

Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause

Nurlia Erika¹, Wiwik Sapitri², Ida Sofiyanti³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, liaerika36@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wiwiksapitri17@gmail.com

³Pendidikan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Email Korespondensi : liaerika36@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

*Keywords: Akupresure,
Education*

Kata Kunci : Cara Pijat
Berdasarkan Ilmu
Akupunktur

Abstract

Menopause is a process in the natural reproductive cycle that is no longer able to meet the hormone estrogen. Menopause who experience sleep disorders 750 people year. The prevalence of sleep disorders in Indonesia is quite high, around 50%. The health problems that are often encountered in menopause are immobilization, postural instability, urinary incontinence, infection, impairment of senses, inanition, iatrogenic, insomnia, intellectual impairment, isolation, impecunity, impation, immune deficiency, and impotence. From the problems mentioned above, there are several problems, that can affect menopause productivity, one of which is insomnia. This community service is carried out in stages, namely selection of menopausal elderly, licensing of village midwives, implementation of activities, evaluation. This service aims to examine the effectiveness of acupresure in overcoming sleep disturbances in menopause. The population of this service is menopause 20 people. This activity uses leaflet media and is carried out offline (face to face).

Abstrak

Menopause merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang tidak lagi sanggup memenuhi hormon estrogen. Menopause yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi sekitar 50%. Adapun masalah kesehatan yang sering ditemui pada menopause adalah immobilisasi, instabilitas postural, inkontinentia urine, infeksi, impairment of senses, inanition, iatrogenic, insomnia, gangguan intelektual, isolasi, ketidakberdayaan, impasi, defisiensi imun, dan impotence. Dari masalah tersebut di atas, ada beberapa masalah yang bisa mempengaruhi produktifitas menopause, salah satunya adalah insomnia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan yaitu pemilihan pasien menopause, perizinan pada bidan desa, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas akupresure dalam mengatasi gangguan tidur pada menopause. Populasi pengabdian ini adalah

menopause 20 orang. Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan dilakukan secara luring (tatap muka).

Pendahuluan

Menopause merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang tidak lagi sanggup memenuhi hormon estrogen (Marettih, 2012). Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada.

Berbagai dampak yang dialami oleh wanita yang telah mengalami menopause antara lain merasakan pergeseran serta perubahan-perubahan fisik dan psikologis (Proverawati, 2010). Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antara lain semburan rasa panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah, yang sebelumnya dianggap bagus dan kemudian mereka beranggapan bahwa tubuh mereka tidak bagus lagi (Proverawati, 2010). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%).

Menurut Depkes RI (2010), Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan menopause. Menopause yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi sekitar 50%. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehinggamenyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011).

Pemberian obat pada menopause tentunya perlu pertimbangan dokter untuk mencegah komplikasi atau resiko gangguan kesehatan lain pada menopause sedangkan secara non farmakologis, insomnia bisa diatasi dengan pemberian herbal, yoga, hipnoterapi, akupresur dan akupunktur. (Widya, 2010). Dari kelima penanganan insomnia secara nonfarmakologis, ternyata akupresur memiliki berapa kelebihan dari yang lain, seperti; pijatan langsung bisa memberikan rasa nyaman dan tindakannya aman karena tidak memerlukan peralatan yang rumit. (Wong, 2011), akupresur direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pengobatan mandiri secara tradisional (selfcare) karena terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan (Yankestradkom Kemenkes RI, 2012).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah ini dipakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupunktur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energy vital pada bagian seluruh tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energy yang cukup. Gangguan fungsi tubuh akan mengganggu keseimbangan sistem tubuh (Yankestradkom Kemenkes RI, 2012).

Insomnia pada menopause bisa diatasi dengan melakukan pijatan akupresur di beberapa titik akupresur yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan insomnia, seperti: Terapis akupresur menekan titik-titik ini menggunakan jari, telapak tangan, atau alat khusus yang terbuat dari kayu. Bagian – bagian yang akan dilakukan akupresur

Titik *PC 6* terdapat pada lekukan pada pergelangan tangan bagian dalam. Untuk menemukan titik ini, raba pergelangan tangan 2 cun tuang (3 jari) diatas pertengahan

pergelangan tangan bagian dalam.

