilakukan sebagai upaya mengurangi kejadian WMSDs ini dapat dikatakan sudah berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, dan dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Kemanfaatan yang dapat diperoleh warga atau masyarakat yaitu dapat melakukan akupresur BSM secara mandiri saat keluhan WMSDs terjadi dan diharapkan Masyarakat

mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari supaya pekerjaan yang mereka lakukan aman dan selamat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijelaskan yaitu target jumlah peserta pelatihan yang melebihi target, tujuan pengabdian yang tercapai, materi dapat disampaikan semua pada warga, para peserta paham dan mampu melakukan akupresur mandiri, antusias dari warga dengan memberikan berbagai pertanyaan terkait akupresur, evaluasi dilakukan setelah sesi tanya jawab selesai dan warga mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Selanjutnya untuk hasil evaluasi dari kegiatan sosialisasi ini diperoleh berdasarkan dari pemahaman para peserta sebelum dan sesudah PKM dalam memahami konsep akupresu BSM melalui pengukuran menggunakan Teori Pengetahuan (Notoatmodjo, 2018) yang ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2. Sebagai berikut ini:

**Tabel 3.** Tingkat pengetahuan sebelum sosialisasi akupresur

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Kurang Baik	86	53%
Cukup	76	46.9%
Baik	0	0%

**Tabel 4.** Tingkat pengetahuan sesudah sosialisasi akupresur

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Kurang Baik	12	7.4%
Cukup	34	20.9%
Baik	116	71.6%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang baik sebesar 53% dan cukup baik 46.9% tentang penggunaan Akupresur BSM. Setelah kegiatan PKM berlangsung dari penjelasan materi hingga sesi tanya jawab tingkat pengetahuan peserta meningkat dengan baik menjadi 71.6%. Dari perolehan tersebut menunjukkan bahwa sosialisasi ini sangat penting dan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap akupresur untuk membantu meningkatkan kesehatan.

Pembahasan materi secara mendalam terkait Sosialisasi Akupresur BSM (*Body Space Medicine*) Sebagai Upaya Mengurangi Kejadian *Work Related Musculoskeletal Disorder* (WMSDS) sebagai berikut:

### A. BSM (Body Space Medicine)

Akupresur BSM yaitu akupresur yang menggunakan delapan titik antara lain Baihui 百会, Dazhui 大椎, Hegu 合谷, Neiguan 内关, Changqiang 长强, Sanyinjiao 三阴交, Zusanli 足三里, dan Zhiyin 至阴. Kedelapan titik akupunktur ini dapat berinteraksi satu dengan lainnya, mewarisi inovasi dari zaman kuno hingga zaman modern saat ini. Terapi akupunktur banyak digunakan kembali, selain itu titik-titik akupunktur hanya berbicara tentang sirkulasi energi pergerakan bagian dalam satu dengan satu lainnya atau satu dengan keduanya yang dapat menyembuhkan jika ada pergerakan, menyerlarkan energi luar dan dalam pada saat yang tepat/kritis. Pertolongan pertama dengan terapi BSM bisa sangat membantu. Dari delapan titik akupunktur ini Zhusanli dan Sanyinjiao yaitu yang memegang peranan penting Baihui, Dazhui, Hegu, Neiguan, Changqiang, Sanyinjiao, Zusanli, dan Zhiyin delapan acupoint, Zusanli, Sanyinjiao memegang peran utama. Titik akupunktur hanya berbicara dalam terapi akupunktur hanya berbicara mengenai sirkulasi energi pergerakan bagian internal tubuh manusia, Ketika anda bergerak, anda hidup, dan anda menyembuhkan penyakit; "Satu di dalam dan satu di luar dapat disesuaikan. Kunci utama dari Delapan titik akupunktur ini yaitu "Baihui Sanli Hegutong, Changqiang Neiguan Dazhui, Sanyinjiao menembus Zhiyin, dan delapan titik akupunktur"(Zhi & Guo, 2010).



**Gambar 3.** Penyampaian Sosialisasi Akupresur BSM

### B. Zhi Yin 至阴

Lokasi acupoint Zhi Yin : sekitar 0,1 inci di samping sudut kuku di sisi lateral jari kelingking kaki. Menurut Pengobatan Tradisional Chinese Medicine (TCM) percaya bahwa Zhiyin yaitu titik Jing (井穴), titik yang baik pada titik lima-shu dari meridian Tai Yang Pang Guang Jing (太阳膀胱经) termasuk Logam yaitu titik sambung pertama Shenjing (肾经) dan Maiqi (脉气) menyembuhkan : sakit kepala, sakit mata, mata mengeluarkan cairan kuning dll. BSM percaya bahwa Zhiyin dapat membersihkan dan melancarkan energi bagian dada, yaitu pintu keluar energi di atas diafragma, yaitu titik utama untuk mengatasi cairan dibagian dada, dan merupakan titik utama untuk mengobati berbagai kanker seperti kanker esofagus dan kanker paru-paru.



