

Efektivitas Terapi Akupunktur Titik Telinga Dibandingkan Titik Tubuh Pada Tenaga Kesehatan Dengan Nyeri Kepala Tipe Tegang Di Rumah Sakit Umum Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta

Fieka Meitaqwatiningarum^{1,2}, Christina Simadibrata^{1,2}, Irma Nareswari^{1,2}

¹KSM Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi, Akupunktur Medik, Kedokteran Okupasi, RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta, 10430, Indonesia

²Program Studi Akupunktur Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jl. Salemba Raya No. 6, Jakarta, 10430, Indonesia

Email: fiechu3@gmail.com

ABSTRAK

Tension-Type Headache/ nyeri kepala tipe tegang (TTH) merupakan nyeri kepala yang paling umum terjadi, dengan peningkatan kekambuhan pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. Akupunktur terbukti dapat menjadi pilihan terapi dengan efek samping minimal pada TTH. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas akupunktur titik telinga dengan titik tubuh dalam memperbaiki gejala TTH pada tenaga kesehatan di RSCM Jakarta. Uji klinis acak tersamar tunggal dilakukan pada 46 subjek penelitian yang dirandomisasi menjadi 2 kelompok, menggunakan titik telinga (AA) dan titik tubuh (AT). Titik MA-TF4, MA-AT4, dan MA-AT3 pada kelompok AA. Titik LI4, LR3, dan GB20 pada kelompok AT. Penurunan frekuensi hari nyeri kepala kelompok AA ($-1,96 \pm 2,53$) lebih besar dibandingkan kelompok AT ($-0,43 \pm 1,75$), $p = 0,022$. Penurunan skor VAS kelompok AA ($-24,83 \pm 10,61$) lebih besar dibandingkan kelompok AT ($-23,04 \pm 15,15$), $p = 0,646$. Peningkatan skor *Short Form-36* dan ambang nyeri tekan otot perikranial lebih besar pada kelompok AA, $p > 0,05$. Efek terapi bertahan hingga minggu ke-4 setelah terapi pada setiap kelompok. Akupunktur titik telinga memiliki efektivitas yang sama baiknya dengan titik tubuh dalam memperbaiki gejala TTH. Namun titik telinga lebih praktis hanya pada satu bagian tubuh saja.

Kata Kunci: *Tension-type headache*; nyeri kepala tipe tegang; akupunktur; akupunktur telinga; kualitas hidup; ambang nyeri tekan

ABSTRACT

Tension-Type Headache (TTH) is the most common headache, with increasing recurrence in healthcare workers during COVID-19 pandemic. Acupuncture has evidence to be a treatment with minimal side effects on TTH. This study aims to compare the effectiveness of auricular point acupuncture with body points in improving TTH symptoms in health workers at RSCM Jakarta. A single-blind randomized clinical trial was conducted on 46 study subjects randomized into 2 groups, auricular points (AA) and body points (AT). MA-TF4, MA-AT4, and MA-AT3 points in group AA. LI4, LR3, and GB20 points in AT group. Decreasing in frequency of headache days of AA group (-1.96 ± 2.53) was greater than AT group (-0.43 ± 1.75), $p = 0.022$. Decreasing in VAS score of AA group (-24.83 ± 10.61) was greater than AT group (-23.04 ± 15.15), $p = 0.646$. An increase in the Short Form-36 score and pericranial muscle pain pressure threshold was greater in AA group, $p > 0.05$. The therapeutic effect persisted until the fourth week after therapy in each group. Auricular point acupuncture is as effective as body point in improving TTH symptoms. However, auricular point is more practical only on one part of the body.

Keywords: *Tension-type headache; acupuncture; auricular acupuncture; quality of life; pain pressure threshold*

Pendahuluan