

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA GEMAWANG KECAMATAN NGADIROJO

Nida Putri Ardianti¹⁾, Saelan²⁾, Maula Mar'atus Solikhah³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

¹⁾Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2), 3)}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

^{2), 3)}Universitas Kusuma Husada Surakarta

e-mail : nidaptria@gmail.com

ABSTRAK

Lansia dengan kecemasan dapat berpengaruh pada aktivitasnya. Kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir yang terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia yang menyebabkan rasa tidak nyaman dengan ditandai beberapa gejala gemetar, nyeri kepala, dan lainnya. Akupresur dapat merubah atau menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan *pre and post test without control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 36 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data penelitian menggunakan uji *wilxocon test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi akupresur pada lansia dengan kecemasan dengan p-value $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gemawang Kecamatan Ngadirojo.

Kata kunci : *Lansia, Kecemasan, Akupresur*

ABSTRACT

Anxiety in the elderly significantly impacts their daily activities. Anxiety is a feeling of fear and worry that occurs in individuals of all ages, causing discomfort and characterized by symptoms such as tremors, headaches, and more. Acupressure has the potential to transform or reduce anxiety levels in the elderly. The study aimed to investigate the effect of acupressure therapy on anxiety levels in the elderly. The research employed a Quasi-Experimental design with a pre and post-test without a control group. The sample used purposive sampling, with 36 respondents. Data collection utilized the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure anxiety levels. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The findings demonstrated a difference in anxiety levels in post-acupressure therapy in the elderly with a p-value of $0.000 < 0.05$. Consequently, it concluded that acupressure therapy affects anxiety levels in the elderly at Gemawang Village of Ngadirojo.

Keywords: *Elderly, Anxiety, Acupressure*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan serangkaian tahap tumbuh kembang manusia dimana mereka akan mengalami penuaan. Menua (menjadi tua) merupakan suatu penurunan hingga menghilangnya kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya yang terjadi secara perlahan pada setiap individu sehingga akan rentan terserang infeksi dan sulit dalam memperbaiki kerusakan yang diterima. Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah (Ningrum & Nurhayati, 2018). Lansia mengalami kemunduran sel-sel pada tubuh sehingga lansia mudah mengalami masalah kesehatan karena fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor risiko terhadap penyakit semakin tinggi.

Masalah yang timbul pada lansia diantaranya yaitu masalah fisik, masalah kognitif (intelektual) masalah emosional, dan masalah spiritual (Danamik & Hasian, 2019). Masalah psikososial dapat terjadi pada lansia karena kemampuan adaptasi yang kurang dalam menghadapi perubahan, salah satunya adalah ansietas (Nasir & Astriani, 2020). Lansia mengalami gangguan mental atau neurologis, yang paling umum diderita pada kelompok usia 60 tahun keatas adalah demensia, depresi, dan kecemasan (WHO, 2017). Tubuh mengalami penurunan fungsi pada kondisi psikologis. Menua dapat diartikan sebagai kondisi yang menyebabkan lansia mempunyai masalah pada psikologisnya seperti cemas, stress, depresi, dan lain-lain (Rona et al., 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 (Kementerian Kesehatan,

2022). Presentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 12% pada tahun 2020 menjadi 12,71% pada tahun 2021 (Badan Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2021). Presentase penduduk lansia di Kabupaten Wonogiri terus mengalami peningkatan yaitu 21,50 % pada tahun 2019 menjadi 22,08% pada tahun 2020 (*Profil Lansia Kabupaten Wonogiri Tahun 2020* 59, 2020).

Lebih dari 20% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan mental atau neurologis (tidak termasuk gangguan sakit kepala). Angka kejadian kecemasan pada lansia sebesar 3,8% populasi (WHO, 2017). Perkiraan prevalensi gangguan kecemasan berkisar 3,2 hingga 14,2% di Swiss dan Perancis. Selain itu, survei di salah satu kota di China, Shongqing, menunjukkan bahwa 21,63% lansia mengalami kecemasan, terutama diantara mereka yang memiliki penyakit fisik (Li, dkk, 2019). Gangguan mental emosional yang terjadi pada kelompok usia di atas 55-64 tahun sekitar 11,0%, kelompok usia 65-74 tahun sekitar 12,8%, dan kelompok usia diatas 75 tahun sekitar 15,8% (Risksedes, 2018). Di Wonogiri tingkat kacemasan pada lansia dengan prevalensi pada tahun 2020 sebesar 19,07% (*Profil Lansia Kabupaten Wonogiri Tahun 2020* 59, 2020).

