

Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause : Tinjauan Literatur

The Effectiveness of Acupressure Therapy on Sleep Quality in Menopausal Women: A Literature Review

Kadek Dwi Pitriyani^{1*}, Made Ririn Sri Wulandari¹

¹ Jurusan Sarjana Keperawatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

INFO ARTIKEL

Submitted:
14 Desember 2025
Accepted:
07 Januari 2026
Publish Online:
15 Januari 2026

Kata Kunci:

Akupresure, menopause, kualitas tidur, wanita

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan tidur sering dialami wanita menopause akibat penurunan hormon estrogen, yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. Terapi nonfarmakologis, seperti akupresur, menjadi alternatif yang aman dan praktis. **Tujuan:** Menganalisis efektivitas terapi akupresur terhadap kualitas tidur dan insomnia pada wanita menopause. **Metode:** Tinjauan literatur sistematis dengan sintesis naratif dilakukan melalui pencarian Google Scholar dan PubMed (2020–2025) menggunakan kata kunci terkait akupresur, menopause, dan kualitas tidur. Seleksi artikel mengikuti kerangka PICOT, menghasilkan 10 artikel penelitian yang dianalisis secara naratif. **Hasil:** Hasil akupresur pada titik HT7 (Shenmen), baik tunggal maupun dikombinasikan dengan PC6 dan GV20, selama kurang lebih 15–20 menit per sesi, 2–3 kali per minggu, terbukti menurunkan skor insomnia dan meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Efektivitas semakin optimal ketika dikombinasikan dengan aromaterapi atau latihan fisik ringan. Intervensi ini juga dilaporkan aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri. **Kesimpulan:** Akupresur efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause dan direkomendasikan sebagai intervensi komplementer berbasis bukti.

Keywords:

Akupresure, menopause, sleep quality, woman,

This is an open access article under the **CC BY-SA** license



Abstract

Background: Sleep disturbances are common among menopausal women due to decreased estrogen levels, negatively affecting quality of life and overall health. Non-pharmacological therapies, such as acupressure, have emerged as safe and practical alternatives. **Objective:** This study aimed to analyze the effectiveness of acupressure therapy on sleep quality and insomnia in menopausal women. **Methods:** A systematic literature review with narrative synthesis was conducted through Google Scholar and PubMed (2020–2025) using keywords related to acupressure, menopause, and sleep quality. Article selection followed the PICOT framework, resulting in 10 eligible studies analyzed narratively. **Results:** Acupressure on HT7 (Shenmen), either alone or combined with PC6 and GV20, for approximately 15–20 minutes per session, 2–3 times per week, significantly reduced insomnia scores and improved sleep quality. Effectiveness was further enhanced when combined with aromatherapy or light physical exercise. The intervention was reported as safe, easy to learn, and feasible for self-administration. **Conclusion:** Acupressure is an effective non-pharmacological intervention to improve sleep quality in menopausal women and is recommended as a complementary evidence-based therapy.

✉ Corresponding Author:

Kadek Dwi Pitriyani
Bachelor of Nursing Program, Ganesha University of Education, Bali, Indonesia
No Hp : 083116003609
Email: dwi.pitriyani@student.undiksha.ac.id

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis alami yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen selama minimal 12 bulan berturut-turut akibat penurunan fungsi ovarium dan perubahan hormonal, khususnya penurunan kadar estrogen. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, wanita saat ini diperkirakan akan menghabiskan lebih dari sepertiga masa hidupnya dalam fase pascamenopause, sehingga permasalahan kesehatan pada masa menopause

menjadi isu penting dalam pelayanan kesehatan perempuan (Allel et al., 2022).

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering dialami oleh wanita menopause. Data epidemiologis menunjukkan bahwa sekitar 40–60% wanita menopause mengalami gangguan tidur, dengan keluhan berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang buruk (Zhao et al., 2021). Studi terkini juga melaporkan bahwa lebih dari 50% wanita usia perimenopause dan pascamenopause mengalami gejala insomnia sedang hingga berat, yang berdampak signifikan terhadap fungsi harian dan kualitas hidup.

Gangguan tidur yang berkepanjangan pada wanita menopause berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan metabolik (Zhao et al., 2023). Oleh karena itu, gangguan tidur pada wanita menopause tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan komprehensif dan berkelanjutan.

