

PENGARUH TERAPI SUJOK TERHADAP NYERI: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Siti Zahara Nasution*, Helpianus Siswanto Hondro, Yeriska Aprillina

Program Magister Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara,
Jl. Prof.Ma'as No.3, Kel. Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan,
Kode Pos 20155, Sumatera Utara

*) E-mail: siti.zahara@usu.ac.id

Received: 28 March 2024, Revised: 2 November 2024, Accepted: 18 March 2025

ABSTRAK

Tujuan penelitian: Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi sujok terhadap nyeri. **Metode:** penelitian ini menggunakan *systematic literature review*. Pencarian artikel menggunakan *database* Google Scholar, Emerald Insight, EBSCO host, dan Science Direct Elsevier dari tahun 2014–2024 dan proses seleksi menggunakan diagram PRISMA. Kriteria inklusi dalam penelitian mencakup artikel penelitian tahun 2014–2024 yang membahas pengaruh terapi sujok pada nyeri dan tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan penggunaan terapi sujok, kurangnya informasi yang cukup, fokus pada minyak esensial lain, dan sampel yang tidak relevan. **Hasil:** Didapatkan 10 artikel yang menunjukkan bahwa terapi sujok dapat mengurangi rasa nyeri dengan penggunaan metode yang beragam, instrumen pengukuran nyeri yang berbeda di setiap penelitian, dan tidak semua penelitian melaporkan ada atau tidaknya penggunaan terapi farmakologi yang menyertai. **Diskusi:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sujok mengurangi berbagai jenis nyeri pada responden dengan kondisi berbeda, seperti nyeri persalinan, nyeri muskuloskeletal, nyeri dismenorea, dan gejala dyspnea pada pasien COVID-19. **Kesimpulan:** Terapi sujok dapat menurunkan nyeri dan penggunaan terapi sujok dengan frekuensi pemakaian yang tepat dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri bagi pasien. **Saran:** Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi, menggunakan pengukuran konsisten, serta mengeksplorasi frekuensi, durasi, dan mekanisme terapi sujok.

Kata Kunci: nyeri, terapi sujok

Effect of Su Jok Therapy on Pain: A Systematic Literature Review

ABSTRACT

Objective: This study aims to investigate the effect of Su Jok therapy on pain. **Methods:** This research employs a Systematic Literature Review approach. Articles were retrieved from databases such as Google Scholar, Emerald Insight, EBSCOhost, and ScienceDirect Elsevier, covering publications from 2014 to 2024. The selection process followed the PRISMA diagram. The inclusion criteria comprised research articles published between 2014 and 2024 that discuss the effects of Su Jok therapy on pain, available in either English or Indonesian. The exclusion criteria encompassed articles that were not relevant to the application of Su Jok therapy, lacked sufficient information, focused on other essential oils, or involved irrelevant samples. **Results:** A total of 10 articles were identified, demonstrating that Su Jok therapy can alleviate pain through various methods. However, the studies used different pain measurement instruments, and not all studies reported whether pharmacological therapy was concurrently administered. **Discussion:** The findings indicate

that Su Jok therapy effectively reduces different types of pain among respondents with varying conditions, such as labor pain, musculoskeletal pain, dysmenorrhea, and dyspnea symptoms in COVID-19 patients. **Conclusion:** Su Jok therapy has the potential to alleviate pain, and its appropriate frequency of application can serve as an effective alternative for pain management. **Recommendation:** Future research is advised to expand the study population, adopt consistent measurement tools, and further explore the frequency, duration, and mechanisms of Su Jok therapy.

Keywords: pain, Su Jok therapy

LATAR BELAKANG

Nyeri merupakan fenomena multidimensional yang sulit didefinisikan karena sifatnya yang personal dan subjektif. Setiap individu merasakan nyeri dengan cara yang unik dan tidak ada pola yang identik tentang bagaimana nyeri dirasakan (Black dan Hawk, 2014). Nyeri menjadi masalah kesehatan dunia yang diperkirakan setiap tahun 20% populasi dunia mengalami nyeri dan setengahnya merupakan nyeri kronis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Nyeri berdampak luas pada kualitas hidup individu, mengganggu aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan kesejahteraan mental. Epidemiologi nyeri menunjukkan bahwa nyeri menjadi beban global yang signifikan, dengan prevalensi yang tinggi pada kondisi seperti osteoarthritis, hipertensi, dan nyeri punggung (Alim, 2021).

Ada beberapa definisi tentang nyeri. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan baik sensoris maupun emosional yang berhubungan dengan risiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Sulung dan Rani (2017) menambahkan bahwa nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang disebabkan oleh kerusakan jaringan aktual dan potensial yang tidak menyenangkan dan terlokalisasi secara destruktif pada suatu bagian tubuh sehingga jaringan terasa seperti ditusuk, terbakar, dan melilit; dan emosi seperti perasaan

takut dan mual. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif. Secara filosofi, Plato (c. 428–347 SM) dalam karyanya yang berjudul *Timaeus* mendefinisikan rasa sakit bukan sebagai pengalaman unik, melainkan sebagai “emosi” yang terjadi ketika stimulus kuat dan bertahan lama. Berabad-abad kemudian, kita menyadari bahwa nyeri kronis khususnya mewakili pengalaman dinamis, yang sangat dapat diubah secara spasial-temporal. Serangkaian percobaan, yang dilakukan pada abad kesembilan belas, berupaya untuk membangun dasar ilmiah dari teori tersebut. Dari beberapa definisi mengenai nyeri, dapat disimpulkan bahwa nyeri merupakan pengalaman yang kompleks dan berdampak besar pada kualitas hidup individu.

Tanda dan gejala nyeri antara lain nyeri tajam, bagian yang nyeri berdenyut, rasanya seperti terbakar dan tertusuk, kesemutan, lesu, dan mati rasa. Faktor yang memengaruhi nyeri ialah faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, temperamen, ketakutan, dan pengalaman nyeri sebelumnya serta faktor eksternal meliputi tindakan invasif, paparan nyeri sebelumnya, budaya, dan kehadiran keluarga. Nyeri secara umum memiliki banyak penyebab yang bisa menimbulkan efek secara psikologis, fisik, dan sosial. Saat psikopatologi terjadi, timbul keluhan pasien yang menggambarkan kondisi stres, depresi, dan ansietas (Suwondo, Meliala, dan Sudadi, 2017).

