



Efek Terapi Akupuntur Terhadap Gangguan Depresi: Systematic Literature Review

Alwan Dhafi Umar^{1*}, Franciscus Xaverius¹, Danang Aji Prabowo¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta

* Corresponding author email: alwanumar725@gmail.com

Diterima 14 Mei 2026; Direvisi 24 Juni 2026; Diterima 26 Juni 2026

Abstrak: Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang umum ditemukan. Keterbatasan evidence based terkait penatalaksanaan depresi memberikan peluang bagi pengobatan alternatif sebagai pilihan. Akupuntur dalam beberapa literatur memberikan dampak positif dalam menurunkan gejala depresi. Namun, studi tersebut masih terdapat keterbatasan. Studi ini bertujuan untuk melakukan review secara sistematis studi-studi terdahulu mengenai pengaruh akupuntur terhadap gejala depresi. Penelitian ini merupakan literatur review dari 12 studi Randomized Control Trial yang ditelusuri melalui sumber data seperti Goggle Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan Springer. Artikel yang digunakan pada studi ini memiliki kriteria seperti dipublikasikan antara rentang tahun 2013- 2026, berbahasa Inggris, menggunakan metode Randomized Control Trial, populasi merupakan pasien yang telah didiagnosa menggunakan instrumen diagnosa depresi, dan hasil studi melaporkan mean. Ketiga penulis secara independen membaca dan mereview artikel yang telah disepakati untuk digunakan dalam studi ini kemudian merangkumnya. Akupuntur memberikan efek positif dalam memperbaiki gejala depresi. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan adanya potensi homogenitas yang tinggi dan kemungkinan adanya bias publikasi. Penelitian lebih lanjut berupa studi primer ataupun meta- analisis diperlukan untuk memberikan estimasi hasil yang lebih akurat dan mengungkap adanya bias publikasi. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan akupuntur dapat digunakan sebagai pengobatan komplementer dalam menurunkan gejala depresi.

Kata kunci: Akupuntur Terapi, Depresi, Literatur Review

Abstract: Depression is one of the most common mental disorders. The limited on the management of depression provides an opportunity for alternative treatments as an option. According to some literature, acupuncture has a positive effect in reducing symptoms of depression. However, these studies still have limitations. This study aims to conduct a systematic review of previous studies on the effects of acupuncture on depressive symptoms. This research is a literature review of 12 Randomized Controlled Trials (RCTs) identified through databases such as Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, and Springer. The articles included in this study met criteria such as being published between 2013–2026, written in English, employing the Randomized Controlled Trial method, the population consisted of patients diagnosed using a depression diagnostic instrument, and the study results reported means. The three authors independently read and reviewed the articles agreed upon for inclusion in this study and then summarized them. Acupuncture has a positive effect on improving symptoms of depression. However, the results of this study indicate a high potential for homogeneity and the possibility of publication bias. Further research is recommendation to adjust this limitation. In general, the results of this study indicate that acupuncture can be used.

Keyword: Acupuncture Therapy, Depression, Literature Review



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

Copyright © 2026 The Author(s)



10.52822/jwk.v11i1.943

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu kelainan mental yang ditandai dengan hilangnya motivasi, mudah marah, sulit tidur, serta gejala psikologi lainnya yang menunjukkan adanya perubahan fungsi psikologi¹. Menurut laporan *Global Burden of Disease Study*, pada tahun 2019 terjadi peningkatan jumlah individu dengan gangguan depresi secara global dari 172 juta pada tahun menjadi 279 juta². Di Indonesia, menurut data RISKESDAS tahun 2018 menyatakan sebanyak 6.1% populasi berusia 15-60 tahun mengalami gejala depresi. Studi sebelumnya menyebutkan tiga provinsi yaitu Jawa Tengah, Jawa Barat, dan Jawa Timur memiliki prevalensi depresi tertinggi di Indonesia dan diperkirakan disebabkan oleh faktor sosioekonomi³.

