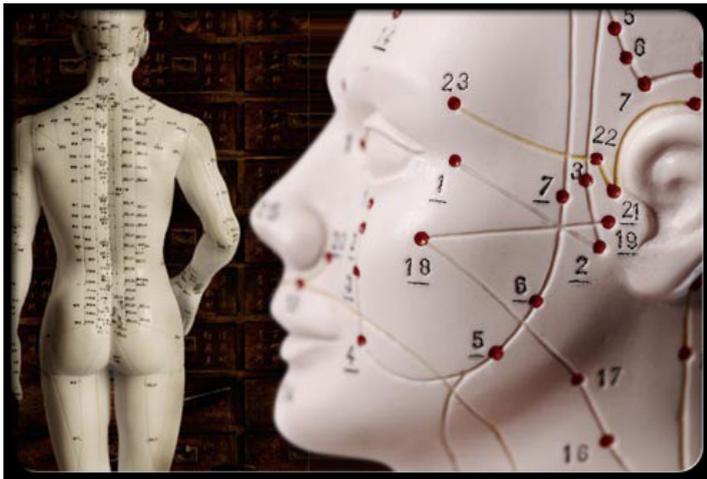


# Akupunktur - pengobatan alternatif untuk sakit dan kondisi lain



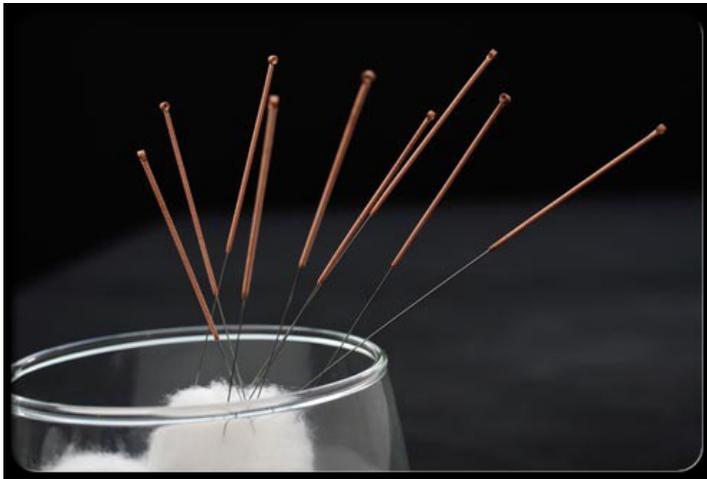
## Apa Akupunktur?

**Akupunktur merupakan praktek penyembuhan kuno obat tradisional Cina di mana jarum tipis ditempatkan pada titik-titik tertentu pada tubuh.** Ini terutama digunakan untuk menghilangkan rasa sakit tetapi juga telah digunakan untuk mengobati kondisi lain. Lebih dari 3 juta orang Amerika menggunakan akupunktur, tetapi bahkan lebih populer di negara-negara lain. Di Perancis, misalnya, satu dari lima orang telah mencoba akupunktur.



