

Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di Puskesmas Wates Tahun 2025

Hikmah Ifayanti¹, Anissa Syafitri Almufaridin², Hellen Febriyanti³, Maulia Isnaini⁴, Inggit Primadevi⁵, Nurheti⁶, Leni Winarni⁷, Purnamasari⁸, Rapih Mijayanti⁹, Riyanti¹⁰, Yana Novita¹¹, Anindyra Pertiwi¹², Citra Afrina¹³, Eka Yuni Setiawati¹⁴
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Program Studi Profesi Bidan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia.

Email Korespondensi: leniwinarni1988@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan hormon estrogen pada masa menopause menyebabkan kualitas tidur menurun. Kualitas tidur berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologi yang dapat menurunkan kualitas hidup menopause. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membuktikan pemberian terapi akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan hormon estrogen pada wanita menopause. Desain pengabdian kepada masyarakat ini adalah Quasi experiment yaitu dengan menggunakan satu kelompok dengan Pre test dan Post Test. Jumlah sampel sebanyak 20 responden 6 diantaranya mengalami insomnia, dipilih menggunakan teknik Consecutive Sampling. Kelompok intervensi diberikan terapi akupresur titik HT 7, PC 6, dan GV 20 sebanyak 6 kali selama 1 bulan. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kadar estrogen diukur dengan metode ELISA. Analisis data menggunakan Paired Sampel Test, Independent T-Test dengan pre test dan post test.. Analisis data menunjukkan adanya perubahan rerata skor kualitas tidur dan kadar estrogen pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi terapi akupresur. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan rerata skor kualitas tidur dan skor kadar estrogen sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Simpulan dari penelitian ini adalah Terapi akupresur pada titik HT 7, PC 6 dan GV 20 dapat meningkatkan kualitas tidur dan hormon estrogen pada wanita menopause. Pengabdian masyarakat ini mengimplikasikan bahwa intervensi terapi akupresur dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada wanita menopause.

Kata kunci: Akupresure, Menopause, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

The decline in estrogen hormone during menopause causes decreased sleep quality. Sleep quality affects physical and psychological health which can reduce the quality of life of menopausal women. This study aims to prove that acupressure therapy can improve sleep quality and estrogen hormone in menopausal women. The study design was Quasi-experimental, using an existing group. The total sample of 20 respondents, 6 of whom experienced insomnia, was selected using the Consecutive Sampling technique. The intervention group was given acupressure therapy at HT 7, PC 6, and GV 20 points six times for one month. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and estrogen levels were measured using the ELISA method. Data analysis used Paired Sample Test, Independent T-Test. Data analysis showed changes in the mean score of sleep quality and estrogen levels in the intervention group after being given acupressure therapy intervention. The results of this study showed differences in the mean score of sleep quality and estrogen levels before and after being given acupressure. The conclusion of this study is that acupressure therapy at HT 7, PC 6, and GV 20 points can improve sleep quality and estrogen levels in menopausal women. This study implies that acupressure therapy interventions can be implemented as part of midwifery care for menopausal women.

Keywords: Acupressure, Menopausal, Sleep Quality.

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan tahapan penting dalam siklus reproduksi wanita yang menandai peralihan dari masa produktif ke masa nonproduktif akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron (Ulfa, 2023). Wanita yang memasuki masa menopause, baik menopause dini, perimenopause, maupun pascamenopause, akan mengalami gejala klimakterium dan masa transisi

yang berlangsung selama 2–8 tahun ditambah 1 tahun setelah menstruasi terakhir. Perubahan ini berkaitan dengan penurunan fungsi indung telur yang berpengaruh terhadap hormon estrogen, progesteron, serta androgen (Mandang, 2021).

