



Pemberdayaan Lansia melalui Pelatihan Akupresur Mandiri untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Insomnia)

Kurnia Eka Putri^{1#}, Joko Tri Haryanto², Nurmila Mutiah³

¹⁻³Program Studi D-III Akupunktur, Jurusan Akupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta

*e-mail: kurniaekap@poltekkes-solo.ac.id¹, atengjoko@gmail.com², nurmilamutiah77@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v4i1.188

Received : February 22th 2026 Revised : February 28th 2026 Accepted : March 31th 2026

Abstrak

Gangguan tidur (insomnia) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah akupresur mandiri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan akupresur mandiri serta memperbaiki kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Gonilan, Kartasura, Sukoharjo. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret-April 2026 melalui tahapan penyuluhan kesehatan, pelatihan akupresur pada titik *Shenmen* (HT7), *Sanyinjiao* (SP6), *Anmian* (EX-HN22), dan *Yintang* (EX-HN3), serta pendampingan praktik mandiri selama empat minggu. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, lembar observasi keterampilan, serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta lebih dari 20%, lebih dari 80% peserta mampu melakukan akupresur dengan kategori baik, dan lebih dari 70% peserta mengalami penurunan skor PSQI yang menunjukkan perbaikan kualitas tidur. Selain meningkatkan kualitas tidur, kegiatan ini juga meningkatkan kemandirian lansia dan peran kader kesehatan dalam pendampingan kesehatan masyarakat. Pelatihan akupresur mandiri terbukti menjadi metode yang sederhana, aman, dan berpotensi dikembangkan sebagai program rutin Posyandu Lansia untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: akupresur, insomnia, lansia, kualitas tidur, pemberdayaan masyarakat

Abstract

Insomnia is one of the most common health problems among older adults and can significantly reduce their quality of life if not properly managed. One non-pharmacological intervention that can be applied is self-acupressure. This community service program aimed to improve older adults' knowledge and skills in performing self-acupressure and to enhance sleep quality among elderly participants at Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX, Gonilan, Kartasura, Sukoharjo. The program was conducted from March to April 2026 and consisted of health education sessions, self-acupressure training on Shenmen (HT7), Sanyinjiao (SP6), Anmian (EX-HN22), and Yintang (EX-HN3) acupoints, followed by four weeks of guided practice and monitoring. Program evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments of participants' knowledge, an observational checklist for acupressure skills, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The results demonstrated an increase of more than 20% in participants' knowledge scores, while over 80% of participants were able to perform self-acupressure correctly and independently. Furthermore, more than 70% of participants showed a reduction in PSQI scores, indicating improved sleep quality. In addition to improving sleep quality, the program enhanced participants' self-care capacity and strengthened the role of community health volunteers in supporting elderly health promotion. Self-acupressure training proved to be a simple, safe, and feasible intervention with strong potential for integration into routine elderly health service programs to promote healthy aging and improve the quality of life of older adults.

Keywords: self-acupressure, insomnia, older adults, sleep quality, community empowerment.

A. PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Kondisi ini merupakan indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain menimbulkan tantangan baru berupa meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan. Lansia mengalami perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf dan pola tidur. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur, khususnya insomnia, yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur dan gangguan aktivitas sehari-hari¹.

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada kelompok lansia. Insomnia pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan ritme sirkadian, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, stres psikologis, kecemasan, serta berkurangnya aktivitas fisik². Apabila tidak ditangani dengan baik, insomnia dapat menimbulkan dampak yang luas, antara lain penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, peningkatan risiko jatuh, penurunan sistem imun, depresi, serta menurunnya kualitas hidup lansia³. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang mudah diterapkan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Penanganan insomnia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis⁴. Penggunaan obat tidur dalam jangka panjang pada lansia sering kali menimbulkan efek samping, seperti ketergantungan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, dan peningkatan risiko jatuh⁵. Oleh sebab itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan direkomendasikan sebagai terapi lini pertama dalam penanganan insomnia pada lansia. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah akupresur.