Pertimbangan penting ketika berbicara tentang nyeri ialah kenyataan bahwa nyeri pada

satu pasien tidak sama dengan nyeri pasien lain meskipun mereka pernah mengalami cedera serupa. Persepsi nyeri memang merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks faktor biologis, psikologis, dan sosial (Casella, dkk., 2016).

Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi ialah akan memengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari, ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak sosial, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri. Klien kurang berpartisipasi dalam aktivitas rutin, seperti mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial dan hubungan seksual (Mubarak, Indrawati, dan Susanto, 2015).

Penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Analgesik merupakan metode penanganan nyeri yang paling umum dan sangat efektif. Namun, penggunaan analgesik, terutama jenis opioid, dapat menyebabkan ketergantungan obat serta menimbulkan berbagai efek samping yang berbahaya bagi pasien, seperti kerusakan hati, gangguan gastrointestinal, dan risiko overdosis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Secara nonfarmakologis, penatalaksanaan nyeri terdiri atas teknik distraksi, berdoa, relaksasi, musik, *biofeedback*, dan terapi alternatif (Potter dan Perry, 2015).

Salah satu terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri ialah terapi sujok, yaitu terapi alternatif komplementer yang dirancang oleh Profesor Park Jae Woo dari Korea Selatan pada tahun 1987. Terapi ini diketahui mampu memberikan hasil yang cepat dan signifikan. Istilah sujok berasal dari bahasa Korea, yaitu *su*

berarti ‘tangan’ dan *jok* yang berarti ‘kaki’ yang memiliki fungsi sebagai panel perawatan untuk mengontrol kesehatan. Terapi sujok dilakukan dengan merangsang tangan dan/atau kaki karena keduanya memiliki banyak kesamaan dengan tubuh manusia. Stimulasi ini dapat dilakukan melalui pijatan, pemberian warna pada kulit, serta penempatan biji, magnet, jarum, atau benda lain pada titik tertentu (Kumar, 2014).

Terapi sujok dianggap sebagai metode terapi yang lebih mudah dan lebih murah daripada kebanyakan pengobatan alternatif dan hasilnya umumnya lebih cepat. Pandangan tentang proses penyembuhan dalam terapi sujok ini didasarkan pada konsep bahwa tubuh manusia merupakan organisme vital yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dan memiliki hubungan efek kausal dengan semua energi di alam semesta. Semua perubahan dalam tubuh manusia harus mengikuti universalitas hukum interaksi timbal balik. Dengan demikian, keadaan kesehatan seseorang tidak hanya ditentukan oleh sifat individu, tetapi juga kekuatan sekitarnya lingkungan (Luthria, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Nurjannah dan Hariyadi (2021) tentang efektivitas terapi sujok yang telah dilakukan dengan di Indonesia dengan studi retrospektif, tercatat sebanyak 57 keluhan fisik dari 46 responden. Area nyeri yang paling umum ialah ekstremitas (32%). Jenis terapi sujok yang diberikan ialah terapi energi, terapi korespondensi dan kombinasi terapi (terapi energi dan korespondensi). Terapi kombinasi berhasil 100% dalam mengurangi nyeri pada beberapa penyakit metabolik, mulai dari hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (Nurjannah dkk., 2024).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi sujok efektif dalam mengurangi nyeri pada berbagai kondisi, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. *Systematic review* ini bertujuan mengevaluasi bukti terkini, menganalisis efektivitas terapi sujok, serta

memberikan wawasan komprehensif mengenai potensinya sebagai metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri.

METODE

Penelitian ini merupakan *systematic literature review*. Metode pengumpulan data ialah studi pustaka. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Februari–Maret 2024. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*literature review*), kajian sistematis yang dilakukan mengikuti langkah-langkah yang diuraikan oleh O'Brien dan McGuckin (2016), yaitu pertimbangan sebelum dilakukan kajian yang meliputi penyelidikan apakah kajian serupa sudah pernah dilaksanakan atau belum, penilaian kualitas metodologi dokumen yang akan dipilih untuk dikaji, serta identifikasi dan minimisasi bias.

Pelaksanaan kajian yang mencakup sepuluh langkah menurut O'Brien dan McGuckin (2016), yaitu (1) pengembangan kriteria inklusi dan eksklusi, (2) pencarian sistematis pada berbagai *database*, (3) impor hasil pencarian pada bibliografi tunggal, (4) dokumentasi pencarian penghapusan duplikasi secara hierarkis, (5) pengorganisasian relevansi hasil pencarian, (6) pencarian artikel lain, termasuk kebijakan dan buku dengan cara pencarian lain, (7) penilaian sistematis terhadap artikel yang relevan, (8) periksa validasi dan penyimpulan, (9) pengolahan data dan analisis, (10) interpretasi dan penyajian.

