

Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Tentang Teknik Akupresur Dalam Menurunkan Gejala Insomnia Pada Lansia

Hartati¹, Handoyo², Taat Sumedi³, Herry Prasetyo⁴

¹²³⁴ Poltekkes Kemenkes Semarang, Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Semarang, Jawa Tengah
Korespondensi: handoyo28@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 30 Maret 2024

Direvisi 30 April 2024

Diterima: 30 April 2024

Abstrak: Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan kualitas tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh secara optimal. Namun seiring perubahan usia pada lansia akan mengalami perubahan pola tidur (insomnia). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang penanganan gejala-gejala insomnia secara non farmakologi dan mandiri dengan penerapan metode teknik akupresur. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat di Kelurahan Mersi Purwokerto timur Kabupaten Banyumas selama 3 bulan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian pelatihan tentang konsep insomnia dan pengenalan teknik akupresur. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pelaksanaan akupresur, dan pendampingan. Responden pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 55 lansia di wilayah kelurahan Mersi, Kabupaten Banyumas. Evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan ada peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat yang sangat bermakna sebesar dengan rata-rata pre test sebesar 52.80 dan post test sebesar 76.70 dan nilai $p=0.000$

Kata Kunci:

Lansia, Teknik akupresur, Insomnia

Pendahuluan

Penduduk usia lanjut atau sering juga disebut lanjut usia (lansia) adalah mereka yang berumur 60 tahun ke atas, pada usia ini akan mulai terdapat berbagai masalah, antara lain dengan munculnya gangguan fisik yang berlanjut dengan gangguan sosial maupun kejiwaan (Hartati et al., 2022). Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan disiang hari untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas

hidup. Seiring perubahan usia, tanpa disadari pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia lebih banyak dipengaruhi karena faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stress (Indrayani et al., 2021). Hal inilah yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur (insomnia) pada malam hari. Gangguan tidur insomnia akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya.

Insomnia ditandai dengan adanya perubahan pola tidur selama fase laten tidur, terbangun pada dini hari, peningkatan jumlah tidur siang dan kesulitan untuk tidur yang membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun (Lilley et al., 2014). Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (*BPS Provinsi Jawa Tengah, 2022*) menyatakan bahwa peningkatan jumlah lansia di Indonesia baik secara absolute maupun persentase mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya usia harapan hidup sebagai hasil dari pembangunan di bidang kesehatan. Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama dibidang kesehatan mengingat lansia merupakan periode di mana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, adanya kemunduran berbagai fungsi tubuh tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah bagi lansia, sehingga dapat berlanjut pada perubahan-perubahan pada aspek psikososial dan pemenuhan kebutuhan dasarnya, salah satunya adalah tidur (Wahyuningsih & Liliana, 2022).

Salah satu metode untuk mengatasi gejala insomnia yang mudah tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak berisiko adalah dengan menggunakan tehnik acupressure. Acupressure merupakan penekanan pada titik – titik tertentu merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang efisien dan cukup aman karena tidak melakukan tindakan invasif dan melukai kulit tubuh (Sumedi et al., 2018). Accupressure merupakan cara tradisional yang sudah di kenal turun temurun untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan. Akupresur dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu menggunakan siku, tangan, atau alat bantu khusus, berupa benda tumpul. Manfaat dari accupressure adalah meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks (X. Zhang et al., 2022). Prinsip dari teknik accupressure ini adalah merangsang syaraf di permukaan kulit yang akan dilanjutkan pada *cornu posterior medulla spinalis* melalui syaraf *A-delta* dan *C*, serta *traktus spinothalamicus* kearah *thalamus* yang dapat

menghasilkan *endorphin* (Waits et al., 2018). Apabila endorpin meningkat akan menghasilkan perasaan rileks dan insomnia akan menurun (Feng et al., 2019), (Li et al., 2022). Berdasarkan survey di kelurahan Mersi Purwokerto timur Kabupaten Banyumas khususnya RW 4 dan 5 terdapat Posyandu Lansia dengan jumlah lansia laki-laki 46 dan perempuan 68 orang dengan rentang usia 60-80 tahun. Dari sejumlah lansia yang terdapat di RW 4 dan RW 5 kelurahan Mersi Purwokerto timur tersebut, sebagian besar masih mampu beraktifitas sendiri, namun beberapa lansia beraktifitas dengan dibantu oleh keluarganya.