Titik *wind pool* terdapat pada sisi kanan dan kiri leher bagian belakang. Bisa menemukan titik ini dengan meraba sepasang tulang mastoid pada bagian belakang telinga. Susuri ke atas hingga menemukan sepasang lekukan tepat di bawah kepala. Titik *bubbling spring* terdapat pada telapak kaki bagian atas. Titik ini terlihat jelas ketika jari kaki Anda menekuk ke dalam. Melakukan akupresur pada titik *bubbling spring* dipercaya efektif untuk mengatasi insomnia karena dapat memancing kantuk. Akupresur merupakan cara alami yang cukup menjanjikan untuk mengatasi insomnia. Pasalnya, metode ini membantu tubuh lebih rileks, melancarkan peredaran darah, dan mengendurkan otot-otot sehingga tubuh Anda lebih siap untuk tidur. (M. Ferry Wong, 2011) dan pemijatan akupresur dilakukan selama 6 hari (Meylana, 2016).

Akupresur mempunyai manfaat bagi kesehatan terutama untuk mengatasi masalah gangguan tidur di dukung oleh penelitian Majid tahun 2017 dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur Menopause Setelah mendapatkan Terapi Komplementer Akupresur dan Terapi Musik Instrumental di Panti Sosial Tresna werda Teratai Palembang, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur menopause sebelum dan sesudah terapi akupresur dengan nilai *p-value* 0,001 dan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur menopause sebelum dan sesudah terapi musik instrumental dengan nilai *p-value* 0,001.

Pada uji *mann-whitney* di dapatkan hasil terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur menopause sesudah mendapatkan terapi akupresur dan music instrumental dengan nilai *p-value* 0,038 dengan nilai rank akupresur (12,30) dan terapi music instrumental (18,70). Disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur menopause sesudah mendapatkan terapi akupresur dan musik instrumental, terapi akupresur lebih efektif dari pada terapi musik instrumental.

Berdasarkan hasil study pendahuluan dengan dilakukan wawancara terhadap salah satu peserta posyandu dikarangjati Bergas, didapatkan hasil wawancara dengan bidan desa bahwa peserta ada keluhan insomnia. Melihat hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan terhadap pasien yang mengalami insomnia dengan judul “Efektifitas Akupresure Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Menopause”

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan Akupresure di posyandu karangjati Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap 1 mencari kelompok pasien menopause yang dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke bidan desa untuk diadakan kegiatan Akupresure pada pasien menopause dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan Akupresure dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada hari kamis 24 Mei 2023-selesai di kelurahan karangjati, kegiatan ini diikuti olh 25 penderita menopause. Tahap 4 yaitu testimoni dari bidan desa, kader dan penderita menopause setelah dilakukan kegiatan Akupresure secara bersama.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pemilihan Sasaran

Tahap 1 mencari kelompok menopause. Tanda gejala menopause seperti, perubahan siklus menstruasi, rasa panas pada tubuh, rasa kering di vagina dan nyeri saat berhubungan , penurunan gairah seksual, susah tidur dan gangguan suasana hati. Upaya yang bisa dilakukan dengan tidur yang cukup, konsumsi makanan yang bergizi, aga berat badan tetap ideal, gunakan pelumas saat berhubungan seksual. Tahap menopause seluruh sistem hormonal akan mengalami kemunduran secara perlahan- lahan, dan perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik dan berdampak pada kondisi psikis perempuan dalam menghadapi fase menopause, Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas

hidup perempuan salah satunya yaitu mengalami gangguan tidur (Insomnia) .Sasaran dari pengabdian ini kader dan menopause. (Marettih, 2012).

Tahap 2 Perizinan

Tahap 2 melakukan perizinan kepada bidan desa untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut. Pertama menemmui bidan desa, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di kelurahan karangjati tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah menopause yang ada didesa .Setelah dilakukan diskusi bidan desa mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, berikut foto saat melakukan perizinan :



