



Optimalisasi Akupresur sebagai Intervensi Nonfarmakologis untuk Mengatasi Insomnia pada Ibu Menopause

Optimization of Acupressure as a Nonpharmacological Intervention to Overcome Insomnia in Menopausal Women

Sumarni*¹, Kusumastuti², Siti Mutoharoh³, Helmys Aisyah⁴, Putri Adelia⁵, Siti Faridatun Fannani⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

Alamat: Sangkalputung, Gombong, Kec. Gombong, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54411

Korespondensi penulis : hanyamarni@gmail.com*

Article History:

Received: November 03, 2024;

Revised: November 20, 2024;

Accepted: Desember 02, 2024;

Published: Desember 04, 2024;

Keywords: acupressure, insomnia, menopause

Abstract. Menopause is the natural end of the menstrual cycle which usually occurs when women enter the age of 45-55 years. In addition to changes in the menstrual cycle, one of the signs and symptoms of menopausal mental disorders is insomnia. Acupressure is one of the options for overcoming insomnia. The benefits of acupressure are to increase blood circulation, stimulate the nervous system, and relax the body. The purpose of this activity is to increase the knowledge of menopausal mothers about insomnia and how to reduce insomnia with acupressure. The method used is preparation through coordination with midwives and cadres of Selokerto Village, Sempor District, Kebumen Regency. The implementation of the activity was carried out with lectures and acupressure simulations, while the evaluation and follow-up plan for the activity was carried out by evaluating the knowledge of menopausal mothers and could be carried out independently using an acupressure pocket book distributed to menopausal mothers. The number of respondents in this activity was 15 menopausal mothers. The activity went smoothly, all mothers were enthusiastic in participating in the activity. Respondents were aged between 55-74 years. The level of knowledge of respondents before the activity was carried out, most had sufficient knowledge about menopause and acupressure for insomnia. While after the activity, most of the respondents' knowledge about menopause was good. Conclusion: Community service activities can effectively increase respondents' knowledge about acupressure to overcome insomnia.

Abstrak

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45–55 tahun. Selain perubahan siklus menstruasi, salah satu tanda dan gejala gangguan psikis menopause adalah insomnia. Akupresur menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi insomnia. Manfaat dari akupresur adalah meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan cara mengurangi insomnia dengan akupresur. Metode yang digunakan adalah persiapan melalui koordinasi dengan bidan dan kader Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ceramah dan simulasi akupresur, sedangkan evaluasi dan rencana tindak lanjut kegiatan dilakukan evaluasi pengetahuan ibu menopause dan dapat dilaksanakan secara mandiri dengan menggunakan buku saku akupresur yang dibagikan ke ibu menopause. Jumlah responden pada kegiatan ini adalah 15 ibu menopause. Kegiatan berjalan lancar, semua ibu antusias mengikuti kegiatan tersebut. Responden berusia antara 55-74 tahun. Tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan kegiatan sebagian besar mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menopause dan

akupresure pada insomnia. Sedangkan setelah kegiatan pengetahuan responden tentang menopause sebagian besar baik. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian efektif dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang akupresur untuk mengatasi insomnia.

Kata Kunci: akupresur, insomnia, menopause

1. PENDAHULUAN

Insomnia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Ketika seseorang tidak tidur dengan cukup dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh seperti efek-efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi (Asmadi, 2008). Menurut National Sleep Foundation tahun 2010 di Amerika, sekitar 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun keatas mengalami insomnia dan sebanyak 7,3 % lansia mengalami gangguan mempertahankan tidur atau insomnia. (Puspitosari, 2011)

Faktor risiko insomnia pada lansia antara lain seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami. Di Indonesia insomnia dialami sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, dan setiap tahun terdapat sekitar 20%-50% lansia yang mengalami insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi sekitar 67%. Selain itu insomnia pada lansia juga disebabkan oleh faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup. (Puspitosari, 2011)

Insomnia pada usia lanjut berhubungan dengan masalah penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat jelas yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium empat, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Lansia sangat sensitif terhadap rangsang dari lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali pada lansia lebih sering terbangun. Tidur total lansia rata-rata hampir sama dengan dewasa muda. Jam biologik lansia lebih singkat dan fase tidurnya lebih maju. Seringnya terbangun pada malam hari menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan mudah jatuh tidur pada siang hari, dengan perkataan lain bertambahnya umur berhubungan dengan tidur dan bangun lebih awal. Toleransi terhadap fase atau jadwal tidur dan bangun menurun, misalnya sangat rentan dengan perpindahan jam kerja. Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur juga berpengaruh terhadap kadar hormon yaitu terjadi penurunan sekresi hormon pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol pada lansia. (Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. 2015)