Menurut hasil wawancara kader kesehatan di RW 4 dan RW 5 mengungkapkan bahwa permasalahan yang sangat sering dihadapi oleh para lansia adalah munculnya gangguan sulit tidur (*insomnia*) di malam hari. Beberapa lansia bahkan harus dibantu dengan mengkonsumsi obat tidur. Memang secara fisiologis pada lansia mengalami degenerasi fungsi tubuh termasuk kuantitas dan kualitas tidur. Namun apabila dibiarkan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan penurunan produktifitas, semangat, dan juga dapat memicu timbulnya kecemasan sampai dengan depresi lansia. Sebenarnya kegiatan penyuluhan pernah diadakan untuk kesehatan lansia dari petugas puskesmas maupun mahasiswa. Akan tetapi, sosialisasi dan pengajaran kesehatan tentang *teknik accupressure* untuk mengurangi gejala insomnia pada lansia belum pernah dilakukan. Berdasarkan pengkajian tentang pengetahuan dan perilaku permasalahan lansia di RW 4 dan RW 5 Kelurahan Mersi Purwokerto Timur didapatkan gambaran pengetahuan lansia mengenai masalah kesehatan terutama gangguan tidur. Sebanyak 75% lansia belum memahami kualitas tidur yang baik, sejumlah 55% lansia belum memahami lama waktu tidur, 86% lansia menyatakan sering terbangun di malam hari dan 88% lansia menyatakan sulit tidur.

Kader kesehatan lansia di RW 4 dan RW 5 Kelurahan Mersi Purwokerto Timur terbentuk bersamaan dengan program Posyandu Lansia dan tiap-tiap RW terdiri dari 10 kader lansia. Kader lansia adalah seorang tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin di posyandu. Selain kader lansia juga ada beberapa macam kader kesehatan lain yang dibentuk sesuai dengan keperluan untuk menggerakkan partisipasi masyarakat atau sasarannya dalam program pelayanan kesehatan.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan tingkat pengetahuan tentang teknik accupressure dalam menurunkan gejala insomnia pada lansia didasari permasalahan yang didapat yaitu masih kurangnya informasi dan rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang gejala insomnia dan tehnik non farmakologi (tehnik akupresur) dalam mengatasi gejala insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh lansia di RW 4 dan 5 Kelurahan Mersi Purwokerto Timur. Responden yang ikut dalam kegiatan ini sejumlah 55 lansia. Pada tahap awal dan akhir kegiatan pengabmas dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan lansia dengan soal pre test dan post test sejumlah 10 pertanyaan dengan option benar (B) = 1 dan salah (S) = 0 dan. Kemudian lansia diberikan pelatihan dengan pemberian materi melalui power point dan modul atau booklet tentang konsep insomnia dan penanganan gejala insomnia secara nonfarmakologi yaitu dengan akupresur. Hal ini merupakan realisasi dari pemecahan salah satu masalah pada lansia di RW 4 dan 5 Kelurahan Mersi Purwokerto Timur.

