



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 6977-6983

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Peran Akupresur Pada Ibadah Haji : Tinjauan Pustaka

Salman Matoaya Bustan<sup>1</sup>, Meitty Marisha<sup>2</sup>, Elies Fitriani<sup>3</sup>, Hermin Widyaprastuti<sup>4</sup>, Thia Wanudyo Hutami<sup>5</sup>, Dewi Ratnasari<sup>6</sup>, Oki Agustin<sup>7</sup>, Soraya Juventia<sup>8</sup>, Putri Chiara<sup>9</sup>, Sarah Shafira A.R.<sup>10</sup>, Darvan Sebastian<sup>11</sup>, Hasan Mihardja<sup>12✉</sup>  
Universitas Indonesia  
Email: [hasanmihardja@gmail.com](mailto:hasanmihardja@gmail.com)<sup>12✉</sup>

### Abstrak

Akupresur adalah teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik akupunktur dengan menggunakan jari, bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul, dengan tujuan untuk perawatan kesehatan. Akupresur dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan para jemaah haji sehingga dapat mencapai istithaah kesehatan jemaah haji. Akupresur bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dengan meningkatkan imunitas tubuh, maupun untuk mengatasi gangguan kesehatan ringan, menangani penyakit komorbid yang banyak diderita oleh jemaah haji terutama lansia. Kondisi Kesehatan terbanyak yang sering dialami Jemaah haji antara lain *fatigue*, hipertensi, ISPA, myalgia dan diabetes mellitus. Dapat dilakukan perawatan asuhan mandiri akupresur pada kondisi tersebut. Edukasi dan perawatan akupresur dapat dilaksanakan oleh petugas kesehatan haji baik di masa tunggu, masa keberangkatan, saat perjalanan, saat ibadah di Arab Saudi maupun saat kepulangan.

Kata Kunci: *Akupresur, Ibadah Haji, Kesehatan Haji*

## Abstract

Acupressure is a technique of pressing on the surface of the body at acupuncture points using fingers, other body parts, or blunt-tipped tools, for the purpose of health care. Acupressure can be used to support the health of Hajj pilgrims so that they can achieve the health of Hajj pilgrims. Acupressure aims to improve fitness by increasing body immunity, or to overcome minor health problems, treat comorbid diseases that are often suffered by Hajj pilgrims, especially the elderly. The most common health conditions experienced by Hajj pilgrims include fatigue, hypertension, upper respiratory tract infection, myalgia and diabetes mellitus. Acupressure self-care can be carried out in these conditions. Acupressure education and care can be carried out by Hajj health workers both during the waiting period, departure period, during the trip, during worship in Saudi Arabia and upon return.

*Keywords: Acupressure, Hajj, Hajj Health*

## PENDAHULUAN

Akupresur adalah salah satu jenis perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul, dengan tujuan untuk perawatan kesehatan (Rahmawati et al., 2023). Akupresur salah satunya dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan para jemaah haji sehingga dapat mencapai istithaah kesehatan jemaah haji. Pemanfaatan akupresur ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran maupun untuk mengatasi gangguan kesehatan ringan sehari-hari yang dapat dialami oleh jemaah haji.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada beberapa penyakit yang paling dominan dialami oleh jemaah haji Indonesia selama berlangsungnya proses ibadah haji pada tahun 2023. Lima penyakit yang paling banyak pada jemaah haji adalah Fatigue (5.766 orang), Hipertensi esensial (5.126 orang), Infeksi Saluran Pernapasan Atas atau ISPA (2.569 orang), Myalgia (1.780 orang) dan Diabetes Melitus (1.128 orang)(Annisa Riska Karina, 2021; Sutejo et al., 2020). Sedangkan 3 penyakit yang paling menyebabkan keterlibatan tim kegawatdaruratan medis di Arab Saudi adalah dislipidemia (37%), hipertensi (32%), dan diabetes mellitus (16%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Akupresur memiliki banyak manfaat bagi jemaah haji karena terapi akupresur ini merupakan bentuk perawatan yang sederhana, mudah, efektif, serta efisien untuk dilakukan saat ibadah haji. Akupresur dapat dilakukan dalam situasi apapun terlepas dari waktu dan

tempat, dan pengobatan sendiri dapat dilakukan tanpa biaya mahal serta minimal efek samping karena sifatnya yang non-invasif (Song et al., 2015).