1. Pada penelitian ini, realisasi dari 10 langkah tersebut adalah sebagai berikut. Kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini mencakup hal berikut.
2. Pengembangan kriteria inklusi pada

penelitian ini meliputi artikel penelitian tahun 2014–2024 yang membahas pengaruh terapi sujok pada nyeri, melibatkan berbagai partisipan, dan tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

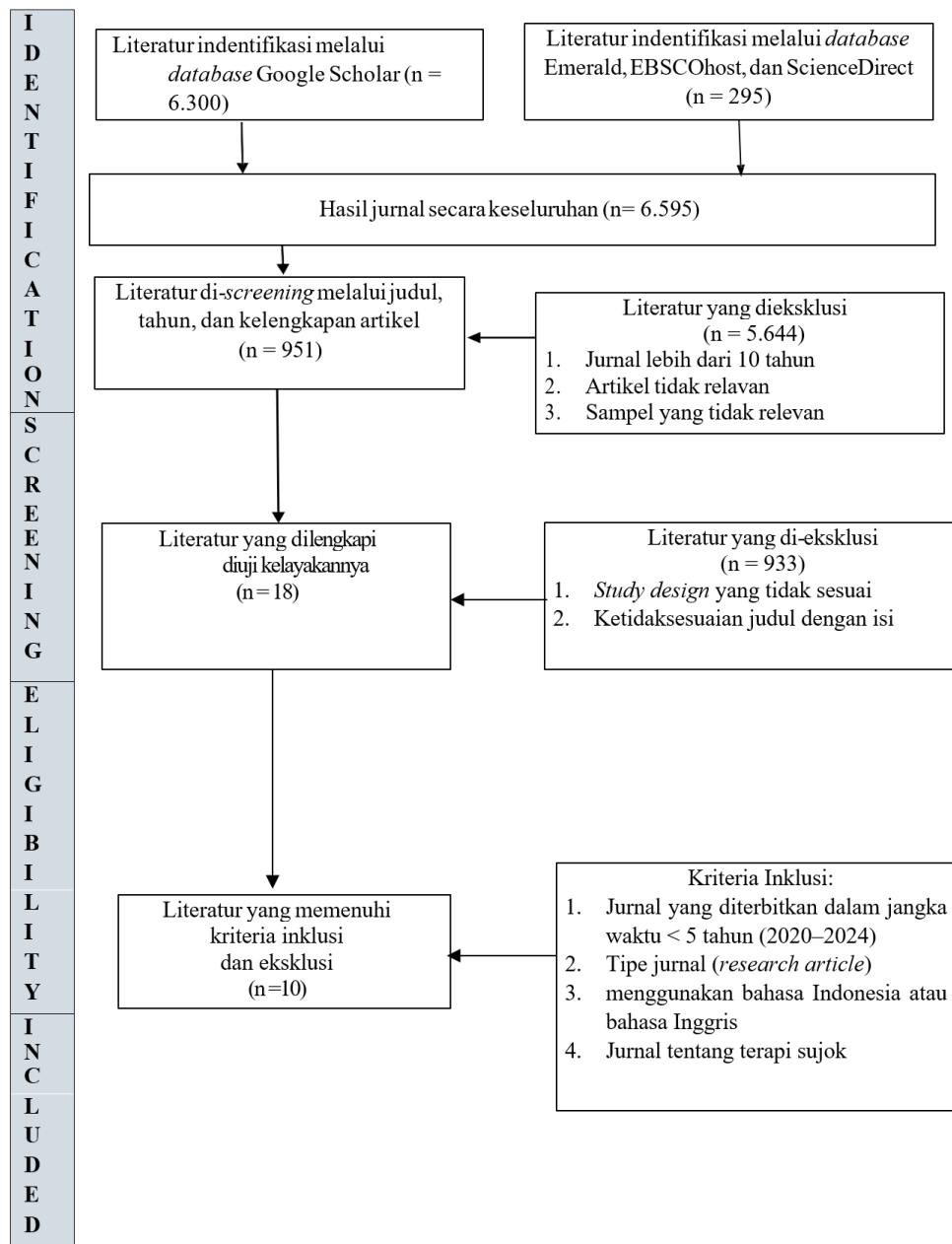
3. Pencarian sistematis pada berbagai *database*: Pencarian sistematis dilakukan melalui 1 *grey literature*, yaitu Google Scholar dan 3 *database*, yaitu Emerald, EBSCOhost, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan adalah “su jok therapy” dan “pain management” untuk memperoleh artikel yang relevan dengan topik penelitian.
4. Impor hasil pencarian pada bibliografi tunggal: Hasil pencarian dari berbagai *database* diimpor menggunakan Mendeley untuk mengelola referensi, menghapus duplikasi, dan menyusun referensi sesuai kriteria penelitian.
5. Dokumentasi pencarian dan penghapusan duplikasi secara hierarkis: Pencarian didokumentasikan secara rinci, termasuk kata kunci, jumlah artikel, dan *database* yang digunakan. Artikel duplikasi dihapus untuk menghindari penghitungan ganda.
6. Pengorganisasian relevansi hasil pencarian: Hasil pencarian yang relevan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan disusun berdasarkan relevansi dengan topik penelitian.
7. Penilaian sistematis terhadap artikel yang relevan: Artikel yang lolos seleksi dinilai berdasarkan kriteria metodologi dan validitas menggunakan alat seperti PRISMA. Artikel dengan metodologi kuat dan hasil konsisten dipilih untuk analisis lebih lanjut.
8. Pemeriksaan validasi dan penyimpulan: Artikel yang terpilih divalidasi

dan disintesis untuk menghasilkan kesimpulan berdasarkan temuan yang mendukung pengaruh terapi sujok terhadap nyeri.

9. Pengolahan data dan analisis: Teknik identifikasi perbedaan digunakan untuk membandingkan hasil studi guna mengidentifikasi dampak terapi sujok

terhadap nyeri. Data yang relevan dianalisis melalui *editing* dan *entry* ke Ms. Word.

