

Pendekatan Terapi Komplementer sebagai Solusi Inovatif terhadap *Fatigue* di Lingkungan Layanan Publik

Putu Gede Subhaktiyasa¹, Sang Ayu Ketut Candrawati², Ni Luh Putu Thrisna Dewi³, Anak Agung Sri Sanjiwani⁴

Kata Kunci:

Terapi komplementer;
Fatigue;
layanan public;

Keywords :

Complementary therapies;
Fatigue;
public services;

Correspondensi Author

Ni Luh Putu Thrisna Dewi
Keperawatan, STIKES Wira
Medika Bali, Jalan Kecak No 9 A
Gatotsubroto Timur Denpasar Bali
Email:
thrisnadewi@stikeswiramedika.ac.id

Article History

Received: 08-01-2024;
Reviewed: 22-03-2024;
Accepted: 18-07-2024;
Available Online: 18-08-2024;
Published: 20-08-2024;

Abstrak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja pekerja di lingkungan layanan publik melalui penerapan terapi komplementer. Fokus utamanya adalah pada pengurangan tingkat fatigue sehingga dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan melalui tiga terapi komplementer (bekam, akupunktur, dan prana), serta evaluasi keberhasilan terapi. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa 96.7% dari 60 peserta mengalami perbaikan kondisi fatigue, sementara 3.3% tidak mengalami perbaikan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan respons individu terhadap terapi dan kemungkinan adanya beban fisik atau mental yang berat. Oleh karena itu, proses asesmen dengan memasukkan evaluasi psikologis dan kesehatan konvensional diperlukan untuk memahami lebih dalam aspek-aspek yang dapat memengaruhi fatigue para pekerja. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh STIKES Wira Medika Bali, penerapan terapi komplementer terbukti efektif dalam mengurangi tingkat fatigue pada mayoritas pekerja di lingkungan layanan publik. Maka pengabdian masyarakat ini tidak hanya berfokus pada pengurangan fatigue tetapi juga mendorong pendekatan yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kesehatan dan kinerja pekerja.

Abstract. This community service aims to improve the well-being and performance of workers in the public service environment through the application of complementary therapies. The main focus is on reducing fatigue levels so as to create a healthier and more productive work environment. The method used in this service goes through three stages, namely preparation, implementation through three complementary therapies (cupping, acupuncture, and prana), and evaluation of the success of the therapy. The results of this service showed that 96.7% of the 60 participants experienced improvement in fatigue conditions, while 3.3% did not experience improvement. This is due to differences in individual responses to therapy and the possibility of heavy physical or mental burden. Therefore, an assessment process that incorporates conventional psychological and health

evaluations is needed to better understand the aspects that can affect workers' fatigue. Based on the results of community service conducted by STIKES Wira Medika Bali, the application of complementary therapies has proven effective in reducing fatigue levels in the majority of workers in public service environments. Thus, this community service not only focuses on reducing fatigue but also encourages a more comprehensive approach in improving worker health and performance.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

PENDAHULUAN

Fatigue merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap intensitas kerja seseorang, sehingga mengakibatkan keterlambatan reaksi. Dampaknya meliputi penurunan kemampuan untuk memproses informasi, kehilangan ingatan, perasaan linglung, penurunan tingkat kesadaran, kurangnya fokus, mengabaikan risiko, dan berkurangnya koordinasi saat bekerja (Dahlan & Widanarko, 2022). Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kinerja sehari-hari individu, tetapi juga memiliki potensi untuk menyebabkan kesalahan yang signifikan dan bahkan kecelakaan, terutama di lingkungan kerja. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang dampak *fatigue* dan upaya untuk mengelolanya menjadi krusial dalam memastikan keamanan dan efisiensi dalam konteks pekerjaan (Dahlan & Widanarko, 2022).