Sekitar separuh wanita berhenti menstruasi pada usia 45–50 tahun, sementara sebagian lainnya mengalami menopause lebih cepat. Pada usia tersebut, penebaran ovarium menyebabkan penurunan produksi hormon yang memunculkan keluhan seperti perdarahan tidak teratur, hot flush, osteoporosis, kerutan pada vagina, dan insomnia (Sari, 2020). Data WHO memperkirakan jumlah wanita menopause di dunia meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan mencatat sekitar 30,3 juta jiwa wanita berada pada usia menopause dengan rata-rata usia 49 tahun (Gustina et al., 2024). Rata-rata usia menopause di Indonesia yang semula 47 tahun meningkat menjadi 51 tahun pada tahun 2020. Di Sumatera Utara, jumlah wanita usia 50 tahun ke atas mencapai lebih dari 1,1 juta jiwa dengan beragam kualitas hidup, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan (Harahap & Hasibuan, 2021; Sari, 2020).

Salah satu masalah yang paling sering dialami selama transisi menopause adalah gangguan tidur. Sekitar 40–60% wanita melaporkan kualitas tidur yang buruk, yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan fungsi kognitif. Gangguan tidur kronis dapat memicu kelelahan, kecemasan, depresi, penurunan memori, hingga penurunan kualitas hidup (Tra et al., 2021). Prevalensi insomnia pada wanita menopause di dunia bervariasi antara 12–79%, sementara di Indonesia diperkirakan terdapat 14 juta wanita menopause, dan sekitar 9% di antaranya mengalami gangguan tidur serius (Gurler et al., 2020).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause melalui pemberian terapi akupresur sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan tidur yang sering dialami.

Intervensi farmakologis seperti terapi sulih hormon (HRT) efektif untuk mengatasi gangguan vasomotor dan memperbaiki kualitas tidur, tetapi memiliki efek samping seperti perdarahan, perubahan suasana hati, dan nyeri payudara (Permadi, 2021). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman, di antaranya senam lansia, relaksasi otot progresif, dan akupresur. Akupresur yang berasal dari tradisi Tiongkok dilakukan melalui pemijatan titik-titik akupuntur tertentu tanpa jarum, sehingga termasuk terapi energi yang relatif mudah dilakukan. Titik akupresur yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur antara lain HT7 (Shenmen) untuk memperbaiki sirkulasi jantung dan suasana hati, PC6 (Neiguan) untuk menstabilkan sistem saraf simpatis dan mengurangi kecemasan, serta GV20 (Baihui) untuk menenangkan pikiran dan mengatasi insomnia (Widjayanti, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa menopause merupakan fase alami namun penuh tantangan yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup wanita. Permasalahan yang dominan adalah gangguan tidur yang dialami sebagian besar wanita menopause, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Wates. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi berbasis pendekatan nonfarmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan minim efek samping, salah satunya melalui terapi akupresur. Upaya ini tidak hanya akan membantu meningkatkan kualitas tidur wanita menopause, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik, psikologis, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Salah satu masalah yang paling sering dialami selama transisi menopause adalah gangguan tidur. Sekitar 40–60% wanita melaporkan kualitas tidur yang buruk, yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan fungsi kognitif. Gangguan tidur kronis dapat memicu kelelahan, kecemasan, depresi, penurunan memori, hingga penurunan kualitas hidup (Tra et al., 2021). Prevalensi insomnia pada wanita menopause di dunia bervariasi antara 12–79%, sementara di Indonesia diperkirakan terdapat 14 juta wanita menopause, dan sekitar 9% di antaranya mengalami gangguan tidur serius (Gurler et al., 2020).

