

# Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Sujok Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri pada Pasien dengan *Heel Pain*

Ajeng Agva Destitu<sup>1</sup>, Amalia Fauziah Zahra<sup>2</sup>, Intansari Nurjannah<sup>\*3</sup>, Marina Darkova<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Bachelor Science Nursing Student, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

<sup>3</sup>Mental Health and Community Nursing Department, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

<sup>4</sup>International Sujok Association (ISA), Moscow, Russia

\*e-mail: [intansarin@ugm.ac.id](mailto:intansarin@ugm.ac.id)<sup>3</sup>

## Abstrak

*Heel Pain* adalah rasa nyeri pada bagian bawah, belakang, atau dalam dari tumit akibat adanya gangguan muskuloskeletal atau kondisi khusus. Salah satu terapi alternatif komplementer yang bisa digunakan untuk mengurangi skala nyeri pasien dengan *heel pain* adalah dengan menggunakan terapi Sujok. Pemberian terapi Sujok merupakan bagian dari kegiatan integrasi pengajaran dan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Dua orang pasien dengan masalah *heel pain* telah diberikan terapi Sujok dengan menggunakan metode pemijatan dengan probe di tangan yang merupakan *basic correspondence system*. Setelah itu dilakukan pemasangan biji fenugreek pada titik sakit yang telah dipijat sebelumnya. Kepada keduanya dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah terapi didapatkan penurunan nyeri dari skala 7 menjadi skala 5 pada pasien pertama dan skala 5 menjadi skala 3 pada pasien kedua. Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terapi Sujok dengan metode pemijatan di *basic correspondence system* menggunakan alat probe dan juga pemasangan biji fenugreek dapat menjadi terapi komplementer alternatif yang efektif untuk menurunkan tingkat skala nyeri pada pasien dengan *heel pain* (nyeri tumit).

**Kata kunci:** nyeri tumit, sujok, terapi alternatif komplementer

## Abstract

*Heel Pain* is pain at the bottom, back, or inside of the heel due to musculoskeletal disorders or specific conditions. One of the complementary alternative therapy that can be used to reduce the pain scale of patients with *heel pain* is by using Sujok therapy. Providing Sujok therapy is part of the integration of teaching and community service activities carried out by students and lecturers in Nursing at the Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University. Two patients with *heel pain* problems provided with Sujok therapy using a massage method with a probe in the hand which is a *basic correspondence system*. After that, fenugreek seeds were placed on the painful points that have been massaged previously. The pain scale was measured before and after therapy. It was found that the pain decreased from scale 7 to scale 5 in the first patient and scale 5 to scale 3 in the second patient. The conclusion from the results of community service activities shows that Sujok therapy using a massage method on *basic correspondence system* and also attaching fenugreek seeds can be an effective alternative complementary therapy for reducing the level of pain scale in patients with *heel pain*.

**Keywords:** complementary alternative therapy, heel pain, sujok

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri tumit atau *heel pain* adalah kondisi rasa sakit pada bagian bawah, belakang, atau dalam tumit itu sendiri. Rasa sakit ini dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, dalam beberapa kasus dapat bertahan lama dan semakin parah hingga membutuhkan pengobatan lanjutan. Tumit terbentuk oleh tulang calcaneus atau tulang tumit yang merupakan struktur tulang terbesar sehingga dapat menahan beban berat tubuh. Nyeri tumit disebut sebagai gangguan yang sering terjadi pada sistem muskuloskeletal yang menghambat fungsi pedis dalam menopang tubuh dan mobilitas manusia. Aktivitas yang meningkat menyebabkan tumit mengalami trauma terus-menerus akibat intensitas penggunaan yang berlebihan. Penyebab nyeri tumit yang paling sering terjadi adalah *plantar fasciitis* dengan atau tanpa *spur calcaneus*

[1]. Menurut penelitian Rosdiana (2022) diagnosis *plantar fasciitis* dapat ditegakkan berdasarkan rasa sakit yang diderita pasien serta kekakuan saat pagi hari saat bangun tidur pada area tumit dan permukaan plantar kaki [2]. Nyeri maksimum ditentukan berdasarkan palpasi ditemukannya nyeri fokal pada plantar fascia dari tuberositas kalkanealis. Pada kasus *flat foot*, tumit tidak dapat menyentuh tempat berpijak karena pronasi kaki yang berlebihan dan menginduksi dorsofleksi jari-jari kaki sehingga menyebabkan ketegangan otot intrinsik kaki dan plantar fascia. Tekanan atau stres berulang pada *plantar fascia* menyebabkan munculnya peradangan dan menimbulkan nyeri pada tumit kaki.

