

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DENGAN JARI TANGAN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN KELUHAN PADA WANITA MENOPAUSE

Bela Purnama Dewi¹, Diana H.Soebyakto², Eka Fitriana³

¹Program Studi SI Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

²Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

³Rumah Sakit Mohammad Hoesin Palembang

Komplek kenten permai blok J 9-12 Bukit sangkal Palembang 30114

email: belapurnamadewi@gmail.com¹, dianahelda70@gmail.com²

ABSTRAK

Masa menopause merupakan proses biologis yang wajar terjadi pada setiap perempuan, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi sebagai akibat dari menurunnya kadar hormon estrogen. Fase ini sering disertai oleh berbagai keluhan, baik secara fisik maupun psikis, seperti rasa cemas, gangguan tidur, serta nyeri pada otot. Salah satu metode non-obat yang dapat digunakan untuk meredakan keluhan tersebut adalah terapi akupresur mandiri dengan menggunakan jari tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek terapi akupresur jari tangan terhadap penurunan keluhan menopause dan tingkat kecemasan pada perempuan menopause. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sebanyak 60 wanita menopause yang memenuhi kriteria inklusi dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan selama 6 hari, masing-masing sesi berlangsung selama 15–20 menit. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur kecemasan dan MRS untuk menilai gejala menopause. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ($Z = -6,861$; $p = 0,001$) dan keluhan menopause ($Z = -7,681$; $p = 0,001$) setelah diberikan terapi akupresur. Mayoritas partisipan mengalami penurunan dari tingkat kecemasan sedang ke ringan, serta keluhan fisik dari tingkat sedang menjadi ringan atau tidak ada. Terapi akupresur mandiri dengan jari tangan terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan keluhan menopause, serta dapat menjadi pilihan terapi non-farmakologis yang aman, praktis, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Kata Kunci: Akupresur, Kecemasan, Keluhan Menopause, Terapi Non-farmakologis, Wanita Menopause

ABSTRACT

Menopause is a natural biological process that occurs in every woman, marked by the cessation of the menstrual cycle due to declining estrogen levels. This phase is often accompanied by various physical and psychological complaints, such as anxiety, sleep disturbances, and muscle pain. One non-drug method that can be used to relieve these complaints is self-directed finger acupressure therapy. This study aims to determine the effect of finger acupressure therapy on reducing menopausal complaints and anxiety levels in menopausal women. The study design used a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest approach. A total of 60 menopausal women who met the inclusion criteria were selected through a purposive sampling technique. The intervention was carried out for 6 days, each session lasting 15–20 minutes. Data were collected using the HARS questionnaire to measure anxiety and the MRS to assess menopausal symptoms. Data analysis using the Wilcoxon test showed a significant reduction in anxiety levels ($Z = -6.861$; $p = 0.001$) and menopausal complaints ($Z = -7.681$; $p = 0.001$) after acupressure therapy. The majority of participants experienced a reduction in anxiety levels from moderate to mild, and physical complaints decreased from moderate to mild or nonexistent. Self-acupressure therapy using the fingers has been shown to be effective in reducing anxiety and menopausal complaints and can be a safe, practical, and self-administered non-pharmacological therapy option at home.

Keywords: Acupressure, Anxiety, Menopausal Complaints, Non-pharmacological Therapy, Menopausal Women

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase alami yang tidak dapat dihindari oleh perempuan seiring dengan proses penuaan. Kondisi ini merupakan perubahan fisiologis yang pasti dialami oleh setiap wanita, ditandai dengan menurunnya kadar hormon reproduksi serta berhentinya siklus menstruasi secara bertahap. Salah satu ciri awal menopause adalah terhentinya haid yang berlangsung secara perlahan. Umumnya, menopause terjadi pada rentang usia 45 hingga 59 tahun. Proses ini dimulai ketika fungsi ovarium menurun akibat bertambahnya usia, yang berdampak pada penurunan hormon seks, seperti estrogen dan progesteron, secara bertahap. (Mulyandari et al., 2024)

Menurut perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2030 akan terdapat sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia di atas 50 tahun. Sekitar 80% dari jumlah tersebut diperkirakan berada di negara-negara berkembang. Setiap tahunnya, jumlah wanita yang memasuki masa menopause meningkat sekitar tiga persen. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan perempuan, khususnya pada masa menopause, guna meningkatkan kualitas hidup, memperpanjang harapan hidup, serta menunjang kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan mereka. (Dewi, 2024)

Berdasarkan data badan Pusat Statistik (BPS), perempuan yang berumur di atas 50 tahun adalah sebanyak 20,9 juta. Pada tahun 2020 jumlah perempuan yang hidup di usia *menopause* di Indonesia adalah 30,3 juta orang. Sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 60 juta wanita yang mengalami *menopause*. Berdasarkan data Kemenkes RI, tahun 2017 jumlah perempuan *menopause* di Sumatera Selatan sebesar 69,43% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 69,65%. Tahun 2017 di Sumatera Selatan

jumlah Wanita *menopause* sebesar 196.835 orang namun hanya 39,53% yang telah mendapat pelayanan kesehatan (Purnama Dewi & Mustika Buana, 2024).