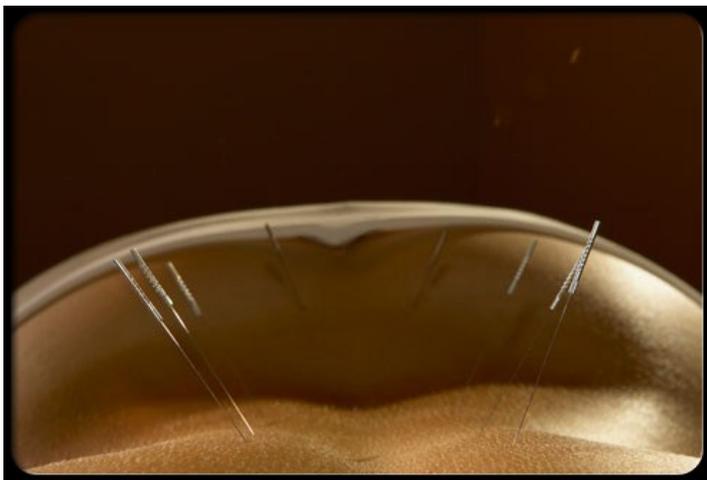
## Cara Kerja Akupunktur

Akupunktur berusaha untuk melepaskan aliran energi vital tubuh atau "chi" dengan merangsang titik sepanjang 14 jalur energi. Para ilmuwan mengatakan jarum menyebabkan tubuh melepaskan endorfin - obat penghilang rasa sakit alami - dan dapat meningkatkan aliran darah dan mengubah aktivitas otak. Orang yang skeptis mengatakan akupunktur bekerja hanya karena orang percaya akan, efek yang disebut efek plasebo.



## Apakah Akupunktur melukai ?

Jarum akupunktur sangat tipis, dan kebanyakan orang tidak merasakan sakit atau nyeri sangat sedikit ketika jarum-jarum tsb dimasukkan. Mereka sering mengatakan mereka merasa berenergi atau santai setelah perawatan. Namun, jarum dapat menyebabkan rasa sakit sementara.



## Titik akupunktur: Sakit Punggung-bawah

Jika perawatan standar tidak meredakan nyeri punggung kronis Anda, akupunktur dapat melakukan pekerjaan, dan dua kelompok medis dihormati menunjukkan bahwa orang-orang dalam situasi ini mencobanya. Satu penelitian besar menemukan bahwa baik aktual dan "palsu", **akupunktur bekerja lebih baik daripada pengobatan konvensional untuk sakit punggung yang telah berlangsung lebih dari tiga bulan.** Juri masih keluar pada akupunktur untuk nyeri (akut) jangka pendek di punggung bawah.



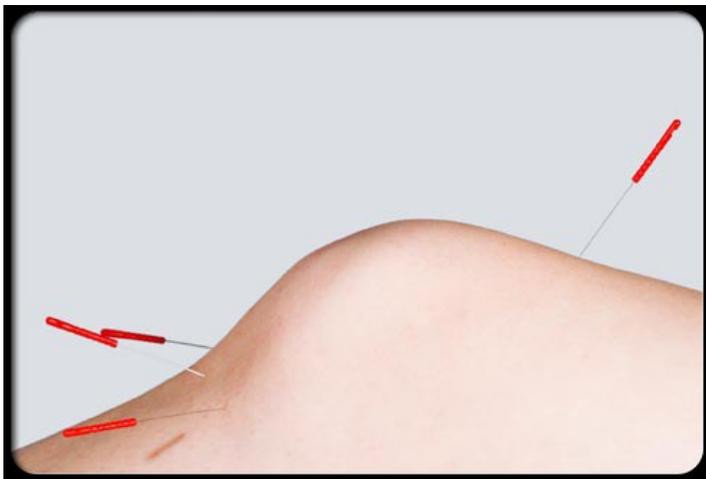
#### Titik akupunktur: Sakit kepala

Akupunktur dapat membantu meringankan migrain atau sakit kepala karena tegang. Dua penelitian besar menemukan bahwa **orang yang menerima akupunktur memiliki lebih sedikit hari dengan ketegangan sakit kepala dibandingkan mereka yang menerima perawatan konvensional.**



#### Titik akupunktur: Fibromyalgia

Studi yang menguji seberapa baik akupunktur bekerja melawan rasa sakit fibromyalgia memiliki hasil yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hal itu memberikan bantuan nyeri sementara, tetapi yang lain tidak. Sebuah studi kecil oleh Mayo Clinic menyarankan bahwa akupunktur dapat mengurangi dua masalah lain dari fibromyalgia: kelelahan dan kecemasan. Tapi secara keseluruhan, **tidak ada cukup banyak bukti bahwa akupunktur bekerja untuk fibromyalgia.**



