



UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN WANITA MENOPAUSE DALAM MENURUNKAN KELUHAN DAN KECEMASAN MELALUI TERAPI AKUPRESUR MANDIRI

Agustina*, Nawati, Farihal Nurhayati

Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jln Dr Sumeru No 116 Bogor, Jawa Barat 16111, Indonesia

*tinasuherman@gmail.com

ABSTRAK

Menopause dikenal sebagai berhentinya menstruasi, yang disebabkan oleh hilangnya aktivitas folikel ovarium terjadi pada akhir periode menstruasi sekurang-kurangnya selama 12 bulan tidak mengalami menstruasi, juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita dan hormon estrogen tidak dibentuk lagi. Umumnya terjadi pada umur 45-55 tahun. Kondisi ini akan menimbulkan berbagai macam gangguan baik secara fisik maupun psikologis yang akan memberikan dampak negatif baik jangka pendek maupun jangka Panjang. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya keluhan yang banyak dirasakan pada wanita menopause yaitu adanya penurunan fungsi fisik dan keluhan kecemasan. Hasil uji statistik kecemasan tinggi mempunyai peluang 5,7 kali memiliki keluhan menopause dibanding kecemasan ringan, sedang. Selain terapi farmakologi saat ini banyak alternatif pilihan salah satunya adalah akupresur yang merupakan terapi alami yang bertujuan meningkatkan kesehatan holistik atau menyeluruh yang dikenal dengan istilah Holistic Care. Tujuan pengabdian masyarakat adalah peningkatan kemampuan Wanita menopause untuk menurunkan keluhan dan kecemasan melalui terapi akupresur sehingga dapat tetap produktif dan meningkatkan kualitas hidup usia di atas 50 tahun. Pelaksanaan kegiatan akupresur mandiri dilakukan pada 20 orang wanita menopause dengan keluhan fisik berdasarkan kuesioner Greene Climacteric Scale dan gangguan kecemasan umum dengan kuesioner (GAD 7) di Wilayah Puskesmas Merdeka Kota Bogor. Responden diberikan edukasi tentang Kesehatan reproduksi dan menopause serta terapi akupresur sebanyak tujuh sesi. Evaluasi telah dilakukan setelah seluruh sesi selesai. Evaluasi yang diukur meliputi tingkat pengetahuan, keluhan fisik dan kecemasan. Hasil dari Edukasi dan Latihan akupresur adalah meningkatnya pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi pada masa menopause, menurunnya keluhan dan kecemasan. Manfaat dari kegiatan ini adalah keluhan fisik dan psikologis kecemasan menurun saat menopause.

Kata kunci: akupresur; kecemasan; keluhan fisik; menopause

EFFORTS TO IMPROVE THE ABILITY OF MENOPAUSAL WOMEN TO REDUCE COMPLAINTS AND ANXIETY LEVELS THROUGH SELF-PACED ACUPRESSURE THERAPY

ABSTRACT

Menopause is known as the cessation of menstruation, which is caused by the loss of menstruation ovarian follicle activity occurs at the end of the menstrual period for at least 12 months without menstruation, also often interpreted as the end of a woman's reproductive function and the hormone estrogen is no longer formed. Generally occurs at the age of 45-55 years. This condition will cause various kinds of disturbances both physically and psychologically that will have a negative impact both in the short and long term, (Baziad, 2020). Based on the results of previous research, the complaints that are widely felt in menopausal women are decreased physical function and anxiety complaints. The results of the high anxiety statistical test have a 5.7 times chance of having menopausal complaints compared to mild and moderate anxiety, (Agustina, 2020). In addition to pharmacological therapy, there are currently

many alternative options, one of which is acupressure which is a natural therapy that aims to improve holistic or comprehensive health known as Holistic Care. (M Ferry Wong, 2019).