Gambar 1 melakukan perizinan

Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan tahap ke 3 yaitu pelaksanaan Akupresure di kelurahan karangjati yang dilakukan saat posyandu. Masyarakat dan kader menyambut dengan ramah kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 20 menopause. Disini kami menggunakan media leaflet dengan durasi 20 menit. Mereka duduk dengan rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan sesuai kebutuhan menopause. Titik Akupresure yang diperagakan yaitu PC 6, L.I.4, SP 6, LR 2 dan LR 3. (Ozgoli et al., 2016). Pada PC 6 lokasi 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam, L.I.4 lokasi dipunggung tangan tonjolan tertinggi ib jari dan telunjuk dirapatkan,SP 6 pada tungkai 4 jari diatas mata kaki, LR 2 pada sela antara ibu jari dan jari kedua kaki dan LR 3 terletak dipunggung kaki pada cekungan tulang ibu jari dan jari kedua.(Kementrian Kesehatan,2021). Awal meragakan menopause tidak langsung bisa melakukan Teknik pemijatan yang diajarkan. Kami sebagai instruktur mengajarkan Teknik pemijatan ulang. Masyarakat yang ddatang sangat bersemangat mengikuti sampai sesi pemijatan akupresure selesai. Berikut ini foto dokumentasi kegiatn pelaksanaan :



Gambar 2 melakukan Akupresure



Gambar 3 leaflet media akupresure

Tahap 4 Testimoni

Manfaat akupresur untuk yang mengalami gangguan tidur yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan stamina tubuh agar menimbulkan rasa nyaman. Melakukan penekanan akupresur pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur akan menyebabkan meningkatnya stimulus-stimulus pada otak seperti serotonin yang dapat meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur melalui signal yang cukup kompleks yang diteruskan ke otak (Kurniadi, 2019).

Kegiatan tahap 4 testimoni dari bidan desa tentang Akupresure , yang ditayakan satu minggu setelah dilaukannya Akupresure, masyarakat merasa senang dan efektif dalam mengatasi gangguan tidur karna memberi rasa rileks dan nyaman dengan mempraktikkan pijat akupresure yang diajarkan. Hal ini terungkap dalam wawan cara pada salah satu masyarakat yang datang.

“Wah ternyata enak ya, Efeknya langsung krasa ke tubuh ,bisa dipraktikan sendiri kalo dirumah sangat mudah cara memijatnya...” Responden 1

“Ternyata Enak ya dipijit seperti ini, pantas suami saya sering banget minta dipijitin seperti ini...” Responden 2

“Mbak nanti saya boleh minta leaflet filenya juga buat dibaca-baca dan dipraktikkan dirumah...” Bidan desa

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah ini dipakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupunktur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi vital pada bagian seluruh tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energi yang cukup. Gangguan fungsi tubuh akan mengganggu keseimbangan sistem tubuh (Yankestradkom Kemenkes RI, 2012).

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membawa efek baik bagi menopause dikarangjati kecamatan bergas kabupaten semarang. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan kader tentang manfaat akupresure yang dilakukan pada titik-titik tertentu. Melalui akupresure, diharapkan dapat mengatasi

gangguan tidur pada menopause. Menopause dapat rileks dan tidak mengalami gangguan tidur. Akupresure ini bermanfaat untuk meredakan rasa sakit, meredakan stress dan rasa cemas, mengatasi gangguan kronis dan mengatasi gangguan tidur.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu .

Daftar Pustaka

Kadek, N., Suarniti, A., Ketut, S. A., Wati, C., Muliawati, N. K., Studi, P., Program, K., Stikes, S., & Medika Bali, W. (2020). The Effect Of Acupressure Therapy To Overcome Sleep Disorders In The Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 1–9.

Kemenkes, R. I. (2012). Modul Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

KURNIADI, K. (2019). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA (Studi Kasus Pada Menopause di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan Nanga Taman Kabupaten Sekadau Kalimantan Barat)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pontianak).

Majid, Y. A., & Rini, P. S. (n.d.). *Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia*.

Marettih, A. K. E. (2012). Kualitas hidup perempuan menopause. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 11(2), 1-17.

Meylana, Nathazia. 2016. Efektifitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 1, Hal. 28-37.

Ozgoli, G., Mobarakabadi, S. S., Heshmat, R., Majd, H. A., & Sheikhan, Z. (2016). Effect of LI4 and BL32 acupressure on labor pain and delivery outcome in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 29, 175-180.

Proverawati, A., & Sulistyawati, E. (2010). Menopause dan sindrom premenopause. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 66.

Siregar, M. H. (2011). *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*. Flashbooks.

Widya, G. (2010). Mengatasi insomnia: cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak anda. *Jogjakarta: Katahati*, 15-21.

Wong. M. Ferry., dkk.2011. Hipnopunktur. Jakarta: Penebar Plus.