Artikel hasil pengabdian masyarakat ini membahas bagaimana terapi Sujok yang dikembangkan oleh Prof Park Jae Woo dari Korea Selatan pada tahun 1987 digunakan sebagai pengobatan alternatif komplementer terapi [3]. Istilah Sujok berasal dari bahasa Korea Selatan, yaitu kata 'su' yang artinya tangan dan 'jok' yang berarti kaki. Metode terapi dalam Sujok dengan cara merangsang titik-titik tertentu pada tangan dan kaki sebagai media dalam teknik pengobatannya karena terdapat peta seluruh organ dan area tubuh yang memiliki keterkaitan dengan tubuh manusia [3]. Rangsangan yang diberikan dapat berupa pemijatan, pemberian warna pada kulit, *moxibustion*, pemasangan biji, magnet, jarum, dan benda lainnya pada titik-titik tertentu sesuai dengan letak organ atau bagian tubuh yang dipetakan pada tangan dan kaki [4]. Menurut referensi lain, titik-titik sakit tersebut akan menjadi sangat sensitif dan menyakitkan sehingga akan menghasilkan gelombang untuk pengobatan. Gelombang *Cure Electric Wave* (CEW) ini mengirimkan pesan untuk dapat menyembuhkan organ yang sakit dan penyakitnya dapat disembuhkan [5]. Artikel hasil pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana mengurangi tingkat nyeri pada pasien *heel pain* dengan menggunakan terapi Sujok.

## 2. METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah kegiatan pemberian terapi Sujok pada kelompok lansia yang tergabung dalam prolanis di Puskesmas Jetis II Bantul, Yogyakarta. Kegiatan dilakukan pada tanggal 20 Juni 2023. Kegiatan ini merupakan bagian dari integrasi pengajaran mata kuliah *Complementary Alternative Therapy* (CAT) dengan pengabdian masyarakat. Pemberi terapi adalah mahasiswa Ilmu Keperawatan FK-KMK UGM yang telah menyelesaikan perkuliahan CAT. Perkuliahan CAT ini selain diampu oleh dosen dari program studi Ilmu Keperawatan FK-KMK UGM juga bekerjasama dengan *International Sujok Association* (ISA), dimana silabus dari ISA yang digunakan dalam mata kuliah ini sesuai dengan standar sebagai terapis Sujok level *basic* sehingga mahasiswa mendapatkan sertifikat sebagai Sujok terapis yang berstandar internasional. Tidak hanya silabus yang digunakan tetapi pengajarnya juga berasal dari ISA melalui program praktisi mengajar Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

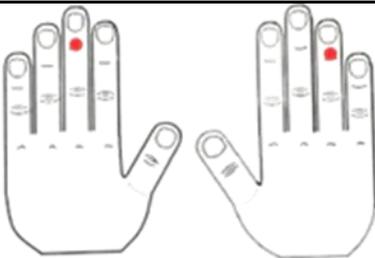
Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan dalam artikel ini melibatkan dua pasien dengan nyeri pada tumit. Sebelum dilakukan pemeriksaan dan intervensi terapi ini, kedua pasien telah mengisi dan menandatangani *informed consent* yang diberikan oleh terapis terkait dengan persetujuan untuk publikasi informasi pribadi dalam jurnal. Selain itu, pada kedua pasien juga dilakukan pengkajian fisik dan riwayat penyakit sebelumnya. **[Pasien 1]**

