Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 1 (2024)

TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA

Ayu Aminatussyadiah[1*], Tiara Widiatami[2], Adelia Viska Amanda[3]
[1,2,3] STIKes Borneo Cendekia Medika
email: Ayuyadiah@gmail.com

Abstrak

Insomnia adalah masalah tidur yang sering dialami oleh lansia yang mengeluh tidak bisa tertidur nyenyak dan tidak bisa tidur ketika mereka sudah terbangun dari tidur. Jenis tidur ini dapat menyebabkan lansia mengeluh mengantuk di siang hari, perubahan suasana hati, depresi, dan dapat menyebabkan cedera akibat jatuh. Kurangnya tidur pada lansia disebabkan oleh durasi tidur, sehingga gangguan tidur pada lansia perlu ditangani untuk menghindari masalah serius. Mengatasi gangguan tidur dapat dilakukan dengan terapi komplementer atau bisa disebut terapi non farmakologis yang mudah dilakukan adalah terapi akupresur. Akupresur atau penerapan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh, adalah metode medis asal Tiongkok, yaitu metode penekanan pada titik-titik tertentu dengan ujung jari untuk mengurangi gangguan tidur, yang bisa sangat efektif bagi lansia. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai manfaat akupresur dan pelatihan untuk melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara melakukan penyuluhan langsung kepada lansia. Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan secara bermakna mengenai akupresur dan manfaatnya bagi Kesehatan.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Akupresur

Insomnia is a sleep problem that is often experienced by the elderly who complain of not being able to sleep well and not being able to sleep when they have woken up from sleep. This type of sleep can cause the elderly to complain of daytime sleepiness, mood swings, depression, and can lead to injury from falls. Lack of sleep in the elderly is caused by the duration of sleep, so sleep disorders in the elderly need to be treated to avoid serious problems. Overcoming sleep disorders can be done with complementary therapy or it can be called non-pharmacological therapy that is easy to do is acupressure therapy. Acupressure, or the application of pressure to specific points on the body, is a medical method from China, which is a method of emphasizing on certain points with the fingertips to reduce sleep disturbances, which can be very effective for the elderly. The purpose of the implementation of this community service activity is to provide counseling on the benefits of acupressure and training to do acupressure independently at home. The method of implementing this activity is by conducting direct counseling to the elderly. The results of this activity showed a meaningful increase in the knowledge of counseling participants about acupressure and its benefits for health.

Keywords: *Insomnia, elderly, acupressure*

PENDAHULUAN

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia sampai tahun 2022 adalah sekitar 29,3 juta jiwa dengan kontribusi lansia terbanyak adalah lansia Perempuan dengan persentase sebesar 63,91%. Jumlah lansia di Kalimantan Tengah adalah sebesar 8.13%, dengan jumlah lansia di Kotawaringin barat adalah sejumlah 7,88% (Statistik, 2022).

Insomnia adalah masalah tidur yang sering dialami oleh lansia yang mengeluh tidak bisa tertidur nyenyak dan tidak bisa tidur ketika mereka sudah terbangun dari tidur. Jenis tidur ini dapat menyebabkan lansia mengeluh mengantuk di siang hari,

perubahan suasana hati, depresi, dan dapat menyebabkan cedera akibat jatuh. Kurangnya tidur pada lansia disebabkan oleh durasi tidur, sehingga gangguan tidur pada lansia perlu ditangani untuk menghindari masalah serius (Kurniadi, 2019).

Mengatasi gangguan tidur dapat dilakukan dengan terapi komplementer atau bisa disebut terapi non farmakologis yang mudah dilakukan adalah terapi akupresur. Akupresur atau penerapan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh, adalah metode medis asal Tiongkok. Yaitu metode penekanan pada titik-titik tertentu dengan ujung jari untuk mengurangi gangguan tidur, yang bisa sangat efektif bagi lansia (Majid, 2017).

Akupresur terdiri dari pijatan atau merangsang berbagai titik akupresur tanpa menggunakan jarum, dapat meningkatkan kesehatan dan meredakan ketidaknyamanan. Ada beberapa titik akupresur yang dapat mengurangi insomnia pada lansia yaitu HT 7 (Shenmen) dan PC 6 (Neiguan). HT 7 (Shenmen) di pergelangan tangan sejajar dengan jari kelingking dan PC 6 (Neiguan) ditempatkan 3 jari di bawah pergelangan tangan dan dapat meningkatkan kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Poin-poin ini juga bermanfaat untuk mengurangi insomnia setelah stroke karena dapat menstabilkan dan mengurangi hiperaktivitas simpatis yang dapat dilakukan setiap malam selama 30 menit (Simoncini, 2014).

IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah gangguan tidur pada lansia patut mendapat perhatian karena populasi lansia semakin meningkat, dan semakin banyak lansia perlu memperhatikan kualitas hidupnya, karena gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkan masalah kesehatan dan kualitas hidup lansia. Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami gangguan tidur menggunakan perawatan farmakologis dan nonmedis. Akupresur merupakan pilihan untuk mengobati gangguan tidur karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya banyak, dan dapat dilakukan oleh anggota keluarga lansia terdekat.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di posyandu lansia, kelurahan mendawai, kecamatan Arut Selatan yang diikuti oleh 17 lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami gangguan tidur.