Akupresur merupakan metode terapi tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh menggunakan jari atau alat bantu sederhana untuk menstimulasi respons fisiologis tubuh. Menurut teori pengobatan tradisional Tiongkok, stimulasi titik akupresur dapat memperlancar aliran energi (Qi), menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan fungsi organ terkait⁶. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tingkat insomnia, serta memberikan efek relaksasi pada lansia⁷. Selain aman, murah, dan minim efek samping, akupresur juga dapat dipelajari serta dilakukan secara mandiri oleh masyarakat setelah mendapatkan pelatihan yang tepat⁸.

Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX di Desa Gonilan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo merupakan salah satu wadah pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang secara aktif melaksanakan kegiatan pemantauan kesehatan lansia. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan kader posyandu, ditemukan bahwa sebagian lansia sering mengeluhkan gangguan tidur berupa kesulitan tidur pada malam hari, sering terbangun saat tidur, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Namun demikian, sebagian besar lansia belum mengetahui teknik penanganan insomnia secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Pemberdayaan lansia melalui pelatihan akupresur mandiri merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan kapasitas lansia dalam menjaga kesehatannya secara mandiri. Konsep pemberdayaan kesehatan menekankan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan individu maupun kelompok untuk mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya⁹. Melalui pelatihan akupresur mandiri, lansia diharapkan mampu mengenali titik-titik akupresur yang berhubungan dengan

kualitas tidur, memahami teknik stimulasi yang benar, serta menerapkannya secara rutin sebagai upaya mengurangi gangguan tidur.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan “Pemberdayaan Lansia melalui Pelatihan Akupresur Mandiri untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Insomnia)” di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Gonilan, Kartasura, Sukoharjo pada bulan Maret sampai April 2026. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan akupresur mandiri sehingga mampu mengurangi keluhan insomnia, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

B. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Pemberdayaan Lansia melalui Pelatihan Akupresur Mandiri untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Insomnia)” di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Gonilan, Kartasura, Sukoharjo dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2026 dengan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) yang menempatkan lansia sebagai subjek utama kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia dalam mengatasi gangguan tidur melalui penerapan akupresur mandiri secara berkelanjutan. Pemberdayaan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan individu dan kelompok untuk mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup secara mandiri¹⁰.

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pengurus Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat. Pada tahap ini dilakukan identifikasi masalah kesehatan yang dialami lansia melalui observasi dan wawancara dengan kader serta peserta posyandu. Selain itu, dilakukan pengukuran awal kualitas tidur lansia menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengetahui kondisi awal gangguan tidur yang dialami peserta. Tim pengabdian juga menyusun media edukasi berupa leaflet, modul pelatihan akupresur, serta instrumen evaluasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung¹¹.

Tahap berikutnya adalah penyuluhan kesehatan mengenai insomnia pada lansia. Materi yang diberikan mencakup pengertian insomnia, faktor-faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia, dampak insomnia terhadap kesehatan fisik dan psikologis, serta berbagai upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Edukasi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya kualitas tidur dan manfaat terapi komplementer sebagai alternatif penanganan insomnia yang aman dan mudah diterapkan¹².

Setelah kegiatan edukasi, peserta mengikuti pelatihan akupresur mandiri yang dilakukan melalui metode demonstrasi dan praktik langsung. Tim pengabdian memperkenalkan titik-titik akupresur yang berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur, yaitu titik *Shenmen (HT7)*, *Sanyinjiao (SP6)*, *Anmian (EX-HN22)*, dan *Yintang (EX-HN3)*. Titik-titik tersebut dipilih karena telah banyak digunakan dalam terapi akupresur untuk membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi keluhan insomnia¹¹. Peserta diberikan penjelasan mengenai lokasi titik, teknik penekanan yang benar, lama penekanan, frekuensi pelaksanaan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan selama melakukan akupresur. Selanjutnya peserta diminta mempraktikkan kembali teknik yang telah diajarkan dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian dan kader kesehatan.

PELATIHAN AKUPRESUR MANDIRI

Tidur Nyenyak, Hidup Sehat, Lansia Bahagia

Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Gonilan, Kartasura, Sukoharjo

APA ITU AKUPRESUR?
Akupresur adalah teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh dengan jari untuk membantu melancarkan aliran energi (Qi), merelaksasi tubuh, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur.