Dampak Insomnia pada lansia antara lain mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan

atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. (Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. 2015)

Cara mengatasi insomnia yang mudah tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak berisiko dengan Akupresur. Akupresur merupakan penekanan pada titik – titik tertentu merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang efisien dan cukup aman karena tidak melakukan tindakan invasif dan melukai kulit tubuh. Akupresur merupakan cara tradisional yang sudah di kenal turun temurun untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan.

Akupresur dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu menggunakan siku, tangan, atau alat bantu khusus, berupa benda tumpul. Manfaat dari accupressure adalah meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks. Pada saat tubuh relaks, sehingga nyaman dan dapat mengatasi insomnia. Masalah insomnia pada lansia penting diperhatikan karena jumlah lansia semakin meningkat. Peningkatan jumlah lansia tersebut perlu diperhatikan kualitas hidupnya, karena gangguan tidur pada lansia menyebabkan gangguan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami insomnia pada tindakan farmakologik dan non farmakologik. Akupresur menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi insomnia karena mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya banyak, dan bisa dilakukan oleh anggota keluarga terdekat dari lansia. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan cara mengurangi insomnia dengan akupresur

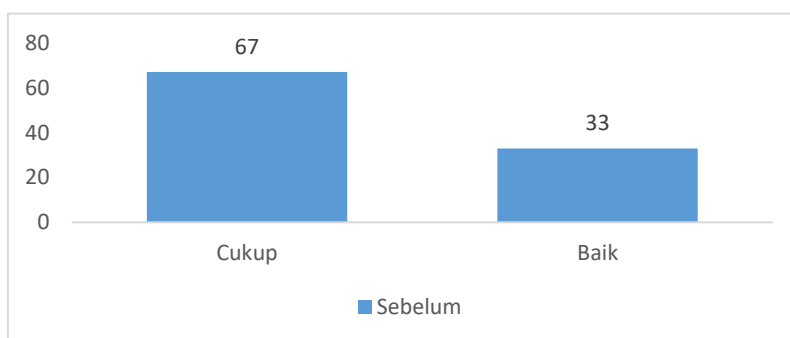
2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan penerapan Ipteks yaitu hasil penelitian tentang Akupresur untuk mengatasi insomnia pada ibu menopause. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi dan simulasi akupresur untuk mengatasi insomni pada ibu menopause dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang insomna dan akupresur serta rangkaian kegiatan yang terdiri dari beberapa sesi yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Jumlah responden pada kegiatan ini ada 15 ibu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2024. Teknik sampling dilakukan dengan purposive sampling yaitu memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada kegiatan ini adalah ibu

menopause di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan terapi akupresur. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis diskriptif tingkat pengetahuan ibu menopause.

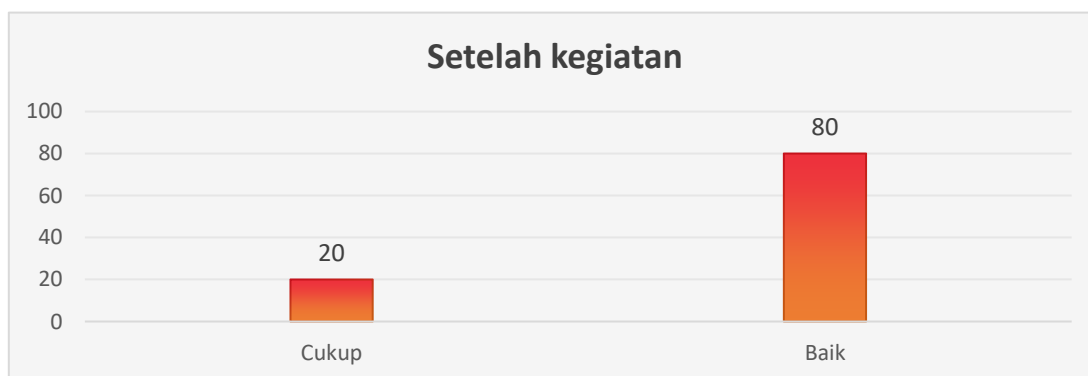
3. HASIL

Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 14 Mei 2024. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan akupresur pada insomnia. Kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu menopause. Pengetahuan ibu hamil mengenai insomnia dan akupresur pada insomnia sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan simulasi akupresure ada pada gambar 1 dan 2.