Fatigue saat bekerja dapat memiliki dampak negatif pada aspek pekerjaan, seperti penurunan prestasi dan semangat kerja, serta menurunnya kualitas dari pekerjaan di intansi tempat individu bekerja. Pekerja yang mengalami *fatigue* cenderung kehilangan fokus, dan sering kali *fatigue* menjadi pemicu terjadinya kecelakaan kerja (NSC, 2021). Lebih dari 60% kecelakaan kerja dikaitkan dengan *fatigue* kerja, Menurut laporan National Safety Council, Studi menunjukkan bahwa sekitar 13% cedera di tempat kerja dapat disebabkan karena kondisi *fatigue*. Dari sejumlah 2.000 pekerja yang mengalami kecelakaan, sekitar 97% di antaranya memiliki faktor risiko *fatigue* di tempat kerja,

dan lebih dari 80% mengalami penurunan kapasitas kerja (NSC, 2021)

Menurut laporan Komisi Kecelakaan Transportasi, secara global di lingkup internasional sebanyak 20% dari semua kecelakaan fatal yang terjadi di jalan raya terkait dengan *fatigue* pengemudi setelah pulang kerja (Greg Wilson, 2021). Di Queensland, perkiraan dari Pusat Penelitian Kecelakaan dan Keselamatan Jalan Raya mencatat bahwa mengantuk akibat adanya *fatigue* dapat berkontribusi pada 20-30% dari semua kematian dan cedera parah di jalan raya. Fakta menunjukkan bahwa *fatigue* memiliki potensi empat kali lebih besar untuk menyebabkan gangguan focus daripada obat-obatan atau alcohol (Greg Wilson, 2021). Sedangkan dari penelitian yang dilakukan di Indonesia ditemukan bahwa sebanyak 1.650 pekerja dari berbagai bidang (produksi, pengeboran, layanan sumur, konstruksi, administrasi kantor dan pekerja layanan publik) rata-rata mengalami *fatigue*, ini menunjukkan bahwa *fatigue* kerja (baik kronis maupun akut) berpotensi menurunkan tingkat kinerja manusia (Dahlan & Widanarko, 2022).

Penanggulangan *fatigue* tentunya sangat dibutuhkan utamanya dilingkungan pekerja untuk mengurangi adanya dampak negative yang terjadi. Tidur dianggap sebagai satu cara efektif untuk mengatasi *fatigue*, hanya saja ternyata tidur saja tidak cukup. *Fatigue* kerja melibatkan serangkaian faktor kompleks, baik secara fisik maupun mental. Faktor fisik mencakup kelelahan otot dan peningkatan suhu tubuh akibat aktivitas berkepanjangan yang bisa diatasi melalui tidur yang cukup, sementara faktor mental

melibatkan kekurangan energi psikologis karena tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Kompleksitas mekanisme ini semakin diperparah oleh ketidaknyamanan atau stres di lingkungan kerja, yang dapat mengakibatkan *fatigue* yang mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan pekerja sehingga perlu penanganan yang lebih kompleks (Hernayanti & Kurniawidjaja, 2022).

Pentingnya pemulihan energi pada kondisi *fatigue* terletak pada perannya dalam mengembalikan vitalitas dan keseimbangan yang dibutuhkan oleh tubuh dan pikiran. Saat mengalami *fatigue*, sistem tubuh dan mentalitas terbebani dan memerlukan waktu pemulihan untuk mengembalikan keseimbangan fungsional. Proses pemulihan energi memungkinkan tubuh untuk mereset dan memperbarui sumber daya yang digunakan, sehingga individu dapat kembali berfungsi secara optimal (Dewi.N.L.P.T et al., 2023).

Pengembalian fungsi secara optimal pada kondisi *fatigue* itu sendiri melibatkan faktor-faktor kompleks, sehingga penanganan holistik menjadi kunci, dan salah satu pendekatan efektif, dengan pemberian terapi komplementer yang disesuaikan dengan keluhan *fatigue* yang dialami oleh pekerja (Utami et al., 2023). Proses terapi komplementer dalam mengatasi *fatigue* melibatkan pendekatan secara komprehensif terhadap keseimbangan fisik, mental, dan emosional. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi tanda-tanda fisik dari *fatigue*, melainkan juga memberikan perhatian khusus pada aspek-aspek psikologis dan emosional yang memengaruhi terjadinya *fatigue*. Oleh karena itu, terapi komplementer mampu merangsang proses penyembuhan tubuh, meningkatkan konsentrasi mental, dan mengurangi tingkat stres, serta secara efektif mengatasi akar penyebab *fatigue* (Wati et al., 2021). Berlandaskan latar belakang tersebut tim pengabdian masyarakat STIKES Wira Medika Bali bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja pekerja di lingkungan layanan publik melalui penerapan terapi komplementer, dengan fokus utama pada pengurangan tingkat *fatigue* sehingga dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

METODE

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim STIKES Wira Medika Bali berlangsung pada 26 November 2023, bertempat di ruang Aula kantor pelayanan publik yang dimiliki pemerintah di daerah Bali. Peserta kegiatan ini sebanyak 60 orang yang terdiri atas karyawan di devisi pelayanan publik. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan cara menginformasikan kegiatan kepada seluruh karyawan di divisi pelayanan publik melalui pengumuman internal. Karyawan yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi diminta untuk mendaftar. Dimana kriteria yang digunakan adalah Karyawan yang bersedia berpartisipasi, berusia antara 18-60 tahun, dan tidak memiliki kondisi medis yang kontraindikatif untuk menerima terapi komplementer (bekam, akupunktur, dan prana).