Faktor sosiodemografi dan sosioekonomi merupakan salah satu determinan terjadinya depresi. Pendidikan rendah, penghasilan yang minimum, serta hilangnya dukungan keluarga menjadikan seseorang rentan mengalami gangguan mental⁴. Pola hidup yang konstan dan jarang bergerak juga diduga menjadi faktor depresi. Hal tersebut dapat dilihat dari studi-studi terkait⁵. Beberapa terapi farmakologi yang terkenal seperti *Monoamine Oxidase Inhibitors*, *Tricyclic Antidepressant*, dan *Ketamine* umum digunakan dalam kasus depresi⁶. Penelitian memberikan laporan terkait efek samping akibat penggunaan ketamine seperti munculnya rasa pusing, sakit kepala, mual, muntah, hingga naiknya tekanan darah⁷. Efek samping tersebut ditambah dengan akibat jangka panjang memberikan peluang bagi pengobatan alternatif.

Akupunktur merupakan pengobatan yang dewasa ini semakin banyak diteliti dan digunakan dalam berbagai kasus, termasuk depresi. Dalam sebuah studi melaporkan bahwa akupunktur mampu menurunkan skor HAMD (*Hamilton Depression Rating Scale*) dalam 6 minggu terapi⁸. Studi meta analisis menunjukkan akupunktur menurunkan gejala depresi dibandingkan penggunaan obat-obatan⁹. Namun, pembahasan terkait titik yang paling efektif digunakan masih terbatas. Efikasi akupunktur pada kasus depresi cukup baik. Namun, terdapat perbedaan efikasi akupunktur dalam kasus depresi pada beberapa orang. Studi sebelumnya menunjukkan hal tersebut, dimana akupunktur tidak selalu menurunkan gejala depresi bahkan sebaliknya¹⁰.

Potensi akupunktur sebagai pilihan pengobatan telah terbukti secara *evidence based*. Namun, penelitian akupunktur masih terbatas pada efikasi, sedangkan laporan mengenai pengaruh akupunktur, dan pemilihan titik dalam kasus depresi masih terbatas¹¹. Penelitian berbentuk review juga masih terbatas dalam pembahasan mengenai efikasi dan keamanan akupunktur dalam kasus depresi¹². Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan review secara sistematis untuk menguraikan pengaruh akupunktur pada kasus depresi berdasarkan studi-studi sebelumnya. Hasil dari penelitian ini dapat mempertegas dan melengkapi manfaat akupunktur dalam kasus depresi.

METODE

Studi ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* dimana penulis melakukan deskripsi dan analisis efek akupunktur terhadap depresi. Artikel yang digunakan pada studi ini sebanyak 12 artikel yang dijelaskan melalui Prisma Flow pada gambar 1. Artikel dipublikasikan antara tahun 2013-2026. Artikel diperoleh dari berbagai database seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, Springer, dan Frontiers dengan kata kunci *acupuncture, depression, randomized control trial*.

Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Inggris, studi menggunakan metode Randomized

