

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP FREKUENSI *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Lisda Maria^{1*}, Ridha Wahyuni²

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : lisdamaria83@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan proses fisiologis alami yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen dan sering disertai berbagai keluhan fisik dan psikologis. Salah satu gejala utama yang dialami wanita menopause adalah *hot flashes*, yang dapat mengganggu kenyamanan dan menurunkan kualitas hidup. Pendekatan non-farmakologis seperti akupresur terbukti efektif dalam membantu mengelola gejala tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi akupresur terhadap frekuensi *hot flashes* pada wanita menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Metode penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Sampel berjumlah 32 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling berdasarkan kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi akupresur diberikan selama empat minggu, satu kali setiap minggu, pada titik-titik SP6, HT7, PC6, dan GV20. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar pencatatan frekuensi harian sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas menunjukkan data tidak terdistribusi normal, sehingga analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada frekuensi *hot flashes* setelah diberikan terapi akupresur ($p = 0,000$). Temuan ini mendukung penggunaan akupresur sebagai intervensi non-obat yang efektif dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan primer. Terapi ini dapat menjadi salah satu strategi perawat komunitas dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup wanita menopause. Disarankan bagi tenaga Kesehatan untuk dapat berlatih acupressure sehingga dapat dimanfaatkan mengatasi *hot flashes* ibu menopause.

Kata kunci : akupresur, *hot flashes*, intervensi keperawatan, menopause

ABSTRACT

Menopause is a natural physiological process characterized by the permanent cessation of menstruation and is often accompanied by various physical and psychological complaints. One of the main symptoms experienced by menopausal women is hot flashes, which can interfere with comfort and reduce quality of life. Non-pharmacological approaches such as acupressure have been proven effective in helping to manage these symptoms. The purpose of this study was to analyze the effect of acupressure therapy on the frequency of hot flashes in menopausal women at Posyandu Bina Sejahtera Palembang. This research method used a pre-experimental one group pretest-posttest design without a control group. The sample consisted of 32 respondents selected using total sampling techniques based on inclusion criteria. The intervention in the form of acupressure therapy was given for four weeks, once a week, at points SP6, HT7, PC6, and GV20. Data collection was carried out using a daily frequency recording sheet before and after the intervention. The normality test showed that the data was not normally distributed, so the analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test. The result showed a significant decrease in the frequency of hot flashes after being given acupressure therapy ($p = 0.000$). These findings support the use of acupressure as an effective and applicable non-drug intervention in primary health care. This therapy can be one of the strategies of community nurses in improving the comfort and quality of life of menopausal women. It is recommended for health workers to be able to practice acupressure so that it can be used to overcome hot flashes in menopausal women.

Keywords : acupressure, menopause, *hot flashes*, nursing intervention

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses biologis yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari siklus kehidupan. Dalam proses ini, tubuh mengalami penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron, yang berdampak pada berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu gejala yang paling sering dilaporkan adalah hot flashes (sensasi panas mendadak), yang dapat terjadi hingga 20 kali sehari, sering kali disertai keringat malam, palpitasi, dan kecemasan (Nainggolan et al., 2024; Xing et al., 2023). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2030 akan ada lebih dari 1,2 miliar wanita menopause di seluruh dunia, dengan 25 juta wanita memasuki masa menopause setiap tahunnya (WHO, 2024). Di Eropa, sekitar 70–80% wanita mengalami hot flashes, sedangkan di Asia seperti Malaysia dan Indonesia angkanya mencapai 50–60% (Sahirah et al., 2024). Berdasarkan data BPS dan Kementerian Kesehatan, pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia mencapai 270 juta jiwa, dengan estimasi 30,3 juta wanita berada dalam rentang usia menopause (45–55 tahun). Prevalensi hot flashes dan gangguan tidur menopausal mencapai 35%–50% di berbagai wilayah (Sumarni et al., 2024).

Meski data spesifik terkait hot flashes di Palembang masih terbatas, namun berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti di Posyandu Bina Sejahtera Palembang ditemukan bahwa dari 20 wanita menopause yang diwawancara, 80% melaporkan hot flashes setidaknya 3–6 kali per hari, dan 60% di antaranya mengalami gangguan tidur karena gejala tersebut. Hal ini menandakan bahwa hot flashes menjadi keluhan yang signifikan dan mengganggu kualitas hidup wanita di wilayah tersebut (Posyandu Bina Sejahtera, 2025). Hot flashes tidak hanya merupakan ketidaknyamanan biasa. Gejala ini berhubungan erat dengan insomnia, stres, kelelahan kronis, serta penurunan konsentrasi. Jika tidak ditangani, hal ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti depresi dan gangguan kognitif (Trisetianingsih et al., 2023). Hingga kini, penanganan gejala menopause di fasilitas primer seperti posyandu cenderung terbatas pada edukasi umum dan konseling gizi. Pendekatan farmakologis seperti Hormone Replacement Therapy (HRT) masih jarang digunakan di lini pertama pelayanan kesehatan karena efek samping yang cukup serius seperti risiko kanker payudara, stroke, dan tromboemboli (Veronica et al., 2023).