1. Tahap persiapan

Kegiatan meliputi pendataan lansia di RW 4 dan 5 Kelurahan Mersi Purwokerto Timur yang mengalami gangguan tidur atau gejala insomnia dimasukkan dalam kelompok sasaran utama. Selain itu juga mempersiapkan petugas lapangan dan petugas survey yang terdiri dari kader kesehatan dan tenaga puskesmas, bahan dan alat peraga untuk pelaksanaan kegiatan seperti koordinasi, persamaan persepsi, perijinan, undangan, materi power point maupun modul atau booklet, SOP, daftar hadir, soal pret-postest, lembar jawab, tenaga praktisi accupressure.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di RW 4 dan RW 5 Kelurahan Mersi Purwokerto timur yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam mencegah terjadinya gejala insomnia dengan melakukan teknik accupressure.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 3 bulan dengan total waktu adalah 50 jam dan dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi yang bertempat di Kelurahan Mersi Purwokerto Timur. Kegiatan pendataan, penjelasan pelatihan, tujuan pelatihan, langkah kegiatan, dan perijinan adalah tahap persiapan yang dilakukan pertengahan bulan Juli. Untuk pelaksanaan kegiatan pengabmas dilakukan pada akhir bulan Juli, pendampingan dilakukan pada bulan Agustus dan evaluasi dilakukan minggu ke 3 bulan September tahun 2023.

Beberapa pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain, kader, lansia dan mahasiswa. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu terlaksananya Program Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas serta Puskesmas Purwokerto Timur dalam program kerja kesehatan lansia. Tim pelaksana pengabdian Prodi DIII Keperawatan Purwokerto berperan sebagai tenaga ahli sekaligus sebagai pendamping dalam transfer IPTEKS. Peran serta PEMDA Banyumas berupa pemberian akses dan dukungan terhadap program yang dilaksanakan. Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan ketrampilan masyarakat melalui pre test, post test dan redemonstrasi teknik akupresur.

Rancangan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada penilaian pengetahuan lansia.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Kelurahan Mersi Purwokerto Timur.. Semua kader dan pihak kelurahan Mersi telah memberikan dukungan dan menyediakan tempat rumah warga. Masyarakat khususnya lansia sebagai responden pengabmas juga sangat antusias mengikuti pelatihan dan banyak mengajukan berbagai pertanyaan seputar insomnia dan cara penanganannya. Pelaksanaan didahului dengan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum pelatihan. Kemudian di lanjutkan dengan kegiatan pelatihan. Pelatihan dilaksanakan presentasi dan dilanjutkan dengan metode diskusi, tanya jawab, dan praktek. Semua kader dan pihak Kelurahan Mersi Purwokerto Timur telah memberikan dukungan dan menyediakan tempat rumah warga untuk pelaksanaan kegiatan. Masyarakat terutama lansia sebagai responden pengabmas juga sangat antusias mengikuti pelatihan dan banyak mengajukan pertanyaan terkait tehnik akupresur dalam meningkatkan kualitas tidur dan gejala insomnia. Selain itu kehadiran responden sebanyak 55 orang sesuai undangan yang sudah tersebar di RW 4 dan 5 menunjukkan antusias masyarakat dalam menerima kegiatan pengabmas. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Mersi Purwokerto Timur tentang pelatihan teknik akupresur dalam mengatasi gejala insomnia pada lansia di dapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabmas diperoleh hasil bahwa Sebagian besar responden atau peserta mempunyai tingkat pengetahuan tentang Insomnia dan teknik akupresur sebelum dan setelah pelatihan sebagai berikut:

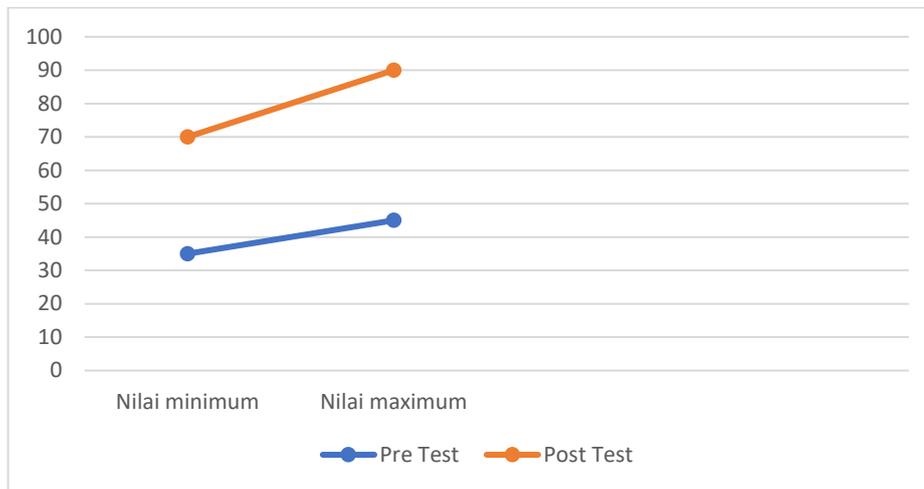
1. Tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah pelatihan