Dari pendaftar tersebut, dipilih 60 orang sesuai urutan pendaftaran dan kesesuaian dengan kriteria Tim pengabdian masyarakat.

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu :

Persiapan

Dalam persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabmas melakukan persiapan kegiatan dengan cara melibatkan koordinasi dan sosialisasi kegiatan pada mitra terkait, menjelaskan tujuan, manfaat, alur kegiatan, serta rencana monitoring dan evaluasi. Tim pengabdian masyarakat menyiapkan pembagian tugas yang melibatkan alumni STIKES Wira Medika Bali para dosen serta mahasiswa aktif, dimana tim terapi berasal dari alumni dan dosen serta tim registrasi dikelola oleh para mahasiswa. Kolaborasi juga dilakukan dengan manajemen layanan publik terkait perencanaan tempat, sarana, dan prasarana yang diperlukan.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap antara lain Pre-test : Sebuah pre-test dilakukan menggunakan Kuesioner *Fatigue Assessment Scale* (FAS) berisi 10 pertanyaan mengenai *fatigue* di lingkungan layanan publik, termasuk penanganan awal dan cara pemeliharaan kesehatan. Penerapan Terapi Komplementer. Terdapat tiga terapi komplementer yang diberikan dalam

pelayanan pengabdian masyarakat ini yakni Terapi Bekam: Terapi bekam melibatkan penggunaan gelas atau alat khusus untuk menciptakan vakum pada kulit. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot. Aplikasi pada *Fatigue*: Terapi bekam dapat digunakan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan energi. Pijatan lembut dengan teknik bekam dapat membantu menghilangkan kelelahan yang disebabkan oleh ketegangan fisik.

Akupunktur: Akupunktur adalah teknik pengobatan tradisional China yang melibatkan penusukan jarum tipis pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang energi vital atau "qi." Aplikasi pada *Fatigue*: Akupunktur dapat membantu mengembalikan keseimbangan energi dalam tubuh, meredakan stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Poin akupunktur yang dipilih dapat disesuaikan dengan keluhan *fatigue* yang dialami oleh karyawan.

Terapi Prana: Terapi prana, juga dikenal sebagai penyembuhan energi prana, melibatkan manipulasi energi vital di sekitar tubuh tanpa kontak fisik langsung. Aplikasi pada *Fatigue*: Terapi prana dapat membantu menghilangkan blok energi yang menyebabkan kelelahan dan ketidaknyamanan. Pemulihan energi vital tubuh melalui terapi ini dapat memberikan rasa segar dan meningkatkan stamina.

Setiap karyawan akan mendapatkan penanganan terapi komplementer disesuaikan dengan kondisi dan keluhan *fatigue* mereka. Terapi komplementer ini diharapkan dapat memberikan solusi inovatif dan holistik untuk mengatasi *fatigue* serta meningkatkan kesejahteraan karyawan layanan publik. Sebelum penerapan terapi, dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi kesehatan masing-masing individu untuk memastikan keselamatan dan efektivitas prosedur terapi yang dipilih.

Evaluasi Pelaksanaan

Evaluasi mencakup beberapa aspek, termasuk kehadiran, partisipasi aktif mitra, perbandingan pengetahuan dan keluhan sebelum dan setelah kegiatan. Peningkatan kemampuan dalam menangani *fatigue* dan penilaian dari keberhasilan penerapan terapi komplementer yang diberikan. Post-test diberikan pada akhir kegiatan untuk

mengevaluasi peningkatan adanya penurunan *fatigue*. Keterampilan peserta dievaluasi melalui tanya jawab dan demonstrasi.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi melalui: (1) Antusiasme dan keterlibatan peserta selama proses pemberian terapi komplementer; (2) Peningkatan pengetahuan dan pemahaman; (3) peserta berdasarkan pre-test dan post-test; (4) Peningkatan keterampilan peserta berdasarkan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilangsungkan secara offline oleh tim STKES Wira Medika Bali di salah satu kantor pelayanan pemerintah dengan melibatkan 60 orang karyawan yang bertugas disana. Adapun karakteristik dari peserta pengabdian masyarakat diuraikan pada table 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