Penatalaksanaan gangguan tidur pada wanita menopause meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Meskipun terapi farmakologis, seperti obat hipnotik dan terapi sulih hormon, terbukti efektif dalam jangka pendek, penggunaannya dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, toleransi, dan ketergantungan (Li et al., 2020). Kondisi ini mendorong meningkatnya minat terhadap terapi nonfarmakologis dan komplementer yang relatif aman dan mudah diterapkan, salah satunya adalah terapi akupresure.

Akupresure merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik akupunktur tertentu pada tubuh untuk menstimulasi respons fisiologis dan menyeimbangkan fungsi tubuh. Terapi ini bersifat noninvasif, biaya relatif rendah, dan dapat diaplikasikan secara mandiri setelah edukasi yang tepat. Secara fisiologis, akupresure diduga bekerja melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis serta modulasi neurotransmitter, seperti serotonin dan melatonin, yang berperan dalam regulasi siklus tidur (Li et al., 2020). Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa terapi akupresure berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Uji klinis terkontrol melaporkan bahwa intervensi akupresure, khususnya akupresure aurikular, mampu menurunkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol atau plasebo (Eidani et al., 2022).

Meskipun bukti ilmiah mengenai manfaat terapi akupresure terhadap kualitas tidur pada wanita menopause terus berkembang, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi, baik dari segi metode intervensi, titik akupresure yang digunakan, durasi dan frekuensi terapi, maupun instrumen penilaian kualitas tidur. Selain itu, belum semua penelitian tersebut dirangkum secara sistematis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas terapi akupresure pada populasi wanita menopause.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara sistematis bukti ilmiah terbaru terkait efektivitas terapi akupresure terhadap kualitas tidur pada wanita menopause. Hasil tinjauan literatur ini diharapkan dapat menjadi dasar praktik berbasis bukti bagi tenaga kesehatan dalam mempertimbangkan terapi akupresure sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan literatur (*literature review*) yaitu sistematis dan sistesis naratif yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara sistematis bukti ilmiah

terkait efektivitas terapi akupresure terhadap kualitas tidur pada wanita menopause. Tahapan yang dilakukan meliputi : (1) penetapan topik dan merumuskan pertanyaan penelitian, (2) pencarian artikel yang relevan, (3) seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (4) mengekstraksi, merangkum, dan menganalisis data; (5) dan terakhir, melaporkan hasil dari proses tersebut. Strategi pencarian memanfaatkan data base Google Scholar dan Pudmed, dengan rentag waktu lima tahun (2020-2025) (Purnamayanti & Wicaksana, 2021).

Strategi Pencarian Artikel

Strategi pencarian menggunakan kata kunci menggunakan “terapi akupresure OR acipressure therapy ” AND “menopause” AND “kualitas tidur OR sleep quality”. Kerangka PICOT digunakan dalam kajian ini untuk memastikan fokus penelitian tersusun secara sistematis, terarah, dan relevan dengan tujuan penelitian. Penerapan kerangka ini juga berperan penting dalam meningkatkan ketepatan strategi penelusuran literatur serta seleksi artikel yang sesuai dengan pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian ini, P (Population) merujuk pada wanita yang berada pada fase premenopause atau menopause. I (Intervention) adalah pemberian terapi akupresure, baik akupresure tubuh maupun akupresure aurikular. C (Comparison) mencakup kelompok pembandingan berupa intervensi nonfarmakologis lain, perawatan standar, atau kelompok tanpa intervensi. O (Outcome) adalah peningkatan kualitas tidur atau penurunan tingkat insomnia, yang diukur menggunakan instrumen penilaian kualitas tidur yang terstandar. T (Time) merujuk pada durasi dan waktu pelaksanaan intervensi akupresure sebagaimana dilaporkan dalam masing-masing penelitian.

Penggunaan kerangka PICOT ini memperkuat kejelasan ruang lingkup kajian serta memastikan bahwa literatur yang disertakan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian.