Akupresur adalah metode stimulasi titik-titik akupunktur tanpa jarum, dengan tekanan menggunakan jari. Teknik ini telah terbukti dalam beberapa studi sebagai metode non-farmakologis yang efektif menurunkan hot flashes dan meningkatkan kualitas tidur. Menurut (Eskandari et al., 2025), meta-analisis menunjukkan bahwa akupresur mampu menurunkan skala gejala menopause secara signifikan. Nainggolan et al. (2024) menemukan bahwa pemberian akupresur sebanyak 6 kali dalam 2 minggu meningkatkan kualitas tidur dan kadar estrogen secara signifikan ($p = 0.000$; effect size 1.17). (Sulastri et al., 2022) juga menyatakan bahwa akupresur memiliki dampak yang nyata terhadap kualitas tidur pada wanita perimenopause. Mayoritas penelitian yang ada lebih fokus pada kualitas tidur atau kecemasan sebagai gejala menopause. Padahal, hot flashes merupakan gejala pertama dan paling sering dialami wanita menopause (Alimoardi et al., 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025 melalui wawancara dengan petugas kesehatan di Posyandu Bina Sejahtera Palembang, diketahui bahwa dalam tiga bulan terakhir terdapat peningkatan kunjungan wanita menopause. Jumlah kunjungan tercatat sebanyak 32 orang pada bulan Januari 2025, 24 orang pada bulan Februari 2025, dan 23 orang pada bulan Maret 2025. Sebagian besar wanita menopause yang datang mengeluhkan sensasi panas mendadak (hot flashes), yang diduga berkaitan dengan perubahan hormonal pada masa menopause (Posyandu Bina Sejahtera, 2025). Saat ini, belum tersedia program intervensi khusus yang ditujukan secara langsung untuk mengatasi gejala hot flashes

di posyandu tersebut. Padahal, keluhan tersebut cukup mengganggu aktivitas dan kualitas hidup para wanita menopause. Dengan meningkatnya jumlah kunjungan dan tingginya keluhan hot flashes, dibutuhkan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, serta aman, terutama dalam konteks pelayanan primer di tingkat komunitas (Posyandu Bina Sejahtera, 2025).

Hot flashes merupakan salah satu gejala vasomotor yang paling sering dialami oleh wanita menopause, ditandai dengan sensasi panas mendadak yang disertai keringat berlebih, terutama pada malam hari. Jika tidak ditangani dengan tepat, hot flashes dapat berdampak serius terhadap berbagai aspek kehidupan wanita menopause. Salah satu dampak yang paling nyata adalah gangguan kualitas tidur akibat keringat malam (night sweats), yang menyebabkan kelelahan kronis dan penurunan daya konsentrasi di siang hari (Bansal & Aggarwa, 2019). Selain itu, hot flashes juga berhubungan erat dengan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan, baik dari aspek fisik, emosional, maupun sosial. Studi menunjukkan bahwa wanita yang mengalami hot flashes berat lebih rentan mengalami kecemasan, iritabilitas, hingga depresi ringan, yang secara tidak langsung memengaruhi hubungan interpersonal dan produktivitas. Tanpa adanya intervensi yang tepat, gejala hot flashes dapat berlangsung selama bertahun-tahun dan memperburuk kondisi psikologis serta kesejahteraan hidup lansia perempuan (Armand et al., 2023).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*), khususnya dalam pemanfaatan terapi akupresur sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi akupresur terhadap frekuensi *hot flashes* pada wanita menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan pretest-posttest without control group untuk mengetahui frekuensi hot flashes sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Populasi penelitian adalah seluruh wanita menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang sebanyak 78 orang, dengan sampel 32 responden yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Bina Sejahtera Palembang pada bulan Mei–Juni 2025. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar pengisian untuk mencatat hasil pengukuran frekuensi hot flashes sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan hasil pengukuran, serta bivariat menggunakan uji paired t-test untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan yang dibuktikan dengan surat keterangan lolos uji etik.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2025

Karakteristik	n	%
50-55	14	43,8
56-60	18	56,2
Total	32	100
Karakteristik	mean±SD	Median
Usia responden	53,25±3,27	52,0
		Min-maks
		50-60

Berdasarkan data, diketahui bahwa karakteristik umur responden yang mengikuti penelitian di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Sebagian besar dalam rentang 56-60 tahun (56,2%), sedangkan sisanya 50-55 tahun (43,8%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Pendidikan		
SD	3	9,4
SMP	8	25,0
SMA	14	43,8
PT	7	21,9
Total	32	100,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	13	40,6
Bekerja	19	59,4
Total	32	100,0