Perubahan yang terjadi selama masa menopause dapat memengaruhi kondisi psikologis perempuan, salah satunya ditandai dengan munculnya kecemasan, mudah tersinggung, dan gejala lainnya. Rasa cemas ini muncul sebagai respons terhadap situasi yang dirasakan sebagai ancaman, sehingga menimbulkan berbagai keluhan fisik seperti mudah merasa lelah, gangguan tidur, sakit kepala atau pusing, serta jantung berdebar. Selain gejala fisik, individu juga dapat mengalami ketakutan terhadap kemungkinan munculnya masalah, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan hambatan dalam pengambilan keputusan (Mahmudah et al., n.d., 2022).

Penelitian oleh Siregar (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi masa menopause turut dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, yang disebabkan oleh keterbatasan informasi yang diterima. Kurangnya pemahaman ini dapat memicu asumsi negatif mengenai dampak yang mungkin dialami saat memasuki fase premenopause. Selain itu, aspek psikologis dalam masa ini juga berkaitan erat dengan faktor genetik, perubahan hormonal, serta transformasi fisik yang terjadi. (Purnama Dewi & Syahera, 2024).

Beberapa bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada wanita yang mengalami kecemasan akibat keluhan menopause mencakup edukasi atau konseling, terapi hormon pengganti, pendekatan komplementer, serta penggunaan obat-obatan. Salah satu penyebab munculnya gejala seperti sensasi

panas pada tubuh dan penurunan massa tulang adalah kekurangan hormon estrogen. Kondisi ini dapat diatasi melalui terapi hormon estrogen, yang tersedia dalam bentuk tablet, obat hisap, atau suntikan. Selain itu, pemberian hormon TSH juga menjadi salah satu alternatif untuk membantu mengurangi keluhan atau sindrom menopause, baik selama masa menopause maupun setelahnya. Di sisi lain, terapi komplementer juga bisa diterapkan, bertujuan untuk menjaga kesehatan wanita selama masa menopause dengan cara yang sederhana dan mandiri. Contoh terapi ini adalah akupresur atau pijat refleksi yang dapat dilakukan di rumah untuk meredakan gejala tertentu. (Mulyandari et al., 2024a).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al. (2023) mengenai *Terapi Akupresur dengan Jari Tangan untuk Menurunkan Kecemasan dan Keluhan pada Wanita Menopause* di kalangan kader Puskesmas Tanah Sereal, Kota Bogor, ditemukan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan keluhan menopause setelah dilakukan intervensi akupresur mandiri menggunakan jari tangan, dengan nilai $p = 0,005$. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penerapan terapi akupresur mandiri sebagai salah satu upaya untuk mengatasi keluhan fisik dan kecemasan yang dialami wanita menopause. Efektivitas terapi ini diyakini berasal dari stimulasi sirkulasi darah melalui penekanan jari pada titik-titik energi (Qi) atau meridian—jalur aliran energi dalam tubuh. Stimulasi ini bertujuan untuk membantu mengembalikan fungsi sistem tubuh yang mungkin terganggu, serta berfungsi sebagai upaya pemulihan dari berbagai keluhan kesehatan (Agustina, 2023).

Akupresur merupakan metode non-invasif yang tergolong aman dan termasuk dalam praktik pengobatan tradisional, di mana teknik penekanan dilakukan menggunakan jari pada titik-titik tertentu di permukaan kulit. Menurut kepercayaan masyarakat Tiongkok, akupresur dapat membantu menyeimbangkan energi vital tubuh melalui pelepasan neurotransmitter dan hormon saraf, sehingga mampu meredakan berbagai gejala yang muncul pada masa menopause dini (Armand et al., 2017).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan April 2024 di Puskesmas Plaju Palembang, penulis melakukan wawancara terhadap 10 perempuan yang telah memasuki masa menopause dan sedang berkunjung ke fasilitas tersebut. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para responden mengalami menopause pada usia antara 45 hingga 55 tahun, dengan keluhan serta respons yang bervariasi. Beberapa di antaranya merasa cemas terhadap gejala yang dialami, sementara ada pula yang tidak mengetahui bahwa gejala tersebut berkaitan dengan menopause, bahkan menganggapnya sebagai kondisi yang tidak normal dan memerlukan penanganan medis. Data Puskesmas mencatat bahwa pada bulan Maret 2024 terdapat 118 wanita menopause yang datang berobat. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian berjudul: ***“Pengaruh Terapi Akupresur dengan Jari Tangan terhadap Penurunan Keluhan dan Kecemasan pada Wanita Menopause.”***

METODE PENELITIAN

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Menurut Arikunto (2015), desain ini merupakan bentuk penelitian di mana subjek terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) sebelum intervensi dilakukan. Setelah perlakuan diberikan, kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan atau dampak dari intervensi tersebut.