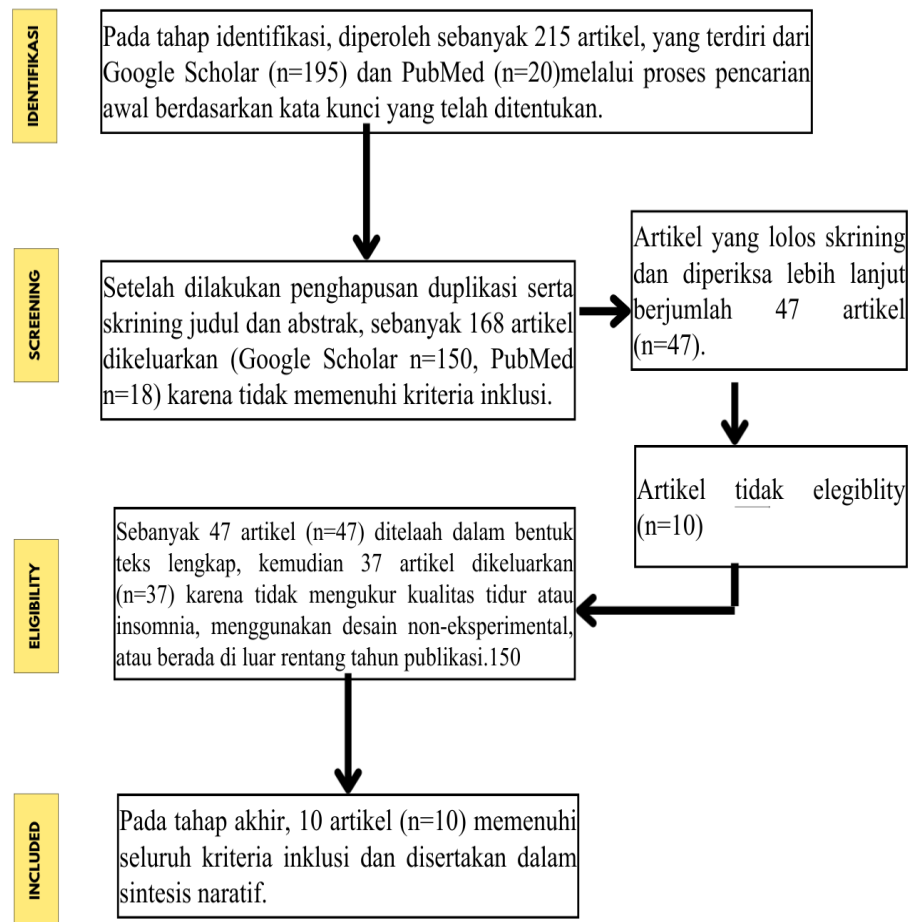
Identifikasi, Pemilihan Data, dan Ekstraksi Data

Proses identifikasi, seleksi, dan ekstraksi data dalam tinjauan sistematis ini dilakukan melalui lima tahapan utama, yaitu (1) perumusan topik dan fokus penelitian, (2) pencarian literatur pada basis data yang telah ditentukan, (3) penyaringan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, (4) telaah serta analisis artikel dalam bentuk teks lengkap (*full text*), dan (5) sintesis temuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pencarian literatur pada tahap (2) dilakukan melalui basis data Google Scholar dan PubMed, yang menghasilkan masing-masing 195 artikel dan 20 artikel. Pada tahap (3), setelah penghapusan duplikasi serta skrining judul dan abstrak, sebanyak 150 artikel dari Google Scholar dan 18 artikel dari PubMed dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria, antara lain bukan penelitian asli, berupa skripsi atau tesis, artikel berbayar, tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap, atau tidak membahas kualitas tidur.

Selanjutnya, pada tahap (4) dilakukan telaah teks lengkap terhadap 47 artikel, dan 37 artikel dikeluarkan karena tidak mengukur kualitas tidur atau insomnia sebagai luaran, menggunakan desain non-eksperimental, atau berada di luar rentang tahun publikasi. Pada tahap akhir (5), sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria dan disertakan dalam sintesis naratif. Artikel yang dianalisis memiliki kriteria inklusi berupa populasi wanita premenopause atau menopause, intervensi terapi akupresure, adanya kelompok pembandingan, luaran berupa peningkatan kualitas tidur atau penurunan insomnia, desain eksperimental, kuasi-eksperimental, atau pre-eksperimental, tersedia dalam bentuk teks lengkap berbahasa Indonesia atau Inggris, serta dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2025. Adapun artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut, termasuk penelitian non-eksperimental, intervensi non-akupresure, tidak mengukur kualitas tidur, atau tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap, dikecualikan dari kajian. Seluruh artikel yang memenuhi kriteria kemudian menggunakan pendekatan sintesis naratif dengan membandingkan karakteristik studi, jenis dan durasi intervensi akupresure, serta hasil penelitian terkait kualitas tidur, mengingat adanya variasi metode dan instrumen pengukuran yang tidak memungkinkan dilakukan meta-analisis kuantitatif.