The purpose of community service is to improve the ability of menopausal women to reduce complaints and anxiety through acupressure therapy, so that they can remain productive and improve the quality of life for those over 50 years of age. The implementation of independent acupressure activities was carried out on 20 menopausal women with physical complaints and anxiety based on the questionnaire on Greene Climacteric Scale and general anxiety disorders (GAD 7) in the Merdeka Health Center Area, Bogor City. Respondents were given education about reproductive health and menopause as well as acupressure therapy for seven sessions. The evaluation has been carried out after the entire session is over. The evaluation that has been measured includes the level of knowledge, physical complaints and anxiety. The results of acupressure education and training are increased knowledge about reproductive health during menopause, decreased complaints and anxiety. The benefit of this activity is that physical and psychological complaints of anxiety decrease during menopause.

Keywords: acupressure; anxiety; menopause; physical complaints

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan Perempuan yang perlu mendapat perhatian menjelang usia lanjut adalah sindroma menopause yang terjadi rata-rata usia 52 tahun. Diperkirakan sepertiga dari masa hidup wanita akan berada dalam kurun usia dengan kondisi hipoestrogen yang ditandai dengan adanya siklus haid yang tidak teratur sampai dengan tidak mengalami haid. Wanita akan mengalami berbagai macam gangguan baik fisik maupun psikologis yang akan memberikan dampak negatif baik jangka pendek maupun jangka Panjang. Beberapa wanita dapat mengalami sedikit gejala atau beberapa beberapa gejala yang sifatnya ringan sampai berat yang dapat mengganggu produktifitas sehari-hari (Baziad, 2020).

Keluhan yang banyak dirasakan pada wanita menopause yaitu nyeri persendian (79,4%), kulit keriput (69,2 %), nyeri otot dan tulang (65,4%), mudah marah (63,6%) mudah merasa lelah (52,3%) dan hipertensi (29%). Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan (87,9%) dan sedang (12,1%). Wanita dengan tingkat kecemasan tinggi mempunyai peluang 5,7 kali memiliki keluhan menopause dibanding kecemasan ringan, sedang. Keluhan menopause dan kecemasan dapat berkurang dengan hasil analisis statistic uji t terdapat perbedaan keluhan menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi akupresur mandiri. Tingkat kecemasan sebanyak 6 yang mengalami penurunan dengan mean 10,00 dengan p-value 0,017, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok control. juga ditemukan tekanan darah yang tinggi sekitar 20 orang (32, 25 %).

Menurut M Ferry Wong (2019) selain terapi farmakologi satunya adalah akupresur yang merupakan terapi alami yang bertujuan meningkatkan Kesehatan menyeluruh yang dikenal dengan istilah Holistic Care melibatkan pendekatan untuk menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa. Pengabdian Masyarakat ini sebagai tindak lanjut atau hilirisasi dari penelitian sebelumnya (Agustina, dkk. 2023), terapi akupresur dapat menjadi metode penanganan keluhan menopause selain terapi farmakologi pada program lansia di Posyandu di Puskesmas Merdeka Kota Bogor. Intervensi yang diberikan kepada kader posbindu berupa edukasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi masa menopause selama 4 kali pertemuan selama 120 menit dengan materi tentang "Kiat Menurunkan Kecemasan Dan Keluhan Menopause Menggunakan Akupresur" menggunakan buku panduan praktik yang telah diterbitkan dengan nomor ISBN: 978-623-09-2231-2.