**Gambar 4.** Titik Zhi Yin

Zhiyin yaitu pintu keluar Zhiyang, melepas panas pengap Zhiyang. Menggerakkan Energi Zhiyang, dada yaitu markas Zhiyang. Menggerakkan Zhiyin sehingga energi Zhiyang dapat bergerak naik, maka pilihan terbaik dari titik akupunktur dapat menghilangkan sesak dada, menghilangkan sumbatan, menghilangkan cairan didada. Titik paling baik untuk kanker paru-paru dan kanker kerongkongan. "Zhiyin turun menembus dada, qi dan stasis didada menghilang." Hal Ini akan membantu menyelesaikan masalah cairan di dada (efusi pleura). Cairan didada yaitu masalah pelik dalam kanker. Menyelesaikan masalah Zhiyin menyalurkan uap dan air yaitu prinsip akupunktur dan moksibusi. Ini telah berulang

kali diverifikasi secara klinis dan merupakan fakta (Zhi & Guo, 2010).

### C. Sanyinjiao 三阴交

Lokasi acupoint Sanyinjiao : 3 inci di atas ujung tulang pergelangan kaki di dalam kaki, tepi posterior tibia. Pengobatan TCM percaya bahwa Sanyinjiao yaitu titik pertemuan 3 meridian antara lain meridian limpa, hati dan ginjal. Limpa mengendalikan darah ( Dalam TCM sebagai Transformasi dan Transportasi, berfungsi mencerna makanan dan air, menyerap nutrisi, dan mentransportasi Jing makanan ke seluruh tubuh. Fungsi transportasi dan transformasi sari makanan dan air oleh limpa bergantung kepada transformasi Qi dan asenden Jing oleh Qi limpa, dan fungsi penghangatan oleh Yang limpa), liver menyalurkan dan menyimpan darah, dan ginjal mengendalikan/mengelolah cairan dan menyimpan esensi (intisari).



Gambar 5. Sanyinjiao

Sanyinjiao mengendalikan segala penyakit mengenai reproduksi yang berkaitan dengan esensi dan darah. Sanyinjiao yaitu titik akupuntur pertemuan 3 meridian Yin kaki (三阴). Ginjal mengatur air dan kelembaban, liver mengatur tendon, liver dan ginjal termasuk Xiajiao (下焦), dan terkait erat dengan metabolisme cairan di tubuh, sehingga dapat mengobati penyakit saluran kencing, bising usus, sakit perut, diare, dan gangguan pencernaan. BSM melihat bahwa Sanyinjiao yaitu pintu tiga meridian Yin, melancarkan area Waijiao (seluruh punggung), mengobati penyakit Yin (dibagian depan tubuh), menghilangkan hambatan & mengurangi Yin, dan mengikat Yin untuk menurunkan energi sehingga energi bergerak lancar. Ini pilihan

utama untuk mengobati penyakit ginekologi/kewanitaan.

Sanyinjiao yaitu pintu keluar meridian Yin, sehingga menghilangkan semua hambatan yaitu titik utama pengobatan penyakit ginekologi/kewanitaan, diare. Sanyinjiao bagian bawah mengeluarkan energi dalam sel, Baihui yaitu bagian atas untuk mengeluarkan energi dalam sel secara keseluruhan. Sanyinjiao 三阴交 "Sanyinjiao terhubung kebawah melewati Ju Yang (巨阳), sangat baik mengaktifkan Yang untuk menghilangkan penyakit Yin". Sanyinjiao yaitu pintu melewati 3 meridian antara lain meridian Taiyin (太阴经), meridian Shaoyin (少阴经) dan Meridian Jueyin (厥阴经). Mengobati suatu penyakit yaitu mencari pintu jalan keluar, Setelah membuka pintu menuju area Taiyang (太阳区), Yin akan mengobati Yang dan Yang mengobati Yin, pada hakekatnya Yin dan Yang menjadi selaras sangat baik (Hardi et al., 2021).

