

## Pengaruh Pemberian Terapi Komplementer (Akupresure) Dalam Mengurangi Stres Pada Lansia di Kecamatan Mayang Jember

**Achmad Afil Afton**\*1

\*1Stikes Bhakti Al-Qodiri

\*1Program Studi S1 Keperawatan

e-mail: afiel3014@gmail.com<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi:

### **Abstrak**

**Pendahuluan:** Setiap individu akan mengalami fase perkembangan yang akhirnya akan mencapai usia lanjut yang mana *sangat rentang baik dalam fisik maupun psikologis sehingga mudah sekali mengalami stres. Stres merupakan kondisi di mana individu berada pada tahap titik terbawah yaitu kesulitan dan tekanan yang dapat mempengaruhi aspek kehidupan individu tersebut.* Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi stres adalah dengan pemberian akupresur. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pemberian terapi komplementer (akupresure) dalam mengurangi stres pada lansia di kecamatan mayang jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan pre dan post test without control design. Seluruh 50 sampel dilakukan pengecekan terlebih dahulu apakah mengalami stres atau tidak, bila mengalami stres lalu di berikan perlakuan yaitu dengan terapi komplementer akupresur. Apakah setelah di lakukan perlakuan apa ada perubahan atau penurunan stresor yang di alami lansia. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres lansia yang tidak mengalami perubahan setelah di beri perlakuan terapi akupuntur akupresur pada lansia terbanyak yaitu tidak ada perubahan 35 lansia (92%). dan ada perubahan setelah dilakukan perlakuan sebanyak 40 lansia (80%). **Kesimpulan:** Diketahui tingkat stres pada lansia di kecamatan mayang jember sebanyak 40 lansia (80%) mengalami stres ringan.

**Kata kunci:** Komplementer (Akupresure), Stress, lansia

### **Abstract**

*Introduction: Every individual will experience a developmental phase that will eventually reach old age, which is very broad both physically and psychologically, so it is easy to experience stress. Stress is a condition where an individual is at the lowest point, namely difficulties and pressure that can affect aspects of the individual's life. One complementary therapy that can reduce stress is by administering acupressure. The aim of this research is to determine the impact of providing complementary therapy (acupressure) in reducing stress in the elderly in Mayang Jember. Method: This research uses a pre-experimental design with pre and post test without control design. All samples were first checked to see whether they were experiencing stress or not. If they were experiencing stress, they were then given treatment, namely with complementary acupressure therapy. After the treatment was carried out, was there a change or reduction in the stressors experienced by the elderly. Results: This study shows that the stress level of the elderly did not change after being given acupressure therapy treatment to the elderly, namely there was no change in 35 elderly (92%). there was a change after being treated with 40 elderly people (80%). Conclusion: It is known that the level of stress in the elderly in Mayang Jember sub-district is 40 elderly (80%) experiencing mild stress.*

**Keywords** Complementary (Acupressure), Stress, elderly

## 1. PENDAHULUAN

Usia makhluk hidup terutama manusia tidak dapat di hindari dan akan terus berlangsung konstan dari baru lahir sampai menjelang ajal atau mati (bear: 2019), dalam hal ini individu akan melewati beberapa fase yaitu fase perkembangan sampai fase menua yang biasa di sebut lansia (Sunaryo: 2017). Proses menua atau lansia setiap individu tidak dapat di hindari dalam proses tersebut dan tidak ada pengaruh antara ciri ciri menjadi lansia dengan kesehatan.

Stres pada individu terutama lansia dapat terlihat dalam beberapa bentuk (Rochman: 2018). stres yang timbul pada individu lansia di sebabkan oleh sesuatu hal yang tidak jelas terutama sesuatu apapun atau hal yang di rasakan individu merasa takut atau perasaan yang tidak menentu yang dapat mempengaruhi kepribadian diri individu. Adanya perasaan seperti emosi yang tidak terkontrol yang mana menggebu gebu dan tidak stabil. Keinginan marah yang berlebih tanpa alasan yang jelas, sangat iritable.

Stres merupakan suatu kondisi dimana seorang individu yang mengalami kondisi ketidaknyamanan yang membuat individu merasa terancam dan tertekan dengan permasalahan tersebut. Saat individu mengalami kondisi stres yang mana individu dalam kondisi ketidakmampuan dalam mencari solusi yang akhirnya membuat individu tidak mampu mengatasi masalah yang mengakibatkan individu dalam kondisi keputusasaan atau kondisi mental yang lemah.

Ada beberapa upaya yang dilakukan oleh masyarakat dalam menangani stres. Salah satu upaya yang dilakukan untuk penanganan stres yakni dengan akupresur. Akupresur pada *acupoint taichong* dapat menurunkan stres, nyeri kepala dan *blood pressure* pada pasien hipertensi dan lain-lain.

Akupresur adalah salah satu pengobatan tradisionalyang notabnya no medis yang mana dengan cara menekan titik titik tertentu yang di sebut akupuntur dengan cara penekanan menggunakan jari di permukaan tubuh yang tentunya merupakan titik khasiat. Kelebihan dari titik akupresur ini adalah tidak berisiko dan mudah di lakukan dan di pelajari. Akupresure juga merupakan terapi yang di sebut terapi non invasif yang mengacu pada pengobatan tradisional cina. (Gloria M, 2016).

Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pemberian terapi komplementer (akupresure) dalam mengurangi stres pada lansia di Kecamatan Mayang Jember.