Ny. S (perempuan) berusia 64 tahun berasal dari Bantul, Yogyakarta mengeluhkan nyeri dengan skala 7 di area tumit kiri. Beliau menyatakan jika nyeri yang dialaminya terasa seperti tajam, kaku, dan ditusuk. Nyeri terjadi pada satu titik dan tidak menyebar serta muncul kadang-kadang. Ny. S mengatakan nyeri tumit kiri kambuh ketika bangun dari tempat tidur. Pada saat dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil TD 140/89 mmHg. Pasien memiliki riwayat penyakit hipertensi, kolesterol, dan pernah jatuh dari sepeda. Sebelumnya, Ny. S tidak pernah mengkonsumsi obat dari resep dokter maupun melakukan terapi alternatif. Terapis memeriksa

kondisi pasien dengan mencari titik korespondensi tumit kiri pada kedua tangan pasien berdasarkan *basic correspondence system* dan ditemukan titik nyeri pada tangan kiri tepatnya di jari tengah. Pasien mengatakan bahwa nyeri telah berkurang menjadi skala 5 setelah dilakukan terapi Sujok berupa *massage basic correspondence system* menggunakan alat probe dan pemasangan biji fenugreek oleh terapis. **[Pasien 2]**

Ny. T (perempuan) berusia 67 tahun, berasal dari Bantul, Yogyakarta. Pasien mengeluhkan nyeri dengan skala 5 seperti ditekan dan kaku pada kaki sebelah kiri (tumit) dengan frekuensi kambuh yang cukup sering dalam 10 tahun terakhir. Nyeri tidak menyebar, namun hanya berada pada satu titik dan hampir muncul dalam setiap harinya karena aktivitas berat. Pada saat dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil TD 151/76 mmHg. Pasien memiliki riwayat hipertensi. Sebelumnya, Ny. T tidak pernah mengkonsumsi obat apapun untuk nyeri tumit, dan hanya memberikan minyak dan memijatnya kakinya sendiri. Terapis memeriksa kondisi pasien dengan mencari titik korespondensi tumit kiri pada kedua tangan pasien berdasarkan *basic correspondence system* dan ditemukan titik nyeri pada tangan kiri tepatnya di jari tengah. Pasien merasa nyeri berkurang menjadi skala 3 setelah dilakukannya terapi Sujok berupa *basic correspondence system* menggunakan alat probe dan pemasangan biji fenugreek oleh terapis. Riwayat terapi yang dilakukan disajikan pada **tabel 1**.

Tabel 1. Riwayat Terapi Sujok

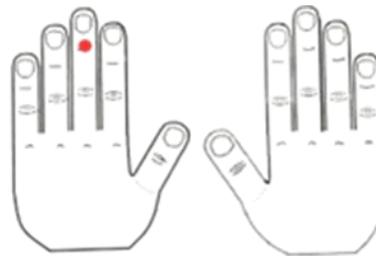
Waktu	Jenis Terapi Sujok	Penjelasan	Cara Terapi	Hasil
Selasa, 20 Juni 2023 pukul 08:46 WIB (Pasien 1) dan pukul 08.53 WIB [Pasien 2]	<i>Correspondence therapy</i> (Basic Correspondence System)	Terapi ini untuk memanipulasi organ - dalam kasus ini yaitu area kaki terutama tumit kiri. Korespondensi dari tumit kiri yang terletak pada bagian punggung tangan di jari tengah tangan kiri dan jari manis tangan kanan. Tepatnya di area yang diberi titik merah pada <b>gambar 1</b> . Terapi ini dilakukan dengan cara memberi pijatan di titik korespondensi. Pemijatan dilakukan selama 7 menit	 <p>Gambar 1. Titik korespondensi tumit kiri pada punggung tangan</p> <p>Cari titik nyeri pada area yang diberi tanda dengan titik berwarna merah sebagai korespondensi tumit kiri. Ditemukan titik nyeri pada tangan kiri. Kemudian, titik nyeri tersebut dipijat selama 7 menit menggunakan probe.</p>	Setelah dilakukan intervensi pijatan selama 7 menit di titik nyeri tangan kiri, kedua pasien mengatakan jika nyeri tumit yang dirasakan telah berkurang.

pada titik nyeri yang ditemukan. Tujuan terapi ini adalah untuk memberikan stimulasi titik sakit yang dilakukan pada peta tangan Sujok.

Selasa, 20 Juni 2023 pukul 08.54 WIB (Pasien 1) dan pukul 09.00 WIB [Pasien 2]

Terapi biji fenugreek

Terapi ini menggunakan biji fenugreek sebagai bagian dari proses stimulasi pada area yang menjadi target terapi.



Gambar 2. Titik nyeri korespondensi tumit.

