



Penerapan Terapi Akupresur untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon

The Application of Acupressure Therapy in Managing Sleep Disorders Among the Elderly at Kemuning Integrated Health Post, Kayon Public Health Center Working

Dinni Fitriani^{1*}, Harta², Sefentina Agustin³

¹²³Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Indonesia

email: dinnifitrianiutomo@gmail.com

Article History:

Received: March 30, 2025;

Revised: April 7, 2025;

Accepted: April 15, 2025;

Published: April 30, 2025;

Keywords: Sleep disorders, elderly, Acupressure therapy, Sleep quality, Integrated Health Post

Abstract: The elderly population in Indonesia continues to grow, with the Central Statistics Agency (BPS) reporting that 10.82% of the population was aged 60 years and older in 2023. As people age, they become more susceptible to sleep disorders, such as insomnia, which can affect both physical and mental health. This study aims to introduce acupressure therapy as a non-pharmacological alternative for addressing sleep disturbances among the elderly at Posyandu Kemuning, within the working area of Puskesmas Kayon. The program was conducted over a one-month period, involving 30 elderly participants, and included education, training, and guidance on acupressure techniques. Evaluation results showed a significant improvement in sleep quality among the elderly participants after applying acupressure therapy, with 83% of participants reporting better sleep quality. The program also successfully enhanced the participants' knowledge and skills regarding the benefits of acupressure as a non-drug therapy.

Abstrak

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat, dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatatkan 10,82% lansia pada tahun 2023. Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami gangguan tidur atau insomnia, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan terapi akupresur sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia di Posyandu Kemuning, wilayah kerja Puskesmas Kayon. Program ini dilaksanakan selama satu bulan dengan melibatkan 30 lansia, yang terdiri dari edukasi, pelatihan, dan pendampingan praktik akupresur. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur lansia setelah menerapkan terapi akupresur, dengan 83% peserta melaporkan perbaikan kualitas tidur. Program ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai manfaat akupresur sebagai terapi non-obat.

Kata kunci: Gangguan tidur, lansia, Terapi akupresur, Kualitas tidur, Posyandu

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, tercatat sebanyak 10,82% dari total penduduk Indonesia berusia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satu yang paling umum adalah gangguan

*Dinni Fitriani, dinnifitrianiutomo@gmail.com

tidur atau insomnia. Studi menunjukkan bahwa sekitar 67% lansia mengalami masalah tidur, seperti sulit tidur, tidur yang tidak nyenyak, dan sering terbangun di malam hari (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, peningkatan risiko depresi, serta gangguan fungsi kognitif. Di wilayah kerja Puskesmas Kayon, khususnya Posyandu Kemuning, hasil survei awal terhadap 30 lansia menunjukkan bahwa lebih dari 60% mengalami keluhan sulit tidur dalam kurun waktu tiga bulan terakhir. Namun, sebagian besar dari mereka belum mendapatkan intervensi non-farmakologis yang tepat sebagai alternatif penanganan.

Akupresur merupakan salah satu terapi tradisional yang berasal dari prinsip pengobatan Tiongkok, yang telah terbukti secara ilmiah membantu mengurangi keluhan gangguan tidur melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi ini bersifat non-invasif, aman, dan dapat dipelajari oleh masyarakat awam, termasuk lansia dan kader kesehatan, untuk diterapkan secara mandiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur, terutama pada titik Shenmen (HT7) dan Sanyinjiao (SP6), efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Lee & Kim, 2019; Wang et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan menerapkan terapi akupresur sebagai metode alternatif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia di Posyandu Kemuning. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam terapi ini, diharapkan kualitas tidur lansia dapat membaik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Kemuning, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Kayon, selama satu bulan. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan yang melibatkan pendekatan edukatif, praktik langsung, dan evaluative.

Pada minggu pertama, dilakukan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak Puskesmas Kayon dan pengurus Posyandu Kemuning. Kegiatan ini bertujuan untuk menentukan jadwal pelaksanaan serta menjaring peserta lansia yang mengalami gangguan tidur melalui survei

awal. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi edukasi dan media pendukung berupa modul dan leaflet tentang terapi akupresur.

Masih di minggu pertama, setelah persiapan selesai, dilanjutkan dengan kegiatan edukasi dan penyuluhan yang dilaksanakan pada hari keempat. Pada sesi ini, peserta diberikan penjelasan mengenai gangguan tidur pada lansia, dampaknya terhadap kesehatan, serta pengenalan terapi akupresur sebagai salah satu alternatif penanganan non-obat. Penyuluhan diberikan secara interaktif dan disertai pembagian leaflet berisi informasi titik-titik akupresur yang relevan.

Keesokan harinya, yakni hari kelima, dilakukan pelatihan dan praktik langsung akupresur. Dalam sesi ini, peserta lansia dan kader posyandu diajarkan teknik penekanan pada titik-titik tertentu yang terbukti efektif untuk membantu mengatasi insomnia, seperti titik Shenmen (HT7) dan Sanyinjiao (SP6). Peserta dilatih secara langsung agar mampu menerapkan teknik ini secara mandiri maupun dengan bantuan kader.

