

APLIKASI AKUPRESURE DAN PEMBERIAN AROMATERAPI PADA WANITA MENOPAUSE SINDROM DENGAN INSOMNIA

Listina Ade Widya Ningtyas¹⁾, Ni Made Widhi Gunapria Darmapatni²⁾

^{1,2)} Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Abstrak

Insomnia dapat meningkat seiring bertambahnya usia dan adanya masalah reproduksi pada wanita. Masa transisi menopause pada wanita mengalami gangguan Insomnia yang kemudian dianggap sebagai gangguan hiperarousal, dimana beberapa domain psikofisiologis termasuk *Autonomic Nervous System* (ANS) yang terlalu aktif, berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (CV). Insomnia yang berkaitan dengan transisi menopause dipengaruhi oleh sistem hormonal terkait yaitu adanya perubahan peningkatan *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) dan penurunan estradiol yang menunjukkan adanya proses penuaan pada sistem reproduksi. Penatalaksanaan berupa aromaterapi dan akupresure dapat melepaskan neurotransmitter dan hormon yang menjadi penyebab meningkatnya berbagai komplikasi menopause pada wanita. Tujuan pemberian akupresure dan aromaterapi dapat meningkatkan produktivitas dan memperbaiki kualitas tidur. Pelaksanaan kegiatan pada bulan Mei sampai dengan Juli 2023 di wilayah UPTD Puskesmas I Denpasar Barat. Hasil analisis Uji Wilcoxon skor PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum sesudah diberikan akupresure dan aromaterapi nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* < 0,001, nilai *negative ranks* menunjukkan adanya penurunan nilai dari pre test ke post test sehingga dapat disimpulkan "ada perubahan nilai PSQI setelah dilakukan terapi akupresure dan aromaterapi".

Kata kunci: akupresure, aromaterapi, insomnia, menopause

APPLICATION OF ACUPRESSURE AND ADMINISTRATION OF AROMATHERAPY IN WOMEN WITH MENOPAUSE SYNDROME WITH INSOMNIA

Listina Ade Widya Ningtyas¹⁾, Ni Made Widhi Gunapria Darmapatni²⁾

Abstract

*Insomnia may increase with age and the presence of reproductive problems in women. The menopausal transition period in women experiencing insomnia disorder is then considered a hyperarousal disorder, in which several psychophysiological domains including the Autonomic Nervous System (ANS) are overactive, potentially contributing to an increased risk of cardiovascular disease (CV). Insomnia related to the menopausal transition is influenced by the related hormonal system, namely changes in the increase in follicle-stimulating hormone (FSH) and a decrease in estradiol which indicates the aging process in the reproductive system. Management in the form of aromatherapy and acupressure can release neurotransmitters and hormones that are the cause of increasing various complications of menopause in women. The purpose of giving acupressure and aromatherapy can increase productivity and improve sleep quality. The implementation of activities from May to July 2023 in the UPTD Puskesmas I area of West Denpasar. The results of the analysis of the Wilcoxon Test of PSQI score before after acupressure and aromatherapy are given *Asymp.Sig value. (2-tailed)* < 0.001, the *negative ranks value* indicates a decrease in value from pre test to post test so that it can be concluded "there is a change in PSQI value after acupressure and aromatherapy therapy".*

Keywords: Acupressure, Aromatherapy, Menopause, Insomnia

Korespondensi: Listina Ade Widya Ningtyas. Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia.
Email: ade.widya23@gmail.com.