Beberapa biji fenugreek diletakkan pada titik korespondensi nyeri tumit yang telah diterapi dengan menggunakan alat probe sebelumnya. Lalu, difiksasi menggunakan plester agar tidak mudah lepas dan berubah posisi. Pasien dapat menekan-nekan secara mandiri pada titik korespondensi nyeri tumit yang telah dipasang biji fenugreek.

Kedua pasien merasa terbantu dengan terapi biji fenugreek ini karena dapat mempermudah dalam memberi pijatan atau penekanan pada titik korespondensi nyeri tumit secara mandiri.



Gambar 3. Terapi Menggunakan Alat Probe

**Gambar 3:** Terapi Sujok berdasarkan basic correspondence system menggunakan alat probe dengan cara merangsang titik-titik tertentu pada tangan sebagai media dalam teknik pengobatannya karena terdapat peta organ dan area tubuh yang mengalami sakit.



Gambar 4. Terapi Menggunakan Biji Fenugreek

**Gambar 4:** Terapi menggunakan biji fenugreek sebagai bagian dari proses stimulasi dimana biji tersebut diletakkan pada titik korespondensi nyeri yang telah diterapi dengan menggunakan alat probe sebelumnya dan dipasangkan plester agar biji tidak bergeser.

*Heel pain* adalah bagian dari ekstremitas bawah, dan salah satu penelitian menunjukkan bahwa nyeri paling umum dan berada pada urutan keempat adalah nyeri pada ekstremitas bawah. Frekuensi nyeri meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Orang yang mengeluhkan nyeri selama hari atau minggu terakhir, durasi gejala lebih tinggi dari tiga bulan pada 54% (nyeri kronis). Adanya nyeri, terutama nyeri kronis memiliki prevalensi yang tinggi dan berdampak signifikan pada hubungan pekerjaan dan aspek interaksi sosial [6]. Hasil intervensi disajikan dalam **Tabel 2**.

Tabel 2. Hasil Intervensi Terapi Sujok

Indikator	Pasien 1		Pasien 2	
	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Tekanan Darah	140/89 mmHg	133/96 mmHg	151/76 mmHg	142/71 mmHg
Penyebab (P)	Setelah terlalu lama duduk di lantai	-	Setelah melakukan aktivitas berat	-
Kualitas Nyeri (Q)	Terasa tajam dan kaku seperti ditusuk	Nyeri berkurang	Terasa seperti ditekan, kaku, dan berat.	Nyeri berkurang
Penyebaran (R)	Tidak menyebar, hanya satu titik	Tidak menyebar, hanya satu titik	Tidak menyebar, hanya satu titik	Tidak menyebar, hanya satu titik
Skala Nyeri (S) Waktu (T)	Skala 7 (berat) Nyeri muncul ketika ingin bangun dari tempat tidur dan terlalu lama duduk di lantai. Nyeri muncul kadang-kadang.	Skala 5 (sedang) -	Skala 5 (sedang) Hampir setiap hari karena aktivitas berat serta faktor usia, nyeri sudah dirasakan selama 10 tahun terakhir.	Skala 3 (ringan) -



Gambar 5. Pelaksanaan Terapi Sujok

**Gambar 5:** Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa dan dosen Ilmu Keperawatan FK-KMK UGM yang meliputi pengkajian fisik (pengukuran tekanan darah), pengkajian riwayat penyakit, dan terapi Sujok.

Penanganan nyeri yang efektif tergantung pada pemeriksaan dan penilaian nyeri yang seksama berdasarkan dari informasi subjektif maupun objektif yang diperoleh. Anamnesis dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka dan tertutup kepada pasien. Pewawancara harus memperhatikan beberapa faktor seperti tempat wawancara, sikap yang suportif dan tidak menghakimi, tanda verbal dan nonverbal, serta meluangkan waktu yang cukup sehingga penggunaan mnemonik PQRST (*Provokatif, Quality, Region, Severity, and Time*) akan membantu mengumpulkan banyak informasi yang berkaitan dengan proses nyeri pasien. Pewawancara perlu menanyakan riwayat penyakit dahulu terkait nyeri yang dirasakan pada saat melakukan anamnesis, meliputi masalah medis yang berhubungan, masalah yang mempengaruhi penggunaan terapi nyeri, dan riwayat ketergantungan obat [7].