Berdasarkan data, diketahui bahwa mayoritas responden di Posyandu Bina Sejahtera Palembang memiliki tingkat pendidikan lulusan SMA yaitu 43,8% dan 25,0% lulusan SMP. Sebanyak 21,9% responden menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, sementara sisanya (9,4%) hanya menyelesaikan pendidikan dasar. Dari sisi pekerjaan, sebagian besar responden (59,4%) memiliki pekerjaan di luar rumah, sedangkan 40,6% lainnya berstatus sebagai ibu rumah tangga

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Tests of Normality			Shapiro-Wilk			
	Kolmogorov-Smirnov ^a Statistic	df	P value	Statistic	df	P value
Hotflashespre	0.180	32	0.010	0.918	32	0.018
Hotflashespost	0.235	32	0.000	0.841	32	0.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data, diketahui bahwa nilai p-value untuk variabel frekuensi *hot flashes* sebelum intervensi (pretest) masing-masing sebesar 0,010 dan 0,018, sedangkan untuk variabel frekuensi *hot flashes* setelah intervensi (posttest) masing-masing sebesar 0,000 pada kedua uji. Karena seluruh nilai p lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal baik sebelum maupun sesudah intervensi sehingga uji statistic yang dipilih adalah *Wilcoxon test*

Tabel 4. Frekuensi Hot Flashes pada Wanita Menopause Sebelum Penelitian di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2025

Frekuensi hot flashes	mean±SD	Median	Min-maks
Pretest	6,91±1,9	6,50	4-10

Berdasarkan data, diketahui bahwa frekuensi *hot flashes* yang dialami oleh wanita menopause sebelum dilakukan intervensi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 6,91 dengan standar deviasi 1,9. Nilai median berada pada angka 6,50, sedangkan nilai minimum dan maksimum berkisar antara 4 hingga 10

Berdasarkan data, diketahui bahwa frekuensi *hot flashes* pada wanita menopause setelah pelaksanaan intervensi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3,22 dengan standar deviasi 1,09.

Nilai median tercatat sebesar 3,0, dengan rentang frekuensi minimum 2 kali dan maksimum 5 kali.

Tabel 5. Frekuensi *Hot Flashes* pada Wanita Menopause Setelah Penelitian di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2025

Frekuensi <i>hot flashes</i>	mean±SD	Median	Min-maks
Posttest	3,22±1,09	3,0	2-5

Tabel 6. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Frekuensi *Hot Flashes* pada Wanita Menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2025

Mean Rank	Z	P value
16,50	-4,954	0,000

Berdasarkan data, di ketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa nilai $Z = -4,954$ dan $p\text{-value} = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara frekuensi *hot flashes* sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur. Dengan demikian, terapi akupresur berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi *hot flashes* pada wanita menopause yang menjadi responden di Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia wanita yang mengikuti intervensi berada pada kelompok umur 50 hingga 60 tahun. Usia ini termasuk dalam rentang yang umum mengalami menopause, di mana perubahan hormonal mulai terjadi secara signifikan. Berdasarkan teori Nurlina, (2021), wanita usia 50 tahun mengalami penurunan kemampuan tubuh mengelola lemak serta gangguan fisik lain yang dapat memengaruhi psikologis, termasuk munculnya kecemasan. Oleh karena itu, usia menjadi faktor penting yang memengaruhi respons psikologis terhadap gejala menopause. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, risiko gangguan psikologis termasuk kecemasan meningkat. Hal ini juga didukung oleh temuan Ariyanti & Apriliana, (2022) yang menyatakan bahwa perubahan fisiologis akibat penurunan estrogen menyebabkan dampak langsung terhadap kondisi emosional wanita. Ini menjelaskan bahwa usia yang matang memperbesar kemungkinan munculnya gejala kecemasan, karena berkaitan erat dengan ketidakstabilan hormonal dan persepsi terhadap penuaan.

Selain usia, latar belakang pendidikan juga memegang peranan penting dalam memengaruhi pemahaman responden tentang menopause. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan menengah ke atas, dengan proporsi terbesar lulusan SMA. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi secara teori meningkatkan kemampuan individu untuk menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan secara efektif. (Canavez et al., 2020) menyebutkan bahwa meskipun secara historis memiliki peluang pendidikan yang lebih rendah, menunjukkan keuntungan kognitif yang signifikan dari pendidikan, menunjukkan bahwa pencapaian pendidikan dapat mengurangi penurunan kognitif. Pendidikan formal bukan satu-satunya sumber informasi. Dalam kenyataannya, banyak wanita dengan pendidikan menengah atau rendah yang tetap memiliki pengetahuan cukup melalui media sosial, posyandu, atau peran aktif tenaga kesehatan. Sehingga pengetahuan tentang menopause dapat meningkat apabila adanya dukungan edukasi yang berkelanjutan (Pitaloka, 2019). Di lingkungan pedesaan, hampir setengah dari wanita yang disurvei tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause, menekankan perlunya peningkatan sumber daya pendidikan dan jaringan pendukung (Ashwini et al., 2024).