10. Interpretasi dan penyajian hasil: Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel, diagram, atau narasi untuk mendukung kesimpulan, yang kemudian didiskusikan untuk memperdalam pemahaman tentang



Gambar 1. Alur penelitian
Sumber: data primer, 2024

Tabel 1. Hasil identifikasi artikel penelitian *systematic literature review*

No	Penulis (Tahun)	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Teknik Sampling	Sampel	Analisis
1	Iskandar, Indaryani, dan Asmara (2022)	Bengkulu	Quasi experiment	Accidental Sampling	Ibu primigravida	Wilcoxon test
2	Sutrimo dkk. (2022)	Yogyakarta	Pre-experimental	Non- probability sampling	Pasien positif COVID-19	Likert scale
3	Trilia dan Suzanna (2022)	Palembang	Quasi eksperiment	Purposive sampling	Pasien hipertensi	Wilcoxon test
4	Nurjannah dkk. (2024)	Yogyakarta	Quasi-experiment	Purposive sampling	Pasien dispnea	Uji <i>t-test</i> atau uji ANOVA
5	Harahap, Suryani, dan Siregar (2024)	Padang Sidempuan	Studi deskriptif kualitatif dengan observasi	Non- probability sampling	Pasien dengan nyeri tumit	Analisis deskriptif
6	Daniati dkk. (2024)	Tideng Pale	Quasi-experiment	Purposive sampling	Ibu hamil trimester III	Uji <i>t-test</i>
7	Pujiawati dan Musharyanti (2023)	Sumatra Utara	Quasi-experiment	Purposive sampling	Pasien <i>post-caesar</i>	Uji <i>t-test</i>
8	Billa, Ismail, & Abdullah (2023)	Kalimantan Timur	Quasi-experiment	Purposive sampling	Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman	Uji <i>t-test</i>
9	Wahyuda dkk. (2023)	Kalimantan Barat	True-experiment	Porportionate random sampling	Pasien pascabedah dengan anestesi spinal	Uji <i>t-test</i>
10	Salsabila, Ismail, dan Paramita (2021)	Kalimantan Timur	Quasi-eksperiment	Purposive sampling	Mahasiswi yang mengalami dismenorea	Uji <i>t-test</i>

dampak terapi sujuk pada nyeri.

Terdapat satu langkah yang tidak dilakukan pada penelitian ini, yaitu langkah ke-6, yaitu pencarian artikel lain, termasuk kebijakan dan buku dengan cara pencarian lain tidak dilakukan. Protokol kajian didesain untuk menggunakan sumber yang tersedia dalam *database* terstandar seperti Google Scholar, Emerald, EBSCOhost, dan ScienceDirect. Dengan mengikuti protokol ini, pencarian

sumber tambahan tidak dilakukan untuk menjaga konsistensi metodologi.

HASIL

Pencarian dan proses seleksi literatur dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk *flow diagram preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses (PRISMA)* pada Gambar 1. Dari artikel yang dipublikasikan pada *database* tersebut

dilakukan analisis kesesuaian PICOS. Dalam penelitian ini, PICOS (*population, intervention, comparison, outcome, study design*) digunakan sebagai kriteria dasar untuk menyaring artikel yang relevan. *Population* (populasi): Peneliti memilih artikel yang melibatkan partisipan dengan kondisi yang relevan, seperti ibu hamil, pasien Covid-19, atau pasien dengan nyeri muskuloskeletal. *Intervention* (intervensi): Fokus utama adalah pada penggunaan terapi sujok sebagai intervensi utama, yang dibandingkan dengan metode lain, jika ada. *Comparison* (perbandingan): Dibandingkan dengan terapi konvensional atau metode nonfarmakologis lainnya yang digunakan untuk mengelola nyeri. *Outcome* (hasil): Kriteria *outcome* yang digunakan mencakup pengurangan skala nyeri, peningkatan kualitas hidup, atau perbaikan gejala terkait. *Study*

design (desain studi): Studi yang dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini menggunakan desain penelitian yang dapat diterima, seperti studi eksperimental atau kuasi eksperimental.

Pada tahap awal, artikel yang dikumpulkan berjumlah 6.595 artikel yang diperoleh dari *database* Google Scholar, Emerald, EBSCOhost, dan ScienceDirect Elsevier, kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul, tahun dan kelengkapan artikel menghasilkan 295 seleksi berdasarkan kesesuaian judul dengan isi menghasilkan 10 artikel yang layak dianalisis. Artikel yang dimasukkan dalam *review* ini disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 2. Gambaran terapi sujok yang diberikan, instrumen yang digunakan, hasil penelitian, dan terapi farmakologi yang digunakan

No	Pengarang (tahun)	Terapi Sujok yang Diberikan	Instrumen yang Digunakan untuk Mengukur nyeri	Hasil Penelitian	Terapi Farmakologi yang Digunakan
1	Iskandar, Indaryani, dan Asmara (2022)	Menekan titik pada kedua tangan dan kaki selama kurang lebih 60 menit untuk merangsang respons analgesik alami tubuh.	Tidak dijelaskan	Terapi sujok berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida (<i>p value</i> = 0,0001).	Tidak disebutkan
2	Sutrimeo dkk. (2022)	Pasien diarahkan untuk rileks, boleh memejamkan mata, selanjutnya menyatukan ibu jari dengan jari kelingking. Tangan bisa diarahkan ke atas, ke belakang, atau ke samping tergantung mana posisi yang paling nyaman. Jika ingin, bisa berdoa atau bermeditasi selama melakukan ini. Terapi dilakukan minimal 10–15 menit.	Tidak dijelaskan	Terapi sujok dan triorigin (STT) efektif dalam mengurangi gejala pada pasien Covid-19 dan pasca-Covid-19 melalui pemberdayaan masyarakat.	Tidak disebutkan