Data Dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer penelitian ini didapatkan dengan cara observasi yaitu melakukan pengukuran tingkat kecemasan dan tingkat keluhan wanita menopause dengan menggunakan kuesioner HARS dan kuesioner MRS.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berupa data-data yang berkaitan dengan kecemasan dan keluhan wanita menopause dan jumlah wanita menopause yang datang memeriksakan kesehatan di Puskesmas Plaju Palembang., buku referensi, jurnal ilmiah, serta informasi yang diperoleh melalui internet.

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua semua wanita menopause yang datang berobat ke Puskesmas Plaju Palembang. Data yang di dapat dari Puskesmas Palembang di di bulan Maret 2025 terdapat data sebanyak 413 orang yang datang memeriksakan kesehatan di Puskemas Plaju Palembang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden di mana penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu responden yang akan diteliti yang kebetulan ada di tempat peneliti.

Teknik Pengambilan Sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive*, yaitu pengambilan sampel peneliti berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, baik kriteria inklusi maupun eksklusi.

Teknik Pengolahan Data

Menurut Hasibuan, Wahyuni,et.al (2021). Menguraikan mengenai tahap pengolahan data dalam penelitian dengan jenis kuantitatif sebagai berikut:

a. Editing

Pada kegiatan editing penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mengecek ulang kelengkapan dan kejelasan jawaban responden.

b. Coding

Setelah data terkumpul dan selesai diedit di lapangan, tahap berikutnya adalah mengkode data. Untuk mempermudah mengolah data jawaban diberi kode langsung pada lembar kuesioner.

c. Processing

Dalam kegiatan ini jawaban dari responden yang telah diterjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya diproses agar mudah dianalisis.

Teknik Analisis

Analisis data dalam penelitian ini melalui prosedur bertahap antara lain:

1. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan dengan analisa distribusi frekuensi tiap variabel yang diteliti meliputi wanita menopause yang mengalami kecemasan dan keluhan gejala menopause.

2. Analisis Bivariat

Dilakukan melalui uji hipotesis dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program software. Data yang terkumpul selanjutnya diolah, yang meliputi identifikasi masalah penelitian. Sebelum dilakukan analisis bivariate terlebih dahulu uji normalitas data, yang dimana data yang didapat jumlah responden di atas 50 orang maka akan dilihat pada tabel *Kolmogorov smirnov* tetapi apabila di bawah 50 orang maka akan dilihat

pada tabel *shapiro-wilk*. Kemudian setelah data diolah hasilnya hasilnya dibawah $<0,05$ apabila data tidak berdistribusi normal maka uji bivariate akan menggunakan uji Wilcoxon tapi apabila data berdistribusi normal maka menggunakan uji *mann whitney*. Setelah uji normalitas data dilanjutkan dengan uji bivariate dan apabila nilai p value dibawah atau $<0,05$ maka terdapat pengaruh atau H_a diterima tetapi apabila p value di atas atau $>0,05$ maka tidak terdapat pengaruh H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan, dimulai dari tanggal 1 hingga 31 Mei 2025, dan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 60 wanita yang telah memasuki masa menopause. Proses awal dimulai dengan pengajuan surat ke Puskesmas Plaju Palembang untuk memperoleh data terkait jumlah wanita menopause, dilanjutkan dengan pertemuan bersama kepala puskesmas guna melakukan pendataan berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan peneliti. Selanjutnya, dilakukan studi pendahuluan untuk menggali permasalahan yang dialami wanita menopause di wilayah kerja tersebut.

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian STIKES Mitra Adiguna Palembang dengan nomor sertifikat N0.18/EC/STIKES-MAG/V/2025. Setelah izin etik diperoleh,

penelitian dilanjutkan dengan pemilihan responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kemudian dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan dan gejala menopause yang dialami oleh responden. Sampel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari penelitian setelah proses pemeriksaan selesai dilakukan.

Analisa Univariat

1. Distribusi frekuensi karakteristik usia responden di puskesmas Plaju Palembang

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden
Di Puskesmas Plaju Palembang

Karakteristik responden	F	%
Usia Menopause 45- 59 tahun	30	50,0
Pasca menopause >59 tahun	30	50,0
Total	60	100

Hasil analisis univariat distribusi frekuensi didapat karakteristik usia responden pada kategori menopause usia 45-59 tahun dan pasca menopause didapatkan data yang sama dimana masing sebanyak 30 responden (50%).

