



Pemberian Edukasi Terapi Akupresur pada Ibu *Menopause* dengan Diabetes Mellitus

Siti Hawa Aprilia Maulidah¹, Emi Yunita²

^{1,2} Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Siti Hawa Aprilia Maulidah

Hawaaprilia08@gmail.com

Abstrak:

Menopause merupakan fase alami yang dialami perempuan akibat menurunnya fungsi hormon reproduksi. Kondisi menopause pada ibu dengan diabetes mellitus sering menimbulkan berbagai keluhan seperti gangguan tidur, nyeri sendi, stres, mudah lelah, serta ketidakstabilan kadar gula darah. Kurangnya pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologis menyebabkan sebagian besar ibu menopause hanya bergantung pada terapi obat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menopause mengenai terapi akupresur sebagai terapi pendukung dalam mengurangi keluhan menopause dan membantu pengendalian diabetes mellitus. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan, demonstrasi terapi akupresur, serta pendampingan praktik secara langsung kepada peserta. Kegiatan dilakukan pada ibu menopause dengan diabetes mellitus sebanyak 17 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat terapi akupresur, titik-titik akupresur, serta tata cara pelaksanaannya secara mandiri. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu mempraktikkan terapi akupresur dengan benar. Edukasi terapi akupresur dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif dalam membantu mengurangi keluhan menopause pada ibu dengan diabetes mellitus.

Kata Kunci: *edukasi, akupresur, menopause, diabetes mellitus, terapi nonfarmakologis*

Pendahuluan

Menopause merupakan fase fisiologis yang dialami perempuan akibat berhentinya menstruasi secara permanen selama 12 bulan berturut-turut sebagai dampak menurunnya fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen (Price, S. A., & Wilson, 2020). Kondisi ini umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun dan sering disertai perubahan fisik, psikologis, serta sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan (Republik Indonesia, 2023). Penurunan hormon estrogen pada masa menopause berkontribusi terhadap perubahan metabolisme tubuh, gangguan tidur, nyeri sendi, perubahan suasana hati, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, osteoporosis, dan diabetes mellitus. (PERKENI, 2024)

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Notoatmodjo, 2021). Berdasarkan Pedoman Pengelolaan Diabetes Mellitus di Indonesia, prevalensi diabetes mellitus terus mengalami peningkatan terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia, termasuk perempuan menopause yang mengalami perubahan hormonal signifikan (Organization., 2022). Perubahan hormonal selama menopause diketahui dapat memengaruhi sensitivitas insulin sehingga menyebabkan kadar gula darah menjadi lebih sulit dikendalikan (Organization, 2021). Kondisi ini sering



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

diperburuk oleh keluhan menopause seperti stres, gangguan tidur, kelelahan, dan kecemasan yang dapat memengaruhi kestabilan metabolisme tubuh (Federation, 2023).

Pada ibu menopause dengan diabetes mellitus, pengelolaan kesehatan tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis tetapi juga membutuhkan terapi pendukung nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri (Society, 2023). Salah satu pendekatan terapi komplementer yang berkembang di masyarakat adalah terapi akupresur (Sari, D., Nugroho, A., & Wahyuni, 2022). Akupresur merupakan teknik terapi dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu tubuh untuk membantu melancarkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi, mengurangi rasa nyeri, serta membantu menurunkan tingkat stres (Putri, R., Susanti, N., & Kurniawati, 2022). Terapi ini dinilai praktis karena tidak membutuhkan alat khusus, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Wahyuni, S., Fitriani, Y., & Hidayat, 2022).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat membantu meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis pada kelompok usia lanjut maupun penderita penyakit kronis (Handayani, E., & Astuti, 2021). Penelitian dalam jurnal kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur (Manuaba, 2021) berpengaruh terhadap penurunan keluhan nyeri, peningkatan kualitas tidur, serta membantu relaksasi pada pasien dengan penyakit degeneratif, termasuk diabetes mellitus (Putri et al., 2022). Selain itu, edukasi mengenai terapi komplementer terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melakukan perawatan kesehatan secara mandiri (Dewi, N. K., & Lestari, 2020).

Namun demikian, masih banyak ibu menopause dengan diabetes mellitus yang belum memahami manfaat terapi nonfarmakologis seperti akupresur (Sari, R., & Nugroho, 2022). Sebagian besar masyarakat masih bergantung pada terapi obat tanpa diimbangi pengetahuan mengenai terapi pendukung yang dapat membantu mengurangi keluhan fisik maupun psikologis selama menopause (Potter, P. A., & Perry, 2021). Kurangnya edukasi kesehatan menyebabkan rendahnya pemahaman masyarakat terhadap teknik akupresur yang benar serta manfaatnya bagi kesehatan (Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, 2020).

Edukasi kesehatan mengenai terapi akupresur penting dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan ibu menopause dalam mengelola kesehatannya secara mandiri. Melalui edukasi dan demonstrasi langsung (Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, 2020), peserta diharapkan mampu memahami manfaat, titik-titik terapi, serta tata cara penerapan akupresur secara tepat (Guyton, A. C., & Hall, 2021) sehingga dapat membantu mengurangi keluhan menopause dan meningkatkan kenyamanan hidup ibu dengan diabetes mellitus (Sherwood, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menopause dengan diabetes mellitus (Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., 2022) mengenai terapi akupresur sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan secara mandiri di rumah (Ganong, 2020).