### D. Zusanli 足三里

Lokasi acupoint Zusanli: 3 inci di bawah acupoint Dubei (犊鼻穴) /betis, satu jari melintang diluar puncak anterior tibia. Metode lain yang lebih sederhana yaitu: gunakan telapak tangan menekan bagian atas lutut, dengan lima jari menghadap ke bawah, ujung jari tengah dan jarak 1 jari mengarah ke luar yaitu titik Zusanli.



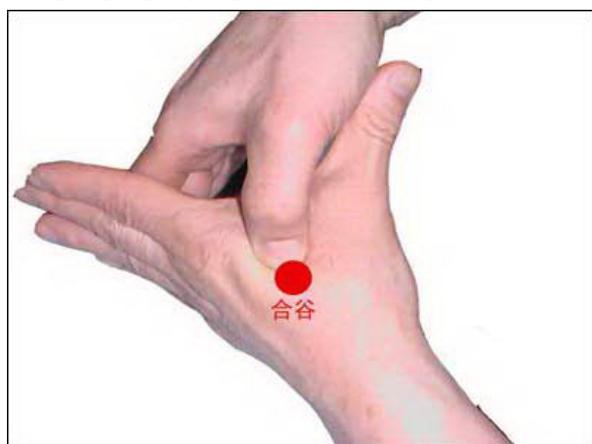
Gambar 6. Zusanli 足三里

Pada TCM, Titik Zusanli yaitu pintu keluar bawah energi sanjiao (三焦), acupoint gabungan dari acupoint Wuyang dari meridian perut Zuyangming, yang

termasuk tanah dan merupakan acupoint perut yang lebih rendah. Ini yaitu poin penting untuk pengobatan penyakit pencernaan. Gangguan pencernaan atau olahraga seperti masalah perut, sakit perut, muntah, asam muntah, diare, disentri, cegukan, sakit gigi, nyeri punggung dan kaki, dan tendon dengan Zusanli dapat memperkuat efek penyembuhan. Cekungan sisi lutut 4 jari tangan dibawah cekungan Zusanli 足三里 Pada BSM titik Zusanli yaitu pintu keluar kebawah menyalurkan dan memindahkan energi Sanjiao serta mengobati berbagai penyakit dari Sanjiao. Keterangan : Zusanli menyalurkan energi Sanjiao kebawah, kearah kaki dan merupakan pintu jalan keluar kebawah. Hegu (合谷) yaitu pintu jalan keluar ke atas. " Zusanli melancarkan sirkulasi vertikal (Gongzhuan 公转), semuanya menjadi baik karena Yin dan Yang selaras" Zusanli yaitu titik penguatan yang dapat membuat energi Sanjiao terbuka turun kebawah, sehingga cocok/dapat digunakan untuk terapi semua orang. Zusanli yaitu titik penguatan penting ditubuh manusia. Ada pepatah kuno yang mengatakan bahwa jika anda ingin sehat, Zusanli jangan kering (干)(Tiquia, 2011).

### E. Hegu 合谷

Lokasi acupoint Hegu: antara tulang metakarpal pertama (jempol gb.4a) dan kedua (telunjuk) di punggung tangan, kira-kira di titik tengah sisi lateral tulang metakarpal kedua. Ketika ibu jari dan jari telunjuk direntangkan pada sudut 45 derajat, titik temu persimpangan pada sudut tulang yang diperpanjang yaitu titik Hegu.



Gambar 7. Hegu

Pengobatan Tradisional Chinese Medicine bahwa titik Hegu yaitu titik asli meridian usus besar (Da Chang 大肠经) dan Shou Yang Ming (手阳明). Meridian Yangming (阳明经) sirkulasi didepan tubuh manusia, Shou Yang Ming bergerak dari tangan keatas kepala dan wajah, sehingga Hegu Point dapat menyembuhkan penyakit kepala dan wajah seperti pening/pusing, sakit kepala, mata, hidung, telinga, penyakit gigi dan mulut. Kekakuan urat menyebabkan mata dan mulut miring yaitu akibat gangguan pada meridian Yang Ming (阳 Titik Hegu 合谷 gb. 4b gb. 4a 明经), Hegu sangat efektif untuk penyakit ini, sehingga ada ungkapan yang terkenal "Hegu Menyimpan Wajah dan Mulut". Titik Hegu juga dapat menghentikan/menyembuhkan batuk dan asma, karena berhubungan dengan meridian paru-paru dan permukaan usus besar. Pengobatan BSM menjelaskan titik akupunktur Hegu dapat membuat energi Zhongjiao dan Xiajiao bergerak ke atas melintasi diafragma, dapat menyalurkan energi lambung, dan merupakan jalan/pintu keluar keatas dari energi limpa. Energi tersebut dapat langsung menuju ke kepala. Keterangan: Hegu dapat menggerakkan energi limpa, sehingga energi limpa bisa terbuka dan bergerak ke atas, menyembuhkan penyakit wajah dan mulut. "Hegu dapat menyalurkan energi di lambung keatas melalui diafragma, menghilangkan masalah di Zhongjiao dan Xiajiao".