Puskesmas Merdeka berada di wilayah Kelurahan Kebon kelapa Kota Bogor, memiliki 32 Posbindu dengan jumlah kader setiap Posbindu sebanyak 5 orang kader aktif sehingga total kader sebanyak 160 orang dan sebagian kader usianya memasuki masa premenopause dan menopause yaitu usia antara 45- 55 tahun yang sangat aktif dalam membantu program kesehatan di Puskesmas termasuk Program Lansia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya di wilayah Puskesmas Merdeka sebagai kelompok kontrol pada bulan Agustus 2023, di wilayah ini sebagian besar kader yang menopause memiliki keluhan berat 27 orang (87,1%), hipertensi 31 orang (21,4 %). Sedangkan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 11 orang (35,5%). Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini kader dapat berbagi pengalaman kepada masyarakat untuk menurunkan keluhan menopause dan tingkat kecemasan melalui terapi self akupresur di wilayah Kelurahan Kebon Kelapa Kota Bogor. Jumlah penduduk kelurahan kebon kelapa 10.580 jiwa terdiri laki-laki 5222 orang dan Perempuan 5358 orang, jumlah penduduk Wanita yang berusia 45-55 tahun sebanyak 800 jiwa (15 %). Kader posbindu merupakan perpanjangan tangan dari petugas kesehatan di pusat pelayanan Kesehatan pratama. Kader dibentuk untuk menjembatani program kesehatan dari puskesmas kepada warga. Keterampilan yang baik dalam melakukan pemeriksaan kesehatan pada masyarakat dapat sebagai upaya penapisan terhadap penyakit degeneratif yang terjadi pada lansia termasuk usia menopause. (Lusiana Novyan, 2020). Tujuan penulisan artikel ini dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi wanita agar tetap produktif dimasa menopause.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diawali dengan *screening wanita* menopause yang mempunyai keluhan menggunakan *Greene Climacteric Scale* dan kecemasan berdasarkan instrumen *General anxiety disorder (GAD 7)* dengan skor ≥ 5 . Responden yang akan dilakukan edukasi berjumlah 20 orang. Sebelum kegiatan dilakukan *pretest* menggunakan tiga kuesioner. Kuesioner A tentang data demografi, kuesioner B tentang kecemasan, kuesioner C tentang pengetahuan menopause dan akupresur.

Pelaksanaan edukasi Kesehatan reproduksi masa menopause setelah dilaksanakan *pretest*, Selanjutnya responden berikan materi tentang akupresur dan dilatih teknik akupresur sebanyak 3 kali pertemuan. Pertemuan dilakukan seminggu sekali di Posyandu RW 05 dan 02 dan lama pertemuan 120 menit. Metoda yang digunakan adalah pemberian materi melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, selanjutnya dilakukan, demonstrasi dan redemonstrasi. Setiap akhir kegiatan responden diminta mempraktekkan latihan yang sudah diajarkan dirumah masing-masing. Edukasi dan Latihan akupresur dilakukan melalui beberapa sesi. 1) Sesi 1 bina hubungan *trust* dan identifikasi masalah tekanan darah, keluhan dan kecemasan pada responden. 2) Sesi 2 Pendidikan Kesehatan mengenal Kesehatan reproduksi dan menopause. Tahapan ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Kesehatan reproduksi masa menopause yang terdiri dari pengertian, tanda dan gejala, dampak jangka pendek dan jangka Panjang dari menopause serta cara mengatasinya. 3) Sesi 3 pendidikan Kesehatan mengenal akupresur, tahapan ini dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang akupresur yang terdiri dari pengertian, manfaat, titik-titik akupresur pada anggota tubuh untuk mengatasi keluhan menopause dan kecemasan, teknik melakukan akupresur dengan metode demonstrasi. 5) Sesi 5 Implementasi cara mengatasi keluhan dan kecemasan dengan cara Re-Demonstrasi akupresur mandiri Sesi 6 Evaluasi pengetahuan dan kemampuan klien tentang Kesehatan reproduksi masa menopause dan teknik melakukan akupresur mandiri.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus 2025 . Edukasi dilakukan seminggu satu kali di posyandu/ di tempat pertemuan warga rumah salah satu kader tempat kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dan didampingi oleh Penanggung jawab program lansia dari Puskesmas Merdeka. Peserta diberikan buku panduan praktis dengan judul “Kiat Menurunkan Kecemasan dan Keluhan Menopause dengan akupresur , wanita harus tetap bugar dan produktif seiring bertambah usia. Evaluasi dilaksanakan dilakukan setelah dua minggu berakhirnya pelaksanaan edukasi. *Post test* menggunakan tiga kuesioner yang dilakukan dua minggu setelah kegiatan yaitu setelah kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Terapi Akupresur Mandiri untuk menurunkan kecemasan dan keluhan menopause di RW 05 (mitra 1) dan RW 02 (mitra 2) Kelurahan Kebon Kalapa.