No	Pengarang (tahun)	Terapi Sujok yang Diberikan	Instrumen yang Digunakan untuk Mengukur nyeri	Hasil Penelitian	Terapi Farmakologi yang Digunakan
3	Trilia dan Suzanna (2022)	Metode pijat menggunakan alat khusus seperti jari terapis dan <i>probe</i> . Cara pemijatan pada umumnya sama dengan cara pemijatan lainnya, tetapi mengikuti arah tertentu berdasarkan peta tubuh dan sasaran di tangan.	Lembar observasi pengukuran tingkat nyeri kepala menggunakan <i>Verbal Numerical Rating Scale</i> (VNRS)	Hasil uji Wilcoxon setelah dilakukan pemberian terapi sujok menunjukkan bahwa <i>p-value</i> = 0,000.	Tidak disebutkan
4	Nurjannah dkk. (2024)	Mewarnai area tangan, lalu melakukan pemijatan area tangan dari dalam ke atas, dari bawah ke atas, dan dari luar ke atas sebanyak 30 kali dengan menggunakan alat pijat berbentuk rol.	Tidak dijelaskan.	Terapi Sujok efektif dalam mengurangi tingkat keparahan sesak napas pada pasien dengan saturasi oksigen di bawah 96%. Pasien yang menerima terapi Sujok menunjukkan peningkatan oksigenasi dan penurunan tingkat keparahan sesak napas setelah sesi terapi.	Tidak disebutkan. Fokus penelitian adalah pada efek terapi Sujok terhadap dyspnea tanpa intervensi farmakologis tambahan.
5	Harahap, Suryani, dan Siregar (2024)	Menggunakan sistem korespondensi dasar dan pemasangan biji, terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien dengan nyeri tumit. Terapi ini menargetkan area-area spesifik nyeri pada tangan dan jari, yang mengarah pada penurunan nyeri yang signifikan.	Menggunakan pengkajian PQRST untuk membantu mengumpulkan banyak informasi yang berkaitan dengan proses nyeri pasien.	Terapi Sujok dapat menjadi terapi alternatif yang efektif untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien dengan masalah nyeri tumit (<i>heel pain</i>).	Tidak disebutkan
6	Daniati dkk. (2024)	Merangsang titik refleksi pada tangan dan kaki menggunakan alat bantu seperti biji atau magnet untuk mengurangi nyeri, termasuk pada ibu hamil.	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), yang memiliki skala 0–10 untuk menilai intensitas nyeri.	Terapi Sujok pada ibu hamil trimester III efektif dalam mengurangi nyeri punggung.	Tidak disebutkan
7	Pujiawati dan Musharyanti (2023).	Terapi sujok dilakukan dengan stimulasi pada titik-titik yang terletak di tangan dan atau kaki dan diterapkan bersamaan dengan aromaterapi untuk meningkatkan efek pengurangan nyeri	<i>Visual Analog Scale</i> (VAS)	Terapi Sujok dan aromaterapi terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pasca- <i>caesar</i> . Sebelum intervensi, skala menunjukkan hasil 6. Setelah terapi aromaterapi dan Sujok selama 30 menit, skala nyeri pasien turun menjadi 3.	Tidak disebutkan

No	Pengarang (tahun)	Terapi Sujok yang Diberikan	Instrumen yang Digunakan untuk Mengukur nyeri	Hasil Penelitian	Terapi Farmakologi yang Digunakan
8	Billa, Ismail, dan Abdullah (2023)	Terapi sujok stimulasi pada titik-titik yang terletak di tangan dan atau kaki.	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), yang merupakan skala dari 0 hingga 1.	Terdapat pengaruh positif dari terapi manipulasi tangan secara mandiri terhadap pengurangan nyeri ulu hati.	Dalam penelitian ini, subjek tidak sedang dalam penggunaan terapi farmakologis sehingga fokus utama ialah pada efek terapi nonfarmakologi (manipulasi tangan).
9	Wahyuda dkk. (2023)	Menstimulus berupa penekanan pada titik korespondensi.	Pengukuran nyeri menggunakan skala numerik atau visual analog (VAS)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi sujok efektif mengurangi mual muntah dan nyeri dengan menggabungkan refleksologi, akupresur, dan terapi warna untuk merangsang kelenjar pineal menghasilkan serotonin.	Ondansetron adalah salah satu obat yang digunakan dalam terapi farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pascabedah (PONV)
10	Salsabila, Ismail, dan Paramita (2021)	Menstimulasi titik-titik yang terletak di tangan dan kaki untuk mengaktifkan mekanisme autoregulasi tubuh.	Skala nyeri	Terapi sujok secara mandiri efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi.	Tidak disebutkan

Karakteristik Studi

Sepuluh artikel memenuhi kriteria inklusi (bagan diagram PRISMA) dengan pembahasan berdasarkan topik *systematic literature review*, yaitu pengaruh terapi sujok terhadap nyeri. Artikel tersebut sebagian besar menggunakan *study design* penelitian *quasi-experimental*, satu jurnal dengan *true-experiment*, dan satu jurnal menggunakan studi deskriptif kualitatif dengan observasi.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa seluruh penelitian dilaksanakan di Indonesia. Desain penelitian yang paling banyak digunakan adalah *quasi-experiment* (7 artikel). Responden penelitian paling banyak ialah ibu hamil/melahirkan (3 artikel).

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari

10 artikel, cara terapi sujok bermacam-macam, instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur nyeri ialah *Numeric Rating Scale* (NRS), yang memiliki skala 0–10 untuk menilai intensitas nyeri pada 5 artikel. Seluruh artikel melaporkan bahwa terapi sujok efektif mengurangi nyeri. Dari 10 artikel, terdapat satu artikel yang melaporkan bahwa responden yang diberikan intervensi terapi sujok juga sedang menggunakan terapi farmakologi.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sujok dapat efektif dalam mengelola gejala pernapasan dan nyeri sendi pada pasien Covid-19 tanpa penggunaan obat. Selain itu sujok juga dilaporkan mengurangi nyeri

punggung, nyeri tumit, nyeri kepala pada pasien hipertensi, nyeri persalinan, dan nyeri dismenorea.

Mekanisme penurunan nyeri pada terapi sujuk adalah melalui metode korespondensi, terapi energi, *twist and seed*, dan STT dengan rincian sebagai berikut.

1. Metode Korespondensi

Metode ini melibatkan pemijatan pada titik-titik tertentu di tangan atau kaki yang berkorelasi dengan bagian tubuh yang sakit. Secara teori, ini dapat merangsang sistem saraf untuk mengurangi rasa sakit (Salsabila, Ismail, dan Paramita, 2021). Korespondensi dasar dalam terapi sujuk mengacu pada prinsip bahwa setiap bagian tubuh memiliki titik refleksi di tangan dan kaki yang dapat dirangsang untuk mengurangi nyeri. Salah satu teknik yang digunakan ialah pemasangan biji, yaitu biji kecil ditempatkan pada titik refleksi untuk merangsang aliran energi dan mendukung proses penyembuhan. Terapi ini menargetkan area-area spesifik nyeri pada tangan dan jari yang mengarah pada penurunan nyeri yang signifikan. Pasien melaporkan kepuasan dengan hasilnya dan menyatakan minat untuk melanjutkan terapi tersebut (Destitu dkk., 2023).