LATAR BELAKANG

Kebutuhan dasar manusia merupakan kebutuhan fisiologis yang terdiri dari oksigenasi, cairan, nutrisi, temperatur, eliminasi, tempat tinggal, istirahat, dan seks. Istirahat atau tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi, apabila tidak terpenuhi maka akan ada gangguan dalam kualitas tidurnya. Kebutuhan tidur setiap individu tergantung pada status kesehatan baik fisik dan mentalnya, aktivitas sehari-hari, umur, dan gaya hidup. Tidur merupakan keadaan tidak sadar pada setiap individu dimana reaksi dan persepsi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan atau pasif yang ditandai dengan kondisi aktivitas fisik minim, terjadinya perubahan fisiologis, tingkat kesadaran bervariasi dan terjadi penurunan respons terhadap stimulus eksternal. Pre menopause sindrom merupakan salah satu kondisi degeneratif wanita yang disebabkan karena adanya penurunan produksi hormon estrogen dalam dirinya. Kondisi ini menyebabkan wanita tidak mengalami siklus menstruasi atau periode siklus menstruasi yang mulai tidak teratur pada kurun waktu tertentu. Sebanyak 90% wanita yang mengalami pre menopause akan datang ke pelayanan kesehatan untuk mengatasi berbagai macam keluhan yang dialaminya.

Keluhan yang muncul pada kondisi tersebut antara lain rasa panas di bagian tubuh, masalah vagina kering, penurunan fungsi hubungan seksual, perubahan *mood* dan gangguan siklus tidur (Delamater Lara and Nanette Santoro. 2018). Prevalensi insomnia meningkat seiring bertambahnya usia dan bervariasi, salah satunya karena adanya masalah reproduksi pada wanita. Insomnia yang berkaitan dengan transisi menopause menunjukkan adanya proses penuaan pada sistem reproduksi dan menimbulkan berbagai gejala seperti *hot flashes*, yang dapat memicu terjadinya insomnia (Zambotti *et al.* 2017)

Teknik akupunktur dapat menyeimbangkan energi vital tubuh dengan melepaskan neurotransmitter dan hormon yang menjadi penyebab meningkatnya berbagai komplikasi awal menopause pada wanita. Teknik ini sangat efektif digunakan pada kondisi insomnia yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon selama proses transisi menopause. Berbagai masalah yang terjadi selama masa transisi ini sangat efektif dapat teratasi apabila dikombinasikan dengan terapi lainnya seperti herbal atau terapi komplementer alternatif lainnya (Ebrahimi *et al.* 2020).

Penatalaksanaan non farmakologi lainnya dengan aromaterapi menggunakan *essential oil*. Penelitian yang

dilakukan Celso *et al.*, (2013) mengenai pemakaian *essential oil* pada kasus insomnia dapat mengurangi gejala kecemasan dan digunakan untuk antidepresan. Pada penelitian tersebut dilakukan analisa biologis untuk mengetahui efek *anxiolytic* dan antidepresan dimana terdapat perubahan neurokimia otak setelah dilakukan pemberian *essential oil* selama 14 hari. Pemilihan terapi akupresure dan pemberian aromaterapi ini lebih dapat diaplikasikan oleh masyarakat umum, yang sudah diberikan bimbingan terlebih dahulu dan pengenalan mengenai tata cara dan pemanfaatannya. Sehingga masyarakat dapat mengatasi masalah kesehatan yang dialaminya secara mandiri sebelum datang ke pelayanan kesehatan yang ada. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk dapat meningkatkan kesehatan masyarakat terutama wanita yang mengalami pre menopause sindrom dengan keluhan insomnia melalui terapi akupresure dan aromaterapi yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan pemberian bimbingan akupresure baik secara langsung maupun melalui video tutorial dan pemberian aromaterapi secara langsung kepada responden (n=36) dalam kegiatan Posyandu Lansia. Kegiatan diawali dengan pendidikan kesehatan secara langsung mengenai menopause sindrom termasuk tanda dan gejala serta proses fisiologi pada

wanita. Pengabdian melakukan diskusi dengan responden untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi terapi akupresure pada responden mengalami insomnia. Selanjutnya tim pengabdian memberikan *booklet* akupresure insomnia kepada masyarakat dan mendampingi responden untuk melakukan akupresure secara mandiri. Kegiatan diakhiri dengan pemberian aromaterapi pada responden dengan menggunakan diffuser secara bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif dari pengukuran nilai PSQI sebelum dan sesudah diberikan pendampingan, menunjukkan bahwa ada perubahan rata-rata nilai total PSQI *pre test* 14,77 menjadi *post test* 8,00; nilai kualitas tidur *pre test* terdapat kategori “cukup buruk” menjadi *post test* “cukup baik”; nilai nilai Asymp.Sig.(2-tailed) < 0,001, nilai negative ranks n=36. Sehingga dapat diinterpretasikan perubahan nilai PSQI setelah dilakukan terapi akupresure dan aromaterapi menunjukkan penurunan total nilai PSQI pada 36 responden.