Selain untuk meningkatkan imunitas tubuh, akupresur dapat digunakan untuk penyakit komorbid bagi peserta haji yang lansia maupun yang tidak. Penyakit-penyakit komorbid ini adalah masalah kesehatan yang bersifat kronis dan terjadi karena kombinasi dari beberapa kondisi medis, seperti penyakit fisik, masalah mental ataupun keduanya sekaligus. Sebagai contoh, penyakit diabetes yang biasanya berdampingan dengan penyakit hipertensi sering terjadi bersamaan. Hal ini disebabkan karena kemungkinan faktor risiko dari kedua penyakit tersebut sama (Yildiz et al., 2020). Untuk itu, akupresur dapat membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan yang dirasakan peserta haji secara praktis tanpa mengganggu kegiatan ibadah para peserta (Aminuddin et al., 2020; Komariah et al., 2021).

## METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan studi literatur peran akupresur pada Kesehatan jamaah haji yang diperoleh dari sumber pencarian pada google scholar dan jurnal terkait dengan menggunakan kata kunci akupresur, jamaah haji, kesehatan haji.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lima penyakit terbanyak yang sering diderita jamaah haji berdasarkan data kemenkes tahun 2023 antara lain kelelahan, hipertensi, ISPA, myalgia, dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022; Sutejo et al., 2020). Akupresur dapat digunakan untuk menangani lima kasus terbanyak pada jamaah haji diantaranya menggunakan titik sebagai berikut :

1. Kelelahan / fatigue: dapat dilakukan akupresur pada titik ST36, SP6, LI4 (Maria Kurni Menga, 2021; Zick et al., 2016).
2. Hipertensi : dapat dilakukan akupresur pada titik PC6 dan LR3 (Komariah et al., 2021; Winarto, 2023)
3. ISPA : dapat dilakukan akupresur pada titik LU11, LU7 (Aini & Rinata, 2014; Komariah et al., 2021) .
4. Myalgia / nyeri otot : dapat dilakukan akupresur pada titik LI4, LR3 (Yudiatma & dkk, 2021).

5. Diabetes melitus : dapat dilakukan akupresur pada titik CV12, BL20, BL23, ST36, SP6, serta akupresur daun telinga endokrin(Yudiatma & dkk, 2021).

Penyakit lainnya yang sering ditemukan pada jamaah haji adalah sebagai berikut (Komariah et al., 2021; Song et al., 2015):

1. Penurunan daya tahan tubuh : dapat dilakukan akupresur pada titik LI4, ST36, SP6.
2. Sakit kepala/pusing : dapat dilakukan akupresur pada titik GB20, LI4
3. Batuk pilek (rhinitis alergika ) : dapat dilakukan akupresur pada titik LI20
4. Sakit pinggang : dapat dilakukan akupresur pada titik BL23
5. Mual muntah dan nyeri hulu hati : dapat dilakukan akupresur pada titik PC6, ST36
6. Kram otot : dapat dilakukan akupresur pada titik GB34
7. Susah tidur dan stress : dapat dilakukan akupresur pada titik GV20, HT7
8. Sesak napas/mengi : dapat dilakukan akupresur pada titik LU1, LU11
9. Gatal-gatal dan biduran : dapat dilakukan akupresur pada titik LI11
10. Kardiovaskuler (chest pain) : peran akupresur mengurangi nyeri dan sebagai
11. Penanganan pertama prehospotalisasi, dapat dilakukan akupresur pada titik LI4, PC6

Penggunaan akupresur dapat membantu mengurangi nyeri melalui penurunan tingkat nyeri melalui stimulasi nosiseptis termasuk persepsi, transduksi, konduksi, modulasi, transmisi, dan transmisi, (Muliyah, P. et al, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2024)dan semuanya terlibat dalam mekanisme ini. Akupresur juga merangsang kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon yang membantu regulasi sistem saraf, merangsang pengeluaran serotonin dan  $\beta$ -endorphin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter dan memiliki efek nyaman sehingga dapat membantu tubuh rileks dan meningkatkan daya tahannya (Muliyah, P. et al 2024).