Metode Pelaksanaan

1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan koordinasi bersama kader kesehatan dan penentuan lokasi kegiatan. Selain itu dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai menopause, diabetes mellitus, dan terapi akupresur.

2. Pelaksanaan Edukasi

Edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi mengenai pengertian menopause, diabetes mellitus, manfaat terapi akupresur, serta titik-titik akupresur yang dapat digunakan untuk membantu relaksasi dan mengurangi Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode edukasi kesehatan dan demonstrasi terapi akupresur pada ibu menopause dengan diabetes mellitus. Sasaran kegiatan adalah ibu menopause yang memiliki riwayat diabetes mellitus sebanyak 17 peserta.

Tahapan kegiatan meliputi:

keluhan fisik.

3. Demonstrasi dan Praktik

Peserta diberikan demonstrasi secara langsung mengenai teknik akupresur pada beberapa titik tubuh seperti titik tangan, kaki, dan kepala. Selanjutnya peserta mempraktikkan kembali teknik tersebut dengan pendampingan tim pelaksana.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan peserta dalam mempraktikkan terapi akupresur dan melakukan tanya jawab terkait materi yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu desa padelegan kecamatan Pademawu kabupaten pemekasan. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai DBD dan cara pencegahannya setelah dilakukan edukasi.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kepala table no 1	sebelum	sesudah	peningkatan
Pemahaman tentang diabetes militus	52	88	36
Pengetahuan tentang penyebab diabetes militus	50	86	36
Kesadaran pentingnya menjaga kesehatan	48	87	39
Rata-rata peningkatan	47	86	39

Contoh Penulisan Gambar



Gambar 1. Dokumentasi pemberian edukasi

Proses pemberian materi yang komprehensif tersebut berkaitan langsung dengan perubahan hasil pre-test dan post-test peserta. Sebelum penyuluhan diberikan, sebagian besar ibu menopause dengan diabetes melitus masih memiliki pengetahuan dasar yang

terbatas mengenai manfaat terapi akupresur, terlihat dari skor pre-test yang berada pada rentang 45–55%. Setelah materi dijelaskan secara terstruktur dan interaktif, skor post-test meningkat secara signifikan menjadi 85–90%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep dasar terapi akupresur, manfaatnya dalam membantu relaksasi, meningkatkan kenyamanan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, serta mendukung pengelolaan kadar gula darah pada ibu menopause dengan diabetes melitus.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pentingnya terapi nonfarmakologis sebagai pendukung kesehatan pada masa menopause. Berdasarkan hasil pre-test, hanya 45% peserta yang mengetahui manfaat terapi akupresur, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 88%.

Pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat yang dikombinasikan dengan terapi akupresur juga meningkat dari 50% menjadi 85%. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Mereka aktif bertanya mengenai teknik penekanan titik akupresur yang benar, frekuensi pelaksanaan terapi, serta manfaat terapi akupresur dalam membantu mengontrol keluhan menopause pada ibu dengan Diabetes Melitus.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemberian edukasi terapi akupresur pada ibu menopause dengan diabetes mellitus telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai menopause, diabetes mellitus, serta manfaat terapi akupresur sebagai terapi nonfarmakologis. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum memahami teknik terapi akupresur maupun manfaatnya dalam membantu mengurangi keluhan menopause. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, peserta mampu memahami titik-titik akupresur dan mempraktikkan teknik terapi secara mandiri dengan benar. Terapi akupresur memberikan manfaat positif bagi peserta, seperti membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu mengurangi stres pada ibu menopause dengan diabetes mellitus. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat diterima dengan baik sebagai terapi pendukung yang mudah, aman, dan sederhana untuk diterapkan di rumah.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan, kader kesehatan, serta pihak institusi yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Referensi

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2020). *Maternity and women's health care*. Mosby.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill.
- Dewi, N. K., & Lestari, D. (2020). Hubungan menopause dengan perubahan metabolisme glukosa darah.
- Federation, I. D. (2023). *IDF diabetes atlas* (10th ed.).

- Ganong, W. F. (2020). *Review of medical physiology* (26th ed.). McGraw-Hill.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Handayani, E., & Astuti, P. (2021). Terapi komplementer pada perempuan menopause.
- Manuaba, I. B. G. (2021). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB*. EGC.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Organization, W. H. (2021). *Guidelines on self-care interventions for health and well-being*.
- Organization, W. H. (2022). *Diabetes fact sheet*.
- PERKENI. (2024). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2020). *Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit*. EGC.
- Putri, R., Susanti, N., & Kurniawati, D. (2022). Efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan stres pada pasien diabetes mellitus.
- Republik Indonesia, K. K. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari, D., Nugroho, A., & Wahyuni, R. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur pada lansia.
- Sari, R., & Nugroho, B. (2022). Akupresur sebagai terapi nonfarmakologis pada penyakit kronis.
- Sherwood, L. (2021). *Human physiology: From cells to systems* (10th ed.). Cengage Learning.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2020). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- The North American Menopause Society. (2023). *Menopause practice: A clinician's guide*.
- Wahyuni, S., Fitriani, Y., & Hidayat, A. (2022). Penerapan terapi akupresur pada pasien diabetes mellitus tipe 2.