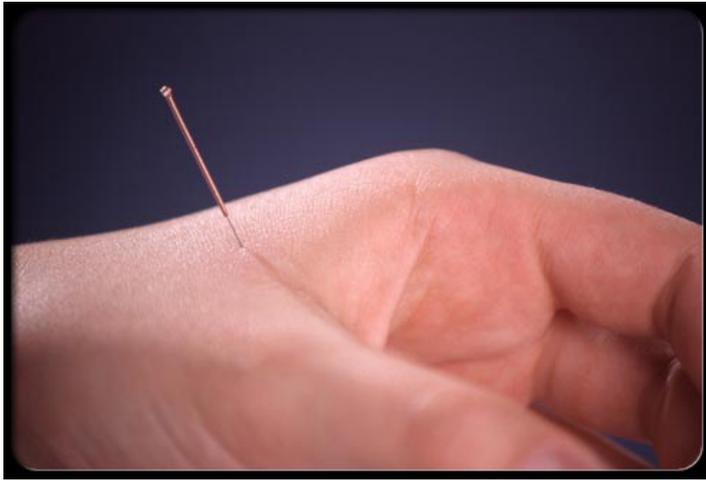
#### Titik akupunktur: nyeri Arthritis

Akupunktur dapat menjadi tambahan yang membantu untuk pengobatan konvensional untuk osteoarthritis, kata *National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases*. Dan beberapa yang paling menjanjikan, **penelitian awal menunjukkan akupunktur meredakan nyeri arthritis di lutut.** Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk membuktikan tanpa keraguan bahwa akupunktur efektif untuk osteoarthritis.



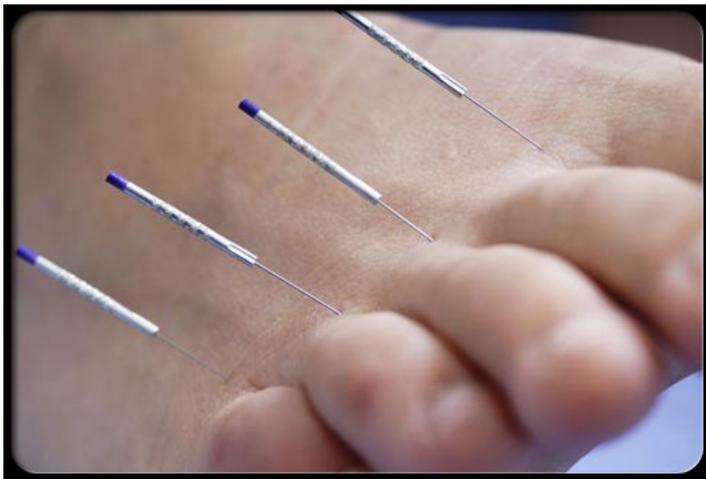
#### Titik akupunktur: sindrom *carpal tunnel*

Akupunktur diuji dan dibandingkan dengan pil steroid untuk tangan dan lengan sakit sindrom *carpal tunnel*. Para peneliti di Taiwan memberi satu kelompok delapan perawatan akupunktur, selama sekitar satu bulan, dan **pasien melaporkan lebih lega, untuk waktu yang lebih lama, dibandingkan kelompok yang minum obat.** Sementara penelitian seperti ini telah menjanjikan, lebih banyak bukti masih diperlukan untuk mengkonfirmasi bahwa akupunktur efektif untuk sindrom *carpal tunnel*.