Tabel 1.
Frekuensi Deskriptif Pre

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Nilai PSQI Pre	36	9.00	21.00	14.7778	2.45079
Kualitas Tidur	36	.00	3.00	1.7222	.81455
Total Score	36	2.00	3.00	2.0278	.16667
Valid N (listwise)	36				

Tabel 1.
Frekuensi Deskriptif Post

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Nilai PSQI Post	36	3.00	16.00	8.0000	2.21682
Kualitas Tidur	36	.00	2.00	1.0278	.44633
Total Score	36	1.00	2.00	1.9167	.28031
Valid N (listwise)	36				

Penelitian sebelumnya teknik akupresure digunakan pada responden wanita yang sulit tidur atau mengalami gangguan kualitas tidur. Eksperimental dilakukan dengan cara menekan titik *Shenmen (HT 7)* setiap hari selama 4 minggu. Hasil analisis pada penelitian tersebut menunjukkan kelompok akupresure lebih baik kualitas tidur dan nilai PSQI dibandingkan kelompok lainnya. Akupresure dapat secara efektif digunakan pada kelompok usia >45 tahun dengan riwayat sulit tidur, kualitas tidur yang tidak baik dan terganggunya aktivitas sehari-hari karena kurang tidur. Aplikasi akupresure pada penelitian tersebut dapat dilakukan secara mandiri oleh responden, sehingga efektivitas stimulasi pada titik akupresure dapat lebih maksimal (Hung, Chiang and Wang, 2021).

Tabel 3.
Uji Wilcoxon

	Posttest - Pretest
Z	-5.255 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan



Perubahan fisiologis pada wanita terutama masa transisi menopause berasal dari penurunan fungsi ovarium. Tanda penuaan ovarium muncul berkaitan *hormon FSH* yang telah digunakan sebagai ukuran penuaan ovarium. Meskipun menentukan status perimenopause berkaitan dengan usia pasien, riwayat menstruasi dan status hormon lainnya. Tidur menjadi salah satu tanda gejala pada masa transisi tersebut pada wanita, dan dilaporkan sebanyak 37% wanita usia 45 dan 55 tahun mengalami kesulitan tidur dengan meningkatnya kecemasan atau masalah gangguan emosional. Hal ini berkaitan dengan vasomotor dan gejala psikologis, selain faktor gaya hidup terkait stres dan masalah kesehatan. Dampak insomnia tersebut dapat menyebabkan kualitas hidup dan

kesehatan seseorang menjadi menurun tidak produktif. (Delamater and Santoro, 2018). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, 36 responden sudah mengalami menopause dengan riwayat insomnia. Selain itu responden juga memiliki keluhan gangguan kesehatan lain seperti nyeri muskuloskeletal, gangguan kecemasan dan emosional. Skrining dan monitoring sangat diperlukan untuk mengevaluasi kualitas tidur, salah satunya dengan menggunakan kuesioner PSQI. Alat ukur tersebut digunakan secara global dalam pengukuran kualitas tidur seseorang. Kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan untuk menilai durasi, gangguan tidur, latensi, penggunaan obat tidur dan kualitas tidur secara menyeluruh (Wang *et al.*, 2023). Sehingga kuesioner tersebut digunakan untuk mengukur kualitas tidur responden yang ada di wilayah UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

