

## EFEKTIVITAS AKUPRESUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN PENCERNAAN DI UPTD PELAYAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

PETRA DIANSARI ZEGA<sup>1</sup>, ADELINA SEMBIRING<sup>2</sup>, LISDAYANTI SIMANJUNTAK<sup>3</sup>, EMMA DOSRIAMAYA NONI BR SIMANJUNTAK<sup>4</sup>, IIN NINA HASTUTI PADANG<sup>5</sup>, KEVIN BATUBARA<sup>6</sup>, YOMEKA HASIANNA SIRAIT<sup>7</sup>

Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>  
epetradiansari@mitrahusada.ac.id, adelina@mitrahusada.ac.id,  
lisdayanti@mitrahusada.ac.id, emmadorsia@mitrahusada.ac.id,  
2319144013@mitrahusada.ac.id,  
2319144015@mitrahusada.ac.id, 2319144036@mitrahusada.ac.id

**Abstract :** *Gastrointestinal disorders are common complaints among older adults due to progressive functional degeneration. With the increasing global elderly population, safe and non-pharmacological independent nursing interventions are needed to manage digestive pain. This study aimed to evaluate the effectiveness of acupressure intervention in reducing pain levels among elderly individuals with gastrointestinal disorders at the UPTD Elderly Social Service Center in Binjai. This quantitative study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest approach involving 25 respondents. The intervention was administered through manual pressure on meridian points ST36, ST25, LI4, and CV2. The results showed that most respondents suffered from GERD (36%) and gastritis (32%). Prior to the intervention, 68% of respondents experienced moderate pain; after the intervention, the proportion of moderate pain decreased to 40%, while mild pain increased to 60%. The Wilcoxon Signed Rank Test revealed a p-value of 0.008 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of acupressure on reducing gastrointestinal pain intensity among the elderly. Acupressure therapy is therefore recommended as a holistic nursing care approach to improve the quality of life of older adults.*

**Keywords:** *Acupressure, Elderly, Digestive Disorders, Pain, Gastrointestinal*

**Abstrak:** Gangguan gastrointestinal merupakan keluhan umum pada lanjut usia akibat proses degenerasi fungsional yang progresif. Seiring dengan peningkatan populasi lansia global, diperlukan intervensi mandiri keperawatan yang aman dan non-farmakologis untuk mengatasi keluhan nyeri pencernaan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan gangguan pencernaan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan quasi-experiment menggunakan desain one-group pretest-posttest pada 25 responden. Intervensi dilakukan melalui penekanan manual pada titik meridian ST36, ST 25, LI4, dan CV2. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden menderita GERD (36%) dan gastritis (32%). Sebelum intervensi, sebanyak 68% responden mengalami nyeri sedang, namun setelah intervensi, angka nyeri sedang menurun menjadi 40% dan nyeri ringan meningkat menjadi 60%. Uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value = 0,008 ( $p < 0,05$ ), yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri gastrointestinal pada lansia. Terapi ini direkomendasikan sebagai asuhan keperawatan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup kelompok lanjut usia

**Kata Kunci:** Akupresur, Lansia, Gangguan Pencernaan, Nyeri, Gastrointestinal.

## A. Pendahuluan

Fenomena penuaan penduduk (*ageing population*) kini menjadi salah satu isu global. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), pada tahun 2030 diprediksi satu dari setiap enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Dalam periode tersebut, jumlah lansia secara global diperkirakan meningkat dari 1 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa, dan diproyeksikan melonjak hingga mencapai 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2025). Sejalan dengan tren global tersebut, Indonesia juga menghadapi peningkatan demografi, dimana populasi kelompok lanjut usia pada tahun 2045 diperkirakan mencapai 20,31% dari total penduduk (BPS, 2023). Tingginya pertumbuhan populasi lansia ini menegaskan urgensi kesiapan sistem pelayanan kesehatan dalam mengantisipasi dan menangani berbagai kompleksitas masalah kesehatan yang spesifik pada kelompok lanjut usia