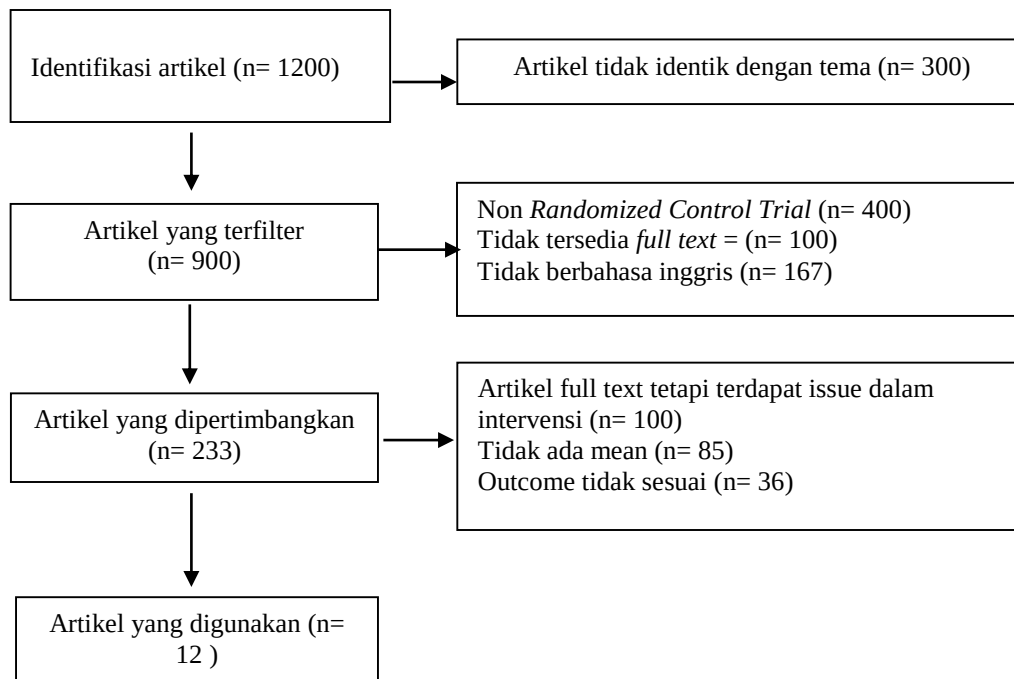
Control Trial, populasi mengalami gejala depresi yang telah didiagnosa menggunakan instrumen depresi, intervensi menggunakan metode akupuntur baik manual, akupuntur telinga, ataupun elektroakupuntur, dan tersedia dalam *full text*. Kriteria eksklusi meliputi studi tidak menggunakan metode Randomized Control Trial, tidak berbahasa inggris, tidak tersedia dalam *full text*, dan menggunakan intervensi selain akupuntur.

Studi ini menggunakan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) yang menjadi dasar dalam seleksi studi. P: Populasi yang menderita depresi, I: Akupuntur, C: Non Akupuntur, O: Efek akupuntur pada depresi. Ketiga penulis secara independen menyeleksi artikel. Proses seleksi artikel diawali dengan menyamakan persepsi terkait tujuan dan topik yang akan diteliti. Penulis bertugas mencari artikel yang akan diseleksi yang kemudian secara independen memeriksa apakah artikel akan dimasukkan dalam penelitian ini. Tidak ada perbedaan pendapat antara ketiga penulis dalam proses penelitian ini.

Proses analisis menggunakan metode PQRS (*Preview, Question, Read, Summarize*). Tahap ini dimulai dengan melakukan penelaahan awal secara singkat terhadap artikel melalui abstrak atau ringkasan yang tersedia pada bagian pendahuluan setiap artikel. Langkah selanjutnya membuat pertanyaan apakah artikel tersebut sesuai dengan PICO. Penulis kemudian membaca artikel tersebut secara keseluruhan untuk menjawab pertanyaan. Langkah terakhir penulis merangkum artikel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1 menjelaskan alur seleksi pemilihan artikel hingga didapatkan artikel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Informasi penting seperti sumber, judul, metode, dan hasil dari masing-masing artikel akan dirangkum dalam bentuk tabel. Selanjutnya, hasil analisis ini akan disampaikan secara naratif dan dibahas untuk memperoleh kesimpulan.



Gambar 1. Prisma Flow

Hasil pencarian dari database artikel dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan mendapatkan sebanyak 1200 artikel, dan terdapat 300 artikel yang tidak terfokus pada tema. Kebanyakan artikel yang ditemukan tidak berfokus pada depresi melainkan kasus yang lain seperti anxiety dan alzheimer. Artikel yang tercatat tidak menggunakan Randomized Control Trial sebanyak 400 artikel. Hal tersebut disebabkan banyaknya artikel berbentuk protokol dan case report. 167 artikel tidak berbahasa inggris dan 100 artikel tidak dapat ditelusuri secara full text. Mayoritas artikel yang dipertimbangkan akan digunakan terdapat beberapa isu seperti intervensi yang tidak dialporkan, perbedaan penentuan diagnosa, hingga artikel yang tidak melaporkan mean dan standar deviasi. Artikel dengan outcome yang tidak sesuai juga tidak digunakan dalam penelitian ini. Setelah melalui alur tersebut, didapatkan 12 artikel yang dijelaskan dalam tabel 1.