MANFAAT AKUPRESUR

- Membantu tidur lebih nyenyak
- Mengurangi kecemasan dan stres
- Merelaksasi otot dan pikiran
- Meningkatkan kesehatan secara menyeluruh

TITIK AKUPRESUR UNTUK TIDUR NYENYAK

<p>1 Shenmen (HT7)</p> <p>Lokasi: Pada pergelangan tangan bagian dalam, di lipatan pergelangan, di sisi kelingking.</p>  <p>Cara menekan: Gunakan ibu jari tangan lainnya tekan titik ini dengan lembut selama 1-2 menit.</p> <p>Manfaat: Menenangkan jantung, mengurangi kecemasan, membantu tidur lebih nyenyak.</p>	<p>2 Sanyinjiao (SP6)</p> <p>Lokasi: Pada kaki bagian dalam, sekitar 3 jari (±4 cm) di atas mata kaki bagian dalam, di tepi tulang kering.</p>  <p>Cara menekan: Tekan dengan ibu jari secara perlahan dan mantap selama 1-2 menit.</p> <p>Manfaat: Menenangkan pikiran, membantu tidur lelap, menyeimbangkan hormon.</p>	<p>3 Anmian (EX-HN22)</p> <p>Lokasi: Pada belakang kepala, di lekukan di antara dua otot besar leher (pada garis rambut bagian bawah).</p>  <p>Cara menekan: Tekan kedua titik secara bersamaan dengan ibu jari atau jari telunjuk selama 1-2 menit.</p> <p>Manfaat: Menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan, membantu tidur lebih dalam.</p>	<p>4 Yintang (EX-HN3)</p> <p>Lokasi: Di antara kedua alis, pada titik tengah dahi.</p>  <p>Cara menekan: Tekan perlahan dengan ujung jari telunjuk sambil menarik napas dalam, selama 1-2 menit.</p> <p>Manfaat: Meredakan stres dan sakit kepala, memberi rasa tenang, membantu tidur lebih nyenyak.</p>
---	--	--	--

CARA MELAKUKAN AKUPRESUR

- Cuci tangan terlebih dahulu.
- Duduk atau berbaring dengan posisi nyaman.
- Tekan titik dengan ibu jari atau jari telunjuk.
- Gunakan tekanan sedang (tidak terlalu keras). Rasakan sensasi nyeri ringan atau pegal yang nyaman.
- Lakukan setiap titik selama 1-2 menit.
- Ulangi setiap hari, sebaiknya 30 menit sebelum tidur.

LAKUKAN RUTIN SETIAP HARI UNTUK HASIL YANG LEBIH BAIK

TIPS TIDUR NYENYAK

- Tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari.
- Hindari kafein, rokok, dan makan berat sebelum tidur.
- Ciptakan suasana kamar yang nyaman, tenang, dan gelap.
- Lakukan akupresur secara rutin.

"Tidur Berkualitas, Hidup Lebih Berkualitas"

AKUPRESUR AMAN, MUDAH, DAN DAPAT DILAKUKAN SIAPA SAJA

JAGA KESEHATAN, JALANI HIDUP SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA SENJA

Catatan: Jika memiliki penyakit tertentu, konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

Gambar. 1 Flyer Materi Akupresur

Untuk memastikan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan, dilakukan pendampingan selama empat minggu. Pendampingan dilakukan melalui pemantauan rutin oleh kader kesehatan dan tim pengabdian terhadap pelaksanaan akupresur mandiri di rumah. Setiap peserta diberikan buku panduan dan lembar monitoring yang digunakan untuk mencatat frekuensi pelaksanaan akupresur. Pada tahap ini kader kesehatan berperan sebagai fasilitator yang memberikan motivasi, membantu mengatasi kendala yang dihadapi peserta, serta memastikan teknik akupresur dilakukan sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran kuantitatif dilakukan terhadap aspek pengetahuan, keterampilan, dan kualitas tidur peserta. Tingkat pengetahuan mengenai insomnia dan akupresur diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Keberhasilan aspek pengetahuan ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta minimal 20% dibandingkan hasil sebelum intervensi.