No	Karakteristik Peserta	Persentase	
		N=60	%=100
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	42	70%
	Perempuan	28	30%
2	Umur		
	25-50 tahun	46	76.6%
	>50 tahun	14	23.4%

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin dari pengabdian masyarakat ini yang mengalami *fatigue* kerja dominan laki-laki, apabila dilihat dari jenis kelamin pekerja dilayanan public memang didominasi oleh laki-laki yang menyebabkan persentasenya terlihat lebih besar. Tetapi bisa saja lelaki cenderung mengalami *fatigue* lebih cepat di tempat kerja dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan oleh sejumlah faktor yang kompleks. Salah satu alasannya adalah perbedaan fisik antara lelaki dan perempuan. Secara umum, lelaki memiliki massa otot yang lebih besar daripada perempuan, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik lebih cepat terutama dalam pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik (Hu et al., 2021).

Selain itu, perbedaan dalam tingkat hormon antara lelaki dan perempuan juga dapat memainkan peran penting. Hormon testosteron, yang lebih dominan pada lelaki, dapat mempengaruhi tingkat energi dan toleransi terhadap kelelahan. Meskipun begitu, perempuan cenderung memiliki tingkat hormon estrogen yang dapat meningkatkan toleransi daya tahan tubuh terhadap *fatigue*. Faktor lain yang mungkin memengaruhi tingkat *fatigue* antara lelaki dan perempuan adalah perbedaan dalam cara mengelola stres dan beban kerja. Lelaki dan perempuan mungkin memiliki strategi yang berbeda dalam menanggapi tekanan kerja dan mengelola tuntutan pekerjaan sehari-hari. (MacKendrick & Troxel, 2023). Sedangkan apabila dilihat dari segi usia yang dominan mengalami *fatigue* adalah direntang usia 25- 50 tahun, hal ini bisa saja terjadi dikarenakan rentang usia tersebut, banyak orang berada di tengah-tengah karier mereka, yang seringkali ditandai dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi, tanggung jawab keluarga, dan komitmen lainnya. Faktor ini dapat memberikan tekanan tambahan pada individu sehingga memunculkan *fatigue* (Sumadewi et al., 2023).

Rentang usia 25-50 tahun, juga menandakan seseorang sedang berada dalam fase kehidupan di mana mereka berusaha untuk mencapai stabilitas finansial, mencapai tujuan karier, dan merawat keluarga. Semua ini dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi dan memicu *fatigue* secara mental dan fisik. Selain tekanan dari segi pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, pada rentang usia ini kemampuan tubuh untuk pulih dari *fatigue* mungkin belum seefisien orang yang lebih muda atau lebih tua. Ini bisa menyebabkan adanya perubahan metabolisme dan respons tubuh terhadap tekanan (Huang et al., 2019). Hanya saja perlu juga kita garis bawahi bawasanya usia 50 tahun, beberapa individu mungkin sudah mencapai titik di mana mereka lebih berpengalaman dalam mengelola stres, memiliki kestabilan finansial, atau bahkan pensiun. Ini bisa mengurangi sejumlah tekanan hidup dan memberikan kesempatan untuk fokus pada kesejahteraan pribadi. Tetapi tidak menutup kemungkinan juga orang di atas usia 50 tahun tentunya dapat mengalami *fatigue* baik dari segi fisik ataupun mental dikarenakan adanya tantangan yang berbeda. Faktor-faktor seperti

gaya hidup, kesehatan fisik, proses degenerative, serta dukungan sosial juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengalami *fatigue* pada usia tertentu (Dou et al., 2023). Dari karakteristik pengabdian masyarakat ini menyiratkan bahwa strategi pengelolaan stres dan beban kerja yang mungkin berbeda antara lelaki dan perempuan juga dapat mempengaruhi tingkat *fatigue* di tempat kerja. Selain itu beberapa orang mungkin memiliki strategi koping yang efektif, dalam menghadapi tantangan yang berbeda di rentang usia tertentu, tetapi faktor-faktor seperti pengalaman, stabilitas finansial, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam mengelola tekanan hidup dan *fatigue* di dunia kerja.