Berdasarkan hasil terapi Sujok yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat, terapi korespondensi *basic system* pada titik nyeri efektif memberikan hasil penurunan skala nyeri (S) yang signifikan meskipun dengan penerapan yang sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa target dari area nyeri telah ditemukan dengan tepat di tangan yang merupakan koresponden dari seluruh tubuh [3]. Penurunan skala nyeri (S) tersebut relevan dengan berkurangnya kualitas nyeri (Q) bersamaan dengan implementasi terapi. Pada pasien 1 dan 2 dapat ditemukan satu titik nyeri tumit berdasarkan *basic correspondence system* pada bagian punggung tangan kiri di jari tengah sesuai dengan peta tubuh di tangan dan kaki.

Terapi dengan pemijatan dan menggunakan peta koresponden adalah terapi yang berkaitan dengan anatomi dari area yang menjadi target terapi. Stimulasi pada area yang tepat akan memberikan efek dimana terdapat mekanisme tubuh yang terpacu untuk kembali kepada keseimbangan semula [3]. Selain itu, terapi biji yang dilakukan adalah terapi dimana biji memiliki kekuatan energi dalam bentuk laten dimana pengobatan terjadi ketika terdapat gelombang energi biologis biji yang ditransmisikan ke titik nyeri atau menyerap energi negatif melalui titik nyeri tersebut [8]. Terapi energi dengan pemasangan biji dapat meningkatkan proses penurunan nyeri yang bekerja pada jalur energi (meridian) dimana titik nyeri dilintasi oleh jalur energi [4]. Mekanisme terapi ini memiliki kemiripan dengan terapi akupunktur yang dapat mengurangi migrain [9]. Namun perbedaannya dalam terapi Sujok hanya dapat dilakukan pada tangan dan atau kaki sebagai korespondensi dari jalur energi tertentu [4]. Terapi pemasangan biji fenugreek memberikan kemudahan kepada kedua pasien dalam melakukan penekanan pada titik korespondensi nyeri tumit secara mandiri. Kombinasi dari terapi pijat dan pemasangan biji mirip dengan hasil penelitian sebelumnya terkait dengan penurunan nyeri dimana kombinasi terapi akan memberikan hasil yang lebih baik. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa terapi kombinasi dari terapi pijat dan pemasangan biji pada 45% anggota masyarakat dengan keluhan nyeri yang mengunjungi kegiatan pengabdian masyarakat dapat menunjukkan hasil penurunan skala nyeri secara signifikan [4]. Penjelasan skala nyeri dapat

berkurang secara signifikan karena terapi Sujok menargetkan secara akurat area nyeri pada tangan dan jari [4].

Pasien 1 menunjukkan penurunan tingkat nyeri dari skala 7 (berat) menjadi skala 5 (sedang). Begitu juga dengan pasien 2 yang menunjukkan penurunan tingkat nyeri dari skala 5 (sedang) menjadi skala 3 (ringan). Hal ini mirip dengan hasil penelitian sebelumnya dimana satu pasien dengan kondisi kedua tumitnya sakit dari skala 5 (sedang) menjadi skala 1 (ringan) dan bahkan pasien lain merasakan penurunan nyeri dari skala 8 (berat) sampai skala 0 (tidak ada rasa sakit) [4]. Dalam penelitian tersebut juga menyatakan jika terapi Sujok menjadi salah satu terapi kombinasi yang memiliki keberhasilan sebesar 100% dalam mengurangi skala nyeri [4].

Adapun penelitian lain yang mirip adalah uji klinis secara acak mengenai keefektifan terapi Sujok pada pasien dengan nyeri akibat *heel spur* di Departemen Rehabilitasi Rumah Sakit Umum Pendidikan "Orlando Pantoja Tamayo", Santiago de Cuba. Penelitian ini menyatakan jika sebagian besar pasien dengan *heel spur* dapat dinyatakan sembuh dari kondisi nyeri yang menyakitkan [10]. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa terapi Sujok efektif dalam mengurangi rasa nyeri karena *heel spur*. Selain itu, terapi Sujok dapat menjadi bahan pertimbangan pemilihan salah satu pengobatan alternatif komplementer yang lebih mudah dilakukan dan biaya yang murah dengan hasil lebih cepat dirasakan oleh pasien.

