

Edukasi Manfaat Akupresur untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Masyarakat dengan Diabetes Melitus

Yessy Widhi Astuti¹, Fatimah Rahmawati², Alwan Dhafi Umar³, Franciscus Xaverius⁴, Retno Handayani⁵, Siti Nur Rohmah⁶

Program Studi Sarjana Terapan Akupunktur dan Pengobatan Herbal
STIKes RS Husada

e-mail: widhiyessy123@gmail.com / yessy@stikesrshusada.ac.id

Abstrak

Penurunan kualitas tidur seringkali terjadi pada pasien diabetes melitus yang dapat mengganggu aktivitas fisik dan kognitif. Akupresur merupakan metode yang minim efek samping dan paling mudah diterapkan secara mandiri oleh masyarakat. Penekanan pada titik akupresur secara tepat, lembut dan perlahan mampu memodulasi neurotransmitter untuk memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang akupresur untuk memperbaiki kualitas tidur penderita diabetes melitus. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, edukasi, dan demonstrasi dengan media leaflet sebagai alat bantu mempermudah pemahaman. Kegiatan diikuti oleh 31 peserta. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan kategori pemahaman peserta dari sangat kurang yang berjumlah 19 dan kurang sebanyak 9 menjadi baik dan sangat baik yang masing-masing 24 dan 2 peserta. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang efektif disertai dengan demonstrasi langsung dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat akupresur dan keterampilan dalam menerapkan akupresur secara mandiri.

Kata Kunci: *Akupresur, Insomnia, Diabetes Melitus, Kualitas Tidur.*

Abstract

A decline in sleep quality is common among patients with diabetes mellitus and can interfere with physical and cognitive activities. Acupressure is a method with minimal side effects and is the easiest for people to perform on their own. Applying pressure to acupressure points accurately, gently, and slowly can modulate neurotransmitters to induce relaxation and improve sleep quality. This community service activity was conducted with the aim of improving the public's knowledge and skills regarding acupressure to improve sleep quality in people with diabetes mellitus. The methods used included outreach, education, and demonstrations, with leaflets serving as teaching aids to facilitate understanding. The activity was attended by 31 participants. The results of the pre-test and post-test showed a shift in participants' understanding levels: from "very poor" (19 participants) and "poor" (9 participants) to "good" (24 participants) and "very good" (2 participants). This indicates that effective education combined with hands-on demonstrations can improve knowledge of the benefits of acupressure and the skills needed to perform acupressure independently.

Kata Kunci: *Acupressure, Insomnia, Diabetic, Sleep Quality.*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus sebagai salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi dimasyarakat dan tidak memandang usia. Prevalensi diabetes menurut IDF pada tahun 2024 11,11% dialami oleh populasi masyarakat dewasa secara global atau 589 juta orang dewasa, dengan prevalensi tertinggi sebesar 24,7% pada masyarakat berusia 75-79 dan 23,72% usia ≥ 65 tahun (Genitsaridi et al., 2026). Sedangkan prevalensi diabetes di Indonesia berdasarkan IDF sebesar 11,3% atau sekitar 20 juta masyarakat. Tingginya jumlah penderita diabetes menjadi tantangan tenaga kesehatan untuk terus melakukan edukasi pencegahan dan rehabilitasi bagi pasien, terutama dalam upaya peningkatan kualitas hidup.

Gejala 3P (polifagi, polidipsi, dan poliuri) atau kondisi mudah lapar, sering merasakan haus, dan sering buang air kecil terutama pada malam hari disertai kondisi mudah lelah seringkali dirasakan oleh penderita diabetes melitus (Aglarci & Karakurt, 2025). Gula darah yang tinggi pada penderita diabetes menyebabkan mudah merasakan haus serta buang air kecil berlebihan. Kondisi tersebut menyebabkan banyak penderita diabetes yang mengalami kesulitan tidur, mudah terbangun di malam hari karena sering merasakan buang air kecil, dan penurunan kualitas tidur (Ohara, Takada, Seki, Akiyama, & Yoneoka, 2022). Tidur menjadi kebutuhan biologi utama atau kebutuhan dasar bagi manusia selain makanan, air serta udara yang berperan dalam proses fisiologi, regulasi emosional, dan kualitas hidup yang sangat penting dalam mempengaruhi kinerja kognitif dan kesehatan mental (Andrade et al., 2026). Kualitas tidur yang buruk pada pasien diabetes mellitus dapat mempengaruhi memori dan aktivitas terutama pada siang hari sehingga sering merasa mudah lelah dan mengantuk (Riemann et al., 2023).