Grafik 1. Distribusi pengetahuan pada ibu menopause sebelum dilakukan edukasi dan simulasi akupresure di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen

Berdasarkan Grafik 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan akupresur sebelum edukasi terdapat 66% responden dengan kategori cukup dan 33% responden dengan kategori baik.



Grafik 2. Distribusi pengetahuan pada ibu menopause setelah dilakukan edukasi dan simulasi akupresure di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen

Berdasarkan Grafik 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan akupresur sebelum edukasi terdapat 20% responden dengan kategori Cukup dan 80% responden dengan kategori Baik. Hal ini menunjukan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi dan simulasi akupresur.

4. DISKUSI

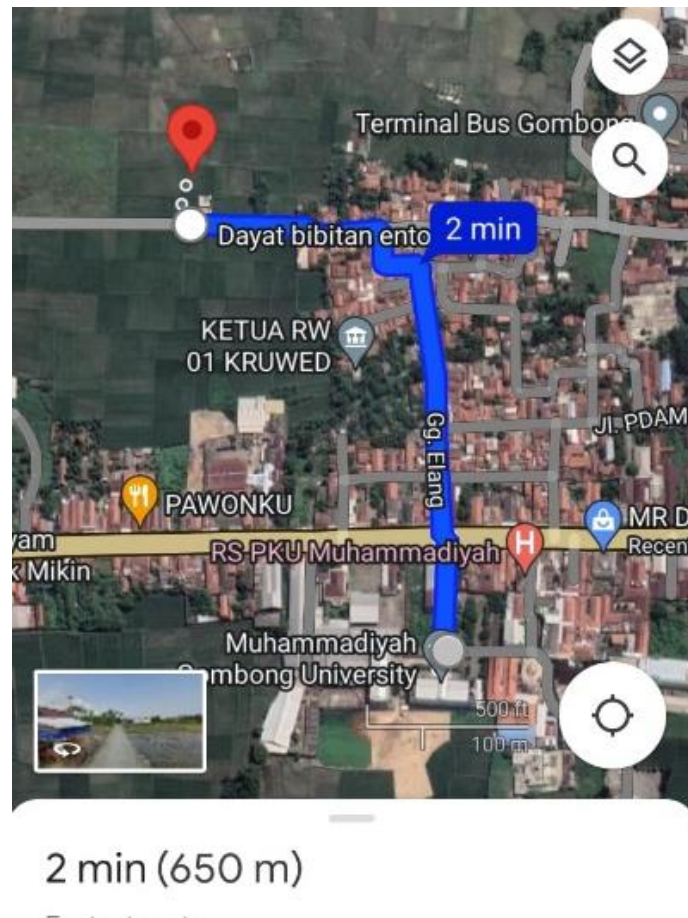
Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian dinyatakan bahwa kegiatan edukasi dan simulasi akupresur untuk mengurangi keluhan insomnia sangat efektif. Hal ini berdasarkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi dan simulasi akupresur. Insomnia merupakan salah satu keluhan utama pada wanita menopause, yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal, termasuk penurunan estrogen dan progesteron. Kondisi ini dapat memengaruhi neurotransmitter seperti serotonin dan melatonin, yang berperan penting dalam siklus tidur. Akupresur adalah metode terapi nonfarmakologis yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu mengatasi gangguan tidur.

Akupresur memengaruhi sistem saraf pusat dan perifer, sehingga membantu Mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis (stres), meningkatkan parasimpatis (relaksasi), mengatur hormon tidur seperti melatonin dan kortisol. (Ningtyas LAW., Darmapatni, NMWG, (2024). Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi titik akupresur seperti Shenmen (HT-7) dan Sanyinjiao (SP-6) dapat meningkatkan kualitas tidur, mempercepat waktu tidur, mengurangi frekuensi terbangun di malam hari. (Sutreptininghati, N. G. P., Adhiestiani, Purnamayanthi, & Udayani., 2024)

Studi dengan desain pra-eksperimental pada 35 wanita menopause. Intervensi berupa akupresur di titik HT-7 selama beberapa sesi telah menunjukan bahwa skor insomnia menurun signifikan. (Hung, H.M., Chiang, H.C. and Wang, H.L., 2021)