Lanjut usia adalah fase alami dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh secara progresif. Gangguan gastrointestinal merupakan keluhan yang umum dialami kelompok ini akibat perubahan fisiologis yang bersifat degeneratif. Pada rongga mulut, lansia kehilangan gigi, penurunan sensitivitas pengecap, serta berkurangnya produksi saliva dan enzim pencernaan sering kali menyebabkan kesulitan mengunyah serta menelan. Kondisi ini berlanjut pada esofagus, di mana penurunan motilitas, melemahnya refleks muntah, dan berkurangnya tekanan sfingter esofagus bawah secara signifikan meningkatkan risiko refluks dan heartburn. Selanjutnya, pada lambung terjadi atrofi mukosa yang disertai penurunan produksi asam lambung serta enzim pencernaan. Perubahan ini, bersamaan dengan melambatnya motilitas lambung, memicu intoleransi makanan, malabsorpsi, hingga defisiensi vitamin B12. Di bagian usus halus, penipisan vili dan sel epitel menyebabkan waktu transit usus melambat, yang berujung pada keluhan gangguan pencernaan dan konstipasi. Terakhir, pada usus besar, penurunan sekresi mukus, berkurangnya elastisitas rektum, dan melemahnya tonus sfingter ani internal serta transmisi impuls saraf meningkatkan risiko malnutrisi serta inkontinensia feses pada lansia (Smeltzer & Bare, 2018).

Manifestasi klinis yang biasa dikeluhkan lansia dengan gangguan pencernaan yakni nyeri, mual, muntah, gangguan rasa nyaman. Menanggapi keluhan lansia dengan gangguan pencernaan, diperlukan intervensi mandiri keperawatan yang bersifat non-farmakologis, holistik, dan aman, salah satunya melalui terapi akupresur. Akupresur adalah metode pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang bertujuan untuk meredakan nyeri, meningkatkan rasa relaksasi, serta mencegah atau mengurangi mual (PPNI, 2021). Menurut Akupresur adalah bentuk terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan jari dan tangan pada titik-titik akupunktur untuk menjaga keseimbangan energi dalam tubuh (Chen & Wang, 2014).

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-experiment melalui desain one-group pretest-posttest untuk menilai efektivitas intervensi akupresur pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Sampel penelitian terdiri dari lansia yang mengalami gangguan pencernaan kronis seperti gastroparesis diabetik, Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), dan gastritis, dengan keluhan utama berupa nyeri. Jumlah sampel sebanyak 25 lansia. Teknik pengumpulan data dilakukan secara terstruktur melalui tiga tahapan: pengukuran awal (pre-test), pemberian intervensi akupresur sesuai standar prosedur, dan pengukuran akhir (post-test) untuk mengevaluasi perubahan intensitas gejala pada subjek penelitian. Variabel independen dalam studi ini adalah intervensi akupresur, yang didefinisikan sebagai teknik penekanan manual pada titik ST36, ST 25, LI4, dan CV2 untuk menurunkan intensitas nyeri dan menstimulasi sistem

saraf parasimpatis. Variabel dependen adalah tingkat nyeri gastrointestinal yang diukur secara objektif menggunakan instrumen Numerical Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik demografi responden, serta analisis bivariat menggunakan uji paired t-test untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh signifikan intervensi terhadap penurunan keluhan nyeri. Seluruh prosedur penelitian dijalankan dengan kepatuhan penuh terhadap prinsip etik keperawatan, termasuk perolehan informed consent dan jaminan kerahasiaan data responden.

### C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 25 lansia, diperoleh gambaran karakteristik responden dan efektivitas intervensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Riwayat Penyakit (n=25)**

Riwayat Penyakit / Keluhan	Frekuensi	Persentase
Gastroparesis Diabetik	1	4
Gastritis	8	32
GERD	9	36
Nyeri Abdomen	7	28
Jumlah	25	100

**Tabel 2. Analisis Efektivitas Akupresur terhadap Penurunan Tingkat Nyeri (n=25)**

Tingkat Nyeri	Pre-test		Post-test		p-value
	F	%	F	%	
Ringan	8	32	15	60	0,008
Sedang	17	68	10	40	
Jumlah	25	100	25	100	

