



## JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](https://doi.org/10.31838/journal.viii.1.1) | e-ISSN: [2615-3408](https://doi.org/10.31838/journal.viii.1.1) | Volume VIII Nomor I Maret 2025  
<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

---

### PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR PUSEH DESA ANGANTAKA

*The Effect Of Acupressure On Reducing Insomnia Scale In The Elderly  
At The Banjar Puseh Elderly Posyandu, Angantaka Village*

Ni Nyoman Pramawati<sup>1</sup> Putu Mastiningsih<sup>2</sup> Pande Putu Novi Ekajayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali

Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Badung, Bali, Indonesia

[Pramawati391@gmail.com](mailto:Pramawati391@gmail.com)

**Penulis Korespondensi:** Ni Nyoman Pramawati

Email: [Pramawati391@gmail.com](mailto:Pramawati391@gmail.com)

Submission : 16 Maret 2024

Revision : 20 Maret 2025

Accepted : 23 Maret 2025

#### ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu komponen penting untuk menjaga kesehatan individu. Tanpa tidur manusia akan mengalami gangguan dalam kualitas hidup. Adapun masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia salah satunya adalah insomnia. Masalah insomnia yang terjadi pada lansia, akan memunculkan resiko- resiko terhadap lansia. Akupresur memiliki berapa kelebihan dari yang lain, seperti; pijatan langsung bisa memberikan rasa nyaman dan tindakannya aman karena tidak memerlukan peralatan yang rumit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment Design*. Rancangan metode yang digunakan adalah *Non-equivalen Control Goup Design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive Sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh lansia sebanyak 60 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan *uji Wilxocon*. Hasil analisis menggunakan *uji Wilxocon*. menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala insomnia setelah diberikan akupresure. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 19 responden pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p*<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa *H*0 ditolak dan *H*a diterima yang berarti ada pengaruh akupresure terhadap penurunan skala insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia yang mengalami susah tidur dapat menerapkan Teknik Akupresure

**Kata Kunci:** Akupresure, Skala Insomnia, Lansia



## **ABSTRACT**

*Sleep is one of the important components to maintain individual health. Without sleep, humans will experience disturbances in the quality of life. One of the health problems that are often found in the elderly is insomnia. Insomnia problems that occur in the elderly will pose risks to the elderly. Acupressure has several advantages over others, such as; direct massage can provide a sense of comfort and the action is safe because it does not require complicated equipment. The purpose of this study was to determine the Effect of Acupressure on Reducing the Insomnia Scale in the Elderly at the Banjar Puseh Elderly Posyandu, Angantaka Village. This study used a Quasi Experiment Design. The design method used is Non-equivalent Control Group Design. The selection of samples in this study used the purposive sampling technique. The sample of this study was all elderly people as many as 60 people. Data were analyzed using analysis using the Wilxocon test. The results of the analysis using the Wilxocon test showed that there was a decrease in the scale of insomnia after being given acupressure. The results of the statistical test showed that from 19 respondents in the intervention group, a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained. These results indicate that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is an effect of acupressure on reducing the scale of insomnia in the elderly. Based on the results of this study, it is expected that elderly people who have difficulty sleeping can apply the Acupressure Technique.*

**Keywords:** Acupressure, Insomnia Scale, Elderly

## **Introduction (Pendahuluan)**

Tidur merupakan salah satu komponen penting untuk menjaga kesehatan individu. Tanpa tidur manusia akan mengalami gangguan dalam kualitas hidup. Manusia tidur selama sepertiga dari kehidupan mereka. Bagi sebagian besar orang tidur adalah hal yang mudah namun bagi beberapa orang tidur merupakan suatu hal yang sulit dilakukan. Kondisi sulit tidur saat ini disebut dengan insomnia [1]. Menurut data dari World Health Organization (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya [2].