Pada akupunktur dan moksibusi, Hegu dapat menyembuhkan sakit gigi, nyeri diwajah. Mengapa Hegu dikatakan dapat melancarkan energi lambung? Karena dalam TCM hasil dari pengobatan menggunakan pada acupoint Hegu, karena Hegu dapat membuat energi di bawah diafragma naik keatas, sehingga menyesuaikan energi dikepala, sakit gigi, dan juga di xiajiao (perut bawah). Proses memijat/menotok Hegu, akan menggerakkan energi Zhongjiao dan Xiajiao, sehingga energi dilambung berkurang karena energi Zhongjiao mengalir dan menjadi lancar menyebabkan fungsi tubuh menjadi normal kembali. Penyakit kewanitaan, tumor rahim, sakit perut dapat terselesaikan.

Memperluas cara terapi akupunktur juga memperluas metode pengobatan akupunktur, karena prinsip dan sumber perawatan telah ditemukan, juga akar penyakitnya. "Delapan titik terhubung dengan Shen, Yin dan Yang jalan bersama secara harmonis. Dalam proses penekanan titik akupunktur, kita harus mengamati dan memperhatikan dengan seksama misteri ilusi yang spektakuler(University of Toronto, 1991).

#### F. Baihui 百会

Lokasi acupoint Baihui, berada di garis tengah bagian atas/puncak kepala 7 inch dari bawah garis rambut belakang, dan 5 inch dari garis lurus rambut depan. Metode pemilihan letak acupoint yang sederhana yaitu titik temu antara garis sambungan antara kedua ujung telinga bersimpangan garis tengah bagian atas kepala.



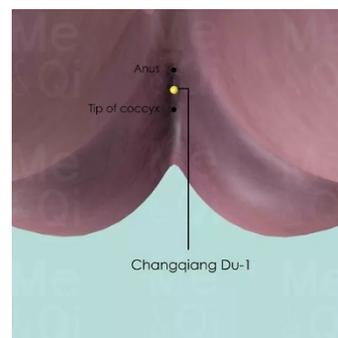
Gambar 8. Baihui

Tradisional Chinese Medicine : Baihui terletak di bagian puncak kepala, titik temu antara Shou Zu Shao Yang (手足少阳), Zu Tai Yang (足太阳), Zu Jue Yin (足厥阴) dan meridian Du Mai (督脉), disebut 3 Yang 5 Hui/pertemuan (三阳五会). Bagi penderita sakit yang kronis (lama) dan lemah, aura yang menurun, panaskan Baihui dengan moksa dapat menaikkan energi Yang. Sebagai contoh jika lakukan akupunktur dan moksibusi di acupoints Bai Hui digunakan untuk mengobati sakit kepala, pusing, hidung tersumbat, tinitus (kuping berdenging), stroke aphasia (tidak dapat berbicara) dan dapat digunakan untuk mengobati prolaps (ambein), prolaps uterus (rahim turun), dan prolaps lambung (lambung turun). Pengobatan BSM, bahwa Titik Baihui yaitu titik pintu keluar atas dari energi Sanjiao (三焦), merupakan titik perubahan balik antara

Yin menuju Yang, dapat merubah materi dalam sel menjadi energi diluar sel, dapat memperbanyak air liur, menambah selaput lidah, dan mengobati berbagai penyakit menular(Shahrajabian et al., 2019).

#### G. Changqiang 长强

Lokasi acupoint Changqiang: di ujung tulang ekor, di antara 2 tulang paha, titik tengah hubungan antara ujung tulang ekor dan anus, berada di pangkal tulang ekor. Pengobatan TCM mengatakan bahwa Dumai yaitu dimulai dari kutub bawah Yu “下极之俞 xià jí zhī yú”, bergabung didalam tulang punggung atas hingga titik Feng Fu (风府), tergolong pada otak naik ke atas menyelusuri dahi hingga kebatang hidung. Maka Changqiang (长强) berpasangan dengan Cheng Shan (承山), Da Chang Shu (大肠俞) dapat mengobati wasir, memiliki efek menghilangkan radang (anti-inflamasi), rasa sakit/nyeri (analgesik) dan menghentikan perdarahan (hemostatik) . Distribusi sirkulasi dan fungsi Dumai terkait erat dengan otak dan sumsum tulang belakang. Dumai dan Meridian kandung kemih (Pang Guang Jing 膀胱经) saling berhubungan. Gunanya Bei Shu belakang Changqiang 长强 (背俞穴) dari Meridian kandung kemih(Pang Guang Jing 膀胱经) menurut potongan ruas juga terkait erat dengan saraf.