Tabel 1. Penyajian Data Penelitian dan Review Artikel

Peneliti	Judul	Intervensi	Metode	Hasil
Fei-Yi Zhao et al (2023) ¹³	Acupuncture for comorbid depression and insomnia in perimenopause: A feasibility patient-assessor-blinded, randomized, and sham-controlled clinical trial	Akupunktur; Yintang (EX-HN3), Baihui (GV20), Guanyuan (CV4), Yinjiao (CV7) and bilateral Neiguan (PC6), Taixi (KI3), Taichong (LR3), Sanyinjiao (SP6), and Zigong (EX-CA1). Kontrol: Sham akupunktur 17 sesi akupunktur dalam 8 minggu.	Randomized Control Trial	Akupunktur menurunkan skor depresi. Tidak ada perbedaan signifikan antara grup akupunktur dan kontrol
Caroline et al (2026) ¹³	Effects of semipermanent needle and low-level laser auricular acupuncture for emotional disorders in undergraduate students postcovid-19: Multicentric randomized clinical trial	Aurikular akupunktur: Shenmen, Shen, Gan, Pi, Naogan, Fei, Xin Kontrol: Low laser	Randomized Control Trial	Aurikular akupunktur menurunkan tingkat stres (depresi, anxiety) dibandingkan laser akupunktur.
Jin Xian et al (2025) ¹⁴	Acupuncture for subthreshold depression: a randomized controlled trial	Akupunktur: Yintang (GV29), Shenmen (HT7), Taichong (LR3), Tianshu (ST25), and Zusanli (ST36) Kontrol: Sham 24 sesi akupunktur selama 8 minggu	Randomized Control Trial	Akupunktur menurunkan skor HAMD
Sun Jinglong et al (2024) ¹⁵	Effects of acupuncture combined with five-element music for people with mild/moderate post-	Akupunktur: Baihui (GV20), Shenting (GV24), Yintang (GV29) Kontrol: Terapi kognitif	Randomized Control Trial	Akupunktur menurunkan skor depresi, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan

	stroke depression: A randomized controlled trial	5 kali terapi dalam seminggu selama 4 minggu		fungsi motorik
MacPherson et al (2013) ¹⁶	Acupuncture and Counselling for Depression in Primary Care: A Randomised Controlled Trial	Akupunktur dan asuhan lain Kontrol: Konseling	Randomized Control Trial	Terdapat perbaikan kondisi depresi dalam periode 3 bulan setelah akupunktur dan 12 bulan follow up
Tina Arvidsdotter (2014) ¹⁷	Six-month effects of integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients - follow up from an open, pragmatic randomized controlled trial	Akupunktur Kontrol: Terapi Konvensional	Randomized Control Trial	Akupunktur menunjukkan signifikansi dibandingkan konvensional terapi
Joerg Schiller et al (2022) ¹⁸	Effects of acupuncture and medical training therapy on depression, anxiety, and quality of life in patients with frequent tension-type headache: A randomized controlled study	Akupunktur: Baihui (GV20) Taiyang (EX-HN5) Fengchi (GB20) Hegu (LI4) (Yangming) Neiting (ST44) Yintang (GV29) Zulinqi (GB41) Waiguan (SJ5) Kunlun (BL60) 0.5–1.0 Houxi (SI3) Taichong (LR3) Neiguan (PC6) Sishencong (EX-HN1)	Randomized Control Trial	Tidak ada perbedaan signifikan dari kedua grup
Conghui Wei et al (2024) ¹⁹	Effects of Manual Acupuncture Versus Sham Acupuncture in patients with Post-Stroke Depression: A Randomized Clinical Trial	Akupunktur: Baihui, Shenting, Yintang, Hegu, Taichong Kontrol: Sham akupunktur 30 sesi akupunktur 6 minggu	Randomized Control Trial	Dibandingkan dengan kelompok SA, kelompok MA menunjukkan perbaikan yang signifikan
Liang Zeng et al (2018) ²⁰	Electro-acupuncture improves psychiatric symptoms, anxiety and depression in methamphetamine addicts during abstinence A randomized controlled trial	Elektroakupunktur: Jia ji (T5, L2), bilateral Nei gui (PC6) and Shen men (HT7), bilateral Zu san li (ST36) and San yin jiao (SP6). 2Hz dengan gelombang continuous wave	Randomized Control Trial	Terapi akupunktur elektro (EA) yang dikombinasikan dengan antidepresan lebih efektif dalam memperbaiki gejala depresi