Lanjut usia (Lansia) digolongkan menjadi 3 yaitu pra lansia (45-59), lansia (60-69) dan lansia beresiko ( $>70$  th ). Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu perubahan /kemunduran biologis, perubahan pola tidur, kemudian kamampuan kognitif dan perubahan psikososial. Menurut Depkes RI (2018), insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Lansia yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi sekitar 50%. Pertumbuhan penduduk dunia 2018 mencapai 7,53 miliar jiwa dengan populasi kelompok lansia mencapai 558 juta jiwa. Sedangkan pertumbuhan penduduk di Indonesia tahun 2018 mencapai 264 juta jiwa dengan jumlah lansia sekitar 24,49 juta atau sekitar 9,27% dari jumlah penduduk (Depkes RI, 2018) . Di Provinsi Bali jumlah lansia sekitar 680.114 jiwa, diprakirakan tiap tahun 20%-40% lansia mengalami insomnia (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019). Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Seseorang yang terbangun dari tidur, tetapi merasa belum cukup tidur dapat



disebut mengalami insomnia [3]. Masalah insomnia yang terjadi pada lansia, akan memunculkan resiko- resiko terhadap lansia. Insomnia memberikan dampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan. Dampak buruk insomnia pada kesehatan dan rutinitas sehari-hari, seperti; hilang fokus saat berkendara, hilang konsentrasi saat belajar, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, pelupa, obesitas atau kegemukan [4].

Untuk tetap mempertahankan kualitas hidup, produktifitas dan keselamatan lansia [5]. Perlu adanya upaya penanganan insomnia pada lansia. Secara umum ada 2 cara penanganan insomnia, secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, insomnia dapat diatasi dengan memberikan obat- obatan seperti; golongan benzodiazepine (ativan, esilgan, dan valium), golongan obat lain, seperti; estazolam, lorazepam, alprazolam, diazepam dan clonazepam. Pemberian obat pada lansia tentunya perlu pertimbangan dokter untuk mencegah komplikasi atau risiko gangguan kesehatan lain pada lansia sedangkan secara non farmakologis, insomnia bisa diatasi dengan pemberian herbal, yoga, hipnoterapi, akupresur dan akupunktur [6]. Akupresur memiliki berapa kelebihan dari yang lain, seperti; pijatan langsung bisa memberikan rasa nyaman dan tindakannya aman karena tidak memerlukan peralatan yang rumit [7].

Penelitian yang dilakukan [8] didasarkan berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi akupresur 13 (72%) lansia kebutuhan tidurnya agak buruk. Setelah dilakukan terapi akupresur 11 (73%) lansia kebutuhan tidurnya agak membaik. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign Rank test pada pre test dan post test didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ , ini menunjukkan ada pengaruh antara terapi akupresur terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka pada bulan Juni tahun 2023 didapatkan jumlah lansia usia 60-69 tahun sebanyak 60 orang rata- rata datang ke posyandu lansia setiap bulan sebanyak 40-45 orang. Peneliti melakukan wawancara langsung kepada seluruh lansia yang hadir, 30 orang mengatakan susah tidur malam hari hanya dapat tidur 1- 2 jam, 10 orang mengatakan tidur dan sering terbangun.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka”.

### **Methods (Metode Penelitian)**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Quasi Eksperiment Design*. Dengan metode *Non-equivalen Control Group Design*. Dimana jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lansia yang mengalami Insomnia selama 38 orang dimana sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner Insomnia Study Psikiatri Biologi Jakarta (KSPBJ). Analisa Data yang digunakan yaitu dengan uji *Wilcoxon*.

### **Results and Discussion (Hasil dan Pembahasan)**



## Hasil

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka**

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>				
50-59 Tahun	3	15,8	2	10,5
60-69 Tahun	15	78,9	16	84,2
>70 Tahun	1	5,3	1	5,3
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-Laki	5	26,3	4	21,1
Perempuan	14	73,7	15	78,9
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 19 responden pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 60-69 tahun sebanyak 15 (78,9%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 (73,7%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden berusia 60-69 tahun sebanyak 16 (84,2%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 (78,9%).