Penelitian terapi akupunktur terhadap kasus insomnia dapat memodulasi sistem saraf simpatis, aktivitas sistem saraf parasimpatis, mengatur berbagai neurotransmitter dan faktor hormonal, termasuk *endorphin*, *serotonin*, *norepinefrin*, *hormon adenocorticotrophic* (ACTH), *kortisol*, *asetilkolin* (Ach), *melatonin*, *neuropeptida*, *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA), dan *Nitric Oxide* (NO), yang semuanya mempunyai peran penting dalam pengaturan tidur. Akupunktur merupakan pengobatan sederhana namun bermanfaat untuk insomnia dan

efektif digunakan pada kasus yang ringan sampai kronis. Penanganan terapi akupunktur pada insomnia telah menunjukkan tingkat keberhasilan sekitar 90% (Yue, *et al.* 2015). Sehingga teknik tersebut diaplikasikan pada kegiatan ini dengan menggunakan penekanan jari tangan pada titik akupunktur sebagai pengganti stimulasi jarum yang dapat dilakukan oleh responden secara aman dan nyaman, tanpa tindakan invasif melukai jaringan kulit. Pemilihan titik pada kegiatan ini antara lain *Baihui* (GV 20), *Sichencong* (Ex-Hn 1), *Yintang* (Ex-Hn 3), *Shenting* (GV 24), *Fengchi* (GB 20), *Shenmen* (HT 7), *Neiguan* (PC 6), *Zusanli* (ST 36), *Sanyinjiao* (SP 6) dan *Taichong* (LV 3).

Kombinasi titik akupunktur yang pernah dilakukan pada 120 responden dengan insomnia secara acak melalui penggunaan titik *Shenmen* (HT 7) dan *Sanyinjiao* (SP 6) dapat mempengaruhi sistem neurotransmitter di otak dan metabolisme tubuh. Perubahan metabolit endogen sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang berbeda menemukan perbedaan dalam profil metabolisme. Kondisi tersebut kemungkinan terkait jalur metabolisme yang berkaitan dengan insomnia (Wu *et al.*, 2020).

Dari hasil 34 penelitian dengan meta analisis penggunaan aromaterapi sangat efektif untuk masalah insomnia, memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur responden

termasuk gejala yang menyertai seperti stress, depresi, kecemasan dan kelelahan. Aromaterapi yang digunakan dapat beraneka ragam seperti *Lavender, Rosemary, Sweet Orange, Rosewood Marjoram Ylang-Ylang, Bergamot, Basil exotic, Citrus, Roman Chamomile, Grapefruit, Geranium, Neroli*. Efek yang ditimbulkan yaitu mengendalikan emosi dan fisiologi terkait regulasi sistem autonom nervus, endokrin dan imunitas (Cheong *et al.*, 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan aromaterapi dengan *essential oil* lavender, dari hasil pengukuran PSQI kualitas dan kuantitas responden yang mengalami insomnia mengalami pengurangan. Durasi dan latensi tidur responden setelah dilakukan teknik akupresure dan aromaterapi menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Hasil penelitian aromaterapi pada hewan coba tikus uji imunosorben terkait enzim menunjukkan bahwa minyak esensial Compound Anshen dapat meningkatkan kandungan 5-HT dan GABA di otak. Efek aromaterapi mungkin terkait dengan sistem limbik otak, dimana komponen aroma dapat merangsang sel-sel penciuman yang mengirimkan sinyal ke otak sehingga mempengaruhi sistem saraf otonom dan sekresi hormon. Komposisi kimia dari *essential oil* menunjukkan bahwa dapat memberikan efek menenangkan dan hypnosis yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti bergamot, jeruk manis, valerian, lemon, mawar, cedar dan minyak

esensial lainnya. *Essential oil* lavender terutama termasuk *linalool* dan *linalyl acetate*, pemakaian *linalool* dosis rendah memiliki efek asedatif pada tubuh manusia dengan cara menghirup uap. Penelitian lain yang menganalisis tentang penggunaan aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur menggunakan pijat inhalasi, olesan kulit dan metode lainnya, menggunakan lavender, geranium, jeruk, bergamot dan marjoram dan campuran minyak esensial lainnya, menunjukkan bahwa aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan (Zhong *et al.*, 2019)