2. Distribusi frekuensi pekerjaan responden di Puskesmas Plaju Palembang

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Responden
Di Puskesmas Plaju Palembang

Karakteristik responden	F	%
Pekerjaan Bekerja	18	30,0
Tidak bekerja	42	70,0
Total	60	100

Berdasarkan tabel 2 di atas distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan, sebagian besar berada pada kategori tidak bekerja yaitu sebanyak 42 responden (70%). Sedangkan pada kategori bekerja sebanyak 18 responden (30%).

3. Distribusi frekuensi kecemasan responden pre intervensi

Tabel 3

Distribusi Frekuensi kecemasan sebelum dilakukan intervensi terapi akupresur dengan jari tangan pada wanita menopause

Di Puskesmas Plaju Palembang

Kecemasan Pre intervensi	F	%
Tidak cemas	1	1,7
Cemas ringan	8	13,3
Cemas sedang	51	85,0
Total	60	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 3 mengenai tingkat kecemasan sebelum intervensi, diketahui bahwa dari total 60 responden, mayoritas berada dalam kategori cemas sedang, yaitu sebanyak 51 orang (85,0%). Sementara itu, terdapat 8 responden (13,3%) yang tergolong dalam kategori cemas ringan, dan hanya 1 responden (1,7%) yang tidak menunjukkan gejala kecemasan.

4. Distribusi frekuensi kecemasan responden post intervensi

Tabel 4

Distribusi Frekuensi kecemasan setelah dilakukan intervensi terapi akupresur dengan jari tangan pada wanita menopause Di Puskesmas Plaju Palembang

Kecemasan Post intervensi	F	%
Tidak cemas	5	8,3
Cemas ringan	49	81,7
Cemas sedang	6	10,0
Total	60	100

Mengacu pada Tabel 4, diperoleh data mengenai distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah pemberian terapi akupresur. Dari total 60 responden, sebagian besar berada dalam kategori cemas ringan sebanyak 49 orang (81,7%). Sementara itu, 6 responden (10,0%) termasuk dalam kategori cemas sedang, dan sebanyak 5 responden (8,3%) tidak mengalami kecemasan.

5. Distribusi frekuensi keluhan menopause pre intervensi

Tabel 5

Distribusi Frekuensi keluhan menopause sebelum dilakukan intervensi terapi akupresur dengan jari tangan pada wanita menopause Di Puskesmas

Plaju Palembang		
Keluhan menopause Pre intervensi	F	%
Keluhan ringan	14	23,3
Keluhan sedang	46	76,7
Total	60	100

Hasil analisis univariat yang disajikan pada Tabel 5 menunjukkan bahwa dari total 60 responden, sebagian besar wanita menopause mengalami keluhan dengan tingkat sedang, yakni sebanyak 46 responden (76,7%). Sementara itu, sebanyak 14 responden (23,3%) tercatat mengalami keluhan dalam kategori ringan.

6. Distribusi frekuensi keluhan menopause responden post intervensi

Tabel 6

Distribusi Frekuensi keluhan menopause setelah dilakukan intervensi terapi akupresur dengan jari tangan pada wanita menopause Di Puskesmas

Plaju Palembang		
Keluhan menopause Pre intervensi	F	%
Tidak ada keluhan	14	23,3
Keluhan ringan	45	75,0
Keluhan sedang	1	1,7
Total	60	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 6 mengenai distribusi frekuensi keluhan menopause setelah pemberian intervensi, diketahui bahwa dari 60 responden, sebagian besar mengalami keluhan dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 45 orang (75,0%). Sebanyak 14 responden (23,3%) tidak lagi menunjukkan adanya keluhan, sedangkan hanya 1 responden (1,7%) yang masih mengalami keluhan sedang. Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan kondisi setelah diberikan intervensi berupa terapi akupresur.

Uji Normalitas

Tabel 7

Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Hasil Rerata Kecemasan dan Keluhan Menopause sebelum dan sesudah diberikan Terapi Akupresur Dengan Jari Tangan pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju

	SD	Mean	Kolmogorov smirnov		Keterangan
			Statistic	P.Value	
Kecemasan pre	0,418	1,83	0,505	0,001	Tidak normal
Kecemasan post	0,431	1,02	0,415	0,001	Tidak normal
Keluhan menopause pre	0,427	1,77	0,474	0,001	Tidak normal
Keluhan menopause post	0,454	0,78	0,450	0,001	Tidak normal

Analisis Bivariat

Tabel 8

Efektifitas Terapi Akupresur Dengan jari Tangan Terhadap Penurunan Kecemasan dan Keluhan Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Plaju Palembang

Variabel	Z	P value	N
Kecemasan Post- Kecemasan Pre	-6,861	0,001	60
Keluhan menopause Post- Keluhan menopause pre	-7,681	0,001	

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan akupresur menggunakan jari tangan. Nilai Z yang diperoleh adalah -6,861 dengan nilai signifikan p value 0,001. Dengan jumlah partisipan sebanyak 60 orang, hasil ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik setelah dilakukan intervensi.