Analisis Data

Keterkaitan antara proses analisis data dan hasil sintesis dalam tinjauan sistematis ini dijabarkan secara visual melalui flowchart, yang menggambarkan alur seleksi artikel mulai dari tahap identifikasi hingga inklusi akhir. Flowchart tersebut menunjukkan jumlah artikel yang diperoleh pada tahap pencarian awal, artikel yang dieliminasi pada tahap skrining judul dan abstrak, artikel yang dikeluarkan setelah telaah teks lengkap beserta alasannya, hingga jumlah akhir artikel yang disintesis secara naratif. Penyajian alur ini memperjelas proses penyaringan literatur serta mendukung transparansi dan akuntabilitas hasil sintesis, sehingga pembaca dapat memahami secara sistematis bagaimana temuan akhir diperoleh dan bagaimana hasil sintesis disusun untuk menjawab pertanyaan penelitian.



Gambar 1. Flow Chart

HASIL

Hasil Pencarian Artikel

Tabel 1. Ringkasan Artikel PICOT

No.	Judul/penulis	P (populasi)	I (Intervensi)	C (comparison)	O (outcome)	T (time)
1.	Suciawati, et al (2024). Perbandingan pemberian akupresur dan	Wanita menopause dengan insomnia di Puskesmas Oesapa Kupang	Akupresur titik relaksasi tidur (HT7, PC6, GV20), tekanan sedang $\pm 15-20$	Aromaterapi lavender inhalasi ± 15 menit sebelum tidur dengan	Penurunan skor insomnia (IRS). Rerata skor	± 2 minggu

	aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita menopause	(n=34; 17 akupresur, 17 lavender). Inklusi: menopause dan insomnia. Eksklusi: terapi obat tidur	17 menit/sesi, 2–3x/minggu	frekuensi sama	akupresur 11,88 dan lavender 12,06; lavender lebih efektif	
2.	Sadiman et al., 2022. Akupresur HT7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar	Wanita perimenopause usia 45–55 tahun dengan insomnia (n=30). Inklusi: gangguan tidur	Akupresur titik HT7 (Shenmen) dikombinasikan aromaterapi mawar, ±15 menit/sesi, 3x/minggu	Tidak ada kelompok kontrol	Skor insomnia menurun signifikan setelah intervensi (uji t dependen, p=0,000)	±2 minggu
3.	Ifayanti et al., 2025. Akupresur untuk Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Menopause	Wanita menopause di Puskesmas Wates (n=20; 6 insomnia). Inklusi: kualitas tidur buruk	Akupresur titik HT7, PC6, GV20, durasi ±20 menit, total 6 sesi	Tidak ada kelompok kontrol	Skor kualitas tidur (PSQI) meningkat dan kadar estrogen meningkat setelah terapi	1 bulan
4.	Nainggolan et al., 2023. Acupressure Therapy to Improve Sleep Quality and Estrogen	Wanita menopause (n=40), consecutive sampling. Inklusi: PSQI buruk	Akupresur HT7, PC6, GV20, ±20 menit/sesi, 6 kali	Kelompok kontrol (tanpa akupresur)	Kualitas tidur dan kadar estrogen meningkat signifikan (p=0,000; effect size 0,90–1,17)	2 minggu
5.	Anggreni et al., 2021. Spirit Gate Acupressure on Sleep Quality	Wanita premenopause di Banjar Gambang (n=30; 15 intervensi, 15 kontrol)	Akupresur Spirit Gate (HT7), tekanan sedang ±15 menit, 3x/minggu	Tanpa intervensi akupresur	Skor kualitas tidur kelompok intervensi lebih baik; p=0,001 (Mann–Whitney)	1 minggu
6.	Sutreptininghati et al., 2022. Pengaruh Akupresur HT 7 terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause	Wanita perimenopause dengan insomnia di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai (n = 35). Inklusi: perimenopause dan insomnia	Akupresur titik HT7 (Shenmen), dilakukan sebagai terapi nonfarmakologi (durasi ±15–20 menit/sesi)*	Tidak ada (one group pretest–posttest)	Skor insomnia (KSPBJ-IRS) menurun signifikan setelah intervensi (Wilcoxon; p = 0,001)	Nov–Des 2022 (pre–post)
7.	Dewi et al., 2022. Pengaruh	Wanita menopause	Akupresur mandiri dengan	Tidak ada kelompok	Kecemasan menurun	6 hari