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis agar dapat menjawab permasalahan mitra, yakni penurunan kualitas tidur pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Wates. Ada beberapa tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat, yaitu: 1. Tahapan awal Persiapan Pelaksanaan Solusi Atas Permasalahan (Tahap Persiapan /Identifikasi Masalah dan Perencanaan Program, Tahap Sosialisasi dan Pendidikan Kesehatan, Tahap Pelatihan

Terapi Akupresur, Tahap Implementasi dan Pendampingan, Tahap Evaluasi dan Refleksi) 2. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program 3. Evaluasi dan Keberlanjutan Program. Pemberian terapi akupresur pada titik HT 7, PC 6, dan GV 20 dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 dengan jumlah responden 20 dan 6 diantaranya mengalami gangguan tidur (insomnia). Observasi selanjutnya untuk memantau terapi akupresur kepada 6 responden yang mengalami gangguan tidur dilakukan melalui via whatsapp, untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan yang dialami setelah melakukan terapi akupresur.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membuktikan pemberian terapi akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan hormon estrogen pada wanita menopause. Desain penelitian ini adalah Quasi experiment yaitu dengan menggunakan kelompok yang sudah ada. Jumlah sampel sebanyak 20 responden 6 diantaranya mengalami insomnia, dipilih menggunakan teknik Consecutive Sampling. Kelompok ini diberikan terapi akupresur titik HT 7, PC 6, dan GV 20 sebanyak 6 kali selama 1 bulan. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kadar estrogen diukur dengan metode ELISA. Analisis data menggunakan Paired Sampel Test, Independent T-Test dengan pre test dan post test. Analisis data menunjukkan adanya perubahan rerata skor kualitas tidur dan kadar estrogen pada kelompok ini setelah diberikan intervensi terapi akupresur.

4. PEMBAHASAN

Gangguan tidur (insomnia) jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan beberapa masalah. Masalah insomnia juga dikarenakan kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur. Gangguan tidur akan memengaruhi kualitas memori yang optimal dari individu yang bersangkutan, tidur yang memfasilitasi peran konsolidasi informasi yaitu adalah saat tidur terlelap (tahap 4 REM) yang berperan penting dalam proses transfer informasi menuju memori jangka panjang. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh akan mendapatkan efek-efek merugikan seperti pelupa (Widjayanti, 2021).

Hasil yang didapatkan dalam penyuluhan menggunakan terapi akupresur pada titik HT 7, PC 6, dan GV 20 membantu mengatasi permasalahan ibu menopause yang menderita insomnia. Pemberian terapi akupresur pada titik HT 7, PC 6, dan GV 20 dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 dengan jumlah responden 20 dan 6 diantaranya mengalami gangguan tidur (insomnia). Observasi selanjutnya untuk memantau terapi akupresur kepada 6 responden yang mengalami gangguan tidur dilakukan melalui via whatsapp, untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan yang dialami setelah melakukan terapi akupresur. Pengukuran nilai PSQI sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur, menunjukkan ada perubahan sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat akupresur. Setelah dilakukan pemantauan kepada 6 responden kualitas tidur berangsur membaik dan tidak memiliki gangguan tidur. Nilai kualitas tidur pre post dikategorikan > 5 “buruk” dan nilai post test dikategorikan <5 “baik”. Setelah dilakukan akupresure selama 1 bulan sebanyak 6 kali tubuh menjadi nyaman, segar dan tidur menjadi nyenyak. Pemijatan akupresure merupakan cara yang sederhana mempengaruhi jaringan saraf otak menjadi rileks, sehingga tidur menjadi nyenyak.

Tabel 1. Tabel observasi pada kelompok ini.

Kualitas tidur	Pre Test	Percentase (%)	Post Test	Percentase (%)
Baik			6	100%
Buruk	6	100%		
Jumlah	6	100%	6	100%

Hal tersebut sesuai dengan teori Widjayanti (2021), Akupresur merupakan pengobatan yang berasal dari Cina yang dilakukan dengan metode pemijatan pada titik akupuntur (acupoint) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum, terapi ini termasuk dalam kategori energy therapies. Pemilihan titik akupresur didasarkan pada disesuaikan dengan kondisi dan keluhan wanita menopause. Kombinasi dari dua atau lebih titik akupresur yang berbeda sering digunakan untuk meningkatkan kemanjuran pengobatan. Titik akupresur yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur yaitu pada HT 7 (Shen men), PC 6 (Neiguan) dan GV 20 (Baihui). Terapi akupresur pada titik HT 7 dapat memperbaiki sirkulasi jantung, dan mengontrol suasana hati, terapi akupresur . Terapi akupresur pada titik PC 6 mampu menstabilkan dan mengurangi hiperaktivitas simpatis sehingga

mengurangi kecemasan, rasa nyeri dan hot flushes. Terapi akupresur pada titik GV 20 dapat meredakan ketegangan saraf, menenangkan pikiran, sehingga dapat menyembuhkan insomnia akupresur (Widjayanti, 2021).

