

Efektivitas terapi akupunktur titik telinga dibandingkan titik tubuh pada tenaga kesehatan dengan nyeri kepala tipe tegang di RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta = The effectiveness of auricular point compared to body point acupuncture therapy on healthcare workers with tension-type headache in RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta

Fieka Meitaqwatiningarum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519561&lokasi=lokal>

Abstrak

Pendahuluan: Tension-Type Headache/nyeri kepala tipe tegang (TTH) merupakan jenis nyeri kepala yang paling umum terjadi pada populasi umum, termasuk pada tenaga kesehatan dimana seringkali dipicu oleh stres pekerjaan dan abnormalitas pola tidur. Masa pandemi COVID-19 meningkatkan risiko kekambuhan TTH pada tenaga kesehatan yang dapat berakibat menurunnya kualitas hidup dan produktivitas kerja. Terapi farmakologis seringkali menimbulkan efek samping. Akupunktur telah terbukti dapat menjadi salah satu pilihan terapi non-farmakologis pada TTH. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas akupunktur titik telinga dengan titik tubuh dalam memperbaiki gejala TTH.

Metode: Uji klinis acak tersamar tunggal dilakukan pada 46 tenaga kesehatan di RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta dengan gejala TTH sesuai dengan kriteria ICHD-3beta serta memenuhi kriteria inklusi dan tidak sesuai kriteria eksklusi. Subjek penelitian dirandomisasi menjadi 2 kelompok, yaitu 23 subjek kelompok akupunktur titik telinga (AA) dan 23 subjek kelompok akupunktur titik tubuh (AT). Masing-masing kelompok mendapatkan 6 sesi terapi akupunktur dalam 2 minggu, selama 30 menit di tiap sesinya. Titik akupunktur yang digunakan adalah shenmen (MA-TF4), thalamus (MA-AT4), dan occiput (MA-AT3) pada kelompok AA, serta LI4 Hegu, LR3 Taichong, dan GB20 Fengchi pada kelompok AT. Perubahan intensitas dan frekuensi hari nyeri kepala, skor Short Form 36 (SF-36), serta ambang nyeri tekan otot perikranial adalah luaran primer yang dinilai. Heart rate variability (HRV) adalah sebagai luaran sekunder.

Hasil: Penurunan frekuensi hari nyeri kepala setelah terapi pada kelompok AA (-1,96 2,53) lebih besar dibandingkan kelompok AT (-0,43 1,75) dan berbeda bermakna ($p = 0,022$). Penurunan intensitas nyeri pada kelompok AA (-24,83 10,61) lebih besar dibandingkan kelompok AT (-23,04 15,15), namun tidak berbeda bermakna ($p = 0,646$). Peningkatan kualitas hidup dan ambang nyeri tekan keempat otot perikranial lebih besar pada kelompok AA dibandingkan kelompok AT, namun tidak berbeda bermakna ($p > 0,05$). Efek terapi akupunktur masih bertahan pada minggu ke-2 dan 4 setelah terapi pada masing-masing kelompok, namun tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok ($p > 0,05$). Nilai LF/HF dari HRV setelah terapi menurun pada kelompok AA dibandingkan kelompok AT yang meningkat, dan terdapat perbedaan yang bermakna ($p = 0,030$).

Kesimpulan: Akupunktur titik telinga memiliki efektivitas yang sama baiknya dengan titik tubuh dalam memperbaiki gejala TTH. Namun titik telinga lebih praktis dan mudah dijangkau hanya pada satu bagian tubuh saja dengan efek terapi yang lebih cepat.

.....Tension-Type Headache (TTH) is the most common type of headache that occurs in the general population, including healthcare workers, frequently triggered by job stress and abnormal sleep patterns.

The COVID-19 pandemic increases the risk of TTH recurrence in healthcare workers which can result in decreased quality of life and work productivity. Pharmacological therapy often causes side effects. Acupuncture has been shown to be a non-pharmacological treatment option for TTH. This study aims to compare the effectiveness of ear point acupuncture with body point acupuncture in improving TTH symptoms.

Methods: A single-blind randomized clinical trial was conducted on 46 health workers at RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta with TTH symptoms according to the ICHD-3beta criteria, met inclusion criteria and were not included in exclusion criteria. The subjects were randomized into 2 groups, 23 subjects in the ear point acupuncture group (AA) and 23 subjects in the body point acupuncture group (AT). Each group received 6 sessions of therapy in 2 weeks, for 30 minutes in each session. The acupuncture points used were shenmen (MA-TF4), thalamus (MA-AT4), dan occiput (MA-AT3) in the AA group, and LI4 Hegu, LR3 Taichong, and GB20 Fengchi in the AT group. Changes in the intensity and frequency of headache days, Short Form 36 (SF-36) score, and pericranial muscle pain pressure threshold were the primary outcomes assessed. Heart rate variability (HRV) is a secondary outcome.

Result: The decrease in the frequency of headache days after therapy in the AA group (-1.96 ± 2.53) was greater than the AT group (-0.43 ± 1.75) and was significantly different ($p = 0.022$). The decrease in pain intensity in the AA group (-24.83 ± 10.61) was greater than the AT group (-23.04 ± 15.15), but not significantly different ($p = 0.646$). The improvement in quality of life and pain pressure threshold of the four pericranial muscles was greater in the AA group than the AT group, but not significantly different ($p > 0.05$). The effect of acupuncture therapy still persisted at 2 and 4 weeks after therapy in each group, but there was no significant difference between groups ($p > 0.05$). LF/HF values of HRV after treatment decreased in the AA group compared to the increased AT group, with significant difference ($p = 0.030$).

Conclusion: Ear point acupuncture is as effective as body points in improving TTH symptoms. However, the ear point is more practical and easier to reach only on one part of the body with a faster therapeutic effect.