Dalam aspek pekerjaan, sebagian besar responden dalam penelitian ini bekerja, meskipun tidak sedikit yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Wanita yang bekerja melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, dengan hanya 56,66% mengalami kecemasan dibandingkan dengan 70% ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang lebih tua khususnya menunjukkan prevalensi kecemasan ringan hingga sedang yang lebih tinggi (Jana et al., 2022). Pengaruh pekerjaan terhadap persepsi gejala menopause juga ditegaskan oleh (O'Neill et al., 2023) menemukan bahwa 65% karyawan menopause melaporkan penurunan kinerja kerja karena gejala seperti kelelahan (54%) dan konsentrasi yang buruk. Berdasarkan karakteristik ini, dapat disimpulkan bahwa usia, pendidikan, dan pekerjaan memberikan kontribusi berbeda terhadap pengalaman menopause. Pendidikan dan pekerjaan dapat menjadi pelindung terhadap munculnya kecemasan berat, asalkan diikuti dengan akses informasi yang memadai dan lingkungan sosial yang mendukung.

Namun demikian, tidak semua wanita yang memiliki pendidikan tinggi atau bekerja bebas dari kecemasan. Dalam penelitian ditemukan (Agustini et al., 2024) bahwa beberapa wanita dengan pendidikan tinggi tetap mengalami kecemasan karena informasi yang dimiliki belum sepenuhnya benar atau relevan dengan kondisi mereka. Hal ini menekankan pentingnya kualitas informasi yang diterima, bukan hanya latar belakang pendidikan semata. Asumsi peneliti dalam studi ini adalah bahwa karakteristik usia, pendidikan, dan pekerjaan dapat menjadi dasar pemetaan intervensi edukatif yang tepat sasaran. Responden dengan pendidikan rendah atau tidak bekerja memerlukan pendekatan edukasi yang lebih visual dan interaktif agar pesan kesehatan lebih efektif tersampaikan. Dengan demikian, analisis karakteristik ini tidak hanya berfungsi untuk deskripsi awal responden, tetapi juga sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun strategi edukatif yang relevan untuk mengurangi kecemasan psikologis selama masa perimenopause.

Gejala *hot flashes* merupakan keluhan utama yang dialami wanita menopause akibat penurunan hormon estrogen, yang mempengaruhi pusat termoregulasi di hipotalamus. Kondisi ini menyebabkan munculnya rasa panas secara tiba-tiba pada wajah, leher, dan dada yang diikuti dengan berkeringat dan palpitasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi *hot flashes* pada responden cenderung berada pada tingkat yang tinggi, sebagaimana tercermin dari nilai rata-rata (mean) yang mendekati angka maksimal (Peacock et al., 2024). Fenomena *hot flashes* memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek fisik maupun psikologis wanita menopause. Menurut (Alimoardi et al., 2023), semburan panas yang terjadi secara berulang dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, dan peningkatan iritabilitas, sehingga memengaruhi produktivitas serta kenyamanan hidup sehari-hari.

Selain itu, gangguan vasomotor ini juga dapat berdampak pada kesehatan mental. Insomnia yang dipicu oleh *hot flashes* menurunkan kualitas tidur, yang selanjutnya memperburuk kecemasan, mempercepat kelelahan emosional, dan menurunkan toleransi terhadap stres. Hal ini sesuai dengan temuan (Charandabi et al., 2021) yang menyatakan bahwa 42,2% wanita menopause mengalami insomnia akibat gangguan vasomotor seperti *hot flashes*. Trisetianingsih et al. (2023) yang menemukan bahwa 22,4% wanita usia klimakterik sering mengalami *hot flashes*, terutama saat malam hari. Keluhan ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis seperti mudah tersinggung dan gangguan konsentrasi. Penurunan kualitas hidup sebagai akibat dari *hot flashes* juga dikemukakan oleh Peate et al., (2021), bahwa gejala vasomotor seperti *hot flashes* dan berkeringat malam hari dapat menurunkan efikasi diri serta membatasi aktivitas sosial, terutama pada wanita dengan peran sosial tinggi, seperti ibu rumah tangga atau pekerja aktif.

