

Accupressure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia

Accupressure To Overcome Insomnia In The Elderly

Melania Wahyuningsih^{1*}, Anita Liliana²

^{1,2}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Respati Yogyakarta

melania@respati.ac.id

*penulis korespondensi

ABSTRACT

Populasi lansia di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, Proses degenerative pada lansia menyebabkan penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan munculnya masalah kesehatan. Masalah yang sering muncul pada lansia adalah insomnia. Dampak insomnia pada lansia antara lain gangguan memori, depresi yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Salah satu cara untuk mengatasi insomnia pada lansia adalah acupressure meningkatkan sirkulasi darah merangsang sistem saraf dan tubuh rileks. Pengabdian masyarakat ini mengajarkan acupressure untuk mengatasi insomnia dan mengetahui pengaruh acupressure terhadap kualitas tidur lansia. 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.

Kata kunci: Acupressure; Lansia; Kualitas tidur

ABSCTRACT

The elderly population in Indonesia is increasing from year to year. The degenerative process in the elderly causes a decrease in bodily functions which results in health problems. The problem that often arises in the elderly is insomnia. The effects of insomnia on the elderly include memory impairment, depression which results in a decrease in quality of life. One way to deal with insomnia in the elderly is acupressure, increasing blood circulation, stimulating the nervous system and relaxing the body. This community service teaches acupressure to treat insomnia and determines the effect of acupressure on the sleep quality of the elderly. There were 24 elderly who were taught about acupressure who were selected by consecutive sampling. Before the elderly were taught the acupressure technique, their sleep quality was measured using the PSQI. The acupressure intervention was given for 3 consecutive days and on the 4th day the sleep quality of the elderly was measured again. The results of community service showed that the sleep quality of the elderly before being given the acupressure intervention averaged 9.08, and after being given the acupressure intervention the average was 4.95. Analysis of the t test results obtained p value 0.000. Acupressure affects the sleep quality of the elderly.

Keywords: Acupressure; Elderly; Sleep quality

1. PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) lansia di Indonesia 29,3 juta. Jumlah tersebut setara dengan 10,82 % dari penduduk Indonesia. Berdasarkan hasil sensus penduduk DIY 3.668.719 orang. Penduduk Lansia 15,75%, naik dibandingkan tahun 2010 yang sebesar 13,08%. Sedangkan jumlah lansia di Kabupaten Sleman menduduki tempat paling banyak (2).

Proses degeneratif pada lansia menyebabkan lansia mengalami banyak masalah kesehatan, antara lain hipertensi, stroke, asam urat, osteoporosis, dan gangguan tidur insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami lansia, dengan keluhan tidak bisa tidur nyenyak, kalau sudah terbangun tidak bisa tidur lagi. Insomnia ini bisa mengakibatkan banyak keluhan pada lansia mengantuk pada siang hari, perubahan mood, depresi, dan bisa mengakibatkan cedera jatuh. Menurunnya kualitas tidur pada lansia disebabkan karena meningkatnya latensi tidur, sehingga insomnia pada lansia perlu diatasi untuk mencegah timbulnya masalah yang berat (3).

Cara mengatasi insomnia yang mudah tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak berisiko dengan acupressure. Acupressure 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. Accupressure merupakan cara tradisional yang sudah di kenal turun temurun untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan.³ 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. Acupressure pada titik spirit gate, persimpangan tiga yin, wind pool dan daerah bubbling spring membantu tubuh lebih rileks, melancarkan peredaran darah, mengendurkan otot – otot sehingga tubuh lebih siap untuk tidur (4).

2. PERMASALAHAN MITRA

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. Accupressure menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi insomnia karena mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya banyak, dan bisa dilakukan oleh anggota keluarga terdekat dari lansia.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Padukuhan Karang Sari Wedomartani Sleman pada bulan September 2022. Pelaksanaan Pengabdian dilaksanakan kepada 24 lansia yang diberikan penjelasan tentang cara melakukan acupressure untuk mengatasi insomnia pada lansia pada titik Spirit gate, Persimpangan tiga yin, Wind pool, dan bubbling spring. Intervensi dilaksanakan 3 kali berturut – turut dengan cara mengunjungi lansia di rumah masing masing. Sebelum dan

sesudah lansia diberikan intervensi acupressure diukur kualitas tidurnya dengan menggunakan PSQI.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik lansia yang diberikan intervensi acupressure di dusun Karang Sari

Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	17	70,83
Laki-laki	7	29,17
Riwayat DM		
Ya	5	20,83
Tidak	19	79,17
Total	24	100 %

Sebagian besar lansia yang diberikan intervensi acupressure berjenis kelamin perempuan 70,83% dan tidak memiliki riwayat Diabetes Melitus 70,17 %.