Peningkatan pengetahuan dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Skor Post-test} - \text{Skor Pre-test}}{\text{Skor Pre-test}} \times 100\%$$

Keterampilan peserta dalam melakukan akupresur mandiri diukur menggunakan lembar observasi yang menilai kemampuan peserta dalam menemukan titik akupresur, melakukan teknik penekanan yang benar, serta melaksanakan prosedur secara mandiri. Kegiatan dinyatakan berhasil apabila minimal 80% peserta mampu melakukan akupresur dengan kategori baik.

Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang merupakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk menilai kualitas tidur pada berbagai kelompok usia, termasuk lansia¹⁴. Pengukuran dilakukan sebelum pelaksanaan pelatihan dan setelah peserta menjalani praktik akupresur mandiri selama empat minggu. Tingkat keberhasilan program ditunjukkan dengan adanya penurunan skor PSQI setelah intervensi, yang mengindikasikan perbaikan kualitas tidur peserta. Program dinilai berhasil apabila minimal 70% peserta menunjukkan penurunan skor PSQI dibandingkan kondisi awal.

Tabel 1. Indikator Ketercapaian Program

No	Aspek	Indikator	Target
1	Pengetahuan	Peningkatan skor <i>post-test</i>	≥20%
2	Keterampilan	Praktik akupresur kategori baik	≥80% peserta
3	Kualitas tidur	Penurunan skor PSQI	≥70% peserta

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul "Pelatihan Akupresur Mandiri untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Insomnia)" di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Gonilan, Kartasura, Sukoharjo dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2026 dengan melibatkan 30 lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia dalam mengatasi gangguan tidur melalui penerapan akupresur mandiri sebagai terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama kader kesehatan dan pengurus posyandu untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang paling sering dialami lansia. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal, sebagian besar peserta mengeluhkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa kurang segar saat bangun pagi. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik gangguan tidur yang banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai proses penuaan¹².

Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai insomnia dan upaya penanganannya secara nonfarmakologis. Materi yang diberikan meliputi pengertian insomnia, faktor risiko, dampak gangguan tidur terhadap kesehatan, serta manfaat akupresur dalam meningkatkan kualitas tidur. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Setelah penyuluhan, peserta mengikuti pelatihan akupresur mandiri yang berfokus pada stimulasi titik *Shenmen (HT7)*, *Sanyinjiao (SP6)*, *Anmian (EX-HN22)*, dan *Yintang (EX-HN3)*. Pemilihan titik tersebut didasarkan pada ilmu akupunktur dan hasil penelitian yang menunjukkan efektivitasnya dalam membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi insomnia⁷.

Pelatihan dilakukan menggunakan metode demonstrasi dan praktik langsung (*demonstration and return demonstration*). Tim pengabdian memberikan contoh teknik penekanan yang benar, kemudian peserta mempraktikkannya secara mandiri dengan pendampingan. Untuk memperkuat keterampilan yang telah diperoleh, peserta diberikan buku panduan sederhana dan lembar monitoring pelaksanaan akupresur di rumah. Selama

empat minggu berikutnya, kader kesehatan dan tim pengabdian melakukan pendampingan serta pemantauan rutin untuk memastikan peserta mampu menerapkan teknik akupresur secara mandiri dan konsisten.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, yaitu peningkatan pengetahuan, peningkatan keterampilan, dan perbaikan kualitas tidur peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan kegiatan dapat tercapai dengan baik. Pada aspek pengetahuan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar lebih dari 20% dibandingkan sebelum kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai insomnia dan manfaat akupresur. Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal yang penting dalam pembentukan perilaku kesehatan yang positif¹¹.

Pada aspek keterampilan, hasil observasi praktik menunjukkan bahwa lebih dari 80% peserta mampu melakukan akupresur secara mandiri dengan kategori baik. Peserta mampu menemukan lokasi titik akupresur, melakukan teknik penekanan yang sesuai, serta mengikuti prosedur yang telah diajarkan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan lansia. Kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi peserta untuk melakukan perawatan kesehatan secara mandiri di rumah tanpa ketergantungan pada tenaga kesehatan⁷.