Pada Tabel 1 menyajikan karakteristik distribusi riwayat penyakit atau keluhan gastrointestinal pada 25 lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *gastroesophageal reflux disease* (GERD) sebanyak 9 orang (36%) dan gastritis sebanyak 8 orang (32%). Selain itu, terdapat 7 lansia (28%) yang mengeluhkan nyeri abdomen secara umum, serta 1 lansia (4%) dengan riwayat gastroparesis diabetik. Menurut Patejdl (2024) lanjut usia yang menderita penyakit kronis terlihat adanya peningkatan yang jelas pada gangguan motilitas sekunder yang juga memengaruhi esofagus atau lambung, sehingga mempengaruhi fungsi pencernaan. Penuaan merupakan penurunan progresif kapasitas setiap sistem organ untuk mempertahankan homeostasis dalam menghadapi penyakit atau stresor. Seiring bertambahnya usia, gejala dan tanda gastrointestinal (GI) dapat meningkat, tidak hanya akibat proses penuaan itu sendiri, tetapi juga karena efek tambahan dari komorbiditas yang dapat berdampak buruk pada fungsi pencernaan (misalnya diabetes, keganasan, dan lain-lain) serta paparan lingkungan (Gallo et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang pada tabel 2 di atas, terlihat adanya perubahan signifikan pada distribusi tingkat nyeri lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur. Pada tahap pre-test, mayoritas lansia berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 17 lansia (68%), sementara hanya 8 lansia (32%) pada kategori nyeri ringan. Setelah pemberian intervensi akupresur, terjadi perubahan tingkat nyeri, dimana jumlah lansia dengan nyeri ringan meningkat signifikan menjadi 15 lansia (60%), dan responden dengan nyeri sedang menurun menjadi 10 lansia (40%). Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai p-value = 0,008, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan gangguan pencernaan di UPTD Pelayanan

Sosial Lanjut Usia Binjai.

Penekanan pada titik ST36, ST 25, LI4, dan CV2 terbukti menurunkan intensitas nyeri pada lansia. Hasil penelitian dari Liu et al., (2023) menunjukkan bahwa akupresur pada titik ST36 yang dilakukan oleh perawat memberikan pengaruh positif terhadap pemulihan awal fungsi gastrointestinal. Hal ini juga didukung dari hasil penelitian Wulandari & Prihantono (2016) bahwa terapi akupunktur dapat menurunkan nilai intensitas nyeri pada penderita nyeri lambung pada titik PC 6, CV 12, DAN ST 36. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa penekanan pada titik LI4 juga dapat menurunkan intensitas nyeri, hal ini didukung dari hasil penelitian Revianti & Yanto (2021) yang melakukan akupresur Titik LI4 pada klien dengan nyeri abdomen.

#### D. Penutup

Intervensi akupresur secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri gastrointestinal pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value yang mengonfirmasi adanya pengaruh nyata dari terapi ini terhadap perbaikan kenyamanan responden. Terjadi peningkatan jumlah lansia pada kategori nyeri ringan dari 32% menjadi 60%, serta penurunan kategori nyeri sedang dari 68% menjadi 40%. Efektivitas ini dicapai melalui penekanan pada titik meridian ST36, ST25, LI4, dan CV2. Diharapkan pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dapat mengintegrasikan terapi akupresur sebagai salah satu intervensi dalam asuhan keperawatan rutin untuk manajemen nyeri non-farmakologis.

#### Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050: Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Chen, Y.-W., & Wang, H.-H. (2014). The Effectiveness of Acupressure on Relieving Pain: A Systematic Review. *Pain Management Nursing*, 15(2), 539–550. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2012.12.005>
- Gallo, A., Pellegrino, S., Pero, E., Agnitelli, M. C., Parlangei, C., Landi, F., & Montalto, M. (2024). Main Disorders of Gastrointestinal Tract in Older People: An Overview. In *Gastrointestinal Disorders* (Vol. 6, Issue 1, pp. 313–336). <https://doi.org/10.3390/gidisord6010022>
- Liu, Y., Chan, C. W. H., Chow, K. M., Zhang, B., Zhang, X., Wang, C., & Du, G. (2023). Nurse-delivered acupressure on early postoperative gastrointestinal function among patients undergoing colorectal cancer surgery. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 10(5), 100229. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100229>
- Patejdl, R. (2024). Gastrointestinal Motility Function and Dysfunction in the Elderly Patient: What Are the Effects of Aging? *Visceral Medicine*, 40(6), 325–330. <https://doi.org/10.1159/000542156>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). *Teknik Akupresur Titik Hegu ( LI4 ) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wulandari, M., & Prihantono, A. (2016). *Pengaruh Akupunktur Pada Titik PC 6, CV 12, DAN ST 36 Pada Nyeri Lambung Di Laboratorium Klinik Akupunktur Politeknik Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Malang*. 4(1), 21–29.