**Tabel 2**  
**Hasil Skala Insomnia Antara Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum Diberikan Akupresure**

Skala Insomnia	Pretest Kelompok Kontrol		Pretest Kelompok Intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Insomnia Ringan	3	15,8	2	10,5
Insomnia Sedang	6	31,6	2	10,5
Insomnia Berat	10	52,6	15	78,9
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa skala insomnia pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum diberikan akupresure sebagian besar memiliki insomnia berat, pada kelompok kontrol didapatkan sebanyak 10 (52,6%) dan pada kelompok intervensi sebanyak 15 (78,9%) responden.

**Tabel 3**



**Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Banjar Sigaran Desa Mekar Bhuwana**

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Frekuensi	Percentase (%)
Patuh	9	22,5
Tidak Patuh	31	77,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di posyandu remaja Banjar Sigaran Desa Mekar Bhuwana tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 31 (77,5%) responden.

**Tabel 4**  
**Hasil Analisa Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia**

<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Skala Insomnia			<i>Z</i>	<i>P</i>
	N	Mean±SD	Min-Max		
Kelompok Kontrol	19	2,37±0,761	1-3	-2,000	0,046
	19	2,16±0,765	1-3		
Kelompok Intervensi	19	2,68±0,671	1-3	-3,787	0,000
	19	1,53±0,513	1-2		

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala insomnia setelah diberikan akupresure. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 19 responden pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p*<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa *H*0 ditolak dan *H*a diterima yang berarti ada pengaruh akupresure terhadap penurunan skala insomnia pada lansia.

### Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 19 responden pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p*<0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sadiman et al. (2022), didapatkan hasil *p-value* = 0,000 (*p*<0,05). Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan [9], didapatkan hasil *p-value* = 0,000 (*p*<0,05).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat dengan mudah dalam melalui tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor kualitas tidur dan jumlah jam tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur [10]. Adalah faktor fisiologis dan psikologis. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah dan lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi [1].



Dari aspek psikologis, akupresur dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan responden yang mengatakan bahwa dengan terapi akupresur mereka merasa lebih tenang, nyaman dan rileks. Perasaan nyaman, tenang dan rileks pada lansia tersebut merupakan pengaruh dari terapi akupresur. Adanya stimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupresur akan diteruskan ke medula spinalis, kemudian ke mesenfalon dan komplek pituitari hipotalamus. Dari ketiga hal tersebut diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat [11] memberikan rasa tenang [12].

Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur [13]. Seseorang akan tertidur ketika orang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi lanjut usia, sehingga lanjut usia tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan dapat mencapai tidur yang dalam (tidur tahap 4 NREM) serta terjadi peningkatan durasi dan efisiensi tidur pada lanjut usia [14]. Konsep pengobatan Traditional Chinese Medicine (TCM) meyakini bahwa masalah tidur (insomnia) pada seseorang karena adanya ketidakseimbangan energi (chi) dan zat fundamental (shen) dalam tubuh. Shen diartikan sebagai materi kehidupan yang mencakup semangat, hasrat, pikiran, jiwa dan kesadaran dalam bertindak [15].

Berdasarkan pembahasan di atas, telah dijelaskan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa peningkatan kualitas tidur pada penelitian ini adalah pengaruh dari terapi akupresur yang dilakukan. Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, tinggal dalam lingkungan yang sama, serta sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk pada awal penelitian (pretest). Kelompok kualitas tidur secara bermakna setelah terapi akupresur, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diintervensi tidak mengalami perubahan yang bermakna pada kualitas tidurnya. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

### **Conclusion (*Simpulan*)**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu bagi ibu bersalin mengenai terapi akupresure untuk mengurangi kejadian insomnia.