Akupresur menjadi salah satu pengobatan alternatif non-invasif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita diabetes dengan kondisi kualitas tidur yang buruk yang dilakukan dengan memberikan tekanan atau pemijatan pada titik akupunktur (Gündüz-Oruç & Yilmaz-Karabulutlu, 2025). Pada pasien dengan kondisi diabetes mellitus, penerapan akupresur sangat direkomendasikan karena memiliki efek samping kecil dan tidak menyebabkan perlukaan (Nam, Lee, & Park, 2025). Akupresur pada titik HT 7 (Shenmen) mampu memodulasi stress, kecemasan, insomnia serta beberapa gejala lainnya, selain itu mampu meningkatkan sistem parasimpatis (Aquino, Susanti, & Pramukti, 2025). Selain itu juga mampu merangsang hormon serotonin dan reseptor GABA yang mampu menghambat transmisi NE simpatis sehingga mengurangi hiperarousal sehingga memiliki efek sedatif dan menenangkan (Zhuang, Tsang, & Lin, 2026). Akupresur juga dapat memengaruhi neurotransmitter dan hormon, yang memainkan peran penting dalam pengaturan tidur (yaitu, melatonin, serotonin, asetilkolin, hormon adrenokortikotropik, dan endorfin) (Ling, Yang, Ho, & Lee, 2025; Salajegheh et al., 2024). Akupresur mampu menyeimbangkan aktivitas sistem saraf simpatik dan parasimpatik yang dapat mempengaruhi latensi dan durasi tidur pada pasien diabetes melitus (Nam et al., 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi, edukasi, dan demonstrasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang manfaat akupresur untuk memperbaiki kualitas tidur penderita diabetes melitus sebagai upaya peningkatan kualitas hidup penderitanya. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur secara mandiri, maupun kepada orang disekitarnya, terutama pada penderita diabetes melitus yang sering mengalami masalah tidur.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Melati XII, RW 2, Perum Pondok Damai, Cilengsi Kidul, Bogor dengan beberapa metode kegiatan seperti sosialisasi, edukasi, demonstrasi, dan evaluasi. Proses pelaksanaan diawali dengan dengan pengajuan proposal, perizinan dari pihak kampus dengan ketua posyandu setempat, serta persiapan leaflet yang akan dibagikan kepada masyarakat. Leaflet yang disusun berisi tentang manfaat, teknik, dan lokasi titik akupresur yang telah disusaiakan untuk peningkatan kualitas tidur penderita diabetes melitus.

Rancangan pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita diabetes melitus. Kegiatan utama dibuka dengan sosialisasi tentang diabetes melitus, gejalanya, dan cara pencegahannya. Selanjutnya diadakan pengenalan akupresur dan manfaat akupresur terutama dalam meningkatkan kualitas tidur untuk penderita diabetes melitus disertai dengan pembagian leaflet. Proses pengenalan akupresur dilakukan karena masih banyak masyarakat yang belum mengenal metode terapi akupresur yang memiliki banyak manfaat dengan efek samping kecil. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya mengenalkan akupresur, tetapi juga dilakukan edukasi dan demonstrasi tentang cara melakukan akupresur dengan tepat, serta pendampingan kepada masyarakat cara melakukan akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur bagi penderita diabetes melitus secara langsung. Melalui demonstrasi dan pendampingan ini menurunkan tingkat kesalahan dalam melakukan akupresur. Setelah kegiatan sosialisasi dan edukasi telah terlaksana dengan baik, masyarakat kembali mengisi post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan atau pemahaman tentang akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Melati XII, RW 2, Perum Pondok Damai dengan dihadiri 31 warga termasuk beberapa kader kesehatan. Hasil karakteristik partisipan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin dan usia

