

PEMANFAATAN TERAPI AKUPRESURE DAN AROMATERAPI LAVENDER BAGI LANSIA DENGAN INSOMNIA

Listina Ade Widya Ningtyas*, Ni Made Widhi Gunapria Darmapatni,
Ni Wayan Armini

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, Bali, Indonesia

Abstrak

Insomnia saat ini menjadi masalah yang banyak dikeluhkan oleh lansia. Kondisi ini terjadi dimana seseorang mengalami gangguan saat tidur, mulai dari fase awal sulit memejamkan mata sampai pada tidur mudah terbangun dan bangun tidur badan terasa nyeri. Berbagai penyakit tidak menular yang bersifat kronis dianggap menjadi salah satu penyebab kondisi tersebut seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus dan kasus gangguan kardiovaskuler lainnya. Upaya kesehatan dilakukan untuk menekan angka kejadian dan mengatasi keluhan yang sering dirasakan, salah satunya dengan terapi akupresure dan aromaterapi yang terus dikembangkan di tengah masyarakat saat ini. Tujuan pemanfaatan kedua intervensi tersebut untuk meningkatkan kualitas hidup pasien yang mengalami Insomnia, sehingga tidak lagi mengkonsumsi obat atau datang ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk keluhan yang muncul. Biaya pengobatan dapat ditekan karena pasien bisa mengatasi keluhan yang muncul dengan terapi akupresure dan aromaterapi secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Denpasar Timur pada bulan Agustus 2024. Hasil kegiatan mitra sasaran lansia dapat mengatasi keluhan Insomnia melalui terapi akupresure dan aromaterapi. Sedangkan bagi tenaga kesehatan yang mendampingi dapat menambahkan informasi mengenai pemanfaatan intervensi tersebut pada lansia. Setelah melakukan teknik akupresure dan aromaterapi lavender lansia merasakan tidur lebih berkualitas, nyeri otot berkurang di beberapa bagian tubuh, dan tubuh terasa segar saat bangun tidur.

Kata kunci: insomnia, lansia, akupresure, aromaterapi lavender

THE USE OF ACUPRESSURE AND LAVENDER AROMATHERAPY FOR ELDERLY WITH INSOMNIA

Listina Ade Widya Ningtyas*, Ni Made Widhi Gunapria Darmapatni,
Ni Wayan Armini

Abstract

Insomnia is currently a problem that many elderly people complain about. This condition occurs where a person experiences disturbances during sleep, starting from the initial phase of difficulty closing the eyes to falling asleep easily waking up and waking up feeling pain. Various non-communicable diseases that are chronic are considered to be one of the causes of these conditions such as Hypertension, Diabetes Mellitus and other cases of cardiovascular disorders. Health efforts are made to reduce the incidence rate and overcome complaints that are often felt, one of which is acupressure therapy and aromatherapy that continue to be developed in today's society. The purpose of using the two interventions is to improve the quality of life of patients who experience insomnia, so that they no longer consume medication or come to health care facilities for complaints that arise. Medical costs can be reduced because patients can overcome complaints that arise with acupressure therapy and aromatherapy independently. The activity was carried out at the UPTD Puskesmas 1 of the East Denpasar Health Office in August 2024. The results of the activities of the elderly target partners can overcome Insomnia complaints through acupressure therapy and aromatherapy. Meanwhile, health workers who attend can add information about the use of the intervention in the elderly. After

doing the acupressure technique and lavender aromatherapy, the elderly feel better quality sleep, muscle pain is reduced in some parts of the body, and the body feels refreshed when waking up.

