ABDIRA Volume 7 Nomor 1 Tahun 2027 Halaman 1-7
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Research & Learning in Faculty of Education
ISSN: 2798-0847 (Printed); 2798-4591 (Online)

Pelayanan Akupunktur untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause

Fatimah Wahyu[1], Fatimah Rahmawati[2], Yessy Widhi Astuti[3], Rima Evarianti[4], Siti Aliyah Latifah[5], Natalia Santoso[6]

Program Studi D4 Akupunktur dan Pengobatan Herbal, STIKes RS Husada[1,2,3,5,6]
Program Studi S1 Kebidanan, Instituto de Ciências da Saúde (Timor Leste)[4]
e-mail: fatimahwahyu88@gmail.com /fatimah_wahyu@stikesrshusada.ac.id

Abstrak

Penurunan kualitas hidup dapat terjadi pada wanita perimenopause yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Akupunktur merupakan pendekatan nonfarmakologis berupa tindakan stimulasi pada titik-titik tertentu tubuh yang membantu mengurangi gejala menopause dan mendukung kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait gejala yang muncul saat perimenopause secara tatap muka dengan slideshow powerpoint serta pelayanan kesehatan terapi akupunktur untuk membantu meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, edukasi, dan layanan terapi akupunktur. Adapun langkah-langkahnya adalah mengundang wanita perimenopause yang bersedia diterapi akupunktur. Kegiatan diikuti oleh 18 peserta. Hasil menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan dari kurang menjadi sangat baik dengan skor 90 sebanyak dua belas peserta, skor 100 sebanyak enam peserta dan kategori kepuasan peserta sebanyak 15 peserta merasa puas dengan terapi akupunktur. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang efektif disertai dengan terapi akupunktur dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan akses peserta terhadap pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: *Akupunktur, Perimenopause, Kualitas Hidup.*

Abstract

A decline in quality of life can occur in premenopausal women and can interfere with daily activities. Acupuncture is a non-pharmacological approach involving stimulation at certain points on the body that helps reduce menopause symptoms and support quality of life. This community service activity was carried out with the aim of increasing public knowledge about symptoms that appear during perimenopause through face-to-face presentations with PowerPoint slides as well as providing acupuncture therapy services to help improve the quality of life of premenopausal women. The methods used included socialization, education, and acupuncture therapy services. The steps involved inviting premenopausal women who were willing to receive acupuncture therapy. The activity was attended by 18 participants. The results showed an increase in knowledge from poor to very good, with a score of 90 achieved by twelve participants, a score of 100 by six participants, and in terms of participant satisfaction, 15 participants felt satisfied with the acupuncture therapy. This indicates that effective education combined with acupuncture therapy can help improve participants' knowledge and access to healthcare services.

Kata Kunci: *Acupuncture, Perimenopause, Quality of Life.*

PENDAHULUAN

Perimenopause merupakan fase transisi kehidupan wanita yang ditandai oleh perubahan fungsi ovarium dan fluktuasi hormon reproduksi khususnya hormon estrogen dan progesteron sebelum memasuki menopause. Periode waktu masa transisi ini tidak terlalu jelas sampai dengan seorang wanita mengalami menstruasi terakhir. Perimenopause telah terjadi setidaknya pada satu milyar wanita di seluruh dunia (Harper *et al.*, 2022). World Health Organization Data melaporkan perubahan demograsi populasi jumlah wanita Indonesia yang memasuki fase perimenopause diperkirakan akan mengalami peningkatan sebanyak satu juta populasi hingga tahun 2050 (WHO, 2026). Perimenopause merupakan proses fisiologis wanita yang memasuki usia 30-45 tahun dengan disertai perubahan fisik, psikologis, dan fungsi kognitif (Metcalf *et al.*, 2023). Sebanyak 25-30% wanita Indonesia usia 40-55 tahun mengalami gejala ini, dengan 28.7% merasakan hot flashdan 22% depresi ringan, terutama di kota besar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Peningkatan FSH dan LH berkontribusi pada penurunan pelepasan neurotransmitter, seperti 5-hydroxytryptamine (5-HT), norepinephrine (NE), dan dopamine (DA), yang menyebabkan sindrom depresi pada menopause (Gu *et al.*, 2018). Keluhan yang muncul meliputi perubahan siklus menstruasi, gangguan tidur yang dapat menyebabkan kelelahan dan menurunkan konsentrasi, perubahan suasana hati dan kecemasan, gejala vasomotor seperti hot flushes dan keringat malam, serta berbagai keluhan lain yang dapat mempengaruhi aktivitas dan kualitas hidup (Cunningham *et al.*, 2025).