Kategori	Frekuensi (f) n=31	Precentage (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	71%
Laki-laki	9	29%
Usia		
21-30 tahun	2	6,4%
31-40 tahun	5	16,1%
41-50 tahun	6	19,4%
51-60 tahun	10	32,3%
>60 tahun	8	25,8%

Berdasarkan tabel 1 masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini didominasi oleh perempuan, namun tidak memungkiri banyak masyarakat yang berjenis kelamin laki-laki yang antusias dalam kegiatan ini. Kegiatan ini juga diikuti oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia yang memiliki riwayat diabetes, memiliki keluarga dengan diabetes, maupun yang terbuka terhadap informasi kesehatan dan terapi akupresur. Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diperoleh hasil:

1. Masyarakat mampu memahami tentang gejala dan cara pencegahan diabetes melitus
2. Masyarakat mampu mengetahui tentang manfaat metode akupresur untuk menurunkan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada penderita diabetes melitus
3. Masyarakat mampu melakukan akupresur secara mandiri atau mengaplikasikan kepada keluarga dengan diabetes yang sering kesulitan tidur.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	Frekuensi (f) n=31	Precentage (%)
Pre-Test		
Sangat Kurang	19	61,3%
Kurang	9	29%
Cukup	3	9,7%
Baik	0	0%
Sangat Baik	0	0%
Post-Test		
Sangat Kurang	0	0%
Kurang	2	6,5%
Cukup	3	9,6%
Baik	24	77,4%
Sangat Baik	2	6,5%

Berdasarkan hasil pada tabel 2. terdapat peningkatan hasil pengetahuan partisipan sebelum dan sesudah edukasi tentang akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes melitus. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dominan masyarakat memiliki pengetahuan yang sangat kurang tentang akupresur atau belum mengenal akupresur yaitu sebanyak 19 partisipan. Pada kategori kurang sebesar 9 orang dan kategori cukup ada 3 orang. Namun, berdasarkan hasil tersebut banyak partisipan yang awalnya memiliki

pengetahuan tentang akupresur yang sangat kurang atau kurang menjadi dominan pada kategori baik dan sangat baik. Hasil post-test menunjukkan adanya penurunan pada kategori sangat kurang dan kurang yang berjumlah 2 orang, cukup sebanyak 3 orang, menjadi dominan pada kategori baik yaitu 24 orang dan sangat baik 2 orang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata partisipan sudah mengenal dan memahami tentang metode akupresur terutama untuk meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes melitus.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi dan edukasi manfaat akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur masyarakat dengan diabetes melitus terlaksana dengan lancar dan mendapat dukungan dari masyarakat. Antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini cukup tinggi, ditinjau dari jumlah kehadiran warga mencapai 31 orang. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan sosialisasi tentang diabetes melitus, gejalanya, dan cara pencegahannya. Terdapat beberapa peserta yang memiliki riwayat diabetes melitus tipe II dan lainnya memiliki keluarga atau kenalan yang memiliki diabetes. Setelah dilakukan sosialisasi tentang diabetes melitus, terdapat peserta yang mengungkapkan bahwa sering buang air kecil pada malam hari, sehingga mengganggu pola tidur dan merasakan tidur tidak nyenyak. Akibat penurunan kualitas tidur tersebut, beberapa peserta mengeluhkan adanya gangguan tambahan seperti pusing, lemas, mudah mengantuk, dan lelah. Hasil studi *cross-sectional* pada penderita diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan depresi dan penurunan kesehatan mental yang signifikan, disertai dengan rasa lelah yang lebih besar berhubungan dengan keparahan insomnia (Li et al., 2025). Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi sistem simpatik dan aktivitas hipotalamus-hipofisis adrenal (HPA) axis yang memicu peningkatan kortisol dan mengurangi sekresi insulin sehingga berpengaruh pada kualitas tidur, latensi tidur, kontrol glikemik dan peningkatan HbA1c yang lebih tinggi (Chen et al., 2025). Pengaplikasian akupresur pada penderita diabetes melitus tidak hanya meningkatkan kualitas tidur, namun secara efektif mampu mengontrol glukosa darah dan HbA1c pada penderita diabetes melitus jika diaplikasikan secara rutin (Sukarja et al., 2024). Hasil sebuah penelitian pada lansia dengan diabetes melitus menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan akupresur telinga secara rutin memiliki glukosa darah dan HbA1c lebih rendah (Lee, Kim, & Park, 2025). Hal ini menjadi dasar bahwa penerapan akupresur secara mandiri mampu meningkatkan kualitas tidur dan mengontrol glukosa darah penderita diabetes melitus.