Keywords: insomnia, elderly, acupresure, lavender aromatherapy

Korespondensi: Listina Ade Widya Ningtyas. Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jalan Sanitasi no 1 Sidakarya, Denpasar, Bali, Indonesia. Email ade.widya23@gmail.com

LATAR BELAKANG

Tingginya prevalensi penyakit kardiovaskular di Indonesia disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dan pola makan yang tidak seimbang. Perilaku tersebut merupakan salah satu kontributor utama terjadinya penyakit jantung koroner (PJK) serta berpotensi mengalami henti jantung mendadak atau *sudden cardiac death*. Berbagai masalah kesehatan tersebut dapat dikaitkan dengan salah satu kebutuhan dasar manusia yaitu istirahat, dimana sebagian besar lansia akan mengalami masalah gangguan tidur pada usia lanjut. Dengan prevalensi tingginya angka kejadian Hipertensi, Diabetes Mellitus dan masalah PTM (Penyakit Tidak Menular) lainnya pada lansia masih perlu penanganan dan pendampingan lebih lanjut. Pemerintah Kota Denpasar telah berupaya untuk menjaga agar kondisi para pra usia lanjut dan usia lanjut tetap sehat dan produktif di masyarakat dan tidak menjadi beban bagi keluarga. Berdasarkan survey tahun 2023 Kota Denpasar jumlah masyarakat usia lanjut sebanyak 68.478 jiwa dengan posyandu aktif sejumlah 363. Kegiatan posyandu lansia di bawah UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Denpasar Timur terdiri dari 43 banjar dengan masing-masing banjar terdiri dari 20-30 orang. Upaya tersebut telah terintegrasi melalui program posyandu usia lanjut. Pelayanan yang diberikan posyandu usia lanjut

meliputi senam lansia, pemberian paket obat, PMT dan pemeriksaan kesehatan. Pelayanan kesehatan usia lanjut sesuai standar meliputi edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, dan skrining faktor risiko penyakit menular dan penyakit tidak menular. Pelayanan Skrining faktor risiko pada usia lanjut adalah skrining yang dilakukan minimal 1 kali dalam setahun untuk penyakit menular dan tidak menular meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, dan gula darah, pemeriksaan gula darah, gangguan mental, gangguan kognitif, tingkat kemandirian usia lanjut, serta anamnesa perilaku berisiko. Selain itu kegiatan promosi kesehatan juga sering dilakukan kepada lansia untuk menekan angka kejadian PTM yang semakin tinggi (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2023). Dinas Kesehatan Kota Denpasar membentuk fasilitas pelayanan kesehatan tradisional berupa akupresure kepada masyarakat, meskipun demikian tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan belum sepenuhnya mengetahui kasus apa saja yang dapat diberikan terapi akupresure. Sehingga pada tim pengabdian melakukan pendekatan kepada masing-masing UPTD mengenai pemanfaatan terapi akupresure di pelayanan kepada masyarakat terutama lansia.

Jumlah pelayanan kesehatan penderita Hipertensi sebanyak 15.914 dan penderita Diabetes Melitus sebanyak 1.093 (Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2023). Namun Hipertensi yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke), oleh karena itu tekanan darah harus

dikendalikan. Salah satunya dengan melihat kualitas tidur pada lansia yang sering mengalami masalah, sehingga perlu adanya penatalaksanaan yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak ada efek samping. Bimbingan akupresure dan pemberian aromaterapi dapat dilaksanakan di Posyandu Lansia yang sudah ada di masyarakat, sehingga dapat menjangkau wanita lansia dengan keluhan insomnia yang sering terjadi di masyarakat. Selain itu masyarakat menjadi lebih memahami dan mengetahui mengenai tanda gejala insomnia serta bagaimana cara menanganinya secara mandiri. Berdasarkan data penelitian terdahulu 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*, *kortisol*, *asetilkolin*, *melatonin*, *neuropeptida*, *Gamma Amino Butyric Acid*, dan *Nitric Oxide* yang mempunyai peran penting dalam pengaturan tidur. Akupresure merupakan penatalaksanaan terapi komplementer sederhana namun bermanfaat untuk insomnia dan efektif digunakan pada kasus yang ringan sampai kronis.

