

EDUKASI TERAPI AKUPRESUR PADA GANGGUAN MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU KELURAHAN BATU IX

Ani Mulyandari¹, Yeti Trisnawati²
^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintan
Email : anishafeea2@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan perempuan menjelang usia lanjut adalah sindroma menopause yang terjadi rata-rata usia 52 tahun dan perlumendapat perhatian. Diperkirakan sepertiga dari masa hidup wanita akan berada dalam kurun usia dengan kondisi hipoestrogen yang ditandai dengan adanya siklus haid yang tidak teratur sampai dengan tidak mengalami haid, wanita akan mengalami berbagai macam gangguan baik fisik maupun psikologis yang akan memberikan dampak negatif baik jangka pendek maupun jangka panjang, beberapa wanita dapat mengalami sedikit gejala atau beberapa beberapa gejala yang sifatnya ringan sampai berat. Metode yang digunakan yaitu memberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang edukasi terapi akupresur, kemudian Koordinator memberikan pendidikan kesehatan secara individual kepada masing- masing responden. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang edukasi terapi akupresur pada gangguan menopause. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu Dahlia Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX yang terlaksana pada tanggal 11 Maret 2024. Dalam pelaksanaan kegiatannya pengabdi melakukan ceramah serta tanya jawab kepada kelompok menopause yang dilakukan pengkajian, dengan didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan yang terbanyak adalah pengetahuan baik yaitu 85% dari 12 orang lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat pengetahuan tentang manfaat edukasi terapi akupresur pada gangguan menopause sehingga termotivasi untuk mempraktikkan di rumah.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Edukasi Terapi Akupresur

ABSTRACT

The health problem of women approaching old age is menopause syndrome which occurs at an average age of 52 years and needs attention. It is estimated that one-third of a woman's lifetime will be in the age period with a hypoestrogen condition which is characterized by irregular menstrual cycles to the point of not having menstruation, women will experience various kinds of disorders, both physical and psychological, which will have negative impacts, both short and long term, some women may experience a few symptoms or several symptoms that are mild to severe. The method used was providing a questionnaire to explore knowledge about acupressure therapy education, then the Coordinator provided individual health education to each respondent. After being given health education, respondents were again asked to fill out a questionnaire to assess knowledge about education on acupressure therapy for menopausal disorders. The results of community service activities that were carried out at Posyandu Dahlia in the working area of the Mekarbaru Community Health Center, Batu IX sub-district, which were carried out on March 11 2024. In carrying out the activities, the service members conducted lectures and asked questions to the menopause group which carried out an assessment, with the results obtained that after The highest number of people given good knowledge was 85% out of 12 others. This can be caused by increasing knowledge so that the

level of knowledge about the benefits of educational acupressure therapy for menopausal disorders is motivated to practice at home.

Keywords: Health Education, Acupressure Therapy Education

PENDAHULUAN

Menopause merupakan peristiwa biologis yang terkait berhentinya reproduksi wanita sebagai konsekuensi dari proses penuaan fisiologis. Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata-rata 51 tahun.

Perubahan fungsi indung telur akan mempengaruhi hormon dalam yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita (Rahmawati, 2017). Kadar estradiol serum pada wanita pasca menopause sekitar 10-20 pg/mL dan sebagian besar merupakan hasil konversi estrogen yang diperoleh dari konversi perifer androstenedion. Kadar estrogen pada wanita menopause sangat bergantung dari konversi androstenedion dan testosteron menjadi estrogen.

Menopause disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah pada penurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan beberapa hormon ini memunculkan berbagai keluhan somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lain yang

mengganggu. Meskipun menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti sulit tidur, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit (Kurniadi, 2019).

Masa klimakterium secara tidak langsung juga membicarakan tentang usia lanjut, karena sering kali masa ini dianggap sebagai tanda atau isyarat bahwa seseorang sudah mulai menua. Bila masa lansia dimulai pada usia 55 tahun, maka masa menopause dimulai lebih dini, yaitu antara 40 sampai 65 tahun dengan ciri-ciri dan karakteristik yang hampir sama, kemunduran baik fisik maupun psikologis (Sasmita, 2019).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan perasaan isolasi, keterasingan, dan ketidaknyamanan. Menurut Suliswati, et.al (2021), ansietas adalah reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Selain itu dampak

masalah psikologis dimana kadar estrogen rendah menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak yang mempengaruhi suasana hati sehingga muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi atau stress.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dan keluhan menopause. Menurut M Ferry Wong (2019), selain terapi farmakologi saat ini banyak alternatif pilihan salah satunya adalah jaripunktur (acupressure) yang merupakan terapi alami yang bertujuan meningkatkan kesehatan holistik (menyeluruh) yang dikenal dengan istilah Holistic Care. Hal ini mengandung gagasan bahwa semua aspek diri manusia adalah saling terkait dimana filosofi dasar dari pengobatan holistik ini melibatkan pendekatan untuk menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa.