Kegiatan utama yang dilakukan adalah edukasi tentang manfaat dan cara melakukan akupresur dengan tepat terutama untuk meningkatkan kualitas tidur. Saat proses sosialisasi dan edukasi, dilakukan pembagian leaflet yang berisi tentang manfaat akupresur, letak titik beserta gambarnya, dan teknik akupresur yang tepat. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan demonstrasi tentang cara mencari titik akupresur dan teknik akupresur. Saat demonstrasi langsung, banyak peserta yang antusias dan penasaran tentang teknik melakukan akupresur. Seluruh peserta mau mencoba dan saling menerapkan kesesama

peserta. Penyediaan leaflet yang memberikan gambaran lokasi titik akupresur sangat membantu peserta dalam mencari lokasi titik secara tepat, meskipun tetap didampingi oleh dosen diawal praktik. Selain itu, penyediaan leaflet dilakukan dengan tujuan supaya masyarakat dapat menerapkan akupresur secara rutin dan mandiri setelah kegiatan ini berakhir.



Gambar 1. Sosialisasi dan Edukasi tentang Akupresur

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan pengetahuan masyarakat tentang akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita diabetes melitus. Sebelum dilakukan sosialisasi dan edukasi, banyak masyarakat yang berada pada kategori sangat buruk, tetapi setelah pelaksanaan kegiatan tersebut, terjadi perubahan jumlah pada kategori baik dan sangat baik, masing-masing 24 dan 2. Hasil tersebut membuktikan bahwa sebagian besar masyarakat mampu memahami penatalaksanaan metode akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur.

Setelah selesai pelaksanaan praktik akupresur yang dilakukan oleh masing-masing peserta, sebagian besar merasakan nyaman, segar, maupun pusing yang berkurang. Pemijatan pada titik akupresur secara perlahan mampu melancarkan peredaran darah, membuat tubuh lebih rileks, dan melepaskan serotonin, sehingga mampu memberikan efek segar (Gündüz-Oruç & Yılmaz-Karabulutlu, 2025). Namun terdapat peserta yang mengungkapkan sedikit nyeri di area yang dilakukan akupresur. Berdasarkan kondisi tersebut disebabkan karena penerapan teknik akupresur yang kurang tepat akibat penekanan yang terlalu kuat. Supaya memberikan efek relaksasi, teknik akupresur harus dilakukan dengan lembut, penekanan yang cukup, serta memperhatikan tingkat nyeri yang dirasakan. Beberapa informasi yang kurang tepat yang menyatakan titik akupresur harus ditekan hingga terasa nyeri juga diklarifikasi dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi ini, sehingga masyarakat dapat menerapkan akupresur dengan benar.

SIMPULAN

Partisipasi masyarakat dan kader posyandu di RW 2, Perum Pondok Damai, Cileungsi Kidul sangat baik, karena seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan ini mau mencoba dan penasaran dengan teknik akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur. Masyarakat teredukasi dan terberdayakan dengan baik tentang penerapan akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur terutama bagi pasien dengan diabetes melitus. Masyarakat juga mampu memahami metode