Keberhasilan terbesar terlihat pada aspek kualitas tidur. Hasil pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta mengalami penurunan skor PSQI setelah mengikuti program selama empat minggu. Penurunan skor PSQI mengindikasikan adanya perbaikan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya kesulitan memulai tidur, menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya durasi tidur, serta meningkatnya rasa segar saat bangun di pagi hari. Temuan ini sejalan dengan hasil berbagai penelitian yang menyatakan bahwa akupresur dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, dan mengurangi gejala insomnia pada lansia¹².

Tabel 2. Hasil Ketercapaian Program

No	Aspek	Indikator	Target	Hasil
1	Pengetahuan	Peningkatan skor <i>post-test</i>	≥20%	Tercapai
2	Keterampilan	Praktik akupresur kategori baik	≥80% peserta	Tercapai
3	Kualitas tidur	Penurunan skor PSQI	≥70% peserta	Tercapai

Keberhasilan program tidak hanya terlihat dari aspek kesehatan, tetapi juga dari perubahan sikap peserta terhadap upaya pemeliharaan kesehatan secara mandiri. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar lansia menganggap gangguan tidur sebagai kondisi yang normal terjadi pada usia lanjut dan tidak memerlukan penanganan khusus. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan lebih termotivasi untuk melakukan akupresur secara rutin. Perubahan sikap ini menunjukkan bahwa proses pemberdayaan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola kesehatannya sendiri⁸.

Dari aspek sosial, kegiatan ini turut meningkatkan interaksi antara lansia, kader kesehatan, dan pengurus posyandu. Selama pelaksanaan program, peserta saling berbagi pengalaman mengenai gangguan tidur dan manfaat yang dirasakan setelah melakukan akupresur. Kader kesehatan juga memperoleh keterampilan baru yang dapat digunakan untuk

mendampingi lansia secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat peran Posyandu Lansia sebagai sarana promosi kesehatan berbasis masyarakat.

Jika ditinjau dari kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan, program ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, akupresur merupakan metode yang sederhana, aman, murah, dan tidak memerlukan alat khusus sehingga sangat sesuai diterapkan pada kelompok lansia di masyarakat. Kedua, teknik akupresur relatif mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri sehingga mendukung peningkatan kemandirian lansia. Ketiga, kegiatan ini memanfaatkan kader kesehatan sebagai pendamping sehingga berpotensi berkelanjutan setelah program pengabdian selesai. Selain itu, akupresur merupakan terapi komplementer yang telah diterima dengan baik oleh masyarakat karena memiliki kesesuaian dengan budaya pengobatan tradisional yang telah lama dikenal di Indonesia¹¹.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kelemahan yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Tidak semua peserta memiliki kemampuan yang sama dalam mengingat lokasi titik akupresur, terutama peserta dengan usia yang lebih lanjut. Selain itu, keberhasilan praktik mandiri sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi, kondisi fisik, dan dukungan keluarga. Beberapa peserta juga memerlukan waktu yang lebih lama untuk menguasai teknik penekanan yang benar sehingga membutuhkan pendampingan yang lebih intensif.

Dari sisi pelaksanaan, tingkat kesulitan kegiatan tergolong rendah hingga sedang karena tidak memerlukan peralatan khusus maupun teknologi yang kompleks. Tantangan utama terletak pada proses pendampingan untuk menjaga konsistensi peserta dalam melakukan praktik akupresur secara rutin di rumah. Oleh karena itu, keterlibatan kader kesehatan dan anggota keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program.

Peluang pengembangan kegiatan di masa mendatang sangat terbuka. Program ini dapat dijadikan kegiatan rutin Posyandu Lansia dengan melibatkan kader kesehatan sebagai trainer lokal. Selain untuk insomnia, pelatihan akupresur dapat dikembangkan untuk mengatasi masalah kesehatan lain yang banyak dialami lansia, seperti nyeri sendi, hipertensi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Pengembangan media edukasi berbasis video maupun aplikasi digital juga dapat dilakukan untuk meningkatkan akses lansia terhadap informasi dan panduan praktik akupresur mandiri. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi model pemberdayaan kesehatan lansia berbasis terapi komplementer yang berkelanjutan dan dapat direplikasi di wilayah lain.

D. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Pemberdayaan Lansia melalui Pelatihan Akupresur Mandiri untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Insomnia)” di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Gonilan, Kartasura, Sukoharjo yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2026 berhasil mencapai tujuan utama program, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kualitas tidur lansia melalui penerapan akupresur mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah pelatihan, sebagian besar peserta mampu melakukan teknik akupresur dengan kategori baik, dan lebih dari 70% peserta mengalami penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang mengindikasikan perbaikan kualitas tidur. Temuan ini mendukung bukti ilmiah bahwa akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi gejala insomnia pada lansia¹.

Keunggulan program ini terletak pada metode intervensi yang sederhana, aman, murah, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan peralatan khusus. Pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui pelibatan kader kesehatan juga menjadi nilai tambah karena memungkinkan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai. Selain memberikan dampak pada aspek kesehatan, program ini juga meningkatkan interaksi

sosial antar lansia dan kader kesehatan sehingga memperkuat fungsi Posyandu Lansia sebagai pusat promosi kesehatan berbasis masyarakat. Hal ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan kesehatan yang menekankan peningkatan kemampuan masyarakat dalam mengelola kesehatannya sendiri³.

Meskipun demikian, program ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Tidak semua peserta memiliki kemampuan yang sama dalam mengingat lokasi titik akupresur dan mempertahankan praktik mandiri secara rutin. Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan individu, motivasi peserta, dan dukungan keluarga. Selain itu, waktu pendampingan yang relatif singkat belum memungkinkan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan akupresur mandiri merupakan strategi yang potensial untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di komunitas. Program ini memiliki peluang untuk dikembangkan lebih lanjut melalui pelaksanaan secara rutin di Posyandu Lansia, pelatihan kader sebagai fasilitator lokal, serta pengembangan media edukasi berbasis digital agar jangkauan dan keberlanjutannya semakin luas. Dengan dukungan tenaga kesehatan dan pemerintah setempat, model pemberdayaan ini berpotensi direplikasi di wilayah lain sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
- [2] Miller CA. Nursing for Wellness in Older Adults. 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2023.
- [3] Touhy TA, Jett KF. Ebersole and Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging. 6th ed. St. Louis: Elsevier; 2022.
- [4] Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the elderly: a review. *J Clin Sleep Med*. 2018;14(6):1017–1024. doi:10.5664/jcsm.7172.
- [5] Neikrug AB, Ancoli-Israel S. Sleep disorders in the older adult. *Clin Geriatr Med*. 2020;36(4):587–599.
- [6] Deadman P, Al-Khafaji M, Baker K. A Manual of Acupuncture. Revised ed. Hove: Journal of Chinese Medicine Publications; 2017.
- [7] Dincer B, İnangil D, İnangil G, Bahçecik N, Ayaz EY, Arslanoğlu A, et al. The effect of acupressure on sleep quality of older people: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Explore (NY)*. 2022;18(6):635–645. doi:10.1016/j.explore.2021.11.010
- [8] Chen MC, Yang LY, Chen KM, Hsu HF. Systematic review and meta-analysis on using acupressure to promote the health of older adults. *J Appl Gerontol*. 2020;39(10):1144–1152. doi:10.1177/0733464819870027
- [9] World Health Organization. Health Promotion: Track 1 Empowerment. Geneva: WHO; 2021.
- [10] Buysse DJ, Reynolds CF III, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28(2):193–213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4.
- [11] Stanhope M, Lancaster J. Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community. 11th ed. St. Louis: Elsevier; 2022.
- [12] Hmwe NTT, Browne G, Mollart L, Allanson V, Chan SWC. Effectiveness of acupressure on sleep quality among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Complement Ther*

Med. 2022;67:102826. doi:10.1016/j.ctim.2022.102826. [13] Dincer B, İnangil D, İnangil G, Bahçecik N, Ayaz EY, Arslanoğlu A, et al. The effect of acupressure on sleep quality of older people: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Explore (NY)*. 2022;18(6):635–645. doi:10.1016/j.explore.2021.11.010