Menurut WHO (2024), *hot flashes* yang tidak tertangani dengan baik berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup sebesar 45% pada wanita usia 45–60 tahun, terutama yang bekerja dan memiliki peran sosial aktif. Gangguan ini dapat menyebabkan wanita

menghindari kegiatan sosial, membatasi aktivitas luar ruangan, serta merasa tidak percaya diri terhadap penampilan dan kemampuan fisiknya. Eskandari *et al.* (2025) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk akibat night sweats berkorelasi langsung dengan penurunan kualitas hidup dan meningkatnya risiko gangguan kognitif ringan. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi frekuensi dan intensitas *hot flashes*, seperti terapi akupresur, sangat penting diterapkan pada wanita menopause untuk mendukung kehidupan yang lebih sehat dan seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi *hot flashes* yang tinggi bukan sekadar keluhan fisik biasa, tetapi berkontribusi besar pada penurunan kualitas hidup wanita menopause, serta berdampak pada aspek sosial, psikologis, dan emosional. Oleh karena itu, pengendalian gejala ini harus menjadi prioritas dalam pelayanan keperawatan komunitas. Peningkatan frekuensi *hot flashes* dapat menjadi indikator bahwa seorang wanita membutuhkan dukungan psikososial dan intervensi edukatif. Ini memperkuat urgensi pendekatan holistik dalam penanganan menopause, yang tidak hanya berfokus pada aspek medis tetapi juga psikososial dan kultural. Dengan demikian, hasil pretest ini menjadi landasan penting dalam mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi yang akan diberikan, serta sebagai baseline untuk melihat apakah terjadi penurunan signifikan pada frekuensi *hot flashes* pasca intervensi.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah bahwa tingginya frekuensi *hot flashes* mencerminkan ketidakstabilan hormonal yang belum ditangani secara optimal melalui edukasi atau intervensi non-farmakologis. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan promotif seperti edukasi kesehatan dan terapi relaksasi untuk mengurangi dampak fisiologis dan psikologis dari *hot flashes*. Setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan signifikan pada rata-rata frekuensi *hot flashes* yang dialami oleh wanita menopause. Rata-rata pada penelitian ini menunjukkan tingkat keparahan *hot flashes* dari sedang dan berat menjadi ringan dan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap pengurangan gejala vasomotor yang umum terjadi selama masa menopause. Temuan ini konsisten dengan teori dasar bahwa stimulasi titik-titik akupresur tertentu dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan meningkatkan keseimbangan hormonal tubuh (Yilmaz & Can, 2024).

Secara teoritis, konsep dasar kerja akupresur berakar dari pengaruh stimulasi titik-titik tertentu terhadap aliran energi vital (chi) dan sirkulasi darah dalam tubuh. Ketika tekanan diberikan secara tepat, terjadi regulasi hormonal dan peningkatan aktivitas parasimpatis, yang keduanya berperan dalam menurunkan gejala *hot flashes* (Bansal & Aggarwa, 2019; Patemah *et al.*, 2023). Menurut oleh Nainggolan *et al.* (2024) yang meminta responden mencatat jumlah kejadian *hot flashes* selama 7 hari berturut-turut. Kemudian dihitung rata-rata kejadian harian dan dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi akupresur. Metode ini efektif untuk melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu. Penurunan frekuensi *hot flashes* juga dapat dikaitkan dengan efek relaksasi dari terapi akupresur. Tekanan pada titik SP6, HT7, PC6, dan GV20 diketahui memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat, yang berperan dalam mengurangi aktivitas simpatik yang berlebihan—salah satu penyebab gejala *hot flashes* (Zhou *et al.*, 2021). Penelitian (Erika *et al.*, 2023) juga menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik Shenmen (HT7) dan Sanyinjiao (SP6) selama 4 minggu efektif menurunkan keluhan panas mendadak, keringat malam, dan kecemasan. Terapi ini bersifat non-invasif, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah setelah edukasi dari tenaga kesehatan.

Studi lokal oleh Nainggolan *et al.* (2024) mendukung hasil tersebut, menunjukkan bahwa terapi akupresur mampu meningkatkan kadar estrogen secara signifikan dan mengurangi *hot flashes*. Terapi ini sangat relevan untuk digunakan di pelayanan primer dan praktik komunitas karena murah, mudah diajarkan, dan tidak memerlukan peralatan khusus. Penelitian oleh

Khanipour et al. (2020) juga menemukan bahwa kombinasi olahraga aerobik dan akupresur mampu menurunkan *hot flashes* lebih baik dibandingkan kontrol. Hasil ini memperkuat keyakinan bahwa pendekatan integratif dan non-invasif dapat digunakan untuk mengelola gejala menopause tanpa ketergantungan pada terapi hormonal. Selain aspek fisiologis, penurunan frekuensi *hot flashes* pasca-akupresur juga dapat berdampak pada peningkatan kualitas tidur, suasana hati, dan produktivitas sehari-hari. Hal ini telah dilaporkan dalam studi oleh (Erika Wiwik and Sofiyanti, Ida, 2023), yang menyatakan bahwa akupresur juga mengurangi komplikasi awal menopause seperti gangguan tidur dan ketegangan emosional.