2. Terapi Energi

Terapi ini berfokus pada pengaliran energi positif ke dalam tubuh yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan nyeri. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Wahyuda dkk., 2023). Terapi korespondensi dalam sujuk melibatkan pemijatan atau stimulasi pada titik-titik tertentu di tangan atau kaki yang berkorelasi dengan bagian tubuh yang mengalami masalah. Konsep ini

didasarkan pada prinsip bahwa tangan dan kaki memiliki representasi dari seluruh tubuh sehingga merangsang titik-titik tersebut dapat memengaruhi kesehatan bagian tubuh yang bersangkutan. Misalnya, jika seseorang mengalami nyeri di punggung, terapis dapat memijat titik yang sesuai di tangan atau kaki untuk meredakan nyeri tersebut (Daniati dkk., 2024).

Terapi energi berfokus pada pengaliran energi positif ke dalam tubuh untuk mengatasi ketegangan dan nyeri. Dalam praktiknya, terapis menggunakan teknik tertentu untuk merangsang aliran energi, yang diyakini dapat membantu menyeimbangkan energi dalam tubuh dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Terapi ini sering kali melibatkan penggunaan warna, biji, atau magnet pada titik-titik tertentu untuk meningkatkan efek penyembuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi energi dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Salsabila, Ismail, dan Paramita, 2021).

3. Twist and Seed

Metode ini melibatkan teknik pemijatan yang spesifik untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Metode *twist and seed* dalam terapi sujuk adalah teknik yang melibatkan penggunaan biji atau alat kecil lainnya yang ditempatkan pada titik-titik refleksi di tangan atau kaki. Metode ini bertujuan untuk merangsang titik-titik tersebut dengan cara memutar (*twist*) dan menempelkan (*seed*) biji pada area yang berkaitan dengan gejala atau nyeri yang dialami pasien (Nurjannah dkk., 2024)

4. STT

Ini adalah teknik yang menggabungkan berbagai metode sujok untuk memberikan pendekatan holistik dalam mengelola nyeri. Teknik ini mencakup penggunaan titik-titik refleksi di tangan dan kaki, serta metode lain seperti terapi korespondensi dan terapi energi. STT bertujuan untuk merangsang aliran energi dalam tubuh dan mengurangi gejala yang dialami pasien.

Artikel yang ditulis Iskandar, Indaryani, dan Asmara (2022); Sutrimo dkk. (2022); Trilia dan Suzanna (2022); dan Nurjannah (2022) memiliki kesamaan terkait Covid-19 dengan menunjukkan bahwa terapi sujok efektif dalam mengelola gejala pernapasan, nyeri sendi, dan kesedihan pada pasien tanpa penggunaan obat. Terapi sujok pada pasien Covid-19 dilakukan selama karantina 14 hari, di mana terapi ini membantu mengurangi gejala seperti kesulitan bernapas, demam, dan menggigil, dengan pasien pulih setelah dua minggu perawatan, menunjukkan efektivitas terapi sujok dalam mengelola gejala COVID-19 (Nurjannah, 2022).

Penelitian Nurjannah dkk. (2024) menunjukkan bahwa terapi sujok dengan metode *twist and seed* mampu mengurangi tingkat ketakutan pada pasien Covid-19, dengan peningkatan signifikan dalam skala ketakutan setelah intervensi. Penelitian Sutrimo dkk. (2022) menyoroti efektivitas terapi sujok dan triorigin (STT) dalam mengurangi gejala pada pasien Covid-19 dan pasca-Covid-19 melalui berbagai protokol terapi. STT berhasil mengurangi keparahan gejala dari 3,26 menjadi 1,74 setelah terapi, menunjukkan bahwa STT dapat menjadi pilihan terapi yang efektif dalam mengelola gejala pada pasien Covid-19 dan pasca-Covid-19.

Penelitian Daniati dkk. (2024) menunjukkan bahwa metode korespondensi efektif dalam mengurangi gejala seperti

nyeri punggung. Terapi sujok, khususnya menggunakan sistem korespondensi dasar dan pemasangan biji, terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien dengan nyeri tumit (Destitu dkk., 2023). Hasil uji Wilcoxon setelah dilakukan pemberian terapi sujok menunjukkan bahwa p -value (0,000). Hal ini menunjukkan bahwa terapi sujok efektif dalam menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi sebagai upayaantisipasi kegawatdaruratan kardiovaskuler. Hasil ini memberikan dukungan lebih lanjut terhadap efektivitas terapi sujok dalam mengelola nyeri pada kondisi medis tertentu, seperti hipertensi, dan dapat menjadi pilihan terapi yang efektif dan dapat diintegrasikan dalam upaya pencegahan kegawatdaruratan.

Terapi sujok juga dapat mengurangi skala nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida, dibuktikan adanya hasil yang signifikan pada penurunan skala nyeri yang signifikan (p -value = 0,0001). Hasil penelitian Wahyuda dkk. (2023) ini menunjukkan bahwa terapi sujok dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mengelola nyeri persalinan pada ibu primigravida. Pada penelitian Elmali dan Ecevit (2022), pemberian sujok pada pasien *post section caesarea* (SC) sebanyak 30 pasien di departemen ginekologi dan kebidanan rumah sakit penelitian menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, terutama pada perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan sujok.

Penelitian lainnya terkait nyeri di organ reproduksi yaitu dari Salsabila, Ismail, dan Paramita (2021) didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat tangan sujok adalah sebesar 5,36 dan sebesar 3,77 sesudah diberikan terapi pijat tangan SuJok. Penelitian menunjukkan penekanan titik korespondensi di tangan secara signifikan mengurangi nyeri dismenorea (p -value 0,014) dengan merangsang pelepasan endorfin. Nyeri rata-rata

berkurang 1,5 setelah satu sesi pemijatan 15 menit. Hubungan terapis-klien dan pemijatan berulang meningkatkan efektivitas.