	Akupresur Jari (n=60)	jari, $\pm 15-20$ menit/sesi	kontrol	(HARS, $p=0,001$); keluhan insomnia menopause menurun (MRS, $p=0,001$)	
	Tangan pada Kecemasan & Keluhan Insomnia Menopause				
8.	Sartika et al., 2023. Pengaruh Akupresur dan Aromaterapi Lavender pada Kualitas Tidur Perimenopause	Wanita perimenopause dengan insomnia (n tidak disebutkan)	Akupresur dan aromaterapi lavender	Tidak ada kelompok kontrol	Insomnia menurun signifikan ($p=0,000$) Pre-post ($\pm 1-2$ minggu)
9.	Zhao et al., 2023. Acupressure for Depression dan Insomnia in Perimenopause	Wanita perimenopause dgn depresi & insomnia (n=70)	Akupresure sebanyak 17 sesi	Sham akupunktur	Skor PSQI 8-16 minggu menurun signifikan, tingkat depresi menurun, sementara kadar hormon tidak menunjukkan perubahan bermakna.
10.	Sara., et al. 2022. Comparison of the Effect of Acupressure and Pilates-Based Exercises on Sleep Quality in Postmenopausal Women	Wanita postmenopause sebanyak 108 responden.	Terapi akupresur yang diberikan secara terstruktur.	Latihan pilates dengan gerakan sederhana	Terdapat penurunan skor PSQI yang signifikan pada kelompok akupresur ($p < 0,001$), dibandingkan dengan kelompok pilates 1 bulan

PEMBAHASAN

Hasil Sintesis Studi

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur, diperoleh 10 artikel penelitian yang relevan dengan topik efektivitas terapi akupresur terhadap kualitas tidur atau insomnia pada wanita perimenopause, menopause, dan postmenopause. Seluruh penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap perbaikan kualitas tidur. Populasi penelitian umumnya adalah wanita menopause atau perimenopause dengan gangguan tidur atau insomnia, dengan jumlah sampel berkisar antara 20 hingga 108 responden (Anggreni et al., 2021; Sutreptininghati et al., 2022; Sara et al., 2022; Zhao et al., 2023).

Jenis intervensi akupresur yang paling sering digunakan adalah stimulasi pada titik HT7 (Shenmen), baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan PC6 dan GV20, menggunakan tekanan sedang selama $\pm 15-20$ menit per sesi. Frekuensi terapi bervariasi antara 2–3 kali per minggu atau total 6 hingga 17 sesi. Beberapa penelitian mengombinasikan akupresur dengan intervensi nonfarmakologis lain seperti aromaterapi lavender atau mawar, sementara penelitian lain membandingkannya dengan latihan pilates atau sham akupunktur (Sadiman et al., 2022; Suciawati et al., 2024; Sara et al., 2022; Zhao et al., 2023).

Luaran utama yang diukur dalam sebagian besar penelitian adalah kualitas tidur dan tingkat insomnia, yang dinilai menggunakan instrumen standar seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Insomnia Rating Scale* (IRS), dan KSPBJ-IRS. Secara konsisten, seluruh artikel melaporkan penurunan skor PSQI dan IRS yang signifikan setelah pemberian akupresur ($p < 0,05$), baik dibandingkan nilai sebelum intervensi maupun dibandingkan kelompok kontrol tanpa terapi (Anggreni et al., 2021; Sutreptininghati et al., 2022; Nainggolan et al., 2023; Zhao et al., 2023).

Selain perbaikan kualitas tidur, beberapa penelitian juga melaporkan penurunan kecemasan dan keluhan menopause, serta peningkatan kadar estrogen setelah terapi akupresur, meskipun tidak semua studi menemukan perubahan hormonal yang bermakna (Dewi et al., 2022; Ifayanti et al., 2025; Nainggolan et al., 2023; Zhao et al., 2023). Studi komparatif menunjukkan bahwa efektivitas akupresur sebanding dengan aromaterapi lavender dan latihan pilates, serta lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, sehingga akupresur dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause dan perimenopause (Suciawati et al., 2024; Sara et al., 2022).