Wei Li <i>et al</i> (2020) ²¹	The effect of acupuncture on depression and its correlation with metabolic alterations. A randomized controlled trial	Akupunktur: aiHui (DU20), YinTang (Ex HN03), ShenTing (GV24), and bilateral ShenMen (HT7), NeiGuan (PC6), ZuSanLi (ST36), and SanYinJiao (SP6) dengan EA 10Hz Continous Wave	Randomized Control Trial	Terapi akupunktur elektro (EA) yang dikombinasikan dengan antidepresan lebih efektif dalam memperbaiki gejala depresi
Zhang-Jin Zhang <i>et al</i> (2023) ²²	Transcutaneous electrical cranial-auricular acupoint stimulation versus escitalopram for mild-to-moderate depression: An assessor-blinded, randomized, non-inferiority trial	Aurikular akupunktur	Randomized Control Trial	Stimulasi elektrokranial transkutan titik akupunktur (TECAS) menunjukkan efektivitas yang sebanding dengan escitalopram dalam memperbaiki depresi dan gejala-gejala yang terkait.
An-Fu <i>et al</i> (2025) ²³	Acupuncture for Anxiety, Depression, and Sleep in Veterans with Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial	Akupunktur dengan EA 2/100Hz Kontrol: Sham akupunktur 24 sesi selama 15 minggu	Randomized Control Trial	Efek yang serupa ditemukan pada kedua grup terhadap penurunan gejala depresi dan insomnia

PEMBAHASAN

Dari 12 artikel tersebut terdapat titik-titik akupunktur yang sering digunakan diantaranya Baihui, Yintang, Neiguan, Yinlinquan, Taichong, Shenting, Hegu, Taiyang, Zusanli, Shenmen. Akupunktur bekerja dengan meregulasi sistem otak. Depresi berkaitan dengan abnormalitas pada *default mode network* (DMN) yang aktif pada saat otak beristirahat. Penusukan pada GV 20 (Baihui) dapat memodulasi hiperaktivitas pada regio tersebut²⁴. Penusukan pada titik HT 7 (Shenmen), GV 20 (Baihui), PC 6 (Neiguan), LV 3 (Taichong) meregulasi aktifitas pada frontal dan oksipital lobe yang bertanggung jawab dalam pengaturan kognitif dan emosi. Regio frontal dan oksipital disinyalir berpengaruh dalam depresi²⁵.

Akupunktur direkomendasikan sebagai terapi tambahan (*adjunctive therapy*) pada pasien yang menerima pengobatan antidepresan, karena berpotensi meningkatkan efektivitas antidepresan serta menurunkan kejadian efek samping yang berkaitan dengan penggunaan obat tersebut. Lebih lanjut, Baihui (GV20) dan Yintang (GV29) diidentifikasi sebagai kombinasi titik akupunktur utama (*main acupoint prescription unit*) yang digunakan untuk meredakan berbagai gangguan pada sistem saraf, termasuk depresi. Akupunktur mereduksi neuroinflamasi yang dipicu oleh aktivasi jalur pensinyalan TLR4²⁶.