akupresur dan mengaplikasikannya secara mandiri maupun kepada keluarga yang mengalami kasus tersebut. Melalui kegiatan sosialisasi ini masyarakat juga memiliki kesadaran untuk menjalani pola hidup sehat dalam upaya pencegahan diabetes melitus bagi diri sendiri maupun orang sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aglarci, A. V., & Karakurt, F. (2025). Symptoms affecting the development of diabetes: analysis of risk factors with data mining. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 25(1), 319. <https://doi.org/10.1186/s12911-025-03159-5>
- Andrade, A., Siqueira, T. C., D'Oliveira, A., Claudino, V. M., Falese, L., Mancone, S., Buonanno, G. (2026). Sleep quality, physical activity, and perceived academic performance of Italian adolescents. *Frontiers in Public Health*, 14(May). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1810897>
- Aquino, A., Susanti, R. D., & Pramukti, I. (2025). Combined HT7 Acupressure (Shenmen) and Murattal Therapy for Depression and Insomnia in Elderly: A Case Report. *Nursing Case Insight Journal*, 3(2), 38–40. <https://doi.org/10.63166/3ee4h086>
- Chen, Y., Tong, E., Rao, Y., Yu, E. Y. W., Zeegers, M., & Wesselius, A. (2025). The association between insomnia (related symptoms) and glycaemic control: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 15, 04016. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.04016>
- Genitsaridi, I., Salpea, P., Salim, A., Sajjadi, S. F., Tomic, D., James, S., ... Magliano, D. J. (2026). 11th edition of the IDF Diabetes Atlas: global, regional, and national diabetes prevalence estimates for 2024 and projections for 2050. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 14(2), 149–156. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(25\)00299-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(25)00299-2)
- Gündüz-Oruç, F., & Yilmaz-Karabulutlu, E. (2025). The effect of acupressure on polyneuropathy-related pain and sleep quality in patients with type 2 diabetes: A randomised controlled trial. *EXPLORE*, 21(6), 103262. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2025.103262>
- Lee, H., Kim, B., & Park, H. (2025). Effects of Auricular Acupressure on Glycemic Markers, Stress, and Sleep in Older Adult Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Research*, 33(4), e404. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000683>
- Li, L., Xu, D., Xu, M., Ji, Y., Lou, Z., & Sun, J. (2025). Insomnia and its risk factors in patients with type 2 diabetes: A cross-sectional study. *Sleep Medicine*, 131(March), 106484. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106484>
- Ling, W., Yang, C., Ho, M., & Lee, J. J. (2025). Effectiveness of Acupressure on Sleep Quality Among Inpatients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nursing & Health Sciences*, 27(1), 1–22. <https://doi.org/10.1111/nhs.70075>
- Nam, J., Lee, H., & Park, H. (2025). Effects of auricular acupressure on polysomnography-assessed sleep, blood glucose, and stress in elderly patients with type 2 diabetes and insomnia: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 16(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1677240>
- Ohara, N., Takada, T., Seki, Y., Akiyama, K., & Yoneoka, Y. (2022). A 75-Year-Old

Woman with a 5-Year History of Controlled Type 2 Diabetes Mellitus Presenting with Polydipsia and Polyuria and a Diagnosis of Central Diabetes Insipidus. *American Journal of Case Reports*, 24, e938482. <https://doi.org/10.12659/AJCR.938482>

Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., Spiegelhalder, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), 1–36. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035>

Salajegheh, Z., Harorani, M., Shahrodi, M., Dolati, E., Farahani, M., Amini, N., & Habibi, D. (2024). Effects of acupressure on sleep quality and anxiety of patients with second- or third-degree burns: a randomized sham-controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04292-2>

Sukarja, I. M., Sukawana, I. W., Widya Ningtyas, L. A., Juanamasta, I. G., & Aunguroch, Y. (2024). Utilising Self-acupressure to Manage Type 2 Diabetes Mellitus Control Parameters. *The Open Nursing Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.2174/0118744346310777240715115656>

Zhuang, Y., Tsang, H. W. H., & Lin, J. J. (2026). Advances in the clinical efficacy and mechanisms of acupressure for depression treatment: A comprehensive review. *Brain Behavior and Immunity Integrative*, 14(February), 100153. <https://doi.org/10.1016/j.bbii.2026.100153>