Tabel 2. Persentase terapi komplementer yang digunakan

Terapi komplementer	N =60	%=100
Bekam	25	41.6%
Akupunktur	15	25 %
Tehnik Prana	20	33.4%

Tabel 3. Penerapan terapi komplementer terhadap Tingkat *fatigue*

Terapi komplementer dan tingkat <i>fatigue</i>	Pre -Test		Post- Test	
	N	%	N	%
<i>fatigue</i>	60	100 %	2	3.3%
Tidak <i>fatigue</i>	0	0	58	96.7%

Pengabdian masyarakat ini menggunakan tiga terapi komplementer dalam mengatasi *fatigue* para pekerja dilayanan publik diantaranya bekam, akupunktur dan tehnik prana. Dimana para peserta akan diasesment terlebih dahulu sesuai keluhan *fatigue* yang dimiliki baru diarahkan untuk mendapatkan terapi komplementer yang sesuai dengan keluhan *fatigue* yang dirasakan saat dilakukan assessment. Pada pengabdian masyarakat ini peserta pengmas dominan diarahkan ke terapi bekam.



Gambar 1. Terapi bekam

Terapi bekam diyakini sebagai terapi yang melibatkan proses penyedotan udara pada kulit untuk menciptakan sirkulasi darah sehingga secara efektif mengatasi *fatigue* pada para pekerja kantoran. Hal ini dikarenakan bekam secara signifikan meningkatkan sirkulasi darah di area yang diberikan cup. Dengan memperbaiki aliran darah, oksigen dan nutrisi dapat lebih efisien didistribusikan ke seluruh tubuh, termasuk otot-otot yang mungkin mengalami kelelahan akibat aktivitas kantor yang terus-menerus. Peningkatan sirkulasi juga membantu menghilangkan zat-zat sisa metabolisme yang dapat menyebabkan rasa *fatigue* dan ketidaknyamanan (Hou et al., 2021).

Terapi bekam diketahui dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon pereda nyeri dan peningkat mood alami tubuh. Endorfin dapat membantu mengurangi sensasi nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman secara menyeluruh. Oleh karena itu, dengan merangsang pelepasan endorfin, terapi bekam dapat membantu mengurangi ketegangan dan *fatigue* yang seringkali dialami oleh pekerja kantoran. Disamping itu juga bekam dapat menstimulus proses detoksifikasi tubuh. Dengan menciptakan tekanan negatif pada kulit, bekam membantu mengeluarkan racun dan limbah yang terakumulasi di dalam tubuh (Hou et al., 2021).

Proses detoksifikasi ini dapat memberikan efek segar dan memulihkan energi, mengurangi *fatigue* yang mungkin disebabkan oleh paparan terus-menerus terhadap faktor-faktor stres di lingkungan kerja (Hou et al., 2021). Selain itu studi penelitian yang dilakukan di Indonesia juga sudah banyak membuktikan bahwa terapi bekam sangat cocok digunakan untuk perbaikan system musculoskeletal yang

cenderung sangat berkontribusi terhadap timbulnya tingkat *fatigue* seseorang. Seperti pengamatan yang telah dilaksanakan oleh Agarini bahwa mekanisme pelaksanaan bekam kering selain mampu menghilangkan rasa nyeri ditubuh seseorang juga mampu melancarkan aliran energi yang tersumbat dimasa otot sehingga menghilangkan adanya kelelahan yang timbul akibat aktivitas berat (Agarini & Satria, 2022). Kajian ini menegaskan bahwa terapi bekam diyakini sebagai metode yang efektif untuk mengatasi *fatigue* pada pekerja kantoran melalui beberapa mekanisme. Salah satunya menstimulasi proses detoksifikasi tubuh dengan menciptakan tekanan negatif pada kulit. Proses detoksifikasi ini diyakini membantu mengeluarkan racun dan limbah yang terakumulasi di dalam tubuh, memberikan efek segar, dan memulihkan energi serta secara otomatis menurunkan tingkat *fatigue*.



Gambar 2. Terapi Akupuntur

Terapi kedua yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah akupuntur. Hal ini dikarenakan akupuntur juga dapat secara efektif menurunkan tingkat *fatigue* pada pekerja kantoran melalui sejumlah mekanisme yang melibatkan pemulihan keseimbangan energi dalam tubuh. Pada dasarnya, akupuntur melibatkan penusukan jarum halus pada titik-titik tertentu di kulit, yang diyakini dapat merangsang aliran energi atau "qi" dalam tubuh (Lin et al., 2022).