Sebelum melakukan penyuluhan, dilakukan pemeriksaan pengetahuan dasar lansia berupa pretest mengenai akupresur untuk mengatasi gangguan tidur agar dapat dinilai sejauh apa lansia mengerti tentang akupresur ini. Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan penjelasan mengenai pengertian dan manfaat akupresur untuk mengatasi gangguan tidur. Selain itu, dijelaskan juga mengenai cara melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

Lansia diberikan penjelasan secara detail mengenai pemilihan titik yang harus dipilih untuk keluhan gangguan tidur. Selain penjelasan mengenai titik akupresur, diberikan juga penjelasan mengenai cara melakukan akupresur, kekuatan akupresur dan frekuensi melakukan agar tercapai manfaat yang diharapkan dari akupresur tersebut.

Setelah melakukan penyuluhan kemudian memberikan praktik langsung kepada lansia agar lansia dapat secara mandiri melakukannya. Kemudian diakhiri dengan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan mengenai akupresur mandiri untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi akupresur untuk mengatasi gangguan tidur telah dilakukan pada hari Sabtu tanggal 23 September 2023, bertempat di POSBINDU perwira

mendawai, kelurahan mendawai, kecamatan Arut Selatan. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sejak pukul 08.00 WIB sampai selesai. Kegiatan dimulai dengan persiapan yaitu perkenalan, pembagian leaflet kemudian baru dilanjutkan dengan penyuluhan. Lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan sangat antusias karena sangat jarang diadakan kegiatan yang berhubungan dengan edukasi akupresur.

Kegiatan penyuluhan dan edukasi akupresur ini diawali dengan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta penyuluhan mengenai akupresur untuk mengatasi gangguan tidur serta manfaatnya terhadap Kesehatan. Didapatkan hasil rerata nilai pretest dari 17 lansia sebesar 58±12.07, dengan nilai Tengah 60 (40-70). Hasil ini menunjukkan pengetahuan peserta yang relatif rendah mengenai akupresur dan manfaatnya terhadap Kesehatan.

Kegiatan dilakukan dilakukan dengan cara ceramah tentang akupresur dan manfaatnya terhadap Kesehatan selama 30 menit dilanjutkan dengan praktik setelah itu diakhiri dengan tanya jawab. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan pelaksanaan posttest dengan soal yang sama dengan soal pretest. Didapatkan hasil rerata nilai posttest sebesar 76±13.52, dengan nilai Tengah 80 (60-100). Hasil ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan secara bermakna mengenai akupresur dan manfaatnya untuk mengatasi gangguan tidur, dengan nilai p=0.003 menggunakan uji Wilcoxon.



Gambar 1. Praktik akupresur untuk mengatasi gangguan tidur.

Akupresur dari berbagai penelitian telah terbukti efektif untuk berbagai keluhan terutama mengatasi gangguan tidur, diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan yang ada tanpa harus berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, Masyarakat perlu diberikan pengetahuan mengenai akupresur dan diberikan pelatihan untuk mampu melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

Perasaan nyaman, tenang dan rileks pada lansia tersebut merupakan pengaruh dari terapi akupresur. Adanya stimulasi akupresur di sel saraf sensorik akan diteruskan ke medula spinalis, kemudian ke mesenfalon dan komplek pitiutari hipotalamus. Dari ketiga hal tersebut diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat meberikan rasa tenang (Saputra & Sudirman, 2009)

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai manfaat akupresur dan pelatihan untuk melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan secara bermakna mengenai akupresur dan manfaatnya untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di POSBINDU perwira mendawai mengenai akupresur untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia berjalan dengan baik dan lancar jika ditinjau dari partisipasi lansia dalam kegiatan penyuluhan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa : Tingkat pengetahuan lansia sebelum mengikuti penyuluhan mengenai akupresur dan manfaatnya tergolong rendah dengan rerata nilai pada pretest sebesar 76±13.52 dan kemudian terjadi peningkatan yang bermakna pada tingkat pengetahuan lansia yang mengikuti penyuluhan mengenai akupresur dan

manfaatnya terhadap Kesehatan, dengan nilai posttest sebesar 76±13.52.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada kesempatan kali ini penulis ucapkan kepada STIKes Borneo Cendekia Medika, serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi dan membantu jalannya pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh penulis.

REFERENSI

Kurniadi. (2019). *Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia (Studi Kasus Pada Lansia di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan Nanga Taman Kabupaten Sekadau Kalimantan Barat).* Dipetik Januari 2025, dari Repository.unmuhpnk.ac.id: https://repository.unmuhpnk.ac.id/1368/1/i%20%26%20v.pdf

Majid, Y. A. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Setelah Mendapatkan Terapi Komplementer Akupresur dan Terapi Musik Instrumental di Panti Sosial Tresna Werda Teratai Palembang Tahun 2017. *Maker Medika, 5*, 139-151.

Saputra, K., & Sudirman, S. (2009). *Akupuntur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Neurosain.* Jakarta: Sagung Seto.

Simoncini, M. G. (2014). Acupressure in insomnia and other sleep disorders in elderly institutionalized patients suffering from Alzheimer's disease. *Springer*.

Statistik, B. P. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.