Tabel 2. Pengaruh Acupressure terhadap kualitas tidur lansia

Kualitas Tidur	Min	Max	SD	Mean	T test
Sebelum Accupressure	5	16	2,35	9,08	0,000
Sesudah Accupressure	1	9	2,17	4,95	

Skor kualitas tidur lansia sebelum dilakukan acupressure dengan skor minimum 5, maksimum 16 dengan rerata skor 9,08. Sesudah dilakukan intervensi acupressure pada titik Spirit gate, Persimpangan tiga yin, Wind pool, dan bubling spring selama 3 hari berturut – turut dan dievaluasi pada hari ke 4 skor kualitas tidur lansia minimum 1, maksimum 5 dengan skor rerata 4,95. Analisa t test diperoleh hasil p value 0,000 (p value < 0,05), yang berarti Acupressure mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Berdasarkan karakteristik responden diperoleh hasil bahwa sebanyak 70,83 % adalah perempuan yang artinya responden memiliki kegiatan yang hampir sama yaitu sebagai ibu rumah tangga yang sebagian besar waktunya berada di rumah, dengan kegiatan yang berada di sekitar lingkungan rumah, memasak dan memelihara kerapian di rumahnya. Hanya ada 29,17 % adalah lansia laki – laki dengan kegiatan bertani dan berdagang.

Pada karakteristik riwayat penyakit pengabdian mencantumkan tentang riwayat diabetes melitus karena pada penderita diabetes melitus biasanya sering mengalami nokturia atau sering berkemih pada malam hari, sehingga bisa mengganggu kualitas tidur karena penderita sulit untuk kembali tidur nyenyak setelah bangun untuk berkemih. Pada peserta pengabdian ini sebagian besar

tidak ada riwayat penyakit diabetes melitus 79,17% sehingga kualitas tidur yang dimiliki oleh peserta bukan karena penyakit diabetes melitus tetapi karena usia yang mengalami penurunan fungsi organ dalam tubuh. Sebanyak 20,83% atau 5 orang responden memiliki riwayat diabetes melitus dalam keluarga tetapi hanya ada 1 orang yang menderita diabetes melitus, yang artinya kualitas tidur lansia yang bisa dipengaruhi oleh penyakit diabetes melitus hanya 1 orang. Responden yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit diabetes melitus tetapi tidak menderita diabetes ada 4 orang, sehingga 4 orang yang memiliki riwayat diabetes tetapi tidak menderita diabetes kualitas tidurnya tidak dipengaruhi oleh penyakit tetapi karena faktor penuaan.

Dari tabel 2 diperoleh hasil bahwa rerata skor kualitas tidur 9,08 atau kategori buruk dengan diberikan acupressure selama 3 hari rerata skor kualitas tidur lansia menjadi 4,95 atau kualitas tidur baik. Sebelum diberikan acupressure lansia jam tidur malam lansia kurang dari 5 jam atau 5-6 jam, setelah dilakukan acupressure pada titik Spirit gate, Persimpangan tiga yin, Wind pool, dan bubling spring lansia menunjukkan peningkatan pada lamanya tidur malam yaitu 6-7 jam. Dengan acupressure juga akan bisa menurunkan frekuensi lansia untuk bangun tengah malam atau dini hari, dan mengurangi lamanya waktu yang diperlukan untuk tidur malam, yang biasanya 31- 60 menit bqr bisa tidur bisa berkurang menjadi 16-30 menit lansia akan tertidur. Acupressure pada lansia akan meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan pada saraf otot, membuat otot rileks, metabolisme tubuh lancar, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Kondisi otot – otot tubuh yang rileks maka kualitas tidur lansia meningkat⁵

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 nyenyak⁶

Acupressure dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan judul Pengaruh terapi acupressure terhadap Obstructive Sleep apnea² Penelitian yang dilakukan bahwa acupressure pada titik Shenmen, Sanjinjiao, Fengci, dan yintang memperbaiki kualitas tidur wanita menopause⁷

Berdasarkan hal tersebut maka acupressure pada titik Spirit gate, Persimpangan tiga yin, Wind pool, dan bubling spring bisa digunakan sebagai salah satu alternative dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Acupressure aman dan mudah dilakukan, tetapi juga tanpa menimbulkan efek samping, sehingga cocok digunakan⁸

5. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden lansia sebagian besar perempuan dan tidak ada riwayat Diabetes Melitus.
- b. Ada perbedaan yang significant kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan acupressure
- c. Acupressure bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Badan Pusat Statistik (BPS). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2018.

- (2) Badan Pusat Statistik. (2020). Hasil Sensus Penduduk 2020. Berita Resmi Statistik No. 7/01/Th. XXIV, 21 Januari 2021
- (3) Kurniadi, K. (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)* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pontianak).
- (4) Suarniti, N. K. A. (2020). *Efektivitas Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).
- (5) Baequny, A., & Hidayati, S. (2021). The Effect Of Acupressure In Improving The Quality Of Sleep In The Elderly. *Juru Rawat: Jurnal Update Keperawatan*, (1)
- (6) Jatnika, G., & Hartanto, S. (2019). The Effect of Acupressure Therapy in Obstructive Sleep Apnea. *Journal of Medicine and Health*, 2(4).
- (7) Hermawan, D. A. (2015). Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdhahargodedali Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya
- (8) Sumedi, T., Handoyo, H., & Wahyudi, W. (2018). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2), 1-6.
- (9) Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- (10) WIYATNO, E. R. (2017). Pengaruh Akupresur terhadap Kecemasan, Kualitas Tidur dan Status Hemodinamik Pasien Acute Myocardial Infarction.