Salah satu keunggulan dari akupresur adalah kemudahan pelaksanaannya yang tidak memerlukan alat khusus, sehingga dapat dilakukan di rumah dengan panduan tenaga kesehatan. Hal ini menjadikannya metode yang sangat sesuai diterapkan dalam komunitas seperti di Posyandu, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini (Setyowati, 2024). Berdasarkan hasil ini, peneliti berasumsi bahwa keteraturan dalam sesi terapi dan pelibatan aktif tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam efektivitas intervensi. Pengawasan langsung selama intervensi memungkinkan teknik dilakukan dengan tepat, serta memberi ruang bagi responden untuk menyampaikan keluhan atau pertanyaan. Dengan demikian, penurunan yang signifikan pada frekuensi *hot flashes* setelah terapi akupresur bukan hanya menegaskan efektivitas pendekatan ini, tetapi juga memperkuat rekomendasi penggunaan akupresur sebagai intervensi mandiri berbasis komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Penurunan signifikan yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ menandakan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan frekuensi *hot flashes* pada wanita menopause. Nilai *mean rank* sebesar 16,50 menunjukkan bahwa terjadi perbedaan nilai yang cukup kuat antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, di mana *hot flashes* menjadi lebih jarang setelah terapi diberikan. Secara teoritis, akupresur dipercaya bekerja melalui stimulasi titik-titik energi pada tubuh yang berhubungan dengan sistem saraf otonom dan sistem endokrin, sehingga dapat membantu menstabilkan hormon dan meredakan gejala vasomotor seperti *hot flashes*. Stimulasi pada titik SP6, PC6, dan GV20 misalnya, telah dilaporkan efektif dalam mengurangi gangguan termoregulasi dan kecemasan yang dialami wanita menopause (Patemah et al., 2023).

Dalam konteks modern, akupresur telah terbukti memengaruhi sistem saraf otonom, membantu pelepasan endorfin dan serotonin, serta meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot. Akupresur tidak hanya berdampak pada kenyamanan fisik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kadar estrogen secara fisiologis, khususnya pada wanita menopause (Setyowati, 2024). Dalam penelitian oleh Eskandari et al. (2025), terapi akupresur selama 4 minggu terbukti secara statistik menurunkan intensitas dan frekuensi *hot flashes* secara signifikan. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan meta-analisis terhadap berbagai studi RCT, dan menyimpulkan bahwa akupresur merupakan alternatif non-farmakologis yang efektif dan aman dalam mengelola gejala menopause. Studi lainnya oleh Dashti et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada titik akupunktur utama selama 4 minggu juga meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan gejala menopause pada wanita usia lanjut. Hasil tersebut menegaskan bahwa efek akupresur tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis. Artikel tersedia di: ResearchGate

Penelitian dari Alimoradi et al., (2025) tekanan akupresur dapat meningkatkan pelepasan serotonin dan endorfin, yaitu zat kimia otak yang bertanggung jawab terhadap suasana hati, tidur, dan kenyamanan. Menstabilkan sistem saraf otonom, sehingga mengurangi gangguan vasomotor seperti *hot flashes* dan palpitasi (Nainggolan et al., 2024). Durasi setiap sesi tekanan biasanya berkisar antara 1 hingga 3 menit per titik, dengan tekanan lembut-sedang. Pada titik seperti SP6, HT7, dan PC6, tekanan bisa dipertahankan secara konstan atau dilakukan dengan pola memutar kecil selama beberapa detik (Kim & Park, 2024).

menyebutkan bahwa durasi optimal adalah 90–180 detik per titik, dengan total terapi sekitar 10–20 menit per sesi. Dalam konteks penelitian ini, penurunan frekuensi *hot flashes* setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan holistik seperti akupresur efektif digunakan pada tatanan pelayanan dasar seperti Posyandu. Ini membuka peluang bahwa perawat komunitas dapat mengintegrasikan metode ini dalam paket edukasi dan intervensi menopausal care di lapangan.

Secara metodologi, penggunaan uji Wilcoxon tepat karena data tidak terdistribusi normal, sebagaimana dibuktikan pada uji Shapiro-Wilk sebelumnya. Analisis ini menguatkan hasil bahwa perubahan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor kebetulan atau bias. Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa semua partisipan mengikuti prosedur intervensi dengan benar sesuai jadwal dan SOP. Dukungan edukasi dan booklet selama terapi juga menjadi faktor keberhasilan, karena partisipan merasa diberdayakan dan lebih memahami pentingnya manajemen gejala menopause. Dengan demikian, pembuktian empiris melalui data dan penguatan oleh berbagai literatur ilmiah yang relevan menjadikan akupresur sebagai terapi yang layak direkomendasikan dalam praktik keperawatan komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan intervensi, frekuensi *hot flashes* yang dialami wanita menopause memiliki rata-rata 6,91 kali dengan standar deviasi 1,9, median 6,50, serta rentang antara 4 hingga 10 kali. Setelah intervensi, rata-rata frekuensi menurun menjadi 3,22 kali dengan standar deviasi 1,09, median 3,00, dan rentang antara 2 hingga 5 kali. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi *hot flashes* pada wanita menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang (*p*-value = 0,000).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Agustina, Nuraeni, A., Apriyanti, Y., & Xaverius, F. (2023). Terapi Akupresur Dengan Jari Tangan Menurunkan Kecemasan Dan Keluhan Wanita Menopause Pada Kader Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor. Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam, 12(2), 683–693. <https://doi.org/10.30868/ei.v2i02.5454>
- Agustini, N. K. T., Sagitarini, P. N., & Wahyuningsih, L. G. N. S. (2024). Hubungan Paparan Informasi dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Malakbi, 5(2), 105. <https://doi.org/10.33490/b.v5i2.685>
- Alimoardi, Z., Barghamadi, S., Oleson, T., Ayati, M. H., Griffiths, M. D., & Bahrami, N. (2023). *The effect of ear acupressure on sexual functioning among lactating women: A randomized sham controlled trial*. In European Journal of Integrative Medicine (Vol. 63). Elsevier GmbH. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2023.102285>
- Anggreni, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. STIKES Majapahit Mojokerto.