Pelayanan Kesehatan haji oleh petugas Kesehatan haji dapat dibagi menjadi beberapa tahapan :

1. Masa Tunggu

Penyelenggaraan Kesehatan Haji dimulai pertama kali saat Jemaah Haji mendaftar dan memasuki masa tunggu. Pada masa ini TKH bertugas melakukan kegiatan pembinaan kesehatan haji melalui serangkaian kegiatan yang bersifat promotif dan preventif, secara terintegrasi dengan program promosi kesehatan, pengendalian penyakit tidak menular, pengendalian penyakit menular, kesehatan keluarga, kesehatan lingkungan, gizi masyarakat, kesehatan jiwa, kesehatan tradisional, dan kesehatan olahraga. Kegiatan pembinaan masa tunggu meliputi penyuluhan,

konseling, peningkatan kebugaran, pemanfaatan upaya kesehatan berbasis masyarakat, pemanfaatan media massa, penyebarluasan informasi, dan kunjungan rumah. Pada saat masa tunggu ini, TKH juga bertugas memberikan pelayanan kesehatan haji yang diselenggarakan di puskesmas/klinik dan rumah sakit di kabupaten/kota. Pada tahap ini mulai dapat diberikan edukasi akupresur mandiri oleh petugas TKHI kepada para calon Jemaah haji.

## 2. Masa Keberangkatan

Dalam kegiatan pelayanan kesehatan haji di embarkasi, TKH bertugas melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan, pelayanan rawat jalan, pelayanan rawat darurat, pemeriksaan laboratorium dan penunjang, pelayanan rujukan, pelaksanaan kekarantinaan kesehatan, dan penanganan Jemaah Haji wafat di pesawat. Layanan akupresur dapat diberikan oleh petugas TKH saja masa keberangkatan di embarkasi dan di pesawat jika terdapat keluhan kesehatan

## 3. Saat perjalanan

Saat perjalanan, TKH bertugas untuk memberikan pelayanan kesehatan haji dalam bentuk pertolongan pertama dan rujukan jika Jemaah Haji sakit dan memerlukan tindakan medis lanjutan. Layanan akupresur juga dapat menjadi terapi penunjang selain obat-obatan standar.

## 4. Di Arab Saudi

Pembinaan kesehatan haji di Arab Saudi dilakukan dalam bentuk deteksi dini pembimbingan kesehatan, penyuluhan, konseling, pemberian brosur dan poster kepada Jemaah Haji, serta upaya lainnya yang bersifat promotif dan preventif. Selain pembinaan kesehatan haji, TKH juga bertugas memberikan pelayanan kesehatan haji di Arab Saudi meliputi kegiatan penanganan kegawatdaruratan/*life saving*, rawat jalan, rawat inap, rujukan, evakuasi, safar wukuf Jemaah Haji sakit, dan pemulangan Jemaah Haji sakit. Pelayanan kesehatan haji diselenggarakan di perjalanan selama di Arab Saudi, Pos Kesehatan di kloter dan/atau Sektor, Pos Kesehatan Satelit, KKHI, Arafah, Muzdalifah, dan Mina. TKH juga bertugas memberikan perlindungan Kesehatan haji di Arab Saudi melalui kegiatan visitasi Jemaah Haji sakit di rumah sakit Arab Saudi. Layanan akupresur diharapkan dapat menjadi pelengkap pelayanan dalam mendukung Istithaah Jemaah haji agar tetap dalam kondisi prima dalam beribadah.