Tabel 1
Karakteristik usia responden (n=20)

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min-Max
Usia	20	51,80	52,50	3,928	45-60

Tabel 1 menunjukkan mean usia 51,80 tahun, median 52,50 usia termuda 47 tahun dan tertua 60 tahun.

Tabel 2
Karakteristik responden pada kelompok mitra 1 dan mitra 2 menurut demografi (n=20)

Variabel	Kategori	KLP Mitra 1		KLP Mitra 2		Jumlah	
		f	%	f	%	f	%
Umur	<45						
	45-50	4	40.	4	40	8	40
	>50	6	60	6	60	12	60
Menarche	< 12 th	3	30	3	30	6	30
	> 12 th	7	70	7	70	14	70
Tk.Pddkn	SD	3	30	4	40	7	35
	SMP	3	30	4	40	7	35
	SLTA	4	40	2	20	6	30
	PT	0	0	0	0	0	0
Pekerjaan	Tdkkerja	9	90	6	60	15	75
	Bekerja	1	10	4	40	5	25
Status Kawin	Kawin	9	90	8	80	17	85
	Janda	1	10	2	20	3	15
IMT	Kurus	0	0	0	0	0	0
	Normal	2	20	4	40	6	30
	Gemuk	8	80	6	60	14	70
Merokok	Ya	0	0	1	10	1	5
	Tidak	10	100	9	90	19	95
Kel. Rokok di rumah	Ya	8	80	8	80	16	30
	Tidak	2	20	2	20	4	71

Tabel 2 Menunjukkan responden berusia > 50 th sebanyak 12 orang (60%), tingkat pendidikan dasar SD dan SMP sebanyak 7 orang (35%), sebagian besar tidak bekerja 13 orang (65%) dengan status kawin/mempunyai suami 17 orang (85%), IMT kategori gemuk 14 orang (70 %) , sebagian besar tidak memiliki kebiasaan merokok 19 orang (95%), sebagian besar anggota keluarga merokok dalam rumah 16 orang (71%).

Tabel 3
Distribusi responden pada kelompok mitra 1 dan 2 menurut tingkat pengetahuan (n=20)

Tk. Pengetahuan	Kategori	KLP Mitra 1		KLP Mitra 2		Jumlah	
		f	%	f	%	f	%
Pra Edukasi	Baik	6	60	2	20	8	40
	Kurang	4	40	8	80	12	60
Post Edukasi	Baik	6	60	2	20	6	30
	Kurang	4	40	8	80	14	70

Tabel 3 menunjukkan tingkat pengetahuan Pra Edukasi pada kelompok mitra 1 baik 6 orang (60 %) , sedangkan pada kelompok mitra 2 pengetahuan kurang 8 orang (80 %) dan secara keseluruhan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (60%). Tingkat pengetahuan Post Edukasi 14 orang (70 %). berdasarkan nilai rata-rata adanya peningkatan nilai 1,35 point dari pra-edukasi ke post edukasi.