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan adanya perubahan nilai dari *pre test* ke *post test* pada pengukuran kuesioner PSQI responden. Faktor yang mendorong keberhasilan kegiatan ini adanya kerja sama yang baik dari tenaga kesehatan puskesmas dan responden di wilayah UPTD Puskesmas I Denpasar Barat. Selain itu kepatuhan responden dalam melakukan teknik akupresure secara mandiri dengan media booklet yang berisi tata cara melakukan aplikasi akupresure serta video saat melakukan demonstrasi akupresure. Hambatan dari kegiatan ini yaitu waktu pelaksanaan yang bersamaan dengan kegiatan senam lansia, sehingga beberapa responden ada yang tidak mengikuti kegiatan bimbingan akupresure dan aromaterapi secara rutin selama 1 bulan. Keterbatasan lain belum adanya

monitoring konsistensi pelaksanaan kedua teknik tersebut pada responden.

KESIMPULAN

Kegiatan bimbingan aplikasi akupresure dan aromaterapi tersebut dapat memberikan pengetahuan bagi wanita mengenai proses menopause yang terjadi ; aplikasi akupresure dapat membantu responden dalam hal ini wanita yang mengalami insomnia yang berkaitan dengan transisi menopause ; aromaterapi dapat membantu meningkatkan relaksasi untuk mengatasi keluhan insomnia yang sering dialami responden. Hasil pengukuran nilai PSQI mengalami penurunan setelah dilakukan teknik akupresure dan aromaterapi pada responden.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai rencana atas kerja sama dari pihak UPTD Puskesmas I Denpasar Barat yang telah memberikan ijin kegiatan dan peran serta tenaga kesehatan, responden dalam mengikuti seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Celso A R A Costa , Thaís C Cury, Bruna O Cassettari, Regina K Takahira, Jorge C Flório, Mirtes Costa. 2013. Citrus aurantium L. essential oil exhibits anxiolyticlike activity mediated by 5-HT - receptors and reduces cholesterol after repeated

oral treatment. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 13:42

Cheong, M.J. *et al.* (2021) 'A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems', *Medicine (United States)*, 100(9), p. E24652. Available at: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024652>.

Delamater, L. and Santoro, N. (2018) 'Management of the Perimenopause', *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 61(3), pp. 419–432. Available at: <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000389>.

Ebrahimi Abed, *et al.* (2020) 'Investigation of the role of herbal medicine, acupresure, and acupuncture in the menopausal symptoms: An evidence-based systematic review study'. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_1094_19

Huang, W., Kutner, N., dan Bliwise, D. (2011) 'Autonomic Activation in Insomnia: The Case for Acupuncture'. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7,95-102. PMC 3041619. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/>.

Hung, H.M., Chiang, H.C. and Wang, H.L. (2021) 'The Impact of Gender on the Effectiveness of an Auricular Acupresure Intervention Administered to Community-

- Dwelling Poor Sleepers: A Cluster Randomized Controlled Trial', *Journal of Nursing Research*, 29(3), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1097/JNR.000000000000427>.
- Wang, Y. *et al.* (2023) 'Changes in sleep quality among Chinese active service personnel: A cross-temporal meta-analysis, 2003-2019', *Military Psychology*, 35(1), pp. 76–84. Available at: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2082811>.
- Wu, P. *et al.* (2020) 'Acupoint combination effect of Shenmen (HT 7) and Sanyinjiao (SP 6) in treating insomnia: Study protocol for a randomized controlled trial', *Trials*, 21(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13063-020-4170-1>.
- Yue Jiao, *et al.* (2015). 'Comparison of Body, Auricular, and Abdominal Acupuncture Treatments for Insomnia Differentiated as Internal Harassment of Phlegm-Heat Syndrome: An Orthogonal Design'. *J Altern Pelengkap Med*. 2015: 578.972. doi: 10.1155 / 2015/578972.
- Zambotti Massimiliano de, John Trinder, Ian M. Colrain, and Fiona C. Baker. (2017) 'Menstrual Cycle-Related Variation in Autonomic Nervous System Functioning in Women in the Early Menopausal Transition with and without Insomnia Disorder'. *Psychoneuroendocrinology* ; 75: 44–51. doi:10.1016/j.psyneuen.2016.10.009