Acupressure memberikan keseimbangan pada otak sehingga memberikan rasa rileks pada tubuh dan membuat pikiran tenang. Setelah dilakukan acupressure tubuh menjadi nyaman, segar dan tidur menjadi nyenyak. Pemijatan acupressure merupakan cara yang sederhana mempengaruhi jaringan saraf otak menjadi rileks, sehingga tidur menjadi nyenyak. Lansia yang diajarkan tentang acupressure sebanyak 24 orang yang dipilih dengan consecutive sampling. Sebelum lansia diajarkan teknik acupressure diukur kualitas tidurnya dengan menggunakan PSQI. Intervensi acupressure diberikan selama 3 hari berturut turut dan pada hari ke 4 kualitas tidur lansia diukur lagi. Hasil pengabdian masyarakat bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi acupressure rerata 9,08, dan sesudah diberikan

intervensi acupressure rerata 4,95. Analisa t test diperoleh hasil p value 0,000. Acupressure mempengaruhi kualitas tidur lansia. Wahyuningsih W, Liliana A. (2022).



Gambar 1. Lokasi Kegiatan



Gambar 2. Edukasi Insomnia dan akupresur untuk mengatasi insomnia

Pada Gambar 2, kegiatan edukasi tentang insomnia dan akupresur untuk mengatasi insomnia pada ibu menopause dilakukan pada tanggal 14 Mei 2024 dan diikuti 15 ibu menopause. Kegiatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu menopause dalam mengatasi insomnia. Kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang insomnia dan cara menanganinya.

**Gambar 3.** Simulasi akupresur untuk mengatasi insomnia pada menopause

Pada gambar 3 adalah kegiatan simulasi akupresure dilakukan oleh ibu menopause secara mandiri sehingga mampu dilakukan di rumah ketika mengalami insomnia. Akupresur dilakukan di beberapa titik meredian yang dapat mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur sehingga ibu menopause terjaga kesehatannya.

5. KESIMPULAN

Kegiatan ini membantu mengatasi permasalahan lansia yang menderita insomnia dengan melakukan penyuluhan dan pemberian terapi akupresur, yaitu seperti melakukan penekanan atau pemijatan pada titik-titik tertentu yang dilakukan selama 30 kali penekanan dengan durasi 10 kali hitungan lepas. Hasilnya, dapat menimbulkan perasaan rileks dan nyaman, sehingga dapat mengatasi insomnia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas Universitas Muhammadiyah Gombong, bidan Desa Selokerto, Gombong, Kebumen, seluruh responden serta tim yang telah mendukung, mengarahkan, dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hung, H. M., Chiang, H. C., & Wang, H. L. (2021). The impact of gender on the effectiveness of an auricular acupressure intervention administered to community-dwelling poor sleepers: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Nursing Research*, 29(3), 1–11. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000427>
- Jatnika, G., & Hartanto, S. (2019). The effect of acupressure therapy in obstructive sleep apnea. *Journal of Medicine and Health*, 2(4). <https://doi.org/10.28932/jmh.v2i4.1816>
- Ningtyas, L. A. W., & Darmapatni, N. M. W. G. (2024). Aplikasi akupresur dan pemberian aromaterapi pada wanita menopause sindrom dengan insomnia. *Jurnal ABDIMAS KOSALA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.37831/akj.v3i1.301>
- Puspitosari. (2011). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut. *Journal Kedokteran Trisakti*, Januari–April, 21(1).
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30. <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/JUNI%202015/I%20Nengah%20Sumirta.pdf>
- Susilawati, P., & Fairus, M. (2022). Pengaruh akupresur Heart 7 Shenmen dan aromaterapi mawar terhadap penurunan insomnia. *Media Informasi*, 18(2), 73–81. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.43>
- Sutreptininghati, N. G. P., Adhiestiani, Purnamayanthi, & Udayani. (2024). Pengaruh akupresur HT 7 terhadap insomnia pada wanita perimenopause di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.36474/caring.v8i1.268>
- Wahyuningsih, W., & Liliana, A. (2022). Akupresur untuk mengatasi insomnia pada lansia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Universitas Respati Yogyakarta*, 1(1), 251–255. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/psnpm/article/view/504>
- Wahyuningsih, W., & Liliana, A. (2022). Akupresur untuk mengatasi insomnia pada lansia. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, hlm. 251–255). <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/psnpm/article/view/504>