Terapi sujuk juga dapat dikombinasikan dengan teknik lain. Penggunaan terapi sujuk dalam asuhan keperawatan dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi serta aromaterapi (Iskandar, Indaryani, dan Asmara, 2022). Tindakan terapi sujuk pada ibu intranatal, intervensi manajemen nyeri melalui teknik relaksasi, dan terapi sujuk berhasil menurunkan skala nyeri selama proses pembukaan 1–10, menunjukkan potensi terapi sujuk dalam mengurangi nyeri persalinan. Penerapan aromaterapi dan terapi sujuk pada penurunan nyeri *post-SC* juga menunjukkan hasil yang *positif*, dengan penilaian nyeri awal, pertengahan, dan terakhir menunjukkan penurunan skala nyeri setelah intervensi (Asmara, Iskandar, dan Nawani, 2022). Penerapan aromaterapi dalam konteks penelitian ini biasanya melibatkan penggunaan minyak esensial tertentu, seperti minyak lavender atau minyak *peppermint*, yang dikenal memiliki efek relaksasi dan analgesik. Aromaterapi ini sering digabungkan dengan terapi sujuk untuk meningkatkan efek pengurangan nyeri.

Kombinasi dari imajinasi mental, terapi sujuk, dan latihan fisik dilaporkan dapat memberikan strategi manajemen nyeri yang efektif bagi pekerja kantor yang mengalami nyeri muskuloskeletal. Pendekatan ini dapat dengan mudah diimplementasikan di rumah atau kantor. Imajinasi mental adalah teknik visualisasi untuk mengurangi nyeri dengan membantu pasien membayangkan keadaan bebas nyeri atau situasi menenangkan sehingga menciptakan respons relaksasi (Pujiawati dan Musharyanti, 2023). Latihan fisik, seperti peregangan dan penguatan otot, mendukung pengelolaan nyeri dengan meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan stamina (Pujiawati dan Musharyanti, 2023).

Studi tentang efektivitas terapi sujuk

menunjukkan hasil yang setara atau bahkan lebih baik dibandingkan beberapa metode terapi alternatif lainnya, seperti aromaterapi atau akupresur, khususnya dalam hal kenyamanan pasien dan kemudahan penerapan (Salsabila, Ismail, dan Paramita, 2021). Namun, dibandingkan metode konvensional seperti analgesik farmakologis, efektivitas terapi sujuk perlu dievaluasi lebih lanjut, terutama dalam pengelolaan nyeri berat. Untuk menilai efek terapi sujuk, peneliti membandingkan kelompok yang menerima terapi sujuk dengan kelompok kontrol atau yang hanya menerima terapi farmakologis. Beberapa penelitian menunjukkan penurunan nyeri signifikan pada pasien yang hanya menerima terapi sujuk, yang menunjukkan bahwa efek tersebut lebih mungkin disebabkan oleh terapi sujuk sebagai metode nonfarmakologis (Salsabila, Ismail, dan Paramita, 2021).

Selain itu, dibandingkan terapi konvensional yang mungkin memiliki efek samping seperti ketergantungan obat, terapi sujuk menawarkan pendekatan bebas obat yang aman dan murah, dengan manfaat tambahan pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Studi mendalam dengan desain uji klinis terkontrol diperlukan untuk membandingkan hasil terapi sujuk secara langsung dengan metode konvensional dan alternatif lainnya, baik dari aspek durasi efek, tingkat pengurangan nyeri, maupun dampak terhadap kualitas hidup pasien.

Di rumah sakit atau klinik, terapi sujuk dapat diimplementasikan dengan menyediakan alat bantu sederhana, seperti biji atau magnet kecil, yang digunakan untuk stimulasi titik-titik tertentu pada tangan atau kaki pasien. Edukasi kepada pasien dan keluarga tentang manfaat serta cara melakukan terapi ini juga dapat menjadi bagian dari perawatan sehingga memungkinkan pasien untuk melanjutkan terapi di rumah guna mendukung pemulihan.

Instrumen pengukuran nyeri yang

digunakan dalam penelitian ini meliputi *Numeric Rating Scale* (NRS), *Visual Analog Scale* (VAS), dan *Verbal Numerical Rating Scale* (VNRS). Instrumen-instrumen ini digunakan secara luas untuk menilai perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi. Mayoritas penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri setelah intervensi sujok, menunjukkan efektivitasnya sebagai metode pengelolaan nyeri yang terukur dan terstandar.

Sebagian besar penelitian tidak melibatkan terapi farmakologi, kecuali satu artikel yang mencatat penggunaan ondansetron untuk mual muntah pascaoperasi. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut terkait ada tidaknya terapi farmakologi yang menyertai pemberian terapi sujok. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sujok dapat menjadi alternatif untuk digunakan secara mandiri atau dikombinasikan dengan terapi farmakologi untuk hasil yang optimal. Selain efektif, sujok juga dianggap aman, ekonomis, dan dapat diterapkan sebagai metode nonfarmakologis yang komprehensif dalam manajemen nyeri. Berdasarkan artikel yang dianalisis, terapi farmakologi yang menyertai intervensi terapi sujok mencakup pemberian obat pada penelitian Wahyuda dkk. (2023).

Pada penelitian ini, pencarian hanya menggunakan kata kunci “su jok therapy” dan “pain management” tanpa eksplorasi sinonim atau variasi istilah sehingga berpotensi membatasi hasil pencarian. Penelitian ini terbatas oleh variasi desain studi, lokasi yang dominan di Indonesia, ukuran sampel kecil, serta durasi intervensi yang tidak seragam sehingga membatasi generalisasi hasil.