Gambar 9. Changqiang

Banyak titik-titik di Dumai dapat digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit syaraf dan kejiwaan (neuropsikiatri). Chang Qiang juga dapat mengobati epilepsi, gila dan lain-lain. Dari pengamatan BSM

bahwa titik Changqiang yaitu pintu keluar energi Waijiao, merupakan titik balik/titik peralihan antara Yang ke Yin, mendorong energi perut, membersihkan polusi, menyembuhkan bagi yang selaput lidahnya tebal dan lengket, mengobati penyakit diatas diafragma (Teoh & Xi, 2012).

#### H. Neiguan 内关

Lokasi acupoint Neiguan: posisi di sisi telapak lengan bawah, digaris antara Qu Ze (曲泽) dan Da Ling (大陵), 2 inci dari garis pergelangan tangan, antara tendon palmar dan tendon fleksor pergelangan tangan radial. Sisi luarnya yaitu titik Waiquan (外关).



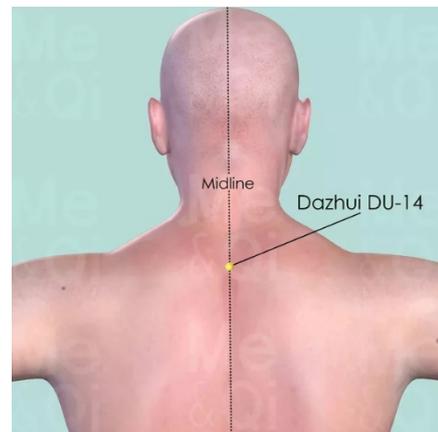
Gambar 10. Neiguan

Pada TCM bahwa titik Neiguan yaitu titik shǒu jué yīn (手厥阴) dan meridian perikardium (xīn bāo jīng 心包经) yang mengobati penyakit pembuluh darah seperti angina pektoris, detak jantung terlalu cepat atau lambat (aritmia), detak jantung cepat (takikardia), detak jantung lambat (bradikardia), syok, sesak napas, juga penyakit mental/kejiwaan seperti mania, epilepsi, pelupa, panik, susah tidur (insomnia), dan banyak mimpi. Titik Neiguan pada umumnya digunakan untuk pijat, akupunktur dan akupresur. Biasa digunakan untuk sakit jantung, jantung berdebar (palpitasi), susah tidur (insomnia), muntah, sakit maag, cegukan dan emboli (gumpalan

darah/gelembung gas pada pembuluh darah). Pada BSM bahwa: Titik Neiguan yaitu pintu keluar atas dari energi dada, yang dapat memperkuat metabolisme energi dada dan menyembuhkan segala penyakit dibagian dada. Keterangan: Kebiasaan dalam batin, ini yaitu pembukaan dada, metabolisme, sehingga menyembuhkan semua penyakit didada (Britza et al., 2022).

#### I. Dazhui 大椎

Lokasi acupoint Dazhui: Di garis tengah punggung, ketika menundukkan kepala Anda, sentuh depresi di bawah tulang yang menonjol dari leher. Celah di bawah tulang leher servikal vertebra ke-7 yaitu acupoint Dazhui, antara tulang leher spinosus servikal ketujuh dan tulang dada pertama (spinosus toraks pertama), kira-kira sejajar dengan bahu.



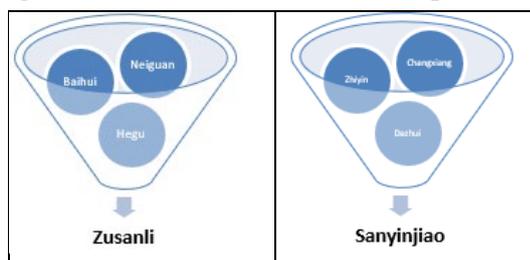
Gambar 11. Dazhui

Pada TCM bahwa titik Dazhui yaitu Shangjiao (上焦), terutama digunakan untuk mengobati batuk dan asma. Ada banyak penyebab serangan asma, Dazhui lebih efektif untuk asma yang disebabkan oleh dingin dan dahak. Telah ada catatan bahwa Dazhui dapat mengobati malaria. Pada catatan kitab Neijing (内经), Dazhui (大椎), Tao Dao (陶道), Jian Shi (间使), dan Houxi (后溪) yaitu resep kuno untuk malaria. Pada BSM : Dazhui yaitu pintu keluar energi bagian kepala, segala penyakit kepala dapat disembuhkan dengan mengurangi energi bagian kepala. Keterangan : Dazhui yaitu pintu keluar energi bagian kepala, kedalam hingga Sanzhong (膻中) dan keluar hingga ke