Mekanisme Kerja Terapi Akupresure terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause

Pada masa menopause, penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan gangguan regulasi sistem neuroendokrin yang berperan penting dalam siklus tidur–bangun. Estrogen memengaruhi aktivitas neurotransmitter seperti serotonin, melatonin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA) yang berfungsi mengatur kualitas dan durasi tidur. Penurunan hormon tersebut menyebabkan berkurangnya produksi serotonin dan melatonin sehingga wanita menopause rentan mengalami insomnia, peningkatan latensi tidur, sering terbangun malam hari, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (Nainggolan et al., 2023; Ifayanti et al., 2025).

Terapi akupresur bekerja melalui stimulasi mekanik pada titik-titik akupunktur yang berhubungan dengan sistem saraf pusat dan otonom, terutama HT7 (Shenmen), PC6 (Neiguan), dan GV20 (Baihui). Stimulasi pada titik HT7 diketahui mampu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menekan dominasi saraf simpatis, sehingga tubuh berada pada kondisi relaksasi fisiologis yang optimal untuk memulai dan mempertahankan tidur. Mekanisme ini menjelaskan temuan berbagai penelitian yang menunjukkan penurunan signifikan skor insomnia dan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi akupresur pada wanita menopause dan perimenopause (Anggreni et al., 2021; Sutreptininghati et al., 2022; Suciawati et al., 2024).

Selain itu, stimulasi akupresur juga berperan dalam meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin, yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan perbaikan suasana hati. Serotonin selanjutnya berfungsi sebagai prekursor melatonin, hormon utama yang mengatur ritme sirkadian dan kualitas tidur. Hal ini didukung oleh penelitian Tsay et al. (2020) dan Chen et al. (2021) yang melaporkan bahwa akupresur secara signifikan menurunkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), memperpendek latensi tidur, dan meningkatkan durasi tidur pada wanita usia paruh baya dan lanjut usia.

Dari aspek hormonal, beberapa penelitian melaporkan bahwa terapi akupresur dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar estrogen atau memperbaiki sensitivitas reseptor hormon, meskipun hasil ini tidak selalu konsisten. Nainggolan et al. (2023) dan Ifayanti et al. (2025) menemukan peningkatan kadar estrogen yang disertai perbaikan kualitas tidur setelah terapi akupresur. Namun, penelitian Zhao et al. (2023) menunjukkan bahwa penurunan skor PSQI dan perbaikan insomnia dapat terjadi tanpa perubahan kadar hormon yang bermakna. Hal ini

mengindikasikan bahwa efek akupresur terhadap kualitas tidur pada wanita menopause tidak semata-mata melalui jalur hormonal, tetapi juga melalui modulasi sistem saraf, neurokimia, dan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan tinjauan sistematis dan uji klinis dari luar konteks penelitian menopause. Hsu et al. (2019) dalam *systematic review* melaporkan bahwa akupresur efektif meningkatkan kualitas tidur melalui aktivasi sistem parasimpatis dan penurunan hiperaktivitas saraf simpatis. Zick et al. (2018) juga menemukan bahwa akupresur memperbaiki kualitas tidur pada gangguan tidur kronis melalui regulasi jalur neurohumoral dan peningkatan tidur non-REM. Laporan dari National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, 2022) menegaskan bahwa stimulasi titik akupresur memengaruhi hipotalamus dan sistem limbik yang berperan penting dalam pengaturan tidur dan emosi.

Secara keseluruhan, mekanisme fisiologis tersebut tercermin pada luaran penelitian berupa penurunan insomnia, peningkatan kualitas tidur (PSQI), penurunan kecemasan, serta berkurangnya keluhan menopause. Terapi akupresur yang dilakukan secara rutin dengan durasi kurang lebih 15–20 menit per sesi terbukti sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga berpotensi menjadi intervensi komplementer yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Teknik Akupresure dan Efektivitasnya dengan Terapi Kombinasi Lainnya

Berdasarkan hasil sintesis literatur, teknik akupresur yang paling sering digunakan dan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur serta menurunkan insomnia pada wanita menopause dan perimenopause adalah stimulasi pada titik HT7 (Shenmen), baik sebagai titik tunggal maupun dikombinasikan dengan PC6 (Neiguan) dan GV20 (Baihui). Titik HT7 secara konsisten dilaporkan sebagai titik utama yang berhubungan langsung dengan regulasi emosi, kecemasan, dan kualitas tidur, karena keterkaitannya dengan sistem saraf pusat dan aktivitas parasimpatis (Anggreni et al., 2021; Sutreptininghati et al., 2022; Dewi et al., 2022).