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian ini 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 akupresure. 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. Akupresure memberikan keseimbangan pada otak sehingga memberikan rasa rileks pada tubuh dan membuat pikiran tenang.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi akupresure dan sesudah diberikan titik-titik tertentu, dapat menimbulkan perasaan rileks dan nyaman, sehingga dapat mengatasi insomnia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemberian akupresure pada lansia dapat muncul berbagai kendala mulai dari aspek fisik, psikologi, dan aspek pelaksanaan. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat dengan membentuk kelompok ibu menopause yang akan menjadi edukator di Puskesmas Wates dalam memberikan pengetahuan terkait gangguan tidur (insomnia) pada ibu menopause..

5. KESIMPULAN

Pemberian terapi akupresur pada titik HT 7, PC 6, dan GV 20 dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 dengan jumlah responden 20 dan 6 diantaranya mengalami gangguan tidur (insomnia). Pengukuran nilai PSQI sebelum dan setelah diberikan terapi akupresure, menunjukkan ada perubahan sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat akupresur.

Setelah dilakukan akupresure selama 2 minggu sebanyak 6 kali tubuh menjadi nyaman, segar dan tidur menjadi nyenyak. Pemijatan akupresure merupakan cara yang sederhana mempengaruhi jaringan saraf otak menjadi rileks, sehingga tidur menjadi nyenyak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Antara lain puskesmas Wates, Universitas Aisyah Pringsewu, dan seluruh teman sejawat lain yang membantu proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akso. D. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada perempuan Menopause.
- Gurler. (2020). Hubungan akupresur dengan gangguan tidur. Jakarta. Jurnal Kesehatan
- Gustina, I., Handayani, L., & Yuria, M. (2024). Menopause Yang Sehat Dan Bahagia. 2, 1–10.
- Harahap, S. A. J., & Hasibuan, A. P. (2021). Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun Tentang Menopause Di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas), 1(1), 119–123.
- Kazi and Khalid. (2021). Pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) : Jurnal Kesehatan.
- Listiani (2023). Pengaruh pemberian akupresur terhadap ibu manopause yang mengalami insomnia. Surabaya. Jr
- Mandang. (2021). Menopause Dan Andropause Edisi Pertama. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Nina. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. Jurnal Ilmiah Multi Scienes. 2014; DOI: 10.52395/jkjims.v7i12.202

- Parsa. (2021). Alfira N. Efek Akupresur Pada Titik P6 Dan St36 Untuk Mencegah Post Operative Nausea And Vomiting Mencegah Post Operative Nausea And Vomiting. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sei Betik*. 2021; DOI: 10.26630/jkep.v16i1.899.
- Permadi. (2021). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*. 2021; Available from: journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1809
- Pieter , ZH dan Lubis, LN.(2021). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana
- Sahir. (2020). yanti, Y., & Rachmawati, I. N. (2021). Pengalaman Seksualitas Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i1.13>
- Sari, A. I. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 143– 149.
- Ulfa. (2023). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang. *Journal Kesehatan*
- Widayanti Y (2021). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal* Vol 2, No 1: 96-101
- Yekti. (2021). Pengaruh Fitoestrogen terhadap Gejala Menopause The Influence of Phytoestrogen on Menopause Symptom. *Medical Journal of Lampung University*. 2021; Available from: juka.kedokteran.unila.ac.id.