Kualitas hidup wanita perimenopause merupakan kondisi multidimensional yang mencakup kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, serta persepsi individu terhadap kondisi kehidupannya. Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan wanita perimenopause. Kualitas hidup yang baik menunjukkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dan mempertahankan kesejahteraan hidupnya (Hanifah, 2026). Perubahan fisik berupa peningkatan berat badan, gangguan pada kulit dan rambut, perubahan mood, mudah tersinggung atau sensitive dapat mempengaruhi aktivitas dan kualitas hidup. Banyak wanita memiliki kesadaran atau pengetahuan minim mengenai fase perimenopause dengan berbagai keluhannya. Akibatnya wanita yang berada pada fase ini sering kali menderita sendiri karena kurangnya edukasi dan pengetahuan. Oleh karena itu, wanita perimenopause membutuhkan informasi, pendampingan dan akses terhadap pelayanan kesehatan yang dapat membantu mengelola keluhan secara tepat (Brown *et al.*, 2018).

Penatalaksanaan perimenopause dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologis melalui terapi akupunktur. Akupunktur adalah perawatan klinis dengan modalitas jarum logam tipis yang ditusukan pada titik-titik spesifik

tubuh yang dikenal dengan akupoin untuk tujuan terapeutik (Zhao, Fu, Spencer, *et al.*, 2021). Bukti ilmiah menunjukan bahwa akupunktur memberikan manfaat terhadap gejala vasomotor dan kualitas hidup wanita pada masa perimenopause maupun menopause. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa akupunktur berhubungan dengan penurunan frekuensi dan keparahan gejala vasomotor serta perbaikan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pada wanita perimenopause dan pascamenopause (Befus et al., 2018). Penelitian lebih lanjut mengindikasikan bahwa akupunktur berpotensi dalam mengatasi masalah tidur yang kerap dialami wanita selama periode perimenopause. Analisis sistematis dan meta-analisis dari studi randomized controlled trial mencatat adanya peningkatan dalam kualitas tidur pada kelompok yang menerima akupunktur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Gangguan tidur termasuk salah satu keluhan yang dapat memiliki dampak signifikan pada energi, fokus, kesehatan mental, dan kesejahteraan wanita (Chen, 2025).

Pendekatan berbasis komunitas melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada kesehatan wanita pada masa menghadapi menopause dirasa penting karena dapat menunjukan peningkatan kualitas hidup wanita (Bestari et al., 2026). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi, edukasi, dan terapi akupunktur bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang manfaat akupunktur sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause.

Kegiatan sosialisasi dan edukasi dilaksanakan dengan menggunakan media slideshow powerpoint yang berisi materi seputar perimenopause antara lain definisi perimenopause, tanda dan gejala perimenopause, perubahan fisiologis dan psikologis, penatalaksanaan keluhan perimenopause. Kegiatan pelayanan terapi akupunktur dilakukan oleh akupunktur terapis yang juga merupakan tim pada kegiatan ini. Melalui kegiatan ini perhatian dan pengelolaan terhadap wanita perimenopause dapat lebih baik dengan memberikan informasi, pendampingan, dan akses terhadap pelayanan kesehatan yang dapat membantu mengelola keluhan secara tepat sehingga dapat menjalani masa perimenopause dengan optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RPTRA Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar, Kota Jakarta Pusat, DKI dengan beberapa metode kegiatan seperti sosialisasi, edukasi, terapi akupunktur dan evaluasi. Proses pelaksanaan diawali dengan pengajuan proposal, perizinan dari pihak kampus dengan kelurahan mangga dua selatan, dan mengundang masyarakat usia perimenopause.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang perimenopause dan manfaat terapi akupunktur untuk meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause serta tingkat kelehuan sebelum terapi. Kegiatan selanjutnya dibuka dengan sosialisasi dan edukasi materi tentang definisi perimenopause, tanda dan gejala