Tabel 4.
Distribusi responden pada kelompok mitra 1 dan 2 menurut kategori keluhan menopause dan tingkat kecemasan (n=20)

	Kategori	KLP Mitra 1		KLP Mitra 2		Jumlah		Mean
		f	%	f	%	f	%	
Kel.Menopause								
Pra Edukasi& Intervensi	Sedang	6	60	4	40	10	50	6,95
	Berat	4	40	6	60	10	50	
Post Intervensi	Sedang	6	60	8	80	14	70	6,75
	Berat	4	40	2	20	6	30	
Tk.Cemas								
Pra Edukasi & Intervensi	Ringan	9	90	9	90	18	82,25	1,4
	Sedang	1	10	1	10	2	16,12	
Post Intervensi	Ringan	8	80	9	90	17	69,35	1,3
	Sedang	2	20	1	10	3	29,03	

Tabel 4 menunjukkan keluhan menopause pada kelompok mitra 1 pra intervensi keluhan berat 4 orang (40 %), mitra 2 keluhan berat 6 orang (60%), Post Intervensi keluhan berat mitra 1 sebanyak 4 (40%) mitra 2 (2 orang/ 20 %). Terjadi penurunan mean 0,20. Tingkat kecemasan pra intervensi pada kelompok mitra 1 dan 2 dengan kategori sedang masing -masing 1 orang (10%) demikian pula pada post intervensi. Keluhan menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia menopause, wanita yang mengalami menopause lebih lambat berisiko 3 kali lebih besar untuk memiliki keluhan (Diena Juliana, 2021). Sebagian besar responden berusia lebih dari 50 tahun, kondisi ini sesuai dengan dampak dari penurunan hormon estrogen sangat berpengaruh terhadap perubahan system tubuh, demikian halnya menurut Daniel A (2020) sebagian pengetahuan tentang menopause masih kurang. IMT (Indek Masa Tubuh) responden sebagian tinggi juga dapat mempengaruhi keluhan menopause, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Olivinda Eka Zulfi (2019) bahwa terdapat hubungan antara IMT dengan keluhan menopause.

Tingkat pengetahuan responden tentang menopause dan akupresur sebgaiian besar ketegori kurang baik sebelum maupun sesudah edukasi, sesuai dengan hasil penelitian Elly Mazida (2022), sebgaiian besar wanita usia dibawah 50 tahun tahun memiliki pengetahuan tentang menopause baik dan sebgaiian siap menghadapi masa menopause. Dampak dari menopause dapat menimbulkan dampak negatif baik jangka pendek maupun jangka panjang, meliputi: Gangguan Vasomotor (*Hot flus* /perasaan panas dari dada hingga wajah, *Night sweat*/ Keringat

di malam hari, *Dryness Vaginal* (Kekeringan pada vagina , penurunan daya ingat dan mudah tersinggung, insomnia (susah tidur), Gejala akibat kelainan metabolik, cemas, depresi, fatigue (mudah lelah), penurunan libido, drypareunia (rasa sakit ketika berhubungan seksual), Incontinensia urin (besar), hilangnya jaringan penunjang, osteoporosis, penyakit jantung koroner, Demensia tipe Alzheimer dan dampak kejiwaan, (Endang P, 2014). Keluhan ini juga dialami oleh sebagian besar responden termasuk juga keluhan psikologis yaitu kecemasan. Hasil penelitian Agustina, Nawati (2021), bahwa wanita dengan kecemasan terbukti 5,7 kali berisiko dapat mempengaruhi tingkat keluhan menopause.

Tingkat kecemasan yang dirasakan responden sebanding dengan kategori ringan. Upaya menurunkan keluhan dan kecemasan pada masa menopause melalui edukasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat membantu menurunkan keluhan menopause 20 % dan kecemasan sebanyak 10 %. Edukasi menopause dan akupresur adalah terapi yang menggabungkan terapi kelompok dan edukasi. Tujuannya Adalah untuk memberikan pemahaman kepada wanita yang menopause dan berbagi pengalaman tentang berbagai aspek terkait perubahan yang terjadi pada tubuh dampak dari menopause dan cara mengatasi atau mengurangnya salah satunya dengan terapi akupresur mandiri, sehingga mereka dapat bekerja sama dengan tenaga profesional program kesehatan lansia. Menurut Wong (2023) akupresur Adalah terapi alami yang bertujuan meningkatkan kesehatan holistik (menyeluruh) yang dikenal dengan istilah *Holistic Care*. Hal ini mengandung gagasan bahwa semua aspek diri manusia adalah saling terkait dimana filosofi dasar dari pengobatan holistik ini melibatkan pendekatan untuk menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa. Terapi jaripunktur merupakan salah satu alternatif yang sangat mudah untuk dilakukan oleh setiap individu dan terbukti efektif dapat menurunkan keluhan baik fisik dan psikologis pada wanita menopause. Menurut Heni Setyowati(2018), Acupressure dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya.