## 2. METODE

Pendekatan pada penelitian ini adalah kuantitatif, dengan jenis Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimen* dengan *pre dan post test without control design* Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Mayang Kabupaten Jember dan dilaksanakan pada bulan September 2023. Sampel pada penelitian ini sebanyak 50 lansia. Variabel pada penelitian ini adalah akupuntur(akupresure), stress. Data di analisis menggunakan SPSS.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1 Tingkat Stres Sebelum Intervensi

N	Interereta	Frekuensi	Presentas
1	Stres ringan	35	92%
2	Stres Sedang	15	8%
3	Stres Berat	0	0%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3.1 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum di

lakukan intervensi terbanyak yaitu stres ringan sejumlah 35(92%) lansia.

Stres dimana kondisi individu yang merasa kondisinya tidak mampu memecahkan masalah atau kondisi terpuruk dan juga kondisi yang mengancam merasa tidak nyaman yang di alami pasien. lansia adalah kelompok yang sangat rentan terhadap penyakit, terutama pada stresor yang pastinya sering marah marah karena adanya perubahan fisik dan penurunan fungsi organ tubuh yang di karenakan faktor usia.

Tabel 3.2 Tingkat Stres Setelah Intervensi

N o	Interereta si	Frekuens i	Presentas i
1	Tidak Stres	10	20%
2	Stres Ringan	40	80%
3	Stres Sedang	0	0%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3.2 di atas menunjukkan bahwa tingkat stres setelah dilakukan intervensi yaitu intervensi terbanyak yaitu pada stres ringan yang berjumlah 40(80%).

Stres adalah kondisi emosi subjektif yang terjadi pada individu yang membuat individu kurang nyaman dan ketakutan yang pastinya tidak jelas datangnya seperti gelisah. Akupresure merupakan tindakan keperawatan komplementer yang menggunakan jari dan tangan untuk merangsang titik yang sudah di tetapkan di akupuntur yaitu titik ajaib, titik yang mujarab bisa mengatasi segala penyakit. Penelitian ini membuktikan akupresur dapat menghilangkan nyeri dan rasa sakit berbeda pada populasi yang berbeda. Terutama mengatasi stresor pada lansia.

Tabel 3.3 Interpretasi Hasil Penelitian

N o	Interereta si	Frekuens i	Presentas i
--------	------------------	---------------	----------------

1	Ada perubahan	11	24%
2	Tidak ada perubahan	39	76%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3.3 diatas menunjukkan tingkat stres responden lansia yang belum ada perubahan yang dimana sudah dikakukan perlakuan komplementer akupresur terbanyak yaitu 39 lansia (76%).

Manfaat dari akupresur untuk diri sendiri yaitu dalam mengatasi berbagai macam penyakit terutama stres atau kecemasan, insomnia dan yang paling penting yaitu membangun emosi yang positif. Individu lansia yang telah melakukan latihan pijat akupresur memberikan kesempatan dengan begitu akan meningkatkan hal yang positif dan bisa mengontrol emosi dalam tingkat stres tertentu (Supriadi, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Pemberian komplementer (Akupresur) berpengaruh dalam mengurangi stres pada lansia di Kecamatan Mayang Jember.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Vinding, G., Zeeberg, P., Lyngberg, A., Nielsen, R., & Jensen, R. (2017). The Burden of Headache in a Patient Population from a Specialized Headache Centre. *Cephalalgia*, 27, 263-270.
- [2] Fanani, A. K., Sys, I., & Bahrudin, M. (2013). Kajian tentang kecemasan sebagai faktor risiko tension type headache (TTH).
- [3] Funaidi, S. (2013). *Sakit Kepala, Migrain dan Vertigo*. Jakarta: Gramedia

- [4] Y. Sukmana, R., Setiawan, M., & Hasanah, A. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Blok (UAB) Terhadap Resiko Terjadinya Tension-Type Headache (TTH) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008.
- [5] Anurogo, D. (2012). Education, 39(10), 731-737. Lin, G.-H., Chang, W.-C., Chen, K.-J., Tsai, C.-C., Hu, S.-Y., & Chen, L.-L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- [6] Y Zheng, L., Chen, Y., Chen, F., Zhang, P., & Wu, L. (2014). ScienceDirect Effect of acupressure on sleep quality of middle-aged and elderly patients with hypertension. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(4), 334-338. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.10.012>
- [7] M. Yeganeh M, Reza H, Qorbani M, Moradi Y. Complementary Therapies in Clinical Practice The effectiveness of acupuncture , acupressure and chiropractic interventions on treatment of chronic nonspecific low back pain in Iran : A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. Elsevier Ltd; 2017;27:11-8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.11.012>
- [8] Shari M, Shamsalinia A, Ghaffari F, Keyhanian S. Complementary Therapies in Clinical Practice The effect of acupressure on pain , anxiety , and the physiological indexes of patients with cancer undergoing bone marrow biopsy. 2017;29:136-41.
- [9] Sunaryo. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC; 2017
- [10] Supriadi. Modul Keperawatan Kesehatan Keluarga. Jakarta: EGC; 2018
- [11] Gloria M. Bulechek, Howard K. Joanne M. Dochterman, C. M. W. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC)* (keenam). Singapore: Elsevier Singapore Pte Ltd.
- [10] Stanley M, Beare PG. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2. Jakarta: EGC; 2019.