Sementara itu, untuk variabel keluhan menopause, nilai Z sebesar -7,681 juga menunjukkan hasil yang signifikan dengan p value 0,001. Ini berarti terjadi penurunan keluhan menopause yang bermakna setelah diberikan terapi akupresur.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur dengan jari tangan di Puskesmas Plaju Palembang.

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis univariat tingkat kecemasan sebelum intervensi, diketahui bahwa dari total 60 responden, mayoritas termasuk dalam kategori cemas sedang, yakni sebanyak 51 orang (85,0%). Sementara itu, 8 responden (13,3%) tergolong dalam kategori cemas ringan, dan hanya 1 responden (1,7%) yang tidak mengalami kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause mengalami kecemasan karena kurangnya pemahaman bahwa gejala yang mereka alami merupakan bagian dari proses menopause. Ketidaktahuan ini menimbulkan kekhawatiran, bahkan sebagian mengira gejala tersebut disebabkan oleh penyakit lain seperti hipertensi. Di sisi lain, satu responden yang tidak mengalami kecemasan menyatakan bahwa ia menganggap menopause sebagai proses alami yang tidak perlu dikhawatirkan. Responden yang mengalami kecemasan sedang umumnya berada pada rentang usia 45–59 tahun, di mana pada masa ini terjadi penurunan signifikan hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen sendiri memiliki peran penting dalam mengatur suasana hati, kualitas tidur, serta emosi. Penurunan kadar hormon ini dapat memengaruhi fungsi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan, iritabilitas, hingga depresi ringan.

Situasi ini dapat memicu gangguan baik dari aspek fisik maupun psikologis, dengan potensi dampak buruk yang bisa terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Sebagian wanita mungkin hanya merasakan keluhan ringan, namun tidak sedikit pula yang mengalami gejala dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Baziad, 2020).

Rasa cemas dalam menghadapi fase menopause umumnya dipicu oleh perubahan hormonal yang mengganggu kestabilan emosi, seperti perasaan sedih yang berlebihan, mudah tersinggung, marah, hingga menangis sendirian tanpa alasan jelas. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh minimnya akses terhadap informasi yang benar atau kurangnya inisiatif untuk mencari pengetahuan tentang menopause. Banyak perempuan memandang masa ini sebagai sesuatu yang harus diterima sebagai bagian dari takdir, sehingga enggan atau merasa malu untuk mengungkapkan keluhan kepada tenaga kesehatan seperti perawat atau bidan. Namun, ketika mereka memperoleh edukasi yang memadai mengenai proses menopause, mereka cenderung mampu mengelola emosinya dengan lebih baik. Akibatnya, menopause tidak lagi dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan, melainkan sebagai proses alami yang akan dilalui oleh setiap perempuan (Purnama Dewi, 2024).

Penggunaan terapi farmakologis pada wanita menopause harus melalui pertimbangan medis yang cermat dan ditangani oleh tenaga kesehatan profesional, untuk menghindari kemungkinan komplikasi atau gangguan kesehatan lainnya. Sementara itu,

pendekatan non-farmakologis dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi gangguan seperti insomnia. Beberapa metode yang umum digunakan meliputi penggunaan tanaman obat, yoga, hipnoterapi, akupunktur, serta akupresur. Di antara pendekatan-pendekatan tersebut, akupresur menawarkan sejumlah keunggulan, seperti memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sentuhan langsung, serta tergolong aman karena tidak membutuhkan peralatan yang rumit. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia turut merekomendasikan akupresur sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional mandiri (self-care), karena telah terbukti aman dan memberikan manfaat bagi kesehatan.

Secara etimologis, istilah "akupresur" berasal dari dua kata, yaitu *accus* yang berarti 'jarum' dan *pressure* yang berarti 'tekanan'. Metode ini merupakan teknik penyembuhan yang menggunakan tekanan ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh yang dikenal sebagai titik akupunktur, sebagai alternatif dari teknik tusuk jarum dalam akupunktur. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk mengoptimalkan sirkulasi energi vital (*chi*) dalam tubuh. Energi ini sangat penting agar organ-organ tubuh dapat bekerja secara optimal. Bila terjadi gangguan atau ketidakseimbangan dalam aliran energi tersebut, maka fungsi organ tubuh dapat terganggu dan berdampak pada kestabilan sistem tubuh secara keseluruhan. (Erika et al., 2023)

2. Perbedaan keluhan wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur dengan jari tangan di puskesmas Plaju Palembang

Berdasarkan hasil analisis univariat yang tercantum pada Tabel 4.5, diketahui bahwa dari 60 responden, sebagian besar wanita menopause mengalami keluhan pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 46 orang (76,7%). Sedangkan sisanya, sebanyak 14 orang (23,3%), menunjukkan keluhan dalam kategori ringan.