Intervensi akupresur yang dilakukan pada masa menopause dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan juga mental dalam hal ini mengatasi kecemasan. Responden diajarkan untuk memahami dampak positif pada kesehatan fisik dan psikologis melalui kegiatan akupresur mandiri sebanyak empat kali pertemuan pada kelompok mitra 1 dan mitra 2. Intervensi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini membantu responden untuk mampu melakukan akupresur secara mandiri dengan menggunakan jari tangan pada titik-titik akupresur yang telah diidentifikasi oleh tim pengabdian masyarakat dan pakar terapi holistic serta telah dibuat dalam buku panduan praktis. Intervensi akupresur ini diawali dengan melatih responden untuk meningkatkan pemahaman memahami tentang kesehatan reproduksi pada masa menopause. Intervensi kedua yaitu meningkatkan kemampuan menjaga kesehatan dimasa menopause secara mandiri tentang tehnik akupresur dan manfaatnya dalam mengatasi keluhan

menopause baik secara fisik dan mental/kecemasan. Edukasi dan Latihan akupresur dilakukan sebanyak 4 pertemuan, selanjutnya responden melakukan secara mandiri selama 2 minggu dihitung mulai tanggal 4 Agustus s.d 14 Agustus 2025 dengan pemantauan akupresur melalui lembar observasi dan setiap minggu dilakukan evaluasi bekerja sama dengan ketua kader posbindu.



Penurunan keluhan menopause dan tingkat kecemasan pada penelitian ini disebabkan intervensi akupresur yang dilakukan dapat merangsang peredaran darah melalui pijatan dengan jari tangan pada titik energi (Qi) yaitu titik - titik meridian atau jalur lalu lintas energi dalam tubuh. Penekanan ini untuk memfasilitasi tubuh agar system tubuh yang kemungkinan terhambat dapat berfungsi dengan baik dan sebagai tempat perangsangan mengatasi gangguan kesehatan (Merry Wong, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian terkait akupresur pada menopause yaitu dapat menurunkan hot flushes atau semburan panas pada wanita yang dilakukan ovariectomi bilateral yang tidak ingin menggunakan terapi hormonal (HRT). Setelah terapi dan tindak lanjut tingkat keparahan dan frekuensi hot flushes pada kedua kelompok berkurang secara signifikan (Jue Zhou, Fan Qu, et al 2011). Akupresur sebagai salah satu alternatif terapi komplementari yang dapat dilakukan dengan mudah dan bisa dilakukan secara mandiri dan dapat menjadi tambahan penanganan keluhan menopause selain terapi farmakologi. Agustina, dkk (2023) membuktikan bahwa akupresur mandiri dapat menurunkan keluhan dan kecemasan pada wanita menopause. Hasil uji statistik Uji t dependen menunjukkan adanya perbedaan keluhan menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi akupresur mandiri. Hasil penelitian Ani M dan Yeti T (2024), menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dan keluhan menopause setelah dilakukan intervensi akupresur jari tangan dengan nilai p-value <0,05

Saran upaya untuk meningkatkan kemampuan wanita menopause dalam mengatasi keluhan dan kecemasan, harus dapat menerapkan ekupresur mandiri sehingga perlu dilakukan berbagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental yaitu dengan akupresur mandiri, sehingga tetap merasakan kebugaran dan produktif dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, Peningkatan kesehatan pada wanita masa menopause tidak hanya dilakukan oleh wanita dan keluarga saja tetapi perlu dukungan dari berbagai pihak seperti masyarakat, kader kesehatan dan praktisi kesehatan untuk meningkatkan ketahanan fisik mental dimasyarakat.