SIMPULAN

Terapi sujok telah terbukti efektif dalam mengelola berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri persalinan, nyeri muskuloskeletal, dan nyeri kepala. Selain itu, terapi sujok juga dapat

membantu mengurangi gejala dispnea pada pasien Covid-19 dengan saturasi oksigen di bawah 96%. Dengan pendekatan holistiknya, terapi ini memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan pasien, tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga potensi kontribusinya terhadap kesehatan mental.

Pendekatan holistik terapi sujok melibatkan stimulasi titik-titik di tangan dan kaki yang secara tidak langsung memengaruhi keseimbangan energi tubuh, yang dapat mendukung kesehatan mental pasien. Sebagai contoh, terapi ini diketahui dapat mengurangi tingkat ketakutan dan stres pada pasien Covid-19. Namun, manfaat jangka panjang terhadap kesejahteraan mental dan emosional masih perlu dieksplorasi lebih lanjut. Implikasi ini mencakup kemungkinan terapi sujok membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki hubungan sosial pasien yang sebelumnya terganggu akibat nyeri kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, F. (2021). Prevalensi dan Dampak Nyeri pada Pasien. *Jurnal Keperawatan*, 18(3), 45-51. DOI: 10.1016/j.pain.2021.08.005
- Asmara, R., Iskandar, S., & Nawani, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Tindakan Terapi Su-Jok (Telapak Tangan Dan Kaki) Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Pada ibu Intranatal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(3), 1-5.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Volume 1 Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes*. (Mulyanto, J., dkk., Trans.). Singapura: Elsevier. (Buku asli terbit tahun 2009).
- Billa, A. S., Ismail, S., & Abdullah, Y. (2023). Pengaruh manipulasi tangan secara mandiri terhadap nyeri ulu hati pada

- mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan (J. Sains Kes.)*, 5(3), 283-289.
- Cascella, M., Thompson, N. S., Muzio, M. R., Forte, C. A., Cuomo, A. (2016). The underestimated role of psychological and rehabilitation approaches for management of cancer pain. A brief commentary. *Recenti Prog Med*, 107(8), 418-21.
- Daniati, O., Sulistyorini, C., Puspitasari, D. I., & Meihartati, T. (2024). The effectiveness of the combination of effleurage massage and warm compresses in reducing back pain in third-trimester pregnant women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(5), 490-499.
- Destitu, A. A., Zahra, A. F., Nurjannah, I., & Dakova, M. (2023). Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Su-Jok Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri Pada Pasien dengan Heel Pain. *JPMI (Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia)*, 3(6), 765-772.
- Elmali, S. H., & Ecevit, A. S. (2022). The effect of aromatherapy and Su Jok interventions on post-cesarean pain. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101642.
- Harahap, M. L., Suryani, E., & Siregar, R. J. (2024). Application of Su Jok Complementary Alternative Therapy to Reduce Pain Scale Levels in Patients with Heel Pain. *IJCS: International Journal of Community Service*, 3(1), 50-57.
- Iskandar, S., Indaryani, & Asmara, R. (2022). Efektivitas Terapi Su-Jok Terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida. *Riset Media Keperawatan*, 5(2), 44-50. doi:https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i2.351
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Manajemen Nyeri*. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri
- Kumar, S. (2014). Su Jok Therapy: A Natural Way of Treatment. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 11(2), 125-132.
- Luthria, G. B. (2021). Simply Su Jok: Manage Hypertension and Hypotension, Here's How. Be it Hypertension or Hypotension, it is Possible for Older Adults to Control Both with the Help of Self-Healing Techniques. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(1), 85-91.
- Mubarak, W. H., Indrawati, L. & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurjannah, I., & Hariyadi, K. (2021). Su Jok as a complementary therapy for reducing level of pain: A retrospective study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101337.
- Nurjannah, I. (2022). Fourteen days struggling to deal with COVID-19 using Su Jok Therapy: A case report. *Journal of Community Empowerment for Health*, 5(1), 71-76.
- Nurjannah, I., Novianti, Z., Suharto, A., Sudarmo, M. Y., & Hariyadi, K. (2024). Su Jok as an alternative therapy to reduce dyspnea in patients with respiratory problems. *INNOSC Theranostics and Pharmacological Sciences*, 1418.
- O'Brien & McGuckin (2016). *The Systematic Literature Review Method: Trials and Tribulations of Electronic Database Searching at Doctoral Level*. Retrieved from <https://methods.sagepub.com/case/systematic-literature-review-electronic-database-searching-doctoral-level>. DOI: <https://doi.org/10.4135/978144627305015595381>
- Pujiawati, P., & Musharyanti, L. (2023). Penerapan aromaterapi dan Su Jok pada

- penurunan nyeri post section caesarea. *Healthy Journal*, 12(2), 51-58.
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292-297.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2013). *Fundamentals of nursing: Concept, process, and practice*. (Komalasari, R., Monica, E., Devi, Y., Intan, P., Trans.). Singapore: Elsevier.
- Salsabila, S. A., Ismail, S., & Paramita, S. (2021). Kajian terapi komplementer dengan pijat tangan secara mandiri terhadap intensitas skala nyeri dismenorea pada mahasiswi program studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *Verdure: Health Science Journal*, 3(2), 107-112.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(3), 397-405.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Sutrimo, A., Nurjannah, I., Achadiono, D. N. W., Hastuti, J., Saifullah, A. D., Abdillah, I. L., & Destantika, I. F. (2022). Reducing symptoms severity in patients with COVID-19 and post COVID-19 patients using the Su Jok and Triorigin Therapy (STT) through community empowerment. *Journal of Community Empowerment for Health*, 5(3), 202-211.
- Trilia, T., & Suzanna, S. (2022). Terapi Su Jok terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi sebagai Upaya Antisipasi Kegawatdaruratan Kardiovaskuler. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 153-159.
- Wahyuda, K. I., Mardiyono, M., Ta'adi, T., Pujiastuti, R. S. E., & Arwani, A. (2023). Implementasi komplementer Sujok terhadap tekanan darah, nadi, respirasi, dan PONV pada pasien pasca bedah dengan spinal anestesi. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 6(1), 106-118.