Aromaterapi dengan memanfaatkan minyak esensial lavender dapat digunakan pada wanita postmenopause yang mengalami Insomnia. Penggunaan dengan media diffuser untuk menghirup aroma lavender menimbulkan efek pada sistem saraf otonom sehingga mampu mengontrol penurunan tekanan darah, detak jantung dan produksi kortisol yang mempengaruhi aktivitas tidur. Selain itu melalui indra penciuman memicu stimulasi

aktivitas visceral dan neurotransmitter di hipotalamus inisiasi yang menghasilkan asam gamma-aminobutyric (GABA), serotonin (5-HT). Aromaterapi berfungsi sebagai terapi komplementer integratif pada kasus menopause dengan gangguan peningkatan kecemasan, depresi, stress, gangguan tidur dan rasa sakit.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan edukasi dan pendampingan cara melakukan teknik akupresure dan aromaterapi pada tenaga kesehatan dan anggota puyandu lansia terutama pada kasus Insomnia. Edukasi diberikan kepada anggota lansia mengenai tanda gejala, penyebab dan penatalaksanaan Insomnia pada lansia. Pendampingan pemanfaatan terapi akupresure dan aromaterapi dilakukan oleh terapis akupunktur kepada mitra sasaran sehingga diharapkan lansia dapat melakukan teknik tersebut secara mandiri ketika tanda gejala muncul dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian diharapkan mitra sasaran dapat melakukan penatalaksanaan terapi akupresure secara mandiri untuk mengatasi keluhan ringan yang muncul seperti leher terasa kaku, bahu pegal dan tegang, serta pusing karena tidur tidak nyenyak dan mudah terbangun. Pemilihan titik akupresure yang mudah dijangkau dan dilakukan stimulasi secara mandiri seperti di bagian tangan, kaki, dan kepala. Teknik stimulasi yang digunakan relative murah hanya dengan menggunakan alat bantu akupresure berupa stik akupresure yang berbahan dasar batu sintesis. Selain itu media yang digunakan untuk akupresure dapat menggunakan jari-jari tangan pasien. Pemanfaatan teknik akupresure dan aromaterapi tersebut tentunya dapat menekan biaya berobat bagi masyarakat karena dapat dilakukan secara mandiri dirumah masing-masing.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan pemanfaatan terapi akupresure dan aromaterapi pada lansia

yang mengalami Insomnia. Sehingga dengan adanya pemanfaatan teknik tersebut dapat menurunkan angka kejadian PTM di Denpasar dan mengurangi keluhan yang muncul dari adanya riwayat penyakit terkait.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dengan melakukan observasi dan pendampingan tutorial mengenai pemberian teknik akupresure baik secara langsung maupun melalui video dan pemberian aromaterapi secara langsung dalam kegiatan Posyandu Lansia. Bimbingan teknik akupresure dan aromaterapi diberikan sebanyak 4 kali kepada 35 orang mitra sasaran yang terdiri dari tenaga kesehatan dan anggota lansia. Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan didampingi oleh salah satu pengabdian yang memiliki latar belakang profesi tenaga kesehatan akupunktur, sehingga teknik yang diberikan dapat dipertanggung jawabkan dan aman ketika dilakukan secara mandiri oleh sasaran. Media bimbingan yang diberikan berupa booklet dan video tutorial, selain itu pengabdian akan memberikan tutorial secara langsung dan melakukan pendampingan kepada mitra sasaran. Mitra sasaran akan diberikan instrument untuk melakukan teknik akupresure dan aromaterapi berupa stik akupresure dan aromaterapi kit. Tim pengabdian menyiapkan media edukasi berupa booklet, video yang dapat diakses melalui link <https://youtu.be/zqgQaHOMI3w?si=wUJFBhYhJoiDVRx>, kuesioner dan akupresure kit. Materi yang digunakan dalam Pendidikan kesehatan berupa Booklet dapat dibagikan kepada masyarakat. Selanjutnya Booklet yang sudah disediakan juga dapat dibagikan oleh tim pengabdian untuk dapat