Terapi jaripunktur merupakan salah satu alternatif yang sangat mudah untuk dilakukan oleh setiap individu dan terbukti efektif dapat menurunkan keluhan baik fisik dan psikologis pada wanita menopause. Menurut Heni Setyowati(2018), Acupressure atau jaripunktur dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan wanita

sepanjang siklus kehidupannya.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi terapi akupresur pada gangguan menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut.

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu meliputi: penyusunan materi dan bahan/alat yang akan diberikan atau digunakan pada saat pengabdian.

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ketua RT setempat dan Ketua kader Posyandu Dahlia untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu

melakukan membeberkan pendidikan kesehatan tentang terapi akupresur pada ibu – ibu yang mengalami gangguan menopause. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar, peserta tampak antusias, memperhatikan serta mendengarkan materi yang diberikan dengan baik. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian pendidikan kesehatan terhadap 12 ibu menopause. Sebelum di berikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu responden diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang Terapi Akupresur pada gangguan menopause, kemudian koordinator memberikan atau menjelaskan terkait terapi akupresur ini kepada masing- masing responden. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang Terapi Akupresur pada gangguan menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi terapi akupresur pada gangguan menopause dilakukan di Posyandu Dahlia wilayah kerja pukesmas mekar baru Kelurahan Batu IX pada Hari Kamis, tanggal 12 Maret 2024 pukul

09.30 WIB bertempat di Posyandu Dahlia Jl. Lembah merpati Km 13, bertepatan dengan kegiatan rutin bulanan posyandu lansia.

Sehari sebelum kegiatan dilaksanakan, pelaksana meminta bantuan ketua kader untuk menyampaikan kepada ibu menopause wilayah Posyandu Dahlia terkait kegiatan yang akan dilaksanakan. Kegiatan ini cukup menarik perhatian peserta ini dibuktikan dengan jumlah kunjungan yang datang yaitu sebanyak 12 orang. Hasil yang didapatkan bahwa sebelum di berikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu tentang Terapi Akupresur pada gangguan menopause yang tepat dan sesuai hanya sebesar 30,6%, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu meningkat menjadi 85%. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat kesadaran seseorang meningkat maka termotivasi untuk memberikan yang terbaik terhadap dirinya sendiri.

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada ibu menopause. Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses pendampingan, yaitu dengan memberikan penyuluhan terkait

pengetahuan tentang terapi akupresur pada ibu yang mengalami gangguan menopause. Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memutarkan video tutorial teknik akupresur titik P-6 serta alat dan bahan yang digunakan sehingga ibu dapat mengetahui proses teknik akupresur titik P-6 pada saat terjadinya gangguan menopause. Penjelasan kepada ibu menopause dan melatih ibu menopause untuk teknik-teknik akupresur pada titik P-6. pijat akupresur pada titik p6 ini ibu menopause juga dianjurkan agar tetap rileks saat, akan atau sedang di lakukan terapi pemijatan. melakukan pemijatan ringan agar tidak terjadinya cidera, lakukan akupresur 3-5menit dijeda selama 30 detik dan lakukan kembali dan selanjutnya mengajarkan responden cara melakukan akupresur agar responden bisa mengaplikasikanya sendiri saat dirumah.

Kegiatan teknik akupresur titik P-6 merupakan stimulasi yang diberikan dengan pemijatan menghasilkan efek terapeutik karena konduksi dari sinyal elektromagnetik yang mampu mendorong aliran zat-zat biokimia pencegah nyeri seperti endorpin dan sel imun ke tempat khusus di tubuh yang mengalami cedera atau rusak karena penyakit,

mengaktifasi sistem opioid sehingga dapat menurunkan nyeri, perubahan pada zat kimia otak, sensasi dan respon involunter dengan pengeluaran berbagai neurotransmitter dan neuro hormon, sehingga mampu mengurangi gangguan pada menopause.



Gambar 1 Memberikan penkes

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu dahlia kepada Ibu menopause bahwa pengetahuan ibu menjadi meningkat terkait mengatasi masalah gangguan menopause melalui terapi akupresur

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah: Perlu dilakukan penyuluhan kesehatan rutin terhadap ibu yang mengalami menopause dan masalah kesehatan lainnya sehingga ibu tidak merasakan masalah atau gangguan menopause atau penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Heni Setyowati. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Bebasis Hasil. Page 2. 61
- Kurniadi, K. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia (Studi Kasus Pada Lansia Di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing), 5(1), 13– 19. <Http://Repository.Unmuhpnk.ac.Id/Eprint/1368>
- Nining Istighosah. (2017). Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. Thesis, May, 1-29.
- Rahmawati, A. (2017). Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause. 13. <Http://Eprints.Ums.Ac.Id/50946>
- Sasmita, A. D. (2019). Perbedaan Usia Perimenopause Pada Akseptor KB Pil Kombinasi Dan Suntik Kombinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan III Tahun 2018
- Sulistyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 4(2), 29-37.
- Sumedi, T., Handoyono, & Wahyudi. (2019). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. Jurnal Keperawatan Mersi, 7(2018), 1–6.
- Wong. M. Ferry., dkk.2011. Hipnopunktur. Jakarta: Penebar Plus.