- Ariyanti, H., & Apriliana, E. (2022). Pengaruh Fitoestrogen terhadap Gejala Menopause. *Majority*, 5 (5), 1–5. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/914/728>
- Armand, M., Ozgoli, G., Giti, R., & Majd, H. (2023). *Effect of acupressure on early complications of menopause in women referring to selected health care centers*. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(3), 237–242. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.208165>
- Ashwini, M., Raj, M., M. A., & Mbanya, J. C. (2024). *Assess Attitude and Knowledge Regarding Menopause and Its Management among Rural Women between the Age Group of 45-50 Years*. *South Asian Research Journal of Nursing and Healthcare*, 6(05), 158–163. <https://doi.org/10.36346/sarjnhc.2024.v06i05.016>
- Bansal, R., & Aggarwa, N. (2019). *Menopausal Hot flashes: A Concise Review*. *Journal of Mid-Life Health*, 10, 6–13. <https://doi.org/10.4103/jmh.JMH>
- Canavez, F. S., Werneck, G. L., Werneck, G. L., Parente, R. C. M., Celeste, R. K., & Faerstein, E. (2020). *The association between educational level and age at the menopause: a systematic review*. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 283(1), 83–90. <https://doi.org/10.1007/S00404-009-1323-6>
- Charandabi, S. M., Rezaei, N., Hakimi, S., Montazeri, A., Taheri, S., Taghinejad, H., & Sayehmiri, K. (2021). *Quality of life of postmenopausal women and their spouses: A community-based study*. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(3), 1–7. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21599>
- Claudia, J. G., Ali Abdul, N., Nurhidayah, N., Mohamad, S., Ibrahim, F., & Astuti, E. R. (2022). Penurunan Hot flashes pada Menopause dengan Senam Lansia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>
- Dahlan, S. (2021). Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metode Penelitian Epidemiologi Indonesia.
- Erika Wiwik and Sofiyanti, Ida, N. and S. (2023). Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1).
- Erika, N., Sapitri, W., & Sofiyanti, I. (2023). Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Menopause. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 2023.
- Eskandari, L., Keramat, A., & Rohani-Rasaf, M. (2025). *Effectiveness of Acupuncture and Acupressure for Improving the Sleep Quality of Menopausal Women: A Meta-Analysis*. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 50(3), 132–145. <https://doi.org/10.30476/ijms.2024.102726.3586>
- Ishak, S., Choirunissa, R., Agustiawan, Purnama, Y., Achmad, V. S., Mua, E. L., Heryyanoor, Syamil, A., Ludji, I. D. R., Sekeon, R. A., Wardhana, A., Dafroyati, Y., Fahmi, A., Avelina, Y., Nurbaiti, Anggreyni, M., & Lubis, H. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. CV. Media Sains Indonesia.
- Jana, N., Nayaka, M., Devershetty, S., Gajjala, P. K., Kamdar, P., & Pal, C. (2022). *Anxiety among the urban working women and homemakers: a questionnaire-based survey*. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 64–67. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2022.v15i5.44308>
- Kim, B., & Park, H. (2024). *The Effects of Auricular Acupressure on Menopausal Symptoms, Stress, and Sleep in Postmenopausal Middle-Aged Women: A Randomized Single-Blind Sham-Controlled Trial*. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 69(1), 41–51. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13554>