memudahkan masyarakat berlatih secara mandiri dirumah masing-masing. Selain itu tim pengabdian akan membagikan video tutorial akupresure melalui whatsapp group yang dibuat. Pada kegiatan ini dilakukan wawancara mendalam dengan mitra sasaran mengenai keluhan yang dirasakan selama diberikan terapi akupresure dan aromaterapi untuk mengevaluasi manfaat intervensi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) kepada anggota lansia dengan hasil skor mean 13.46, skor minimal 9 dan maksimal 21. Setelah dilakukan intervensi terdapat perubahan hasil skor mean 7.51, skor minimal 3 dan maksimal 17. Pemberian intervensi berupa terapi akupresure dan aromaterapi signifikan digunakan pada lansia yang mengalami Insomnia dengan perubahan skor PSQI lebih kecil dari sebelumnya. Gangguan tidur atau insomnia muncul seiring dengan proses degeneratif usia biologis seseorang. Pada lansia wanita pascamenopause mengeluhkan kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh adanya penurunan estrogen dan progesteron serta fungsi ovarium. Tanda gejala yang muncul kualitas tidur buruk, mudah mengalami kecemasan dan depresi, keringat di malam hari sehingga dapat mempengaruhi stamina tubuh saat pagi dan siang hari. Selain disebabkan oleh masalah hormonal, gangguan tidur beresiko bagi orang yang memiliki riwayat penyakit komorbid penyakit tidak menular. Pada mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, anggota lansia yang terlibat memiliki riwayat penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Sehingga dari teori dan penelitian terkait masalah insomnia memang banyak terjadi dan meningkat risikonya pada pasien yang memiliki riwayat penyakit tersebut. Konsumsi obat-obatan yang mengandung benzodiazepin dan antihistamin untuk mengatasi pola

tidur yang bermasalah pada pasien dengan kondisi insomnia pascamenopause. Penggunaan obat-obatan tersebut tentu akan menimbulkan efek samping dikemudian hari dan tidak dapat dikonsumsi secara bebas pada pasien dengan riwayat penyakit tertentu. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya penatalaksanaan lain seperti olahraga, yoga, relaksasi, aromaterapi maupun akupresure pada kasus insomnia.

Teknik Akupresure yang digunakan pada kasus insomnia ini sangat efektif untuk merelaksasi otot ekstremitas atas maupun bahu, meningkatkan sirkulasi peredaran darah ke otak dan menyeimbangkan hormon. Pemilihan titik akupresure pada penelitian ini antara lain GV 20 Baihui, HT 7 Shenmen, PC 6 Neiguan, SP 6 Sanyinjao secara signifikan mampu mengurangi depresi dan kecemasan seseorang dan memperbaiki kualitas tidur secara menyeluruh. Aplikasi teknik akupresure dilakukan selama 4 minggu dengan 2-3 kali per minggu dan penekanan di masing-masing titik 2-3 menit. Media yang digunakan untuk menstimulasi titik akupresure dengan menggunakan tekanan ibu jari di lokasi titik sampai terasa sensasi ngilu. Sedangkan pada teknik aromaterapi menggunakan alat berupa difuser untuk aplikasi pemakainnya selama 60 menit. Aromaterapi lavender dikenal sebagai minyak esensial yang mengandung anxiolytic dan mampu meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik. Pasien yang menghirup aromaterapi lavender dapat menstimulasi fungsi sistem saraf otonom di otak dan menghambat pengangkutan serotonin yang bertugas sebagai antidepresan serta menekan produksi kortisol dalam tubuh. Penelitian yang melibatkan 100