Akupunktur seringkali dikombinasikan dengan stimulasi aliran listrik yang disebut

elektroakupunktur. Terdapat 3 studi yang melaporkan penggunaan EA dalam penanganan depresi dengan frekuensi 2-100 Hz. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana penatalaksanaan depresi menggunakan elektroakupunktur (*electroacupuncture*, EA) frekuensi 2 Hz melibatkan berbagai mekanisme terapeutik, termasuk penghambatan hiperaktivitas sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal (*hypothalamic–pituitary–adrenal axis*, HPA) dan proses inflamasi, regulasi neuropeptida serta neurotransmitter, modulasi ekspresi gen tertentu, pemulihan plastisitas sinaptik hipokampus, peningkatan ekspresi *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF), serta pengaturan berbagai jalur pensinyalan seluler²⁷.

4 studi melaporkan efek samping terapi akupunktur seperti rasa nyeri pada daerah tusukan, hematoma, merasa mual, hingga palpitasi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa akupunktur memberikan beberapa efek samping, hanya saja lokasi titik yang relatif aman dan efek samping yang bisa dihilangkan dengan penanganan minimal menjadikan akupunktur sebagai terapi yang dapat dipertimbangkan²⁸. Secara umum, 12 studi melaporkan hasil yang positif dalam kasus depresi yang ditunjukkan melalui penurunan skor HAMD. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme serotonin. Serotonin dianggap sebagai salah satu penanda biologis utama dalam mekanisme kerja antidepresan. Akupunktur secara signifikan meningkatkan konsentrasi serotonin. Temuan ini menunjukkan bahwa efek terapeutik akupunktur kemungkinan melibatkan modulasi metabolisme neurotransmitter sentral beserta jalur-jalur yang terkait, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan atau pembalikan patofisiologi depresi²⁹. Implikasi dari studi ini meliputi tambahan evidence based penjelasan mekanisme akupunktur dalam kasus depresi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan akupunktur memberikan efek yang baik dalam kasus depresi dan dapat digunakan sebagai terapi alternatif dengan mempertimbangkan minimalnya efek samping dan sebagai cara untuk mengurangi ketergantungan obat. Kelebihan dari studi ini yaitu menghadirkan studi yang menggunakan metode Randomized Control Trial yang dianggap sebagai gold standard dalam penelitian karena memberikan bukti yang paling kuat mengenai hubungan kausal. Kekurangan dari studi ini tidak adanya laporan mengenai estimasi, baik estimasi efek akupunktur dalam kasus depresi, estimasi heterogenitas, dan kemungkinan adanya bias publikasi. Kesulitan dalam penelitian RCT salah satunya adalah mengurangi tingkat heterogenitas, diantaranya dalam protokol akupunktur. Dalam studi ini terdapat berbagai metode terapi yang menyebabkan bias penelitian. Disarankan untuk penelitian selanjutnya meneliti pengaruh akupunktur dalam kasus depresi menggunakan metode terapi yang konsisten seperti manual akupunktur dengan sampel yang lebih besar dan alat ukur yang lebih konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lin D, Ren Q, Ou Y, Li L. Neuroimaging studies of acupuncture for depressive disorder: a systematic review of published papers from. 2025. doi:10.3389/fpsy.2025.1536660
2. Wang J, Guan X, Tao N. GBD : incidence rates and prevalence of anxiety disorders , depression and schizophrenia in countries with different SDI levels. 2025. doi:10.3389/fpubh.2025.1556981