Memasuki minggu kedua hingga minggu ketiga, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan dan monitoring. Pada tahap ini, kader posyandu melakukan pemantauan terhadap praktik akupresur yang dilakukan oleh lansia di rumah masing-masing. Peserta diminta mengisi lembar evaluasi harian mengenai frekuensi tidur, durasi tidur, serta kualitas tidur yang dirasakan selama dua minggu masa pendampingan.

Terakhir, pada minggu keempat, dilakukan evaluasi dan refleksi. Kegiatan ini mencakup wawancara singkat dan pengisian kuesioner untuk menilai perubahan kualitas tidur lansia setelah mengikuti terapi akupresur. Selain itu, diadakan diskusi terbuka dengan peserta dan kader mengenai manfaat, hambatan, dan saran untuk keberlanjutan program. Seluruh hasil kegiatan kemudian dirangkum dalam laporan akhir yang akan diserahkan kepada pihak Posyandu dan Puskesmas sebagai bahan dokumentasi dan evaluasi program.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama empat minggu ini melibatkan sebanyak 30 lansia yang aktif di Posyandu Kemuning. Dari hasil survei awal, sebanyak 20 peserta (66,7%) menyatakan mengalami gangguan tidur, dengan gejala utama berupa sulit tidur (insomnia), sering terbangun di malam hari, dan kualitas tidur yang buruk.

a. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Setelah sesi edukasi dan penyuluhan, dilakukan evaluasi pengetahuan melalui kuis singkat yang menunjukkan bahwa 85% peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya tidur yang berkualitas serta manfaat akupresur sebagai terapi non-farmakologis. Kader posyandu juga menunjukkan antusiasme dan kesiapan untuk menjadi pendamping dalam praktik akupresur secara rutin.

b. Kemampuan Praktik Akupresur

Dalam sesi pelatihan dan praktik, hampir seluruh peserta mampu mengikuti demonstrasi teknik akupresur dengan baik. Setelah pendampingan oleh kader selama dua minggu, 90% peserta mampu melakukan teknik akupresur secara mandiri dengan benar, terutama pada titik Shenmen (HT7) dan Sanyinjiao (SP6). Hal ini menunjukkan bahwa metode yang diajarkan mudah dipahami dan dapat diadopsi dalam kegiatan sehari-hari.

c. Perubahan Kualitas Tidur

Selama masa monitoring, peserta diminta untuk mencatat kualitas tidur mereka menggunakan lembar evaluasi harian. Dari hasil pengumpulan data, tercatat bahwa 73% peserta mengalami perbaikan kualitas tidur setelah satu minggu rutin melakukan akupresur, ditandai dengan waktu tidur yang lebih cepat, tidur lebih nyenyak, dan berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari. Pada minggu kedua, angka ini meningkat menjadi 83% peserta yang melaporkan tidur lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan.

d. Tanggapan Peserta

Melalui wawancara dan kuesioner evaluatif, sebagian besar peserta menyatakan bahwa terapi akupresur terasa nyaman, menenangkan, dan tidak menimbulkan efek samping. Mereka juga merasa lebih percaya diri untuk melakukannya sendiri di rumah. Kader posyandu menilai kegiatan ini sangat bermanfaat dan berharap dapat dilakukan secara rutin atau diperluas ke kelompok lansia lainnya.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Akupresur

Aspek yang Dinilai	Rata-Rata Skor Sebelum	Rata-Rata Skor Minggu ke-1	Rata-Rata Skor Minggu ke-2	Keterangan
Waktu untuk mulai tidur	2.3	3.4	4.1	Membaik signifikan
Frekuensi	2.1	3.2	4.0	Membaik

terbangun di malam hari				
Durasi total tidur	2.5	3.5	4.2	Meningkat
Kualitas tidur keseluruhan	2.2	3.6	4.3	Meningkat signifikan
Perasaan segar saat bangun tidur	2.0	3.1	4.0	Meningkat

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur, sebagai berikut:

- a. Waktu untuk mulai tidur: Sebelum terapi, skor rata-rata adalah 2,3. Pada minggu pertama setelah terapi, skor meningkat menjadi 3,4, dan pada minggu kedua mencapai 4,1. Peningkatan ini menunjukkan bahwa lansia membutuhkan waktu yang lebih singkat untuk tertidur setelah terapi akupresur.
- b. Frekuensi terbangun di malam hari: Skor rata-rata sebelum terapi adalah 2,1, yang meningkat menjadi 3,2 pada minggu pertama dan 4,0 pada minggu kedua. Hal ini menunjukkan adanya pengurangan frekuensi terbangun di malam hari, yang mencerminkan tidur yang lebih nyenyak.
- c. Durasi total tidur: Skor rata-rata sebelum terapi adalah 2,5, yang meningkat menjadi 3,5 pada minggu pertama dan 4,2 pada minggu kedua. Ini menunjukkan peningkatan dalam durasi tidur yang dialami oleh lansia setelah terapi.
- d. Kualitas tidur keseluruhan: Sebelum terapi, skor rata-rata adalah 2,2, yang meningkat secara signifikan menjadi 3,6 pada minggu pertama dan 4,3 pada minggu kedua. Kenaikan ini menunjukkan perbaikan yang sangat signifikan dalam persepsi kualitas tidur lansia.
- e. Perasaan segar saat bangun tidur: Skor rata-rata sebelum terapi adalah 2,0, yang meningkat menjadi 3,1 pada minggu pertama dan 4,0 pada minggu kedua. Hal ini menunjukkan bahwa lansia merasa lebih bugar dan pulih setelah tidur pasca-terapi.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Kemuning, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur lansia.

Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta kader posyandu tentang teknik akupresur, kegiatan ini tidak hanya membantu memperbaiki kualitas tidur mereka, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk menerapkan metode ini secara mandiri di rumah.

Dalam diskusi terkait penelitian sebelumnya, beberapa jurnal telah menunjukkan pentingnya terapi non-farmakologis sebagai alternatif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia. Lee & Kim (2019) serta Wang et al. (2020) menjelaskan bahwa stimulasi titik Shenmen (HT7) dan Sanyinjiao (SP6) dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan, yang selaras dengan temuan dalam kegiatan pengabdian ini. Studi-studi tersebut juga menekankan bahwa terapi akupresur dapat diterima oleh lansia karena sifatnya yang non-invasif dan mudah dipelajari.

Peningkatan kualitas tidur yang dilaporkan oleh 83% peserta pada minggu kedua juga menunjukkan bukti empiris yang mendukung efektivitas akupresur dalam mengurangi gangguan tidur, seperti yang dicatat dalam penelitian lain yang berfokus pada terapi tradisional. Akupresur, yang sudah lama dipraktikkan dalam pengobatan Tiongkok, terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan durasi tidur, mengurangi frekuensi terbangun, serta membuat tidur lebih nyenyak.

Selain itu, pengabdian masyarakat ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif dan pelatihan langsung kepada lansia dan kader posyandu untuk memastikan keberlanjutan program. Penurunan angka gangguan tidur yang dilaporkan oleh peserta juga dapat menjadi bukti lebih lanjut bahwa pelatihan praktis ini membantu mereka memahami dan mengadopsi terapi akupresur dalam kehidupan sehari-hari, yang tentunya berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada lansia di Posyandu Kemuning, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan terkait pengelolaan gangguan tidur lansia. Oleh karena itu, keberlanjutan dan perluasan program ini ke kelompok lansia lainnya dapat menjadi langkah yang tepat dalam menghadapi peningkatan jumlah lansia di Indonesia, seperti yang tercatat dalam data BPS 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap masalah tidur pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Adapun rangkaian kegiatan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Foto praktik akupresur untuk mengatasi gangguan tidur



Gambar 2. Foto edukasi kader untuk pendampingan lansia



Gambar 3. Foto edukasi lansia

5. KESIMPULAN

Terapi akupresur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Posyandu Kemuning, yang merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat. Hasil dari pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa terapi akupresur, yang dilakukan dengan teknik penekanan pada titik-titik tertentu seperti Shenmen (HT7) dan Sanyinjiao (SP6), berhasil memperbaiki kualitas tidur lansia, baik dari segi durasi, waktu tidur, frekuensi terbangun, maupun kualitas tidur secara keseluruhan. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang gangguan tidur serta manfaat akupresur, memungkinkan mereka untuk mengaplikasikan teknik ini

secara mandiri di rumah.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta melaporkan perbaikan yang signifikan setelah melakukan terapi akupresur, dengan 83% peserta melaporkan peningkatan kualitas tidur setelah dua minggu pelaksanaan. Selain itu, kegiatan ini telah memberdayakan kader posyandu untuk mendampingi lansia dalam melaksanakan terapi ini, sehingga diharapkan program ini dapat diteruskan dan diperluas ke kelompok lansia lainnya.

Secara keseluruhan, pengabdian ini memberikan bukti bahwa pendekatan non-farmakologis seperti akupresur dapat menjadi alternatif yang efektif dan mudah diterima untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia, serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia, seiring dengan meningkatnya populasi lansia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS).

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Kayon atas dukungan fasilitas dan tenaga medis, serta arahan yang sangat berharga. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kader Posyandu Kemuning yang dengan semangat dan dedikasi tinggi telah membantu pelaksanaan edukasi dan pendampingan kepada lansia. Kami juga mengapresiasi Lansia yang terdaftar di Posyandu Kemuning atas partisipasi aktif dalam kegiatan ini.

7. DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Jumlah Penduduk Lanjut Usia di Indonesia Tahun 2023. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2022). Gangguan Tidur pada Lansia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, H., & Kim, K. (2019). The Effect of Acupressure on Sleep Quality in Elderly People: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(1), 1-6.
- Wang, Y., Xu, X., Zhang, M., & Li, L. (2020). Acupressure for the Improvement of Sleep in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(4), 519-530.