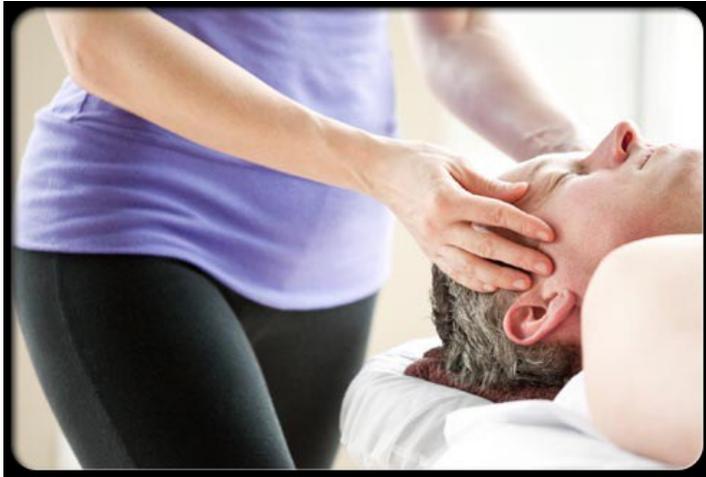
### Titik akupunktur: Sakit Gigi

Akupunktur memberikan bantuan atasi rasa sakit ekstraksi gigi atau operasi gigi, tetapi juga dengan akupunktur palsu, ditunjukkan beberapa studi. Namun, **sakit gigi dianggap oleh banyak orang untuk menjadi salah satu kondisi yang memberi respon baik dengan akupunktur.**



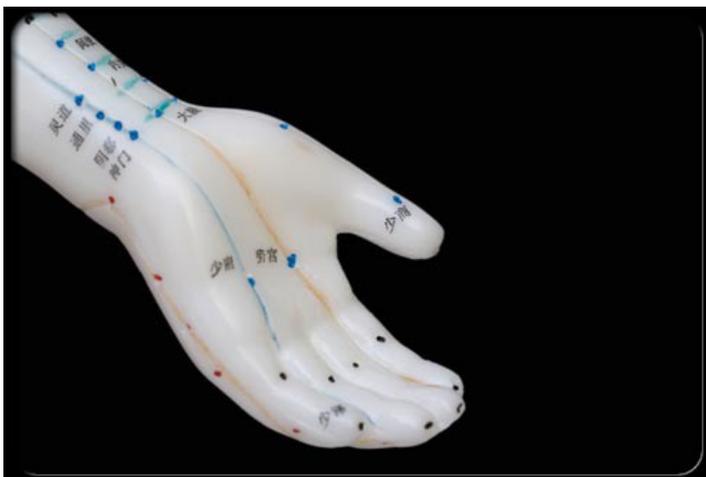
### Titik akupunktur: Nyeri Lainnya

Orang telah mencoba akupunktur untuk nyeri leher, nyeri otot, sakit siku tenis, dan kram menstruasi, berharap untuk menghindari obat-obatan dan efek sampingnya. Organisasi Kesehatan Dunia memberi daftar 28 kondisi yang berbeda yang kadang-kadang diobati dengan akupunktur. Di AS, review oleh *National Institutes of Health* menyerukan penelitian yang kuat untuk memverifikasi pernyataan bahwa akupunktur berlaku untuk banyak kondisi yang berbeda.



### Suatu peningkatan untuk Pengobatan Nyeri

Akupunktur dapat memberikan tambahan pereda nyeri bila digunakan bersama dengan obat nyeri atau terapi lain, seperti pijat. **Akupunktur dapat mengurangi kebutuhan untuk obat dan dapat meningkatkan kualitas hidup orang dengan nyeri kronis.**



### Titik akupunktur: Mual

Akupunktur pada titik *perikardium* (P6) akupunktur pada pergelangan tangan dapat **mengurangi gejala mual dan muntah**, bahkan setelah perawatan obat kanker atau operasi. Studi membandingkan 10 metode akupunktur yang berbeda - termasuk jarum, stimulasi listrik, dan akupresur - untuk obat-obatan yang memblokir mual atau muntah dan menemukan **pengobatan akupunktur memang bekerja.**

### Akupunktur dan Perawatan Kanker

Karena akupunktur dapat mengurangi rasa sakit, mual, dan muntah, kadang-kadang digunakan untuk membantu orang mengatasi gejala kanker atau kemoterapi. Hal ini juga dapat membantu mengelola *hot flashes* terkait dengan kanker payudara. Pastikan untuk bicara dengan dokter Anda terlebih dahulu dan mencari praktisi yang memiliki pengalaman bekerja dengan pasien kanker.