### **References (*Daftar Pustaka*)**

- [1] L. Susanti, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang,” *J. Kesehat. Andalas*, vol. 4, no. 3, hal. 951–956, 2015, doi: 10.25077/jka.v4i3.391.
- [2] A. A. Lubis, S. Puspita, dan M. Meldawati, “Pengaruh senam terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih Kota Medan,” *J. Prima Med. Sains*, vol. 2, no. 2, hal. 37–41, 2020, doi: 10.34012/jpms.v2i2.1256.
- [3] A. Kurniawan, E. Kasumayanti, dan A. D. Putri, “Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah



Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020,” *J. Ners*, vol. 4, no. 2, hal. 102–106, 2020.

- [4] Sadiman, P. Susilawati, M. Fairus, dan Islamiyati, “Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia,” *Media Inf.*, vol. 18, no. 2, hal. 73–81, 2022, doi: 10.37160/bmi.v18i2.43.
- [5] T. Indrayani, Maulidia Damayanti, dan Nurul Husnul Lail, “The Effect Of Acupressure Therapy On Sleep Quality Of Elderly In Work Area Of Melintang Health Center, Pangkalpinang,” *Str. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, hal. 964–975, 2021, doi: 10.30994/sjik.v10i1.742.
- [6] M. Wahyuningsih dan A. Liliana, “Accupressure To Overcome Insomnia In The Elderly,” *Pros. Semin. Nas. Pengabdi. Univ. Respati Yogyakarta*, vol. 1, no. 1, hal. 251–255, 2022.
- [7] S. Mutoharoh *et al.*, “Optimalisasi Akupresur sebagai Intervensi Nonfarmakologis untuk Mengatasi Insomnia pada Ibu Menopause Optimization of Acupressure as a Nonpharmacological Intervention to Overcome Insomnia in Menopausal Women Universitas Muhammadiyah Gombong , Indonesia kuantitas dan kualitas pola istirahatnya sehingga menimbulkan ketidaknyamanan . Ketika,” hal. 126–133, 2024.
- [8] T. Eriyani, I. Shalahuddin, S. Pebrianti, I. Maulana, dan D. Nurrahmawati, “Intervensi Senam untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Tidur,” *Malahayati Nurs. J.*, vol. 5, no. 6, hal. 1734–1745, 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i6.8696.
- [9] E. Rianjani, H. A. Nugroho, dan R. Astuti, “Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang,” *J. Keperawatan*, vol. 4, no. 2, hal. 194–209, 2016, [Daring]. Tersedia pada: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418665&val=434&title=>
- [10] Y. A. Majid, “Perbedaan kualitas tidur lansia setelah mendapatkan terapi komplementer akupresur dan terapi musik instrumental di panti sosial tresna werda teratai Palembang,” *Masker Med.*, vol. 5, no. 1, hal. 139–151, 2017, [Daring]. Tersedia pada: <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/152>
- [11] erwani erwani dannofriandi nofriandi, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang,” *Jik- J. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 1, hal. 123–132, 2017, doi: 10.33757/jik.v1i1.38.
- [12] Yudi Abdul Majid dan M. Ali Sidik, “Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang,” *J. Kesehat. J. Ilm. Multi Sci.*, vol. 7, no. 12, hal. 23–34, 2017, doi: 10.52395/jkjims.v7i12.202.
- [13] Kresno Aji Priambodo, “Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia,” *Al-Tarbiyah J. Ilmu Pendidik. Islam*, vol. 2, no. 4, hal. 89–95, 2024, doi: 10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1431.
- [14] N. M. Astuti, “Penatalaksanaan insomnia pada usia lanjut,” *Fak. Kedokt. Univ. Udayana*, hal. 1–14, 2019.
- [15] R. K. Hasibuan dan J. A. Hasna, “Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten



*Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Posyandu Banjar Puseh Desa Angantaka–I* Gusti Ayu Widya Aryanti, Putu Mastiningsing, Pande Putu Novi Ekajayanti Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat,” *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 17, no. 2, hal. 187, 2021, doi: 10.24853/jkk.17.2.187-195.