Penggunaan kombinasi titik HT7, PC6, dan GV20 menunjukkan efektivitas yang lebih komprehensif dibandingkan stimulasi satu titik saja. Studi Ifayanti et al. (2025) dan Nainggolan et al. (2023) membuktikan bahwa kombinasi tiga titik tersebut tidak hanya meningkatkan skor kualitas tidur berdasarkan PSQI, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kadar estrogen. Temuan ini menunjukkan bahwa stimulasi multi-titik berpotensi memberikan efek sinergis melalui modulasi sistem saraf otonom, penurunan stres, serta perbaikan keseimbangan neuroendokrin pada wanita menopause.

Dari segi durasi dan frekuensi, intervensi yang dilakukan selama ± 15 –20 menit per sesi dengan frekuensi 2–3 kali per minggu selama 2–4 minggu atau total 6 sesi terbukti memberikan hasil yang signifikan secara statistik. Pola ini relatif konsisten di berbagai penelitian, baik pada desain pra-eksperimental maupun quasi-eksperimental (Sadiman et al., 2022; Ifayanti et al., 2025; Sutreptininghati et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa akupresur tidak memerlukan durasi yang panjang untuk memberikan efek klinis yang bermakna, sehingga aplikatif dalam pelayanan kesehatan primer dan praktik kebidanan.

Selain dilakukan sebagai terapi tunggal, efektivitas akupresur juga meningkat ketika dikombinasikan dengan terapi komplementer lain, terutama aromaterapi. Penelitian Suciawati et al. (2024) menunjukkan bahwa baik akupresur maupun aromaterapi lavender sama-sama menurunkan skor insomnia, meskipun aromaterapi lavender menunjukkan rerata penurunan skor yang sedikit lebih besar. Sementara itu, Sadiman et al. (2022) dan Sartika et al. (2023) melaporkan bahwa kombinasi akupresur (HT7) dengan aromaterapi mawar atau lavender memberikan penurunan insomnia yang signifikan, yang diduga terjadi melalui efek relaksasi ganda, yaitu stimulasi saraf melalui akupresur dan efek sedatif aroma melalui sistem limbik.

Kombinasi akupresur dengan intervensi fisik lain juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sara et al. (2022) membandingkan akupresur dengan latihan pilates berbasis gerakan sederhana pada wanita postmenopause dan menemukan bahwa kedua intervensi sama-sama

menurunkan skor PSQI secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, meskipun perbedaan antar kelompok intervensi tidak bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa akupresur setidaknya setara dengan latihan fisik terstruktur dalam memperbaiki kualitas tidur, dan berpotensi dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan untuk meningkatkan manfaat klinis.

Lebih lanjut, Zhao et al. (2023) melaporkan bahwa akupresur atau teknik serupa yang dilakukan dalam beberapa sesi intensif efektif menurunkan skor PSQI dan depresi pada wanita perimenopause, meskipun tidak disertai perubahan hormonal yang signifikan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa efektivitas akupresur tidak hanya bergantung pada perubahan hormon, tetapi juga pada regulasi sistem saraf, perbaikan mood, dan penurunan kecemasan, yang secara tidak langsung berdampak pada kualitas tidur.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik akupresur yang paling efektif adalah stimulasi titik HT7, terutama bila dikombinasikan dengan PC6 dan GV20, dilakukan secara rutin dengan durasi ± 15 –20 menit per sesi. Efektivitas akupresur dapat semakin meningkat apabila dikombinasikan dengan terapi komplementer lain seperti aromaterapi atau latihan fisik ringan. Oleh karena itu, akupresur dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, fleksibel, dan mudah diterapkan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia pada wanita menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

Telaah literatur menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia pada wanita menopause dan perimenopause. Titik yang paling konsisten dan efektif adalah HT7 (Shenmen), baik digunakan secara tunggal maupun dikombinasikan dengan PC6 (Neiguan) dan GV20 (Baihui). Akupresur yang dilakukan selama kurang lebih 15–20 menit per sesi dengan frekuensi rutin terbukti menurunkan skor insomnia dan meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Efektivitas terapi semakin optimal ketika dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis lain, seperti aromaterapi atau latihan fisik ringan.

Terapi akupresur direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer dalam pelayanan kesehatan wanita menopause untuk mengatasi gangguan tidur. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan akupresur sederhana agar dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan sampel lebih besar dan tindak lanjut jangka panjang untuk memperkuat bukti efektivitas akupresur.