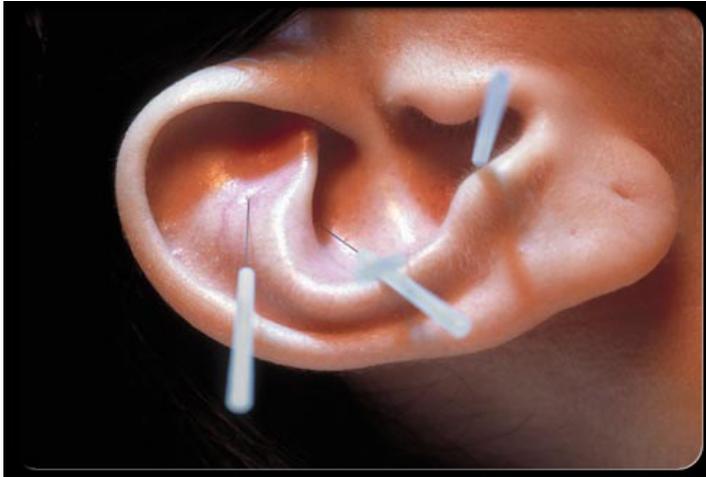
### Akupunktur dan Kesuburan

Selebriti seperti penyanyi Celine Dion dan Mariah Carey mengakui akupunktur - digunakan bersama dengan perawatan kesuburan - membantu mereka hamil. Sebuah tinjauan penelitian medis memperkuat pandangan ini, menunjukkan bahwa akupunktur dapat meningkatkan efektivitas perawatan kesuburan. Salah satu teori menyatakan bahwa akupunktur membantu dengan mengurangi stres dan meningkatkan aliran darah ke ovarium.



### Akupunktur untuk Berhenti Merokok?

Akupunktur telah digunakan untuk berbagai kondisi lain, termasuk berhenti merokok, insomnia, kelelahan, depresi, dan alergi. Bukti akupunktur bervariasi untuk beberapa penggunaan akupunktur, ada yang berhasil dan ada yang tidak. Misalnya, studi menemukan jarum akupunktur yang ditempatkan di telinga bagian luar untuk membantu orang berhenti merokok tidak bekerja.



### Akupunktur dan Anak-anak

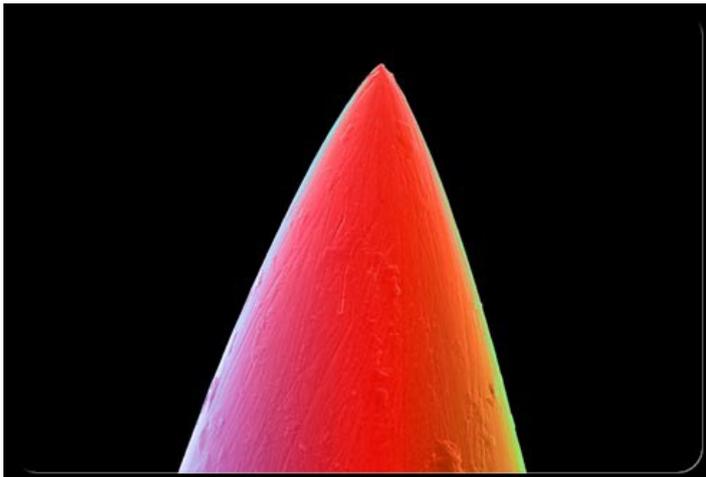
Akupunktur umumnya dianggap aman untuk anak-anak, selama Anda menggunakan praktisi berlisensi yang mengikuti standar yang direkomendasikan praktek. Hal ini terutama digunakan untuk mengontrol rasa sakit atau mual dan muntah setelah pengobatan operasi atau obat kanker. Bukti ilmiah tidak mendukung penggunaan akupunktur untuk mengobati ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*).