3. Agustin WS, Prastika HA, Kendrasti GK, Fajriyah R. Clustering the Depression Prevalence in Indonesia Provinces through Natural Breaks Jenks Method. 2025;1–11. doi:10.2174/0117450179375982250512114928
4. Idaiani S, Fajri M, Irmansyah I, Gibson J, Wilkinson J, Susanti H, et al. The association between life events and mental health among adults in Java, Indonesia: Investigating the moderating effects by education, asset index, and rural-urban area of residence. PLoS One. 2026;21:1–20. doi:10.1371/journal.pone.0348726
5. Meng Y, Xue Y, Yang S, Wu F, Dong Y. The associations between sedentary behavior and neck pain: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2025;25. doi:10.1186/s12889-025-21685-9 PubMed PMID: 39905389.
6. Elias E, Zhang AY, Manners MT. Novel Pharmacological Approaches to the Treatment of Depression. Life. 2022;12. doi:10.3390/life12020196
7. Feder A, Costi S, Rutter SB, Collins AB, Govindarajulu U, Jha MK, et al. A randomized controlled trial of repeated ketamine administration for chronic posttraumatic stress disorder. Am J Psychiatry. 2021;178:193–202. doi:10.1176/appi.ajp.2020.20050596 PubMed PMID: 33397139.
8. Wu X, Tu M, Yu Z, Cao Z, Qu S, Chen N, et al. The efficacy and cerebral mechanism of intradermal acupuncture for major depressive disorder: a multicenter randomized controlled trial. Neuropsychopharmacology. 2025;50:1075–83. doi:10.1038/s41386-024-02036-5 PubMed PMID: 39648209.
9. Tan Y, Duan R, Wen C. Efficacy of acupuncture for depression: a systematic review and meta-analysis. Front Neurosci. 2024;18:1–14. doi:10.3389/fnins.2024.1347651
10. De Oliveira Rodrigues DM, Menezes PR, Machado Ribeiro Silotto AE, Heps A, Pereira Sanches NM, Schweitzer MC, et al. Efficacy and Safety of Auricular Acupuncture for Depression: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2023;6:E2345138. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.45138 PubMed PMID: 38032640.
11. Yang L, Zhang Q, Wen M, Li S, Lu A, Li K, et al. Clinical evidence for acupuncture-assisted treatment of depression: A systematic review and meta-analysis with meta-regression. Gen Hosp Psychiatry. 2025;97:64–71. doi:10.1016/j.genhosppsych.2025.09.002 PubMed PMID: 41033107.
12. Liu X, Zhu F, Zhang J li, He ZX, Yin S, Wu RH, et al. Effectiveness and Safety of Acupuncture as an Adjunctive Therapy for Post-Stroke Depression: An Overview of Systematic Reviews. Neuropsychiatr Dis Treat. 2025;21:1569–88. doi:10.2147/NDT.S526413
13. Zhao FY, Zheng Z, Fu QQ, Conduit R, Xu H, Wang HR, et al. Acupuncture for comorbid depression and insomnia in perimenopause: A feasibility patient-assessor-blinded, randomized, and sham-controlled clinical trial. Front Public Heal. 2023;11. doi:10.3389/fpubh.2023.1120567 PubMed PMID: 36815166.
14. Xian J, Wang L, Sun M, Wang X, Zang XM, Yu HJ, et al. Acupuncture for Subthreshold Depression: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. Front Psychiatry. 2022;12. doi:10.3389/fpsy.2021.772360
15. Sun J, Zhou X, Ren B, Guo Y, Xu Q, Wang Q, et al. Effects of acupuncture combined with five-element music for people with mild/moderate post-stroke depression: A randomized controlled trial. Complement Ther Med. 2024;86:1–7.

doi:10.1016/j.ctim.2024.103088 PubMed PMID: 39332596.