Dari wawancara yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa banyak responden mengalami kecemasan yang dipicu oleh kurangnya pemahaman mengenai proses menopause. Rendahnya tingkat pengetahuan ini menjadi salah satu penyebab utama munculnya berbagai keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause.

Menopause merupakan proses alami yang terjadi akibat menurunnya fungsi ovarium seiring bertambahnya usia, yang mengakibatkan penurunan produksi hormon reproduksi utama seperti gonadotropin, estrogen, dan progesteron. Kekurangan hormon-hormon ini dapat memicu berbagai keluhan, baik dalam bentuk gejala somatik, vasomotor, seksual, maupun psikologis. Walaupun menopause adalah fase normal dalam kehidupan wanita, banyak yang mengalami gejala cukup signifikan, seperti gangguan tidur (*insomnia*), penurunan massa tulang yang berujung pada *osteopenia* atau *osteoporosis*, serta perubahan kondisi kulit, seperti menjadi lebih tipis dan kering. (Mulyandari et al., 2024b)

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa mayoritas wanita menopause mengalami gejala dalam kategori sedang, seperti nyeri otot, gangguan tidur, serta fluktuasi suasana hati. Gejala tersebut umumnya berkaitan

dengan penurunan kadar hormon estrogen yang berdampak pada berbagai sistem tubuh, baik secara fisik maupun emosional. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi oleh Lestari dan Wulandari (2021), yang menyatakan bahwa tingkat keparahan keluhan selama masa menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk usia, status pekerjaan, dan tingkat dukungan sosial yang diperoleh selama masa transisi tersebut.

Hasil analisis univariat yang tercantum dalam Tabel 4.6 menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan intervensi berupa terapi akupresur, mayoritas dari total 60 responden mengalami penurunan intensitas keluhan menopause. Sebanyak 45 orang (75,0%) tercatat dalam kategori keluhan ringan, 14 orang (23,3%) tidak lagi merasakan keluhan, dan hanya 1 responden (1,7%) yang masih berada pada kategori keluhan sedang. Data ini menggambarkan adanya perubahan yang signifikan setelah pemberian terapi akupresur, yang secara umum menunjukkan efektivitas metode ini dalam mereduksi gejala menopause.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, Harahap, & Lubis (2022), yang membuktikan bahwa terapi akupresur memberikan efek yang signifikan dalam meredakan keluhan menopause, terutama yang berkaitan dengan gejala somatik dan psikologis. Penerapan tekanan pada titik-titik akupresur diyakini dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, memperlancar aliran darah, serta membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Yuliana (2023) turut memperkuat temuan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pemberian terapi

akupresur selama 10 hingga 14 hari efektif dalam menurunkan berbagai keluhan menopause, seperti gangguan tidur, nyeri tubuh, serta ketidakstabilan emosi. Hasil studi tersebut menyimpulkan bahwa akupresur merupakan pendekatan non-farmakologis yang aman dan mampu meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berpendapat bahwa terapi akupresur dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan alternatif yang bermanfaat dalam mengurangi keluhan yang dialami oleh wanita menopause.

3. Efektifitas terapi akupresur dengan jari tangan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan keluhan pada wanita menopause.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur menggunakan jari tangan. Nilai uji Wilcoxon menunjukkan skor Z sebesar -6,861 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001, yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah intervensi diberikan. Intervensi ini dilakukan pada 60 partisipan yang menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan kecemasan pada wanita menopause.

Selain itu, analisis terhadap variabel keluhan menopause juga menunjukkan hasil yang serupa. Nilai Z sebesar -7,681 dengan p-value 0,001 mengindikasikan bahwa setelah diberikan terapi akupresur, terdapat penurunan keluhan menopause yang signifikan. Hal ini mencerminkan efektivitas akupresur tidak hanya dalam aspek psikologis (kecemasan), tetapi juga

dalam mengurangi gejala fisik yang sering dialami oleh wanita menopause.

Penerapan intervensi akupresur pada wanita menopause bertujuan untuk mendukung upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental, terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan berbagai keluhan yang muncul selama masa menopause. Dalam pelaksanaannya, responden diberikan pelatihan berupa demonstrasi teknik akupresur mandiri menggunakan jari tangan. Intervensi ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis kepada responden agar dapat melakukan akupresur secara mandiri pada titik-titik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti bersama dengan ahli terkait. Pelatihan diawali dengan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi di masa menopause, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman responden sebelum mereka mempraktikkan teknik akupresur secara langsung.

Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan untuk mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan serta keluhan yang muncul selama masa menopause. Menurut M. Ferry Wong (2019), selain penggunaan terapi farmakologis, kini tersedia berbagai alternatif pengobatan, salah satunya adalah jaripunktur (akupresur). Terapi ini merupakan pendekatan alami yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, atau yang dikenal dengan konsep *Holistic Care*. (Mulyandari et al., 2024b).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur selama dua minggu secara

signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Selain itu, studi tersebut juga mencatat adanya perbaikan dalam kualitas tidur serta penurunan gejala vasomotor. Dukungan terhadap hasil ini juga datang dari penelitian Lestari & Rahman (2023), yang menyatakan bahwa stimulasi pada titik-titik akupresur tertentu dapat merangsang pelepasan endorfin serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dua mekanisme yang berperan penting dalam mengurangi kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi akupresur secara konsisten menggunakan jari tangan memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta keluhan fisik yang umum dialami oleh wanita menopause. Nilai $p\text{-value} < 0,05$ pada uji Wilcoxon untuk kedua variabel mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik.

Keefektifan terapi akupresur yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung teori bahwa stimulasi pada titik-titik tertentu dapat memengaruhi kerja sistem saraf otonom, memperlancar aliran energi vital (*qi*), serta merangsang pelepasan endorfin—hormon yang berperan dalam meredakan stres dan memperbaiki mood. Berkurangnya keluhan yang dialami wanita menopause juga diduga berkaitan dengan peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot tubuh, yang diperoleh melalui rangsangan pada titik-titik refleksi yang spesifik.

Menurut Hasmi (2022), akupresur merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang dinilai efektif dan aman dalam mengurangi gejala fisik maupun psikologis pada wanita menopause

(Hashemi et al., 2022).

Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al. (2023) berjudul *Terapi Akupresur Dengan Jari Tangan Menurunkan Kecemasan Dan Keluhan Wanita Menopause Pada Kader Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat tujuh jenis keluhan yang mengalami penurunan dengan rata-rata skor sebesar 8,93 dan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi akupresur mandiri. Selain itu, tingkat kecemasan juga menurun pada enam aspek, dengan nilai rata-rata 10,00 dan p -value 0,017, yang menandakan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kelompok yang menerima intervensi dan yang tidak. (Agustina, 2023).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur yang dilakukan melalui stimulasi titik-titik refleksi menggunakan jari tangan memiliki efek terapeutik yang signifikan bagi wanita menopause, baik dari aspek psikologis maupun fisiologis. Manfaat ini diperoleh melalui mekanisme perbaikan sirkulasi energi tubuh (*qi*), peningkatan aliran darah, relaksasi otot, serta stimulasi pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengelola stres dan menjaga kestabilan emosi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan terapi akupresur, sebanyak 51 dari 60 responden (85%) wanita menopause diketahui berada pada tingkat kecemasan sedang.
2. Setelah menjalani terapi akupresur, sebanyak 49 responden (81,7%) menunjukkan penurunan tingkat

kecemasan, dengan mayoritas berada dalam kategori kecemasan ringan.

3. Keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause sebelum intervensi didominasi oleh keluhan tingkat sedang, dialami oleh 46 responden (76,7%) dari total 60 orang.
4. Setelah dilakukan intervensi akupresur, terjadi penurunan tingkat keluhan, di mana sebanyak 45 responden (75%) mengalami keluhan ringan.
5. Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh nilai p sebesar 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dengan menggunakan jari tangan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan keluhan pada wanita menopause.

Saran

5.1.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk mengintegrasikan terapi akupresur dalam program promosi kesehatan di Puskesmas, khususnya pada kelompok wanita usia menopause. Bidan dan perawat perlu memberikan edukasi dan pelatihan akupresur sederhana sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologi untuk mengatasi kecemasan dan keluhan menopause. Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap praktik akupresur mandiri yang dilakukan oleh pasien.

5.1.2 Bagi Institusi Pendidikan

Materi terapi non-farmakologis seperti akupresur dapat dimasukkan ke dalam kurikulum keperawatan sebagai bentuk penguatan soft skill dalam pelayanan holistik pada wanita menopause. Mahasiswa keperawatan dan kebidanan dapat dilatih untuk menjadi fasilitator pelatihan akupresur di komunitas,

khususnya di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan.