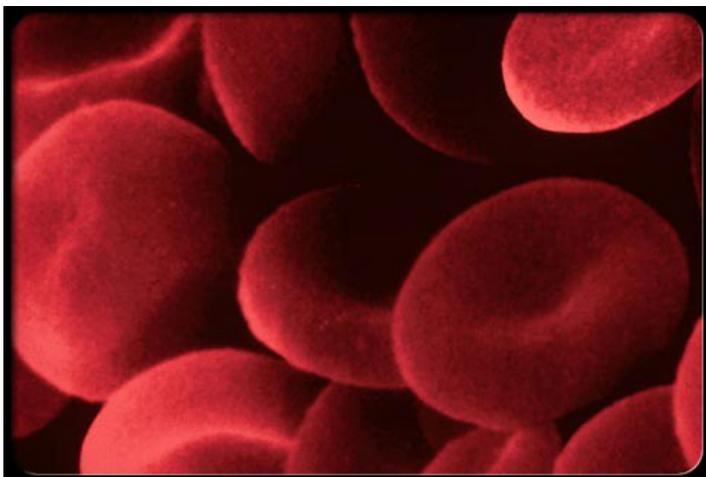
### **Kapan Mempertimbangkan Akupunktur**

Karena akupunktur jarang menyebabkan lebih dari efek samping ringan, maka akupunktur adalah alternatif yang potensial untuk obat sakit atau perawatan steroid. Hal ini juga dianggap sebagai obat "pelengkap" yang dapat digunakan bersama dengan pengobatan lain. Cara terbaik adalah untuk mendiskusikan penggunaan akupunktur dengan penyedia layanan kesehatan Anda.



### **Risiko akupunktur**

Meskipun akupunktur umumnya aman dan masalah serius jarang terjadi, terdapat beberapa risiko. Jarum yang tidak steril dapat menyebabkan infeksi. Dalam beberapa titik akupunktur, jarum dimasukkan terlalu dalam bisa menusuk paru-paru atau kandung empedu atau menyebabkan masalah dengan pembuluh darah Anda. Itulah mengapa penting untuk menggunakan seorang praktisi yang terlatih dalam akupunktur.



### **Siapa yang tidak Harus Gunakan Akupunktur**

Orang dengan gangguan perdarahan atau yang mengambil pengencer darah mungkin telah meningkatkan risiko perdarahan. Stimulasi listrik dari jarum dapat menimbulkan masalah bagi orang-orang dengan alat pacu jantung atau perangkat listrik lainnya. Wanita hamil harus berbicara dengan dokter mereka sebelum memiliki akupunktur. Sangat penting untuk tidak melewatkan perawatan medis konvensional atau hanya mengandalkan akupunktur sendiri untuk mengobati penyakit atau sakit parah.



### **Memilih seorang Praktisi**

Adalah penting untuk menerima perawatan dari seseorang yang telah memenuhi standar pendidikan dan pelatihan dalam akupunktur. Masing-masing Negara Bagian bervariasi dalam persyaratan lisensi nya. Ada organisasi nasional yang mempertahankan standar, seperti *American Academy of Medical Acupuncture* (suatu kelompok dokter) atau *American Association of Acupuncture and Oriental Medicine*. Pastikan bahwa dokter menggunakan jarum suntik steril yang mana dibuang setelah digunakan.



### Variasi akupunktur

Beberapa terapi lain menggunakan cara yang berbeda untuk merangsang titik-titik akupunktur. *Moxibustion* melibatkan pembakaran *moxa*, seikat kering *mugwort* dan daun *wormwood*, yang kemudian dapat digunakan untuk memanaskan jarum akupunktur atau menghangatkan kulit. Elektroakupunktur menambahkan stimulasi listrik untuk jarum. Variasi lain terbaru menggunakan jarum laser yang ditempatkan pada (tapi tidak di) kulit.



### Akupresur vs Akupunktur

Jika Anda takut jarum, Anda mungkin bisa mendapatkan banyak efek yang sama dari akupresur. Akupresur melibatkan menekan atau memijat titik-titik akupunktur untuk merangsang jalur energi. Perbandingan ilmiah akupresur dan akupunktur masih terbatas, tapi akupresur telah terbukti efektif dalam mengurangi mual dan mengurangi nyeri persalinan.

**Sumber:** [http://www.emedicinehealth.com/slideshow\\_pictures\\_acupuncture/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/slideshow_pictures_acupuncture/article_em.htm)

Reviewed by Hansen Chang, MD on Thursday, October 27, 2011

©2013 WebMD, Inc. All rights reserved.