Dazhui, sehingga dapat mengurangi tekanan energi bagian kepala, yaitu cara yang tepat untuk penyembuhan segala penyakit dikepala. Menotok/menekan/menumbuk Dazhui yaitu kunci penting untuk mengalihkan energi Sanjiao ke area Waijiao. Dazhui yaitu pintu keluar energi Sanjiao. Dengan mengurangi tekanan Sanjiao, energi dapat mengalir ke area Waijiao pada tubuh manusia(Xu et al., 2013).

## J. Titik Utama BSM

Untuk apa menggunakan akupuntur, karena dengan menekan atau menotok sudah mencapai hasilnya. Didalam proses akupuntur, jarum titik kelima baru efektif segera setelah memasuki kulit. Dalam moksa, karena mengandalkan aroma "Mint (薄荷) untuk menyembuhkan. Dazhui 大椎 "Dua Perintah Pertama dari Delapan Poin Utama", siapa yang mengendalikan delapan poin utama? "Sanyinjiao memberikan komando jalannya YIN", Zusanli memberikan komando jalannya Yang; "ZhuSanli mengatur tiga titik". Dalam delapan titik akupuntur, empat titik akupuntur dalam satu kelompok, setiap satu kelompok memiliki pemimpin kelompok; "Zhusanli mengatur Baihui, Hegu, Neiguan", Sanyinjiao mengatur 3 titik Changqiang, Zhiyin, Dazhui. Maka disebut Yin Yang berdampingan. Untuk proses menghadapi epidemi/penyakit menular, perlu membuka pintuk keluar keatas antara lain Baihui dengan menotok Baihui sudah cukup.



Gambar 12. Titik Utama BSM

Fungsi delapan titik semuanya berada di jalur Gongzhuoan (公转). Zusanli memperlancar Zhongjiao, mempengaruhi Shangjiao, Xiajiao. Hegu melancarkan Zhongjiao, mempengaruhi Zhongjiao dan Shangjiao. Neiguan melancarkan Shangjiao, mempengaruhi Shangjiao, Zhongjiao dan

Waijiao. Zhiyin mempengaruhi Shangjiao kemudian jantung dan paru-paru, maka juga mempengaruhi Waijiao hingga Wuili. Changqiang mempengaruhi Waijiao dan Sanjiao, Changqiang yaitu titik pengalihan Yang ke Yin dan Gongzhuoan yaitu pintu masuk dari Yang ke Yin. Bai hui yaitu pintu Yin ke Yang, keduanya dalam satu jalur, maka Gongzhuoan menjadi lancar.

## VI. KESIMPULAN

Akupresur BSM adalah salah satu alternatif yang bisa dijadikan oleh Masyarakat dalam meningkatkan status keselamatan dan kesehatan kerja. Akupresur ini bertujuan untuk mewujudkan masyarakat di desa yang selamat dan sehat terhadap kesehatan dan masalah penyakit akibat kerja. Kegiatan PKM ini diharapkan bisa dilaksanakan dan dapat dianut oleh warga saat masalah WMSDs muncul. Selanjutnya warga terlihat sangat antusias dengan kegiatan ini dengan banyak pertanyaan yang diberikan dan kemampuan saat mempraktekkan akupresur secara mandiri pada diri sendiri dan teman yang ada disebelahnya. Program PKM semacam ini sangat dibutuhkan oleh semua warga yang bekerja, baik di masyarakat pedesaan hingga perkotaan, untuk mendayagunakan diri mereka akan besarnya manfaat melakukan akupresur secara mandiri. Diharapkan pelajaran dan gambaran praktis yang sudah disosialisasikan ini dapat terus diterapkan dalam kehidupan warga masyarakat sehari-hari terutama saat mengalami nyeri otot atau WMSDs(WHO, 2022).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminizadeh, M., Tirgari, B., Rashtabadi, O. R., Jahani, Y., & Tajadini, H. (2023). Effectiveness of auricular acupressure on constipation and related quality of life among the older people in the residential care home: a randomized clinical trial. *BMC Geriatrics*, 23(1), 171. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03881-7>
- Aszar, F. D. D., Imandiri, A., & Mustika, A. (2019). Therapy for Low Back Pain