Tabel 1. Tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
< 60	38	69.1	3	5.4
60-79	17	30.9	17	30.9
80-100	0	0	35	63.6

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabmas diperoleh hasil bahwa Sebagian besar responden atau peserta mempunyai tingkat pengetahuan tentang tentang Insomnia dan teknik akupresur sebelum pelatihan (hasil pre test) kurang (nilai < 60) yaitu sebesar 38 lansia (69.1%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 17 lansia (30.9%). Sementara itu setelah pelatihan jumlah lansia yang mendapatkan score / nilai meningkat, dengan nilai post test baik (nilai 80-100) yaitu

sebesar 35 lansia (63.6%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 17 lansia (30.9%) dan tingkat pengetahuan kurang adalah 3 lansia (5.4%)



Gambar1. grafik peningkatan tingkat pengetahuan

Berdasarkan gambar1, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai pengetahuan pada responden pengabmas, dengan rincian nilai minimum pada pre test 35 dan nilai maximum post test 45, sementara itu pada post test menunjukkan nilai minimum pre test sebesar 70 dan nilai maximum post test sebesar 90.

2. Hasil rerata nilai/ skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan

Tabel 2. Rerata skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan

Skor Pengetahuan	n	Mean	df	t	p
Pretest	55	52,80	54	11.69	0.000
Posttest	55	76,70			

Hasil analisis menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan 52,80 dan setelah pelatihan sebesar 76,70. Sementara itu uji t menunjukkan nilai $p=0.000$, artinya menunjukkan ada perbedaan signifikan tingkat pengetahuan tentang teknik akupresur dalam menurunkan gejala insomnia pada lansia.

Diskusi

Sesuai dengan teori menurut Chang et al. (2017) dan Snelling (2014), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidupnya. Orang yang berpendidikan lebih tinggi

biasanya akan bertindak lebih rasional. Pendidikan juga mempengaruhi pola pikir pragmatis dan rasional terhadap adaptasi kebiasaan, dengan pendidikan yang tinggi seseorang dapat beradaptasi lebih mudah untuk menerima ide atau masalah baru.

Masih menurut (Kim et al., 2021), pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

Pelatihan (*training*) adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir sehingga tenaga kerja non manajerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu. Kesiapan seseorang secara fisik, emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan ketrampilannya dalam menerima informasi. Kecakapan dan ketrampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Kemampuan seseorang dalam proses pelatihan bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pelatihan yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh seseorang (Handoyo et al., 2022), (J. Zhang et al., 2020).

Menurut Indrayani et al. (2021) dan Widayati (2020), ilmu dan pengetahuan mempunyai hubungan yang sangat erat. Sementara pengetahuan merupakan logika konseptual (*conceptual logic*), atau sekumpulan ilmu-ilmu yang belum terhimpun dalam sebuah metode tertentu, sedang ilmu secara sederhana bisa dimaknai sebagai semua pengetahuan yang terkonstruksi melalui beberapa metode-metode keilmuan. Cara memperoleh ilmu pengetahuan yaitu pengamatan melalui indra, akal, dan suara hati. Sedangkan ciri umum dan kebenaran ilmu pengetahuan itu sendiri yaitu rasional, empiris dan sementara.

Chang et al. (2017), menyatakan bahwa perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan. Perilaku kesehatan juga bertitik tolak diantaranya ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan (*accessibility of information*). Dukungan sosial dari masyarakat sekitar (*social support*) juga mempengaruhi seseorang atau masyarakat dalam berperilaku terhadap kesehatan. Perilaku manusia

dalam bidang kesehatan diantaranya juga dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan.