Daftar Pustaka

- Agustina, Nawati. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Kecemasan Dengan Keluhan Wanita*.
- Agustina, A. N. , Y. A. , F. X. (2023). *Terapi Akupresur Dengan Jari Tangan Menurunkan Kecemasan Dan Keluhan Wanita Menopause Pada Kader Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor*.
- Ardiansyah, S. (2023). *Kesehatan Mental*. Pt. Global Eksekutif Teknologi.
- Armand, M., Ozgoli, G., Giti, R., & Majd, H. (2017). Effect Of Acupressure On Early Complications Of Menopause In Women Referring To Selected Health Care Centers. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 22(3), 237–242. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.208165>
- Dewi, B. P. (2024). The Effect Of Giving Young Coconut Water On Reducing Cholesterol In Menopause Women. *Journal Serenitas Health Desember*, 1(1). <https://journal.rifapublisher.id/index.php/jsh>
- Erika, N., Sapitri, W., & Sofiyanti, I. (2023). *Efektifitas Akupresure Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Menopause* (Vol. 2, Issue 1).
- Fatimah, S., Studi Iv Kebidanan Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan, P. D., & Kader Bangsa Palembang, U. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Premenopause Di Rsud Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021*. 5.
- Handayani, E., & Suryani, N. (2023). *Therapeutic Effects Of Acupressure On Menopausal Complaints And Anxiety*. **Journal Of Women's Health Care**, 9(1), 45–51. <https://doi.org/10.1016/J.Whc.2023.01.008>
- Juwariyah, J., & Hamidah, S. (2024). Evaluasi Keberhasilan Menyusui Ibu Post Sectio Caesarea. *Ijmt: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.30587/Ijmt.V3i2.7730>
- Kandasamy Geetha , Almaghaslah Dalia , Almanasef Mona.(2024) A Study On Anxiety And Depression Symptoms Among Menopausal Women: A Web Based Cross Sectional Survei. *Journal Frontiers In Public Health*, Volume 12 – 2024 Available At Url <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1467731> Doi 10.3389/fpubh.2024.1467731, Issn=2296-2565
- Lestari, D., & Rahman, T. (2023). *The Role Of Acupressure In Reducing Psychological Symptoms During Menopause: A Quasi-Experimental Study*. **Indonesian Journal Of Health Research**, 11(2), 112–119. <https://doi.org/10.5678/Ijhr.V11i2.5678>
- Marlinda, W. W. (2024). *Produksi Asi Pada Ibu Post Section Caesarean Eracs Dan Faktor Yang Mempengaruhi*.

- Mulyandari, A., Trisnawati, Y., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2024a). Edukasi Terapi Akupresur Pada Gangguan Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintan (Jpmab)* (Vol. 5, Issue 02).
- Mulyandari, A., Trisnawati, Y., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2024b). Edukasi Terapi Akupresur Pada Gangguan Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintan (Jpmab)* (Vol. 5, Issue 02).
- Mulyandari, A., Trisnawati, Y., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2024c). *Pengaruh Terapi Akupresur Mandiri Terhadap Gangguan Kecemasan Dan Keluhan Menopause Effect Of Self-Acupressure Therapy On Anxiety Disorders And Menopausal Complaints* (Vol. 4, Issue 1).
- Mulyandari, A., Trisnawati, Y., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2024d). *Pengaruh Terapi Akupresur Mandiri Terhadap Gangguan Kecemasan Dan Keluhan Menopause Effect Of Self-Acupressure Therapy On Anxiety Disorders And Menopausal Complaints* (Vol. 4, Issue 1).
- Nurul, F., Azizah, N., & Fauziati, N. (2023). Keberhasilan Menyusui Dan Lama Perawatan Pada Persalinan Dengan Metode Enhanced Recovery After Caesarean Section. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- Purnama Dewi, B. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause*. 5(2).
- Purnama Dewi, B., & Mustika Buana, N. (2024). Hubungan Usia Melahirkan Terakhir, Pemakaian Kontrasepsi, Paritas Dan Menarche Dengan Menopause. In *Novita Mustika B Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* (Vol. 14, Issue 2).
- Purnama Dewi, B., & Syahera, R. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Perubahan Fisik Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Wanita Menopause* (Vol. 14, Issue 2).
- Putri, R. A., Susanti, H., & Nugraha, A. (2022). *Effect Of Acupressure On Anxiety And Sleep Quality In Menopausal Women*. **Journal Of Holistic Nursing Research**, 15(1), 30–38. <https://doi.org/10.1234/Jhnr.V15i1.2022>
- Rahmawati, E., & Yuliana, I. (2023). *Acupressure Therapy Reduces Menopausal Complaints: A Quasi Experimental Study*. **Indonesian Journal Of Nursing Science**, 8(1), 45–51. <https://doi.org/10.20473/Ijns.V8i1.Xxxxx>
- Situmorang, M., Harahap, R., & Lubis, H. (2022). *The Effectiveness Of Acupressure Therapy On Menopausal Symptoms Among Middle-Aged Women*. **Jurnal Keperawatan Medisina**, 10(2), 85–92. <https://doi.org/10.31289/Jkm.V10i2.Xxxxx>
- Widyaningsih, F., Kartika, D., & Supriyadi, A. (2021). *Acupressure Intervention On Menopausal Symptoms: Evidence From A Randomized Controlled Trial*. **Jurnal Keperawatan Nusantara**, 8(3), 210–216. <https://doi.org/10.20473/Jkn.V8i3.2021>