perimenopause, perubahan fisiologis dan psikologis, penatalaksanaan keluhan perimenopause. Selanjutnya dilakukan demontrasi terapi akupunktur terlebih dahulu kepada tim kegiatan pengabdian masyarakat. Demonstrasi terapi akupunktur ini dilakukan karena masih banyak yang belum mengenal dan mencoba layanan terapi akupunktur untuk meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause. Terapi akupunktur selanjutnya diberikan kepada masyarakat selaku peserta kegiatan. Setelah kegiatan sosialisasi, edukasi, dan terapi akupunktur terlaksana dengan baik, masyarakat diminta kembali mengisi post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan atau pemahaman dan kepuasan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RPTRA Kelurahan Mangga Dua Selatan dengan dihadiri 18 peserta termasuk beberapa kader kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia

Kategori	Frekuensi (n=18)	Persentase (%)
Usia		
35-40	3	16.6%
41-45	5	27.7%
46-50	10	55.5%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 1 masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini didominasi oleh usia 46-50 tahun sebanyak 10 responden, usia 41-45 tahun sebanyak 5 responden dan usia 35-40 tahun sebanyak 3 responden. Kegiatan ini diikuti oleh wanita dengan rentang usia perimenopause yang terbuka terhadap informasi kesehatan dan terapi akupunktur.

Tabel 2. Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Responden

Responden	Pre Test	Post Test
R1	60	90
R2	60	100
R3	50	90
R4	50	90
R5	50	90
R6	40	90
R7	70	100
R8	60	100
R9	60	90
R10	50	90
R11	50	90
R12	40	90
R13	40	90
R14	60	90
R15	60	100
R16	70	100
R17	60	100
R18	50	90

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada saat dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum pemberian edukasi (pre test) sebanyak tiga orang peserta memiliki skor 40, enam orang memiliki skor 50, tujuh orang memiliki skor 60 serta dua orang memiliki skor 70. Pada saat pengukuran ulang setelah edukasi (post test), terlihat kenaikan yaitu sebanyak dua belas orang memiliki skor 90 dan enam orang memiliki skor 100. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta mengenai manfaat akupunktur untuk meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause.



Gambar 1. Sosialisasi dan Edukasi tentang Akupunktur untuk Perimenopause

Tabel 3. Hasil Kepuasan Responden Terapi Akupunktur

Variabel	Frekuensi (n=18)	Persentase (%)
Kepuasan Responden		
Puas	15	83.33%
Kurang puas	3	16.66%
Total	18	100%

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang puas adalah sebanyak 15 responden (83.33%), dan kurang puas sebanyak 3 responden (16.66%).



Gambar 2. Pelayanan Terapi Akupunktur

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi dan edukasi manfaat akupunktur untuk meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause terlaksana dengan lancar dan mendapat dukungan dari masyarakat. Setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi terdapat beberapa peserta yang mengungkapkan bahwa mengalami keluhan tanda dan gejala perimenopause seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, gangguan tidur, kecemasan, dan gejala vasomotor. Di antara semua gejala ini, gangguan tidur sangat sering terjadi pada wanita menopause, dan penurunan kualitas tidur memiliki dampak paling negatif terhadap fungsi harian dan kualitas hidup wanita secara keseluruhan (Eskandari, 2025).

Terapi akupunktur dapat membantu mengurangi keluhan yang muncul. Akupunktur berperan meningkatkan kualitas tidur, mulai dari efisiensi tidur, total waktu tidur, hingga menguragi jumlah terbangun setelah mulai tidur, serta memperpendek durasi tahap pertama tidur. Akupunktur mengurangi stres oksidatif pada rostral ventrolateral medulla (RVLM) pusat kendali sistem saraf simpatis dan mengatur eksitabilitas simpatis yang memperbaiki kualitas tidur (Li *et al.*, 2020). Pada keluhan kecemasan, akupunktur berperan mengatasi depresi dengan menurunkan skor depresan (HAMD), selain itu manfaat akupunktur jangka menengah dan panjang terhadap PMD lebih lama daripada antidepresan. Efikasi klinis jangka panjang sangat penting dalam pengelolaan gejala depresi, karena depresi ditandai dengan tingkat kekambuhan yang tinggi (Zhao, Fu, Kennedy, *et al.*, 2021).