Terapi akupresur mampu menurunkan skala nyeri, dari nyeri berat hingga menjadi nyeri ringan pada lansia dengan asam urat (Andriani, 2022). Integrasi dalam perawatan lansia dan praktik klinis akupresur layak dilakukan dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan orang tua dan populasi umum (Thin et al., 2020). Terapi akupresur dapat mengurangi tingkat kecemasan, penurunan detak jantung, dan mengurangi tekanan darah sistolik pada

pasien sebelum operasi jantung terbuka (Khoram et al., 2020).

Pada tanggal 14 Maret 2023 dilakukan studi pendahuluan. Peneliti melakukan wawancara kepada bidan desa, didapatkan dalam Desa Gemawang terdapat 8 posyandu lansia aktif.

Dalam kegiatan posyandu dilakukan mengukur berat badan, mengukur tinggi badan, mengukur tekanan darah dan pemeriksaan oleh bidan desa. Pada kegiatan tersebut didapatkan 5 lansia mengeluhkan sulit tidur dan mudah merasa lelah. 2 lansia mengatakan sering merasa pusing dan nyeri-nyeri. Ada juga lansia yang mengeluhkan sering gemetar dan nafsu makannya berkurang. Peneliti juga melakukan wawancara kepada lansia terkait kecemasan. Didapatkan lansia tersebut merasa cemas dan takut karena sering merasa lelah hingga berakibat sulit tidur mereka beranggapan tubuhnya sudah tidak sebaik dulu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gemawang Kecamatan Ngadirojo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment* dengan *pre and post Without control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada juli 2023. *Purposive sampling* digunakan untuk menentukan sampel yaitu lansia aktif di dua posyandu dengan pertimbangan saran bidan desa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia. Data diambil dalam satu hari dengan mengundang lansia hadir di satu tempat, melakukan *pre test* mengisi kuesioner HARS dengan bantuan peneliti, dilanjutkan pemberian tindakan akupresur oleh terapis akupresur bersertifikat, diakhiri *post test* mengisi kuesioner HARS kembali dengan bantuan peneliti. Data

yang telah didapatkan dianalisis dengan menggunakan *uji statistic uji wilxocon test*. Peneliti telah melakukan uji etik KEPK Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor : 1368/UKH.L.02/EC/VI/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

karakteristik	kategori	n	(%)
Jenis kelamin	Laki-laki	8	22.2
	perempuan	28	77.8

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa laki-laki memiliki angka lebih rendah dari perempuan yaitu laki-laki dengan jumlah 8 responden didapatkan presentase 22.2% sedangkan perempuan dengan jumlah 28 responden didapatkan presentase 77,8%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia

karakteristik	kategori	n	(%)
Usia	60-69	19	52.8
	70-79	15	41.7
	80 keatas	2	5.6

Kategori usia berdasarkan Badan Pusat statistik, 2018 dibagi menjadi 3 kategori yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80 tahun keatas). Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa responden yang berusia 60-69 tahun berjumlah 19 responden dengan presentase 52.8%, responden dengan usia 70-79 tahun berjumlah 15 lansia didapatkan presentase 41.7%, dan responden yang memiliki usia 80 tahun keatas dengan jumlah 2 didapatkan presentase 5.6%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan

karakteristik	kategori	n	(%)
Pekerjaan	IRT	8	22.2
	Petani	28	77.8

Hasil analisis penelitian didapatkan IRT lebih sedikit daripada petani yaitu IRT dengan jumlah 8 responden dengan presentase 22.2% dan Petani 28 responden didapatkan presentase 77.8%.