Keaktifan seseorang untuk mengikuti program kegiatan kesehatan atau melakukan kunjungan ke puskesmas, posbindu ataupun tempat-tempat pelayanan kesehatan banyak dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal seperti motivasi, sikap, pekerjaan, kemudahan akses, ataupun jarak. Istilah keaktifan mempunyai arti sama dengan aktivitas yaitu banyak sedikitnya orang yang menyatakan diri menjelmakan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya dalam tindakan yang spontan (Golinowska et al., 2016), (Nies, 2018). Kepatuhan berbanding lurus dengan tujuan yang dicapai pada program pengobatan yang telah ditentukan. Kepatuhan, sebagai akhir dari tujuan yang dicapai pada program pengobatan yang telah ditentukan. Kepatuhan sebagai akhir dari tujuan itu sendiri, berbeda dengan faktor motivasi, yang dianggap sebagai cara untuk mencapai tujuan. Kepatuhan pada program kesehatan merupakan perilaku yang dapat diobservasi dan langsung diukur. Sedangkan motivasi merupakan prekursor untuk tindakan yang dapat diukur secara tidak langsung melalui konsekuensi atau hasil yang berkaitan dengan perilaku.

Menurut Wahyuningsih & Liliana (2022) dan , kepatuhan seseorang dalam program kesehatan dapat ditinjau dari berbagai perspektif teoritis, yaitu (a) biomedis, yang mencakup demografi, keseriusan penyakit, dan kompleksitas program pengobatan, (b) teori perilaku/pembelajaran sosial, yang menggunakan pendekatan behavioristik dalam hal reward, petunjuk, kontrak, dan dukungan sosial, (c) perputaran umpan balik komunikasi dalam hal mengirim, menerima, memahami, menyimpan, dan penerimaan, (d) teori keyakinan rasional, yang menimbang manfaat pengobatan dan risiko penyakit melalui penggunaan logika cost-benefit, (e) sistem pengaturan diri, seseorang dilihat sebagai pemecah masalah yang mengatur perilakunya berdasarkan persepsi atas penyakit, ketrampilan kognitif, dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk membuat rencana dan mengatasi penyakit.

Menurut Halloy et al. (2023) memiliki visi yang sama atas pencantuman kemampuan antarpribadi dan sikap sebagai bagian dari ragam pengetahuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Romiszowski, (2024) yang menyatakan bahwa ragam pengetahuan motorik juga terabaikan, atau mengalami nasib yang sama seperti sikap dan kemampuan antar pribadi. Anggapan bahwa apa yang dikerjakan melalui motorik tak harus dipikirkan secara matang merupakan salah satu alasan pengabaian ragam pengetahuan. Padahal orang yang mampu menunjukkan kinerja motorik dengan baik bagi Romiszowski berarti orang tersebut termasuk pandai. Kemampuan motorik yang menonjol dilandasi oleh penguasaan ragam pengetahuan lain sampai yang tersulit.



Gambar 2. penyampaian materi



Gambar 3. praktek pelaksanaan akupresur



Gambar 4. diskusi dan tanya jawab



Gambar 1. evaluasi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Setelah dilakukan pelatihan tentang teknik akupressure pada lansia dapat meningkatkan tingkat pengetahuan tentang teknik acupresure dalam menurunkan gejala insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa pengabdian mayarakat pada lansia terjadi peningkatan pengetahuan tentang teknik akupresur dalam penurukan gejala insomnia.