Akupuntur disebutkan dapat mengurangi *fatigue* melalui peningkatan sirkulasi darah. Penusukan jarum pada titik-titik akupuntur tertentu dapat merangsang pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke area yang ditusuk dengan jarum steril. Dengan peningkatan aliran darah, oksigen dan nutrisi tentunya dapat

membantu secara efisien mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, termasuk ke otot-otot yang mungkin mengalami kelelahan akibat pekerjaan kantor yang terus-menerus (Lin et al., 2022). Ditambah lagi adanya pelepasan neurotransmitter dan hormon tertentu dalam tubuh. Peningkatan pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin, yang merupakan neurotransmitter sangat terkait dengan perasaan senang dan relaksasi, dapat membantu mengurangi tingkat stres dan *fatigue*. Oleh karena itu, pekerja kantor yang menerima terapi akupuntur mungkin mengalami peningkatan mood dan energi secara keseluruhan (Lin et al., 2022).

Aspek lain dari terapi akupuntur yang perlu diketahui adalah secara efektif dapat membantu menurunkan tingkat *fatigue* yang distimulus melalui sistem saraf otonom. Akupuntur dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk merilekskan tubuh dan mengurangi tingkat stress dan *fatigue* (Matić & Bojić, 2020). Tentunya tindakan terapi akupuntur juga mulai banyak dilakukan di Indonesia dengan keberhasilan yang signifikan, sama halnya dengan terapi akupuntur yang dilakukan oleh Soekanto dengan melibatkan 30 responden dalam mengatasi kelelahan dan memperbaiki otot wajah. Dimana hasil yang diperoleh sangat signifikan untuk mengatasi keluhan kelelahan dan memperbaiki mekanisme otot wajah peserta (Soekanto et al., 2022). Dengan demikian, pada pengabdian masyarakat ini yang melibatkan terapi akupuntur tentunya dapat dianggap sebagai pendekatan holistik untuk mengatasi *fatigue* pada pekerja kantor, dengan mempengaruhi aspek-aspek seperti sirkulasi darah, pelepasan neurotransmitter, dan aktivitas sistem saraf. Ditambah lagi dengan adanya respons individu terhadap terapi ini yang sangat baik, namun untuk tindakan lebih lanjut tentunya harus tetap berkonsultasi dengan profesional kesehatan yang kompeten.



Gambar 3. Terapi Prana

Terapi komplementer yang ketiga dalam pengabdian masyarakat ini adalah terapi prana. Keberhasilan terapi prana juga signifikan dibandingkan terapi bekam dan akupuntur, hanya saja masih ada sekitar 3.3% masih mengalami *fatigue* dan setelah ditelaah lebih lanjut *fatigue* yang dirasakan cenderung dari aspek mental. Keberhasilan dari terapi prana pada kondisi *fatigue* dapat dikarenakan oleh yang pertama Terapi Prana dianggap mampu membersihkan dan mengoptimalkan aliran energi prana di dalam tubuh. Dengan menggunakan teknik-teknik khusus, seperti scanning atau pembersihan energi, terapi ini bertujuan untuk menghilangkan blokade dan ketidakseimbangan energi yang mungkin terjadi di dalam tubuh. Dengan memastikan aliran energi yang lancar, Terapi Prana dapat membantu meningkatkan vitalitas dan mengurangi rasa *fatigue* yang mungkin disebabkan oleh gangguan energi (Lama, 2020).

Terapi Prana juga dikatakan mampu mengisi kembali energi prana yang hilang atau terdepleksi dalam tubuh. Melalui teknik pengisian energi, terapis Prana diyakini mampu mentransfer energi positif ke area tubuh yang membutuhkan pemulihan. Proses ini dapat meningkatkan tingkat energi keseluruhan dan mengurangi tingkat *fatigue* pada pekerja kantor yang mungkin mengalami penurunan energi akibat stres dan tuntutan pekerjaan (Lama, 2020). Terapi Prana juga mencakup teknik relaksasi dan meditasi yang dapat membantu meredakan stres dan ketegangan emosional. Melalui praktik-praktik ini, pekerja kantor dapat mengalami peningkatan kesejahteraan mental dan emosional, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi tingkat *fatigue* yang mungkin timbul akibat tekanan pekerjaan dan