- With Acupuncture and Turmeric. *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 74. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.74-79>
- B., Visser, B., Daams, J., Kuijer, P. P. F. M., & A. (2023). A first step towards a framework for interventions for individual working practice to prevent work-related musculoskeletal disorders : a scoping review. *Safety Science*, 12(May), 12891. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06155-w>
- Britza, S. M., Byard, R. W., & Musgrave, I. F. (2022). Traditional Chinese medicine-associated nephrotoxicity and the importance of herbal interactions – An overview. *Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine*, 3(April), 100099. <https://doi.org/10.1016/j.prmcm.2022.100099>
- Chaiklieng, S., Chagkornburee, C., & Suggaravetsiri, P. (2023). Situations of work-related diseases and injuries among agriculturists in the upper northeast regions of Thailand. *F1000Research*, 11(May), 145. <https://doi.org/10.12688/f1000research.73221.2>
- Chen, Y.-L., Luo, W.-H., & Comparative. (2023). *Comparative Ergonomic Study Examining the Work-Related Musculoskeletal Disorder Symptoms of Taiwanese and Thai Workers in a Tape Manufacturing Factory*. May, 20042958. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042958>
- Dewanti, N. A. Y., Sulistiyani, S., Setyaningsih, Y., & Jayanti, S. (2018). Faktor Risiko Bahaya Tempat Kerja dan Lingkungan Rumah terhadap Kesehatan Home-based Worker di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1), 52. <https://doi.org/10.14710/jkli.17.1.52-58>
- Djaali, W., & Mighra, B. A. (2022). Edukasi Akupresur Mandiri untuk Masalah Kesehatan selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(1), 28–33. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i1.789>
- Hardi, Y. F., Desma, F., Kusuma, A., Mulya, A. P., & Medicine, T. C. (2021). *Yelini Fan Hardi dkk : Penatalaksanaan Akupunktur , Tuina Chuzhen Meditatif Dan Food Therapy Tcm Pada Gangguan Kesehatan Wanita Mioma Uteri PENATALAKSANAAN AKUPUNKTUR , TUINA CHUZHEN Uteri Metode : Metode yang digunakan dalam bentuk praktik secara langsung*. 3(2), 115–124.
- ILO. (2015). Investigation of Occupational Accidents and Diseases: A Practical Guide for Labour Inspectors. In ILO (Ed.), *International Labour Office* (10th ed., Vol. 11, Issue 2). International Labour Office. [http://www4.fct.unesp.br/ceget/PEGAD\\_A112/10OPCIT1102.pdf](http://www4.fct.unesp.br/ceget/PEGAD_A112/10OPCIT1102.pdf)
- Jamaan, A., & Anugrah, D. P. (2014). Indonesia Interest in International Labor Organization (ILO) Convention No.189. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 1(2).
- Kakaraparathi, Gannamaneni, V. K., & Sirajudeen. (2023). Clinical Application of Rapid Upper Limb Assessment and Nordic Musculoskeletal Questionnaire in Work-Related Musculoskeletal Disorders: A Bibliometric Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 20031932. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031932>
- Korhan, O., & Memon, A. (2019). Work-Related Musculoskeletal Disorders. In O. Korhan (Ed.), *Work-Related Musculoskeletal Disorders* (1st ed., p. 250). Safety Standards. <https://doi.org/10.5772/intechopen.85479>
- Lee, Y.-C., Hong, X., Man, S. . (2023). *Prevalence and Associated Factors of Work-Related Musculoskeletal Disorders Symptoms among Construction Workers : A Cross-Sectional Study in South China*. May,