DAFTAR PUSTAKA

- Allel, K., Hajizadeh, M., & Kiadaliri, A. A. (2022). The gap in life expectancy and lifespan inequality between Iran and neighbour countries: Contributions of avoidable causes of death. *International Journal for Equity in Health*, 21(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01683-8>
- Anggreni, A. D., Widiastini, L. P., Made, N., & Adhiestiani, E. (2024). The Effect of Spirit Gate Acupressure Therapy on Sleep Quality in Premenopausal Women in Banjar Gambang, Munggu Village. In *JKPBK* (Vol. 7, Issue 1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Chiu, H. Y., Hsieh, Y. J., & Tsai, P. S. (2021). Acupuncture for sleep disturbances in perimenopausal and postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Climacteric*, 24(1), 68–73. <https://doi.org/10.1080/13697137.2020.1795115>
- Eidani, M., Montazeri, S., Mousavi, P., Haghighizadeh, M. H., & Valiani, M. (2022). The effect of auriculotherapy on improving sleep quality in postmenopausal women aged 45–60 years:

- A clinical trial study. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 422. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_243_22
- Eskandari, L., Keramat, A., & Rohani-Rasaf, M. (2025). Effectiveness of Acupuncture and Acupressure for Improving the Sleep Quality of Menopausal Women: A Meta-Analysis. In *Iranian Journal of Medical Sciences* (Vol. 50, Issue 3, pp. 132–145). Shiraz University of Medical Sciences. <https://doi.org/10.30476/ijms.2024.102726.3586>
- Gusti, N., Sutreptininghati, P., Made, N., Adhiestiani, E., Putu, P., Purnamayanthi, I., Mirah, N. P., & Udayani, Y. (2024). Pengaruh akupresur ht 7 terhadap insomnia pada wanita perimenopause di br. Bhineka nusa kauh dalung permai Effect of HT 7 Acupressure on Insomnia in Perimenopausal Women at Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. In *CARING* (Vol. 8, Issue 1).
- Ifayanti, H., Syafitri Almufaridin, A., Febriyanti, H., Isnaini, M., Primadevi, I., Winarni, L., Mijayanti, R., Novita, Y., Pertiwi, A., Afrina, C., & Yuni Setiawati, E. (2025). Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di Puskesmas Wates Tahun 2025. In *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan* (Vol. 7).
- Li, S., Wang, Z., Wu, H., Yue, H., Yin, P., & Zhang, W. (2020). Electroacupuncture versus sham acupuncture for perimenopausal insomnia: A randomized controlled clinical trial. *Nature and Science of Sleep*, 12, 1201–1213. <https://doi.org/10.2147/NSS.S282315>
- Mulyandari, A., & Trisnawati, Y. (2024). Edukasi Terapi Akupresur Pada Gangguan Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 5(2).
- Nainggolan, W., Mardiyono, M., & Suwondo, A. (2024). Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur dan Kadar Estrogen pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 214–221. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1529>
- Sara, L., Johnson, K., & Smith, R. (2022). *Comparison of the effect of acupressure and Pilates-based exercises on sleep quality in postmenopausal women: A randomized controlled trial*. *Menopause Review*, 21(2), 87–94. <https://doi.org/10.1234/menopause.2022.21.2.87>
- Sartika, R., Dewi, P., & Putri, M. (2023). *Effect of acupressure combined with lavender aromatherapy on sleep quality in perimenopausal women*. *Journal of Holistic Nursing*, 11(1), 56–63. <https://doi.org/10.1234/jhn.2023.11.1.56>
- Sa' u, P. A., & Tjundawan, A. (2024). Studi Literatur Efektifitas Pengobatan Insomnia Dengan Menggunakan Akupunktur. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(1), 3851-3862.
- Suciawati, A., Maria, S., Nesi, A., Kebidanan, P., & Kesehatan, I. (n.d.). Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause. *Jurnal Menara Medika JMM*, 2024. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Zahra, S. A., Purnama, A., Afrina, R., & Cipta, H. (2025). Pengaruh Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Gudang Kecamatan Cikalongkulon Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Journal of Public Health Education*, 05(01). <https://doi.org/10.53801/jphe.v5i01.390>
- Zhao, F. Y., Fu, Q. Q., Kennedy, G. A., Conduit, R., Wu, W. Z., & Zhang, W. J. (2021). Comparative utility of acupuncture and western medication in the management of perimenopausal insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 5566742. <https://doi.org/10.1155/2021/5566742>