lingkungan kerja yang menuntut (Maulidina, 2019). Keberhasilan tehnik prana juga dirasakan di berbagai belahan dunia salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Halligurda dimana tehnik prana dipadupadankan dengan tehnik pernapasan pranayama yang memeberikan dampak positif pada responden yang diteliti selain perbaikan energi juga menurunkan rasa nyeri pada responden yang memiliki kondisi kronis (Halligudra & Engineering, 2023). Namun pada pengabdian masyarakat ini masih diperoleh 2 orang yang tidak mengalami penurunan *fatigue* setelah diberikan tehnik prana, hal ini juga dapat terjadi dikarenakan perbedaan dalam respons tubuh terhadap Terapi Prana dapat menjadi faktor utama. Setiap individu memiliki sistem energi yang unik dan sensitivitas terhadap pengaruh energi prana yang bervariasi. Oleh karena itu, meskipun Terapi Prana berhasil dalam menurunkan tingkat *fatigue* pada sebagian orang, ada kemungkinan bahwa 2 pekerja kantor tersebut memiliki respons tubuh yang berbeda atau mungkin tidak peka terhadap perubahan energi yang diinduksi oleh terapi tersebut (Nittur et al., 2023).

Faktor-faktor lain seperti kondisi kesehatan, tingkat stres, atau faktor lingkungan mungkin juga berkontribusi terhadap ketidakmampuan Terapi Prana untuk mengurangi *fatigue* pada 2 pekerja tersebut. Mungkin ada faktor-faktor eksternal yang tidak dapat diatasi oleh terapi tersebut, seperti tekanan pekerjaan yang sangat tinggi, masalah pribadi, atau lingkungan kerja yang tidak mendukung, yang dapat membuat tingkat *fatigue* tetap tinggi meskipun setelah menjalani Terapi Prana (Belal et al., 2023). Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa respons terhadap terapi energi seperti Terapi Prana dapat bervariasi, namun hasil yang berbeda pada 2 individu di pengabdian masyarakat ini tidak selalu mengindikasikan kegagalan terapi tersebut. Perbedaan dalam faktor-faktor individual dan kontekstual mungkin memainkan peran signifikan dalam menentukan efektivitas Terapi Prana pada masing-masing pekerja kantor.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini mengaplikasikan tiga terapi komplementer, yaitu

bekam, akupuntur, dan terapi prana, sebagai solusi untuk mengatasi *fatigue* pada pekerja di layanan publik. Sebelum menerima terapi, peserta melalui proses asesmen untuk menentukan terapi yang sesuai dengan keluhan *fatigue* mereka. Terapi bekam menjadi pilihan dominan, diikuti oleh prana dan terapi akupuntur. Namun ada 2 pekerja kantor yang tidak mengalami penurunan *fatigue* setelah menjalani terapi prana. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan respons tubuh terhadap terapi ini, faktor-faktor individual, atau kondisi kesehatan, stres, atau lingkungan kerja yang masih memengaruhi tingkat *fatigue*.

Saran

Pengabdian masyarakat ini mencakup kolaborasi antara praktisi terapi komplementer, ahli kesehatan konvensional, dan profesional psikologis untuk memberikan solusi yang holistik. Proses asesmen dapat diperluas dengan memasukkan evaluasi psikologis dan kesehatan konvensional untuk memahami lebih dalam aspek-aspek yang dapat memengaruhi *fatigue*, termasuk faktor psikososial, kondisi medis, dan situasi lingkungan kerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Agarini, C., & Satria, A. P. (2022). Studi Kepustakaan Pengaruh Bekam Kering Terhadap Musculoskeletal Disorders Punggung Atas dan Bawah. *Borneo Student Research*, 3(3), 2766–2779.
- Belal, M., Vijayakumar, V., Prasad K, N., & Jois, S. N. (2023). Perception of Subtle Energy “Prana”, and Its Effects During Biofield Practices: A Qualitative Meta-Synthesis. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/27536130231200477>
- Dahlan, A., & Widanarko, B. (2022). Impact of Occupational Fatigue on Human Performance among Oil and Gas Workers in Indonesia. *Kesmas*, 17(1), 54–59. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i1.5390>
- Dewi.N.L.P.T, Sanjiwani, A. A. S., Wati, N. M. N., & Lisnawati, K. (2023). Management of Fatigue in Post-Stroke