16. MacPherson H, Richmond S, Bland M, Brealey S, Gabe R, Hopton A, et al. Acupuncture and Counselling for Depression in Primary Care: A Randomised Controlled Trial. *PLoS Med.* 2013;10:1–13. doi:10.1371/journal.pmed.1001518 PubMed PMID: 24086114.
17. Arvidsdotter T, Marklund B, Taft C. Six-month effects of integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients - follow up from an open, pragmatic randomized controlled trial. *BMC Complement Altern Med.* 2014;14:1–10. doi:10.1186/1472-6882-14-210 PubMed PMID: 24980440.
18. Schiller J, Niederer D, Kellner T, Eckhardt I, Egen C, Zheng W, et al. Effects of acupuncture and medical training therapy on depression, anxiety, and quality of life in patients with frequent tension-type headache: A randomized controlled study. *Cephalalgia.* 2023;43. doi:10.1177/03331024221132800 PubMed PMID: 36622877.
19. Wei C, Chen J, Yang Q, Xu J, Li Q, Li F, et al. Effects of Manual Acupuncture Versus Sham Acupuncture in patients with Post-Stroke Depression: A Randomized Clinical Trial. *Neurol Ther.* 2024;13:1717–35. doi:10.1007/s40120-024-00672-z
20. Zeng L, Tao Y, Hou W, Zong L, Yu L. Electro-acupuncture improves psychiatric symptoms, anxiety and depression in methamphetamine addicts during abstinence: A randomized controlled trial. *Med (United States).* 2018;97. doi:10.1097/MD.0000000000011905 PubMed PMID: 30142795.
21. Li W, Sun M, Yin X, Lao L, Kuang Z, Xu S. The effect of acupuncture on depression and its correlation with metabolic alterations A randomized controlled trial. *Med (United States).* 2020;99:1–11. doi:10.1097/MD.0000000000022752 PubMed PMID: 33120777.
22. Zhang ZJ, Zhang SY, Yang XJ, Qin ZS, Xu FQ, Jin GX, et al. Transcutaneous electrical cranial-auricular acupoint stimulation versus escitalopram for mild-to-moderate depression: An assessor-blinded, randomized, non-inferiority trial. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2023;77:168–77. doi:10.1111/pcn.13512 PubMed PMID: 36445151.
23. Hsiao AF, Lai-Trzebiatowski J, Smith T, Calloway T, Aden C, Jovanovic T, et al. Acupuncture for Anxiety, Depression, and Sleep in Veterans with Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Med.* 2025;14:1–15. doi:10.3390/jcm14103443
24. Wei XY, Chen H, Guo C, Tan WL, Zhan SH. The instant and sustained effect of electroacupuncture in postgraduate students with depression: An fMRI study. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2021;17:873–83. doi:10.2147/NDT.S307083
25. Ye Y, Wei Y, Jia J, Yan X. Efficacy of needling Baihui (GV20), Neiguan (PC6), Shenmen (HT7) and Taichong (LR3) on cerebral cortical blood oxygen level in rats with insomnia. *J Tradit Chinese Med.* 2023;43:523–32. doi:10.19852/j.cnki.jtcm.20230404.005 PubMed PMID: 37147754.
26. Jiang H, Long X, Wang Y, Zhang X, Chen L, Yang X, et al. Acupuncture Ameliorates Depression-Like Behaviors Through Modulating the Neuroinflammation Mediated by TLR4 Signaling Pathway in Rats Exposed to Chronic Restraint Stress. *Mol Neurobiol.* 2024;61:2606–19. doi:10.1007/s12035-023-03737-6 PubMed PMID: 37917302.
27. Han X, Gao Y, Yin X, Zhang Z, Lao L, Chen Q, et al. The mechanism of

- electroacupuncture for depression on basic research: a systematic review. *Chinese Med (United Kingdom)*. 2021;16:1–17. doi:10.1186/s13020-020-00421-y
28. Chen SY, Yieh FS, Wu PY, Chiang SY, Hsieh CL. Efficacy and safety of acupuncture in slowing visual field loss in normal-tension glaucoma: A 24-week randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2026;98:103363. doi:10.1016/j.ctim.2026.103363
29. Chaput De Saintonge DM, Vere DW. Controlled Trials. *Lancet*. 1977;310:759. doi:10.1016/S0140-6736(77)90256-2