SIMPULAN

Partisipasi masyarakat dan kader RPTRA Kelurahan Mangga Dua Selatan sangat baik karena peserta yang hadir dalam kegiatan ini menunjukan rasa penasaran dengan materi yang disampaikan terbukti dari masyarakat yang aktif berdiskusi saat penyampaian materi edukasi dan seluruh peserta antusias dengan pelayanan terapi akupunktur. Melalui kegiatan sosialisasi ini masyarakat memiliki akses terhadap pelayanan terapi akupunktur untuk meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause.

DAFTAR PUSTAKA

Befus, D. *et al.* (2018) 'Management of Menopause Symptoms with Acupuncture: An Umbrella Systematic Review and Meta-Analysis', *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. SAGE Publications, 24(4), pp. 314–323. doi: 10.1089/acm.2016.0408.

Bestari, A. D. *et al.* (2026) 'Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause melalui Pemeriksaan Kesehatan, Senam bersama serta Edukasi Kesehatan Reproduksi di Klinik Universitas Padjadjaran: Improving Knowledge and Quality of Life of Menopausal Women through Reproductive Health Educatio', *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(Suppl-1 SE-Articles), pp. S41–S50. doi: 10.33084/pengabdianmu.v11iSuppl-1.11046.

Brown, L. et *al.* (2018) 'It's not as bad as you think: menopausal representations are more positive in postmenopausal women', *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. Taylor & Francis, 39(4), pp. 281–288. doi: 10.1080/0167482X.2017.1368486.

Chen, Z. (2025). Acupuncture for perimenopausal insomnia : a systematic review and'. (October), pp. 1–15. doi: 10.3389/fmed.2025.1673994.

Cunningham, A. C. *et al.* (2025) 'Perimenopause symptoms, severity, and healthcare seeking in women in the US', *npj Women's Health*, 3(1), p. 12. doi: 10.1038/s44294-025-00061-3.

Eskandari, L. (2025) 'Effectiveness of Acupuncture and Acupressure for Improving the Sleep Quality of Menopausal Women : A Meta-Analysis', 50(3). doi: 10.30476/ijms.2024.102726.3586.Abstract.

Gu, S. *et al.* (2018) 'Stress Induced Hormone and Neuromodulator Changes in Menopausal Depressive Rats', *Frontiers in Psychiatry*, Volume 9-. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00253.

Hanifah, S. (2026) 'Pengaruh Keyakinan Diri Terhadap Kualitas Hidup Wanita Perimenopause', *Midwifery Care Journal*, pp. 1–6.

Harper, J. C. *et al.* (2022) 'An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause', *Women's Health*. SAGE Publications Ltd STM, 18, p. 17455057221106890. doi: 10.1177/17455057221106890.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025) *Memperingati Hari Menopause Sedunia 2025, upaya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap isu-isu kesehatan reproduksi dan mental perempuan, termasuk dalam menghadapi masa menopause*. Available at: https://penanggulangankrisis.kemkes.go.id/memperingati-hari-menopause-sedunia-2025.

Li, S. *et al.* (2020) 'Electroacupuncture versus Sham Acupuncture for Perimenopausal Insomnia: A Randomized Controlled Clinical Trial', *Nature and Science of Sleep*. Dove Medical Press, 12(null), pp. 1201–1213. doi: 10.2147/NSS.S282315.

Metcalf, C. A. *et al.* (2023) 'Cognitive Problems in Perimenopause: A Review of Recent Evidence', *Current Psychiatry Reports*, 25(10), pp. 501–511. doi: 10.1007/s11920-023-01447-3.

WHO (2026) *World Health Organization 2026 data.who.int*. Available at: https://data.who.int/countries/360.

Zhao, F.-Y., Fu, Q.-Q., Spencer, S. J., *et al.* (2021) 'Acupuncture: A Promising Approach for Comorbid Depression and Insomnia in Perimenopause', *Nature and Science of Sleep*. Dove Medical Press, 13(null), pp. 1823–1863. doi: 10.2147/NSS.S332474.

Zhao, F.-Y., Fu, Q.-Q., Kennedy, G. A., *et al.* (2021) 'Acupuncture as an Independent or Adjuvant Management to Standard Care for Perimenopausal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Frontiers in Psychiatry*, Volume 12. doi: 10.3389/fpsyt.2021.666988.