- Patients. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(4), 356–363. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i4.49>
- Dou, J., Liu, H., Ma, Y., Wu, Y. Y., & Tao, X. Bin. (2023). Prevalence of post-dialysis fatigue: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 13(6), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-064174>
- Greg Wilson. (2021). Annual Report 2020–2021. The TAC acknowledges the Traditional Owners of Victoria’s land and pays its respect to Elders past, present and emerging. Transport Accident Commission. *Transport Accident Commission*.
- Halligudra, G., & Engineering, C. (2023). The Healing Power of Pranayama : Exploring Medicinal Significance in Health Care. *Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology I*, 44(5), 1238–1250.
- Hernayanti, M. A., & Kurniawidjaja, L. M. (2022). Hubungan Antara Faktor Individu dan Terjadinya Kelelahan (Fatigue) pada Pekerja Kantor di Masa Transisi Pandemi ke Endemi Covid-19. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 3(1). <https://doi.org/10.59230/njohs.v3i1.6030>
- Hou, X., Wang, X., Griffin, L., Liao, F., Peters, J., & Jan, Y. K. (2021). Immediate and Delayed Effects of Cupping Therapy on Reducing Neuromuscular Fatigue. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 9(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2021.678153>
- Hu, F. J., Liu, H., Liu, X. L., Jia, S. L., Hou, L. S., Xia, X., & Dong, B. R. (2021). Mid-upper arm circumference as an alternative screening instrument to appendicular skeletal muscle mass index for diagnosing sarcopenia. *Clinical Interventions in Aging*, 16, 1095–1104. <https://doi.org/10.2147/CIA.S311081>
- Huang, S. L., Li, R. H., Fang, S. Y., & Tang, F. C. (2019). Well-being: Its relationship with work-to-family conflict and burnout among males and females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph16132291>
- Lama, N. (2020). Effectiveness of Pranic Healing in Treatment of Insomnia: Case Series. *Journal of Karnali Academy of Health Sciences*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.3126/jkahs.v3i1.28451>
- Lin, J., Kotha, P., & Chen, Y. (2022). Understandings of acupuncture application and mechanisms. *Am J Transl Res*, 14(3), 1469–1481.
- MacKendrick, N. A., & Troxel, H. (2023). Erratum to “Like a finely-oiled machine: Self-help and the elusive goal of hormone balance” [Soc. Sci. Med. 309, September 2022, 115242] (Social Science & Medicine (2022) 309, (S0277953622005482), (10.1016/j.socscimed.2022.115242)). *Social Science and Medicine*, 317(October 2022), 115425. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115425>
- Matić, Z., & Bojić, T. (2020). Acupuncture, autonomic nervous system and biophysical origin of acupuncture system. *Vojnosanitetski Pregled*, 77(1), 79–86. <https://doi.org/10.2298/VSP170818016M>
- Maulidina, H. (2019). Reflections On Lived Experiences with Pranic Healing. Dissertation Presented to The Faculty of Saybrook University. *The Faculty of Saybrook University. Pasadena California*, 2, 1–13.
- Nittur, A., Pavan, B., Ganapathy, R., Dorai, V. K., & Singhal, S. (2023). Pranic Healing as a Complementary Therapy in Diabetic Foot Ulcer Management: A Randomised, Controlled, Double-Blind Trial. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.1177/27536130231183429>
- NSC. (2021). The Future World of Work : What Safety and Health Leaders Need to Know. National Safety Council. *National Safety Council*.

- Soekanto, A., Rianti, E. D. D., Putut Laksminto Emanuel, E., & Hardiyono, H. (2022). Mapping Perubahan Anatomi Musculus Face Pada Pemberian Paparan Inframerah dengan Akupuntur. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(3), 778. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i3.990>
- Sumadewi, K. T., Lestarini, A., & Datya, A. I. (2023). Edukasi Bantuan Hidup Dasardan PelatihanAEDKepada Karyawan Hotel dalam Penanganan Henti Jantung. *Caradde: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 33–40. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/1956>
- Utami, S. S., Arifah, S., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Terapi Komplementer untuk Mengatasi Fatigue pada Pasien Hemodialisis: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(2), 123. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.68769>
- Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., Meilena, N. L. G. D., Juanamasta, I. G., & Lestari, R. T. R. (2021). Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on Chronic Kidney Disease (CKD) Patients to Reduce Fatigue. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 76–82. <https://doi.org/10.22219/jk.v12i1.9763>