20054653.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20054653>
- Lidya Nathalia Patandung, E. W. (2022). Indeks Massa Tubuh, Kelelahan Kerja, Beban Kerja Fisik dengan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(2), 227–238.
- Litscher, G. (2018). Acupuncture – Basic Research and Clinical Application. In G. Litscher (Ed.), *Acupuncture – Basic Research and Clinical Application* (1st ed.). MDPI.  
<https://doi.org/10.3390/books978-3-03897-235-8>
- Mokoginta K. (2013). Student-centered learning (SCL) Approach in EFL Classes. *Jurnal Bahasa Dan Seni*, 41(2), 9.
- Morgan, R. W. (2002). Occupational Health Studies. *Wireless Phones and Health*, August, 225–231.  
[https://doi.org/10.1007/0-306-46899-9\\_17](https://doi.org/10.1007/0-306-46899-9_17)
- Murugan, S.S., Ponraja, S., Varma, D.S., Raj, M. J. I. (2023). *Human Factor Analysis of Textile Industry Workers Using Various Ergonomic Assessment Tools*. May, 40034.  
<https://doi.org/10.1007/s40034-022-00255-3>
- Noam Tyroler. (2020). *Thai Acupressure* (Avshalom Mizrahi (ed.); 1st ed., Issue July). Reidman International.
- Nunes, I. L., & Bush, P. M. (2011). Disorders Assessment and Prevention. *Ergonomics-A System Approach*, 1(3), 1–31.
- Prabawati, E. L., Astuti, S. D., Rahman, A., & Alamsyah, K. A. (2019). 322066-Kombinasi-Terapi-Akupunktur-Dan-Herbal-a-Baf20E49 (1). 21(2), 15.
- Rita, P., Sari, P., Pd, S., Dosen, T., Mk, P., & Komplementer, K. (2021). *Teori akupressure*. 1–25.
- Sekaaram V, & Seri Ani L. (2017). Prevalensi musculoskeletal disorders(MSDs) pada pengemudi angkutan umum di terminal mengwi, kabupaten Badung-Bali. *Original Article*, 8(2), 118–124.  
<https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.125>
- Serge Simoneau, Mrie ST, D. C. (2020). Work Related Musculoskeletal Disorders. In L. Dernier (Ed.), *irsst* (1st ed., Vol. 6, Issue August). irsst. irrs
- Shahrajabian, M. H., Sun, W., Zandi, P., & Cheng, Q. (2019). A review of chrysanthemum, the eastern queen in traditional chinese medicine with healing power in modern pharmaceutical sciences. *Applied Ecology and Environmental Research*, 17(6), 13355–13369.  
[https://doi.org/10.15666/aeer/1706\\_1335513369](https://doi.org/10.15666/aeer/1706_1335513369)
- Shakerian, M., Esmaeili, R., Rismanchian, M., & Association. (2023). *Association of ergonomics risk factors among Iranian calico crafts-men and musculoskeletal discomforts: a cross-sectional study*. May, 12891.  
<https://doi.org/10.1186/s12891-023-06219-x>
- Shakerian, M., Esmaeili, R., & Rismanchian, M. (2023). Association of ergonomics risk factors among Iranian calico crafts-men and musculoskeletal discomforts: a cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 12891.  
<https://doi.org/10.1186/s12891-023-06219-x>
- Sim Kie Jie. (2022). *Buku Ilmu Titik Akupuntur* (S. TCM Publication (ed.); 1st ed.). TCM Publication, Singapore.
- Tarwaka. (2023). *Ergonomi* (Bakri (ed.); 2nd ed.). UNIBA PRESS.
- Teoh, S., & Xi, S.-Y. (2012). Comprehension and Experience of Acne Treated with Traditional Chinese Medicine Facial Mask of Bai Zhi ( Radix Angelicae Formosanae ) and Bai Fu Zi ( Rhizoma Typhonii Gigantei ) as the Basis Formula by External Application. *Chinese Medicine*, 03, 87–93.  
<https://doi.org/10.4236/cm.2012.32014>

- Tiquia, R. (2011). *The “Qi” that Got Lost in Translation: Traditional Chinese Medicine, Humour and Healing* (p. 11).
- University of Toronto. (1991). *Chinese Materia Medica*. University of Toronto.
- WHO. (2022). WHO international standard terminologies on traditional Chinese medicine. In World Health Organization (WHO) (Ed.), *Who* (12th ed.). World Health Organization (WHO).
- Xu, Q., Bauer, R., Hendry, B. M., Fan, T. P., Zhao, Z., Duez, P., Simmonds, M. S. J., Witt, C. M., Lu, A., Robinson, N., Guo, D. an, & Hylands, P. J. (2013). The quest for modernisation of traditional Chinese medicine. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-132>
- Yeh, M. L., Chu, N. F., Hsu, M. Y. F., Hsu, C. C., & Chung, Y. C. (2015). Acupoint Stimulation on Weight Reduction for Obesity: A Randomized Sham-Controlled Study. *Western Journal of Nursing Research*, 37(12), 1517–1530. <https://doi.org/10.1177/0193945914548707>
- Zhi, B., & Guo, C. (2010). *Body Space Medicine* (J. Dolezal (ed.); 1st ed.). Traditional Chinese Medicine. <https://doi.org/Y03JSO5LWTN>