Pengakuan

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang (Polkesmar) yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Provinsi Jawa Tengah. (2022). <https://jateng.bps.go.id/publication/2021/08/25/53d910850f5a288f325d7024/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2020.html>
- Chang, K.-S., Tsai, W.-H., Tsai, C.-H., Yeh, H.-I., Chiu, P.-H., Chang, Y.-W., Chen, H.-Y., Tsai, J.-M., & Lee, S.-C. (2017). Effects of Health Education Programs for the Elders in Community Care Centers – Evaluated by Health Promotion Behaviors. *International Journal of Gerontology*, 11(2), 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2017.03.009>
- Feng, G., Han, M., Li, X., Geng, L., & Miao, Y. (2019). Clinical effectiveness of Tui Na for insomnia compared with estazolam: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 47, 102186. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.020>
- Golinowska, S., Groot, W., Baji, P., & Pavlova, M. (2016). Health promotion targeting older people. *BMC Health Services Research*, 16(S5), 345, s12913-016-1514–3. <https://doi.org/10.1186/s12913-016-1514-3>
- Halloy, A., Simon, E., & Hejoaka, F. (2023). Defining patient's experiential knowledge: Who, what and how patients know. A narrative critical review. *Sociology of Health & Illness*, 45(2), 405–422. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13588>
- Handoyo, H., Hartati, H., & Ratifah, R. (2022). Pemberdayaan kelompok peduli hipertensi melalui pelatihan kesehatan tentang teknik relaksasi genggam jari (finger hold) di desa Mersi Purwokerto Timur. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 3(1), <https://doi.org/10.26753/empati.v3i1.666>
- Hartati, H., Prasetyo, H., & Handoyo, H. (2022). *Lanjut Usia dan Jalan Tandem*. Eureka Media Aksara.
- Indrayani, T., Damayanti, M., & Lail, N. H. (2021). The Effect of Acupressure Therapy on Sleep Quality of Elderly in Work Area of Melintang Health Center, Pangkalpinang. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 964–975.
- Kim, S.-A., Lee, S.-H., Kim, J.-H., van den Noort, M., Bosch, P., Won, T., Yeo, S., & Lim, S. (2021). Efficacy of Acupuncture for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Chinese Medicine*, 49(5), 1135–1150. <https://doi.org/10.1142/S0192415X21500543>
- Li, X., Peng, K., Meng, M., Han, L., Yang, D., Zhao, J., & Hao, Y. (2022). Methodological exploration on the construction of a traditional Chinese medicine nursing expert consensus based on evidence—Taking stroke as an example. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, 9(2), 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.jtcms.2022.03.003>
- Lilley, L. L., Collins, S. R., Snyder, J. S., & Savoca, D. (2014). *Pharmacology and the nursing process* (7th ed). Mosby.
- Nies, M. A. (2018). *Community/public health nursing* (7th edition). Elsevier, Inc.

- Romiszowski, A. J. (2024). *Producing Instructional Systems: Lesson Planning for Individualized and Group Learning Activities*. Taylor & Francis. <https://books.google.co.id/books?id=P2jwEAAAQBAJ>
- Snelling, A. (Ed.). (2014). *Introduction to health promotion* (First edition). Jossey-Bass.
- Sumedi, T., Handoyo, H., & Wahyudi, W. (2018). Perbedaan efektifitas metode terapi akupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di panti wredha kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2), 1–6.
- Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2022). Accupressure untuk mengatasi insomnia pada lansia accupressure to overcome insomnia in the elderly. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Universitas Respati Yogyakarta*, 1.
- Waits, A., Tang, Y.-R., Cheng, H.-M., Tai, C.-J., & Chien, L.-Y. f(2018). Acupressure effect on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 37, 24–34. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.12.004>
- Widayati, A. (2020). *Perilaku kesehatan (health behavior): Aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan*. Sanata Dharma University Press.
- Zhang, J., He, Y., Huang, X., Liu, Y., & Yu, H. (2020). The effects of acupuncture versus sham/placebo acupuncture for insomnia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101253. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101253>
- Zhang, X., Hou, W., Pu, F., Wang, X., Wang, Y., Yang, M., Cheng, K., Wang, Y., Robinson, N., & Liu, J. (2022). Acupuncture for cancer-related conditions: An overview of systematic reviews. *Phytomedicine*, 106, 154430. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2022.154430>

