

**EFEK *ACUPRESSURE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN *TENSION TYPE*
HEADACHE (TTH) DI KLINIK MIGOENANI KLATEN: STUDI
KASUS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan Holistik



OLEH

FANEZA PUTRI ANGGRAINI

NIM. 22020125210111

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

EFEK *ACUPRESSURE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN *TENSION TYPE HEADACHE* (TTH) DI KLINIK MIGOENANI KLATEN: STUDI KASUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Faneza Putri Anggraini

NIM : 22020125210111

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*

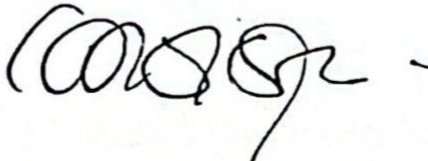
Dosen Pembimbing



Dr. Ns. Elsa Naviati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 198306182006042002

Pembimbing Klinik



H. Muhammad Mustofa, S.Psi., S.Kep., Ns

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.An

NIP. 197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

EFEK ACUPRESSURE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN TENSION TYPE HEADACHE (TTH) DI KLINIK MIGOENANI KLATEN: STUDI KASUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Faneza Putri Anggraini

NIM : 22020125210111

Telah diuji pada 04 Juni 2026

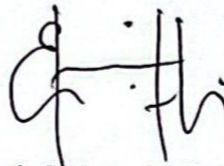
Penguji 1,



Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep

NIP. 197502122010122001

Penguji 2,



Dr. Ns. Elsa Naviati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 198306182006042002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

EFEK ACUPRESSURE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN *TENSION TYPE HEADACHE (TTH)* DI KLINIK MIGOENANI KLATEN: STUDI KASUS

Faneza Putri Anggraini¹, Elsa Naviati², Muhammad Mustofa³, Elis Hartati⁴

- 1) Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (fanezaanggraini@students.undip.ac.id)
- 2) Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (elsanaviati@lecturer.undip.ac.id)

Abstract

Tension-Type Headache (TTH) is the most prevalent primary headache disorder worldwide, affecting approximately 2 billion people according to the Global Burden of Disease 2021. Although pharmacological therapy is commonly used, prolonged use may cause adverse effects, creating a need for complementary interventions. The World Health Organization (WHO), through its Traditional Medicine Strategy, encourages the integration of evidence-based traditional and complementary medicine into healthcare systems. Previous studies have reported the effectiveness of acupressure in reducing headache intensity in various patient populations; however, its application in patients with TTH remains limited. This study aimed to describe the implementation of acupressure therapy in reducing headache intensity among patients with TTH at Migoenani Clinic, Klaten. This study employed a descriptive design with a case study approach. Participants were selected using purposive sampling and consisted of three patients diagnosed with TTH. Headache intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) and Visual Analog Scale (VAS). Acupressure therapy was administered for approximately 10 minutes at the Fengchi (GB20), Hegu (LI4), Taiyang (EX-HN5), and Jianjing (GB21) acupoints. All participants experienced a one-point reduction in headache intensity based on NRS and VAS measurements. The intervention was also associated with reduced muscle tension in the head and neck regions and increased relaxation following a single acupressure session. These findings suggest that acupressure may serve as a complementary non-pharmacological nursing intervention for patients with TTH and support further research on its effectiveness.

Keywords: Tension Type Headache; acupressure; headache pain

Abstrak

Tension Type Headache (TTH) merupakan nyeri kepala primer dengan jumlah penderita terbesar di dunia dan dialami oleh 2 miliar penduduk berdasarkan *Global Burden of Disease 2021*. Penatalaksanaan TTH umumnya menggunakan terapi farmakologis, tetapi penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping sehingga diperlukan terapi komplementer. *World Health Organization* (WHO) melalui *Traditional Medicine Strategy* mendorong integrasi terapi tradisional dan komplementer berbasis bukti ke dalam sistem pelayanan kesehatan. Bukti efektivitas akupresur dalam membantu menurunkan nyeri kepala juga telah dilaporkan pada penelitian di *setting* pelayanan kesehatan primer

pada pasien dengan berbagai kondisi kesehatan, tetapi penerapannya pada pasien TTH masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien dengan *Tension Type Headache* (TTH) di Klinik Migoenani Klaten. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* pada tiga klien TTH. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Visual Analog Scale* (VAS). Intervensi terapi akupresur diberikan selama ± 10 menit pada titik Fengchi (GB20), Hegu (LI4), Taiyang (EX-HN5), dan Jianjing (GB21). Hasil intervensi menunjukkan bahwa seluruh klien mengalami penurunan intensitas nyeri kepala sebesar 1 poin berdasarkan pengukuran NRS dan VAS disertai penurunan ketegangan pada area kepala dan leher serta peningkatan rasa rileks setelah satu kali terapi akupresur diberikan. Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi perawat dalam menerapkan terapi akupresur sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien TTH serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan bukti efektivitas terapi akupresur pada pasien TTH.

Kata kunci: *Tension Type Headache*; akupresur; nyeri kepala