Tabel 4 Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum tindakan/ Pre test

variabel	kategori	n	(%)
kecemasan	Tidak ada	3	8.3
	Ringan	10	27.8
	Sedang	19	52.8
	Berat	4	11.1

Berdasarkan tabel 4 Sebelum diberikan tindakan didapatkan kategori tidak ada (tidak memiliki kecemasan) dengan jumlah 3 responden dengan presentase 8.3%, kategori ringan didapatkan 10 responden dengan presentase 27.8%, kategori sedang dengan jumlah 19 responden didapatkan presentase 52.8%, dan kategori berat dengan jumlah 4 resonden didapatkan presentase 11.1%.

Tabel 5 Distribusi Tingkat Kecemasan Sesudah Tindakan/ Post test

variabel	kategori	n	(%)
kecemasan	Tidak ada	10	27.8
	Ringan	21	58.3
	Sedang	3	8.3
	Berat	2	5.6

Berdasarkan tabel 5 sesudah diberikan tindakan didapatkan kategori tidak ada (tidak memiliki kecemasan) dengan jumlah 10 responden dengan presentase 27.8%, kategori ringan didapatkan 21 responden dengan presentase 58.3%, kategori sedang dengan jumlah 3 responden didapatkan presentase 8.3%, dan kategori berat dengan jumlah 2 resonden didapatkan presentase 5.6%.

Tabel 6 hasil uji wilxocon test p

variabel	kategori	P value
kecemasan	Pre test	0.000
	Post test	

Berdasarkan tabel 6 diperoleh bahwa hasil uji *Wilxocon Test* dengan nilai p value $0.000 < 0.05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan Perempuan sebanyak 28 responden (77.8%), laki-laki 8 responden (22.2%). Penelitian ini juga terdapat kesamaan dari penelitian sebelumnya oleh Muiyasaroh et al (2020) menunjukkan bahwa yang terlibat dalam penelitian Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 69% (Muiyasaroh et al., 2020). Pada penelitian Li et al, (2019) juga menunjukkan bahwa responden perempuan lebih tinggi daripada laki-laki yaitu sebesar 57.5% (Li et al., 2019).

Karakteristik berdasarkan usia responden usia 60-69 tahun sebanyak 19 (52.8%), usia 70-79 tahun sebanyak 15 (41.7%), dan usia 80 tahun keatas sebanyak 2 (5.6%).

Karakteristik berdasarkan pekerjaan didapatkan irt sebanyak 8 responden (22.2%), dan sebagai petani 28 responden (77.8%). Pada profil lansia kabupaten wonogiri menunjukkan bahwa pekerja lansia tertinggi adalah petani sebesar 69,14% (*Profil Lansia Kabupaten Wonogiri Tahun 2020* 59, 2020).

Selain itu pengambilan data didapatkan bahwa seluruh responden memiliki Pendidikan SD. Menurut data profil lansia kabupaten wonogiri lansia yang menamatkan SD cukup tinggi sebesar 30.52% (*Profil Lansia Kabupaten Wonogiri Tahun 2020* 59, 2020).

Sebelum diberikan tindakan didapatkan kategori tidak ada (tidak memiliki kecemasan) sebanyak 3 responden (8.3%), kategori ringan didapatkan 10 responden (27.8%), kategori sedang sebanyak 19 responden (52.8%), dan kategori berat sebanyak 4 responden (11.1%).

Sesudah diberikan tindakan didapatkan kategori tidak ada (tidak memiliki kecemasan) sebanyak 10 responden (27.8%), kategori ringan didapatkan 21 responden (58.3%), kategori sedang sebanyak 3 responden (8.3%), dan kategori berat sebanyak 2 responden (5.6%).

Tidak ada penelitian yang menyelidiki tingkat kecemasan pada lansia dengan terapi akupresur, tetapi sudah banyak penelitian yang menyelidiki pengaruh akupresur ataupun kombinasi akupresur untuk tingkat kecemasan pada pasien. Hasil penelitian Khoram (2020) didapatkan bahwa rata-rata kecemasan mengalami penurunan setelah diberikan terapi akupresur yaitu 47.77 menjadi 38.75 (Khoram et al., 2020).