orang wanita menopause berusia antara 45-55 tahun menggunakan aromaterapi lavender selama 2 minggu menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengatasi gangguan tidur, kecemasan dan depresi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian memberikan stik instrumen akupresure dan aromaterapi lavender kepada mitra sasaran. Berdasarkan analisis distribusi frekuensi kualitas tidur mitra sasaran pre intervensi "*poor sleep*" 94,3% dan "*worse*" 5,7%, sedangkan data post intervensi "*poor sleep*" 62,9% dan "*good sleep*" 37,1%. Untuk memudahkan dalam mencari titik akupresure tim pengabdian melakukan tutorial pendampingan kepada anggota lansia secara langsung. Kemudian media tambahan lain yaitu video tutorial dan booklet teknik akupresure maupun aromaterapi yang diberikan kepada mitra sasaran. Video tutorial berisi mengenai cara melakukan teknik akupresure secara mandiri, dan cara menentukan lokasi titik akupresure yang benar. Sedangkan booklet berisi mengenai tanda gejala insomnia dan penatalaksanaan yang bisa diberikan pada kasus tersebut serta deskripsi mengenai lokasi anatomis titik-titik akupresure. Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini masyarakat sebagai mitra sasaran dapat merasakan manfaat penggunaan terapi akupresure dan aromaterapi yang diberikan. Faktor pendukung dalam kegiatan ini karena adanya pendampingan langsung oleh terapis akupunktur yang ahli dalam bidangnya, media yang digunakan berupa media cetak dan audio visual sehingga memudahkan lansia dalam mengikuti tata cara akupresure secara mandiri, instrumen akupresure yang digunakan lebih mudah dalam menstimulasi titik akupresure, peran aktif tenaga kesehatan yang bertanggung jawab dalam pelayanan kesehatan tradisional komplementer di UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Denpasar Timur. Faktor penghambat dalam kegiatan ini ada beberapa anggota lansia yang tidak mengikuti kegiatan secara rutin sehingga tidak dapat dilakukan evaluasi pengukuran skor PSQI.



Gambar 1.
Instrument Kegiatan



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memanfaatkan terapi akupresure dan aromaterapi bagi lansia yang mengalami insomnia dapat di aplikasikan langsung oleh mitra sasaran dan

meningkatkan kualitas tidur lansia setelah intervensi diberikan. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan mitra sasaran keluhan yang sering dirasakan seperti pusing dan leher terasa kaku berkurang setelah dilakukan intervensi tersebut. Mitra sasaran merasakan perbedaan yang bermakna setelah memanfaatkan terapi akupresure dan aromaterapi untuk mengatasi kondisi kesehatannya sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini dapat berjalan lancar atas kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak antara lain Dinas Kesehatan Kota Denpasar, UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Denpasar Timur, anggota lansia prolansis dan tenaga kesehatan yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Cheong, M.J. *et al.* (2021) 'M.J. Cheong, S. Kim, J.S. Kim, et al., "A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems." *Medicine* (Baltimore). 2021 Mar 5;100(9):e24652. doi: 10.1097/MD.00000', *Medicine*, 0(November 2020)

Hmwe, N.T.T. *et al.* (2020) 'Acupressure to improve sleep quality of older people in residential aged care: A randomised controlled trial protocol', *Trials*, 21(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04286-2>.

Kshatri, J.S. *et al.* (2022) 'Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020)', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), pp. 169–170. Available at: <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>.

Dos Reis Lucena, L. *et al.* (2021) 'Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial', *Complementary Therapies in Medicine*, 59(June), pp. 1–29.

- Available at:
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102726>.
- 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>.
- Yoo, O. and Park, S.A. (2023) 'Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review', *Healthcare (Switzerland)*, 11(22), pp. 1–12. Available at:
<https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>.
- Zhao, F.Y. *et al.* (2021) 'Acupuncture: A promising approach for Comorbid depression and insomnia in perimenopause', *Nature and Science of Sleep*, 13(October), pp. 1823–1863. Available at:
<https://doi.org/10.2147/NSS.S332474>.
- Zhong, Y. *et al.* (2019) 'Sedative and hypnotic effects of compound Anshen essential oil inhalation for insomnia', *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), pp. 1–11. Available at:
<https://doi.org/10.1186/s12906-019-2732-0>