- Maria, L., & Daslina, D. (2024). Studi Kualitatif Perempuan Menopause Dengan *Hot flashes* Melalui Penerapan Model Teori Katharine Kolcaba Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3898–3914.
- Maria, L., & Sari, R. P. (2024). Studi Kualitatif Perilaku Wanita Pada Fase Menopause Ratu. 5, 1689–1696.
- Maria, L., Setyowati, S., & Gayatri, D. (2019). *Sexual function improvement of the menopausal women in South Sumatra, Indonesia after 'Mentari' health education*. *Enfermería Clínica*, 29, 390–395. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.006>
- Mulyandari, A., & Trisnawati, Y. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur Mandiri terhadap Gangguan Kecemasan dan Keluhan Menopause. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 4(1), 38–46. <https://doi.org/10.53579/jitkt.v4i1.156>
- 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>
- Nappi, R. E., Kroll, R., Siddiqui, E., Stoykova, B., Rea, C., Gemmen, E., & Schultz, N. M. (2021). *Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: prevalence and quality of life burden*. *Menopause*, 28(8). https://journals.lww.com/menopausejournal/fulltext/2021/08000/global_cross_sectional_survey_of_women_with.7.aspx
- Nisak, U. K., & Cholifah. (2021). Buku Ajar Statistik Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. UMSIDA Press.
- Notoatmodjo. (2021a). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan.
- Notoatmodjo, D. S. (2021b). Metodologi penelitian kesehatan. In Rineka Cipta : Jakarta.
- Nurlina. (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopause. Media Sains Indonesia.
- Nursalam. (2016). Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika.
- O'Neill, M. T., Jones, V., & Reid, A. (2023). *Impact of menopausal symptoms on work and careers: a cross-sectional study*. *Occupational Medicine*, 73, 332–338. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqad078>
- Patemah, Hapsari, F. I., Prasetya, H., Purwanto, Ningtyas, L. A. W., Mutiah, N., Heryyanor, Badri, S., Making, M. A., Yatmihatun, S., Nugraha, N. A., Sholihah, I. A., Putri, K. E., & Malik, A. (2023). Konsep Dan Aplikasi Terapi Akupresur Dan Akupunktur. Medsan.
- Peacock, K., Carlson, K., & Ketvertis, K. (2024). Menopause. In: StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Peate, M., Saunders, C., Cohen, P., & Hickey, M. (2021). *Who is managing menopausal symptoms, sexual problems, mood and sleep disturbance after breast cancer and is it working? Findings from a large community-based survey of breast cancer survivors*. *Breast Cancer Research and Treatment*, 187(2), 427–435. <https://doi.org/10.1007/s10549-021-06117-7>
- Pitaloka, A. (2019). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. <http://repository.itspku.ac.id/id/eprint/100>
- Pitkin, J., Rees, M. C. P., Gray, S., Lumsden, M. A., Marsden, J., Stevenson, J. C., & Williamson, J. (2022). *Non-estrogen-based treatments for menopausal symptoms*. *Menopause International*, 14(2), 88–90. <https://doi.org/10.1258/mi.2008.008009>
- Qu, F., Zhou, J., Sang, X., Wang, X., & Nan, R. (2021). *Acupuncture and auricular acupressure in relieving menopausal hot flashes of bilaterally ovariectomized Chinese*

- women: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep001>
- Reeder, Sharon J., L. L. . (2021). Keperawatan maternitas : kesehatan wanita, bayi dan keluarga (volume 2 e). EGC.
- Sahirah, S., Kalsum, U., Mustika, A., & Rizki, F. (2024). *Education about Hot flushes in Perimenopausal Women*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sar, 2(2), 16–24.
- Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2023). Menopause pada Wanita. Graha Ilmu.
- Setyowati, H. (2024). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press.
- Sulastri, S., Wulandari, R., & Hapsari, E. (2022). Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari. *Ukh*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3548/1/ARTIKEL SRI SULASTRI.pdf>
- Sumarni, Kusumastuti, Mutoharoh, S., Aisyah, H., Adelia, P., & Fannani, S. F. (2024). 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 ku. *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 126–133.
- Suparni, I. ., & Astutik, R. . (2023). Menopause, Masalah dan Penangannya. CV.Budi Utama.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Ahlimedia Press.
- Taylor-Swanson, L. J. (2022). *A systematic review of the effects of traditional East Asian medicine on symptom clusters during the menopausal transition*. University of Utah +Athena, 353(0), 1–31.
- Trisetianingsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.478>
- Veronica, S. Y., Artiwi, A., Ulandari, E., Pratiwi, F., Nur'aini, I., Lestari, W. A., & Pratiwi, Y. A. (2023). Upaya Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Panggung. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1456. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14229>
- WHO. (2024). Menopause. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Xing, W., Wang, X., & Zhu, W. (2023). *Effects of acupoint application therapy combined with chinese herbal medicine on perimenopausal syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Complementary Therapies in Medicine*, 72(December 2022), 102916. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102916>
- Yulizawati, & Yulika, M. (2024). Mengenal Fase Menopause. Indomedia Pustaka.
- Yunianti, F., Maria, L., Studi, P., Keperawatan, S., Mitra, S., & Palembang, A. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Hubungan Seksual dan Dispareunia Pada Perempuan Menopause. *Multi Science Kesehatan*, 15(1), 137–146.
- Yunita, S., Nurfaizah, S., Puspita, D., & Angriani. (2023). Edukasi tentang Hot Flash pada Wanita Premenopause. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 1(3).