Pasien 1 menampakkan rasa ketertarikan terhadap terapi Sujok ini karena terapi ini memberi hasil yang nyata terhadap penurunan rasa nyerinya. Pasien 1 juga ingin mempelajari terapi Sujok agar dapat melakukannya secara mandiri di rumah. Pasien 2 menyatakan bahwa terapi ini memberikan manfaat dan hasil yang memuaskan terbukti dengan nyeri yang berkurang dan pasien 2 juga ingin melakukan terapi Sujok ini secara rutin. Meskipun terapi Sujok yang berupa *massage basic correspondence system* menggunakan alat probe dan pemasangan biji fenugreek dapat memberikan manfaat serta hasil yang positif terhadap penurunan skala nyeri pada kedua pasien dengan nyeri tumit, namun pola makan yang baik dan pola hidup sehat yang seimbang masih perlu diterapkan untuk menjaga kesehatan tubuh.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan dua pasien dengan *heel pain* menunjukkan bukti bahwa terapi Sujok berupa *massage basic correspondence system* menggunakan alat probe dan pemasangan biji fenugreek dapat menjadi alternatif terapi untuk manajemen nyeri pada tumit sehingga tingkat atau skala nyeri pada pasien berkurang secara nyata. Agar hasil pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat lebih luas maka di masa depan disarankan perlunya kegiatan penelitian menggunakan terapi Sujok dengan jumlah pasien lebih banyak.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kedua pasien yang telah bersedia menjadi responden. Terima kasih juga kepada Puskesmas Jetis II Bantul, Yogyakarta dan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan bagian integrasi dari mata kuliah *Complementary Alternative Therapy (CAT)*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. R. Nasution, H. M. Uli, and T. Suciati, "Gambaran Spur Calcaneus dan Korelasinya dengan Universitas Sriwijaya," vol. 7, no. 1, pp. 51–59, Feb. 2020, doi: <https://doi.org/10.32539/jkk.v7i1.10685>.
- [2] I. Rosdiana, A. B. Syafi'i, V. Rohmawati, and R. F. Afiana, "Hubungan Antara Arkus Pedis dengan Keseimbangan, Q-Angle dan Fasitis Plantar," *Jurnal Penelitian Kesehatan* "SUARA

- FORIKES* ("Journal of Health Research" Forikes Voice"), vol. 13, no. 1, pp. 239–246, 2022, doi: <https://doi.org/10.33846/sf.v13i1.1779>.
- [3] P. J. Woo, *Be Your Own Doctor*. Jaipur, India: Smile Academy, 1987.
- [4] I. Nurjannah and K. Hariyadi, "Su Jok as a complementary therapy for reducing level of pain: A retrospective study," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 43, p. 101337, May 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101337>.
- [5] M. O. Arabela, S. Iskandar, M. Nafratilova, and N. Lasmadasari, "Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman: Nyeri pada Pasien Post Sectio Casarea dengan Pemberian Terapi Sujok di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD HD Kota Bengkulu," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, vol. 1, no. 3, pp. 12–20, Oct. 2022, Accessed: Aug. 2023. [Online]. Available: <https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc>
- [6] E. Català, E. Reig, M. Artés, L. Aliaga, J. S. López, and J. L. Segú, "Prevalence of pain in the Spanish population telephone survey in 5000 homes," *European Journal of Pain*, vol. 6, no. 2, pp.133–140, Apr. 2002, doi: <https://doi.org/10.1053/eujp.2001.0310>.
- [7] Y. Yudiyanta, N. Khoirunnisa, and R. W. Novitasari, "Assessment Nyeri," *Jurnal CDK*, vol.42, no. 3, pp. 214–234, 2015.
- [8] P. J. Woo, *Su Jok Seed Therapy*. India: Su Jok Tharapy Centre (India), 2000.
- [9] P. Patel and M. T. Minen, "Complementary and Integrative Health Treatments for Migraine," *Journal of Neuro-Ophthalmology*, vol. 39, no. 3, pp. 360–369, Sep. 2019, doi: <https://doi.org/10.1097/WNO.0000000000000841>.
- [10] J. C. Trujillo Huber, O. L. Pereira Despaigne, C. Jacas Garcia, and R. de la C. Garcia Diaz, "Effectiveness of the Su-Jok therapy in patients with pain due to heel spur," *MediSan*, vol. 20, no.10, pp. 5009–5017, Oct. 2016.