## 5. Masa Kepulangan hingga sampai di tanah air

TKH bertugas melakukan pembinaan kesehatan haji pada masa kepulangan yang meliputi kegiatan penyuluhan, konseling, peningkatan kebugaran, pemanfaatan upaya kesehatan berbasis masyarakat, pemanfaatan media massa, penyebarluasan informasi, dan kunjungan rumah. Pembinaan masa kepulangan dilakukan empat belas hari sejak Jemaah Haji tiba di tanah air. Jika masih terdapat kondisi Kesehatan jamaah haji dapat dilakukan perawatan akupresur sekaligus edukasi asuhan mandiri agar setelah sampai di tanah air dapat mempraktekannya secara mandiri.

## SIMPULAN

Akupresur memiliki banyak manfaat bagi peserta haji karena, sederhana, mudah, efektif, serta efisien untuk dilakukan saat ibadah haji, dapat dilakukan dalam situasi apapun, dapat dilakukan mandiri, murah, serta minimal efek samping. Akupresur juga dapat membantu mengatasi berbagai gangguan Kesehatan Jemaah haji, meningkatkan imunitas yang pada akhirnya diharapkan dapat menciptakan kondisi Istithaah pada Jemaah haji. Jemaah haji dapat dilakukan perawatan akupresur oleh petugas Kesehatan haji dalam semua tahapan Kesehatan haji baik di masa tunggu, masa keberangkatan, saat perjalanan, di Arab Saudi, maupun saat kepulangan hingga sampai di tanah air.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Rinata, E. (2014). Effectiveness Accupressure and Eucalyptus Oil Simple Inhalation on Toddlers Coughs and Colds [ Pengaruh Terapi Akupresur Dan Inhalasi Sederhana Minyak Kayu Putih Terhadap Batuk Pilek Balita ]. 1–6.
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Annisa Riska Karina. (2021). Manajemen Pelayanan Kesehatan Jamaah Haji Pada Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan Tahun 2019. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022 (Farida Sibuea (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature

- Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 402–406.
- Maria Kurni Menga. (2021). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Fatigue Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi :A Systematic Review. Universitas Hasanuddin.
- Muliyah, P., Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2024). Efektifitas Terapi Akupresur pada Keadaan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 7(2), 1125–1130.
- Rahmawati, D. T. i, Metasari, D., Diniarti, F., Sofais, D. A. R., Syafrie, I. R., Cempaka, F. M., Oktavia, P. A., Dilla, M. P., & Anggelina, N. (2023). Upaya Peningkatan Stamina Melalui Terapi Akupressure Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Desa Kungkai Baru Seluma. *Jurnal Dehasen Mengabdi*, 2(1), 35–40. <https://doi.org/10.37676/jdm.v2i1.3763>
- Song, H. J., Seo, H. J., Lee, H., Son, H., Choi, S. M., & Lee, S. (2015). Effect of self-acupressure for symptom management: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(1), 68–78. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.11.002>
- Sutejo, I. R., Hasyimiyah, N., Utami, W. S., & Prayitno, B. A. (2020). Pembinaan Dan Pengelolaan Faktor Risiko Melalui Penyuluhan Kesehatan Calon Jemaah Haji Kabupaten Jember Development and Management of Risk Factors Through Health Counseling for Prospective Hajj Pilgrims, Jember District. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-DINAMIKA*, 5(2), 95–100.
- Winarto, E. (2023). Efektivitas Terapi Akupresur Pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Dunia Kesmas*, 12(4), 149–155.
- Yildiz, M., Esenboğa, K., & Oktay, A. A. (2020). Hypertension and diabetes mellitus: Highlights of a complex relationship. *Current Opinion in Cardiology*, 35(4), 397–404. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000748>
- Yudiatma, F., & dkk. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *Journal of TSCNers*, 6(1), 58–69.
- Zick, S. M., Sen, A., Wyatt, G. K., Murphy, S. L., Todd Arnedt, J., & Harris, R. E. (2016). Investigation of 2 types of self-Administered acupressure for persistent cancer-related fatigue in breast cancer survivors a randomized clinical trial. *JAMA Oncology*, 2(11), 1470–1476. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2016.1867>.