SIMPULAN

Menopause adalah kondisi fisiologis yang terjadi pada setiap wanita sesuai dengan siklus reproduksinya. Kondisi ini berpengaruh terhadap perubahan fisik dan psikologis sebagai akibat dari penurunan hormon estrogen dan progesterone. Edukasi kesehatan reproduksi menopause dan

Akupresur dapat menjadi salah satu terapi alternatif yang dapat menjadi pilihan dalam mengatasi masalah kesehatan di masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Baziad. (2020) *Panduan Menopause dan Therapi Hormon Pengganti*. 1st ed. Jakarta: PB POGI.
- Agustina A, Nawati, (2021). *Hubungan Kecemasan Terhadap Keluhan Menopause Pada Wanita Usia 45- 50 tahun Di Kecamatan Tanah Sereal Kota Bogor*. J RisKesehat Poltekkes Depkes Bandung. 2021;13(2):457–65.
- Ani M, Yeti T, (2024) Effect of Self-Acupressure Therapy on Anxiety Disorders and Menopausal Complaints. <https://ejurnal.poltekkes-tanjungpinang.ac.id/index.php/jkstl/article/view/156/127>
- Atikah.P. (2010). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Jogjakarta: Mulia Medika.
- Agustina, Nuraeni A, Apriyanti Y, Xaverius F. (2023) *Terapi Akupresur dengan Jari Tangan Menurunkan Kecemasan dan Keluhan Wanita Menopause pada Kader Puskesmas Tanah Sereai Kota Bogor*. J Pendidik Islam. 2023;683–94.
- BPS. Badan Pusat Statistik. (2019).
- Ching-Ling Kao,Chao-Hsun Chen, (2012), *Effect of Auricular Acupressure on Peri- and Early Postmenopausal Women with Anxiety: A Double-Blinded, Randomized, and Controlled Pilot Study*, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2011
- Diena Juliana (2021) *Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas Ii Pontianak* . BJN 3 (1) <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.
- Daniel Akbar W (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis*. <http://dx.doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>.
- Elly Mazida (2022), *Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Bumi Pratama Mandira*, Al-Iqra Medical Journal, Vol. 5 No. 2. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengetahuan+tentang+menopause&oq
- Endang P, Elizabeth. (2014) *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jakarta: Pustaka Baru.
- Fery Wong, (2019), *Kesehatan Holistik Ibu dan Anak untuk generasi stunting*, Wong Publishing.
- Franciscus X. (2023) *Holistic Care with jaripunktur*. Wong Publishing.
- Fery Wong, (2023), *Hipnopresur Kombinasi Hipnosis dan Akupresur*, Penebar Plus
- Heni S. (2018). *Akupressure untuk Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. PRESS U, editor.
- Jue Zhou,Fan Qu, at all (2011), *Acupuncture and Auricular Acupressure in Relieving Menopausal Hot Flashes of Bilaterally Ovariectomized Chinese Women: A Randomized Controlled Trial*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.
- Lusiana Novyan, (2020), *Optimalisasi peran kader Posbindu dalam deteksi hipertensi di Posbindu Kedungpoh*. Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan Vol.8 No.2 Edisi Mei. <https://www.neliti.com/publications>
- Olvinda Eka Zulfi (2019), *Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Pengetahuan Dengan Keluhan Menopause Pada Kelompok Pengajian Shafa Padang Petok Nagari Panti Selatan*. Skripsi thesis, Airlangga University. <https://repository.unair.ac.id/95674/>
- Suliswati, et al. *Konsep dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, EGC, Jakarta: 2012.