Selain itu pada penelitian Soyly dan Tekinsoy (2021) tingkat kecemasan pada pasien *laparoscopic cholecystectomy operation* menurun setelah dilakukan akupresur dengan rata-rata SAI sebelum akupresur 53.02 dan setelah dilakukan akupresur rata-rata SAI 36.26 (Soyly & Tekinsoy, 2021).

Hasil uji *Wilcoxon Test* dengan nilai p value $0.000 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh dari terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Hasil terkait pengaruh akupresur terhadap kecemasan ini sejalan dengan penelitian Khoram (2020) yang menyatakan bahwa penerapan akupresur pada pasien calon operasi

jantung terbuka dapat menurunkan kecemasan (Khoram et al., 2020).

Pada pasien setelah operasi jantung juga mengalami penurunan tingkat kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur setelah dilakukan akupresur (Aygin & Sevim, 2019). Penelitian lain oleh Rani et al, (2020) menyatakan bahwa akupresur lebih efisien dan direkomendasikan sebagai terapi tambahan perawatan konvensional untuk mengontrol gejala psikologis termasuk didalamnya kecemasan (Rani et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan ditinjau dari peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur berpengaruh dan dapat digunakan terapi komplementer yang digunakan untuk mengurangi tanda dan gejala kecemasan serta dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian mayoritas perempuan dengan jumlah 28 responden, rata-rata berusia 60-69 tahun berjumlah 19 responden dan pekerjaan terbanyak sebagai Petani 28 responden.
2. Kategori kecemasan sebelum terapi akupresur terbanyak responden berada pada tingkat sedang yaitu 19 responden (52.8%).
3. Kategori kecemasan setelah terapi akupresur terbanyak responden berada pada tingkat ringan yaitu 21 responden (58,3%).
4. Hasil uji data menggunakan uji *wilcoxon test* dengan nilai p value $0.000 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh dari terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, P. (2022). *PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DALAM MENURUNKAN NYERI*. 6, 1–7.
- Aygin, D., & Sevim, S. (2019). *Acupressure on Anxiety and Sleep Quality After Cardiac Surgery: A Randomized Controlled Trial*. 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.03.014>
- Badan Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil lansia Jawa Tengah 2021*. In *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2021* (pp. 1–67).
- Danamik, sri melfa, & Hasian. (2019). *MODUL BAHAN AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. Universitas Kristen Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Infodatin Lansia 2022*. In *Report* (p. 8).
- Khoram, B., Yoosefinejad, A. K., Rivaz, M., & Najafi, S. S. (2020). Investigating the Effect of Acupressure on the Patients' Anxiety Before Open-Heart Surgery: A Randomized Clinical Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 13(6), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2020.11.001>
- Li, Z., Zhao, X., Sheng, A., & Wang, L. (2019). *Item response analysis of the Geriatric Anxiety Inventory among the elderly in China : dimensionality and differential item functioning test*. 1–9.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjarin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). *Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia*. 5(2).
- Ningrum, T. P., & Nurhayati, S. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung*. VI(2).
- Profil Lansia Kabupaten Wonogiri Tahun 2020* 59. (2020).
- Rani, M., Sharma, L., Advani, U., & Kumar, S. (2020). Acupressure as an Adjunct to Pharmacological Treatment for Depression, Anxiety, and Stress in Patients with Knee Osteoarthritis. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 13(4), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2020.07.001>
- Riskesdes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). *Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya*. 13(1), 35–45.
- Soylu, D., & Tekinsoy, P. (2021). *Complementary Therapies in Clinical Practice The effect on gastrointestinal system functions , pain and anxiety of acupressure applied following laparoscopic cholecystectomy*

operation: A randomised , placebo-controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43(September 2020), 101304. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101304>

Thin, N., Hmwe, T., Browne, G., Mollart, L., Allanson, V., & Chan, S. W. (2020). *Acupressure to improve sleep quality of older people in residential aged care : a randomised controlled trial protocol*. 1–10.