

**TERAPI AKUPRESURE UNTUK MENCEGAH INKONTINENSIA PADA
MENOPAUSE DI DESA NYALABUH DAYA****Siska Ameliyah¹, Sari Pratiwi Apidianti²**^{1,2}Universitas Islam MaduraEmail: siskaameliya266@gmail.com¹, saripratiwie86@gmail.com²**ABSTRAK**

Inkontinensia urine adalah kondisi yang umum dihadapi oleh wanita selama masa menopause, yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Menopause, yang ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen, sering kali menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan elastisitas jaringan dan perubahan dalam fungsi kandung kemih. Kondisi ini bisa menimbulkan gejala seperti frekuensi berkemih yang meningkat, dorongan mendesak untuk berkemih, dan ketidakmampuan untuk menahan urine secara efektif. Kegiatan pengabdian ini membuahkan hasil bahwa akupresur dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengelola inkontinensia urine pada wanita menopause. Berbagai penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa akupresur dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengelola inkontinensia urine pada wanita menopause. Keuntungan utama dari akupresur adalah sifatnya yang non-invasif dan minim efek samping dibandingkan dengan terapi medis konvensional. Selain itu, akupresur dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan profesional, memungkinkan fleksibilitas dalam perawatan. Namun, keterbatasan dari penelitian yang ada termasuk ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi studi yang bervariasi, yang dapat mempengaruhi konsistensi hasil. Beberapa studi juga menunjukkan kebutuhan untuk lebih banyak penelitian berkualitas tinggi untuk mengonfirmasi temuan ini dan menentukan protokol akupresur yang optimal. Berdasarkan hasil penelitian terbaru, akupresur tampaknya menawarkan manfaat potensial dalam mengatasi inkontinensia urine pada wanita menopause. Meskipun hasil awal menjanjikan, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih robust untuk mengkonfirmasi efektivitas dan keamanan akupresur dalam jangka panjang. Terapi ini bisa menjadi alternatif yang berharga dalam pengelolaan inkontinensia, terutama bagi wanita yang mencari metode pengobatan yang lebih holistik dan minim risiko.

Kata Kunci : Inkontinensia, Akupresure, Menopause**ABSTRACT**

Urinary incontinence is a common condition women face during menopause, which can have a significant impact on their quality of life and well-being. Menopause, characterized by a decrease in estrogen hormone levels, often causes a variety of physiological changes, including decreased tissue elasticity and changes in bladder function. This condition can cause symptoms such as increased urinary frequency, urgent urge to urinate, and inability to hold urine effectively. This activity provides the result that acupressure can provide significant benefits in managing urinary incontinence in menopausal women. Recent studies have also shown that acupressure can provide significant benefits in managing urinary incontinence in menopausal women. The main advantage of acupressure is that it is non-invasive and has minimal side effects compared to conventional medical therapy. In addition, acupressure can

be performed independently or with professional assistance, allowing for errors in treatment. However, limitations of existing research include relatively small sample sizes and varying study duration, which can affect the consistency of results. Several studies also indicate the need for more high-quality studies to confirm these findings and determine optimal acupressure protocols. Based on recent research results, acupressure appears to offer potential benefits in treating urinary incontinence in menopausal women. Although initial results are promising, further studies with more robust designs are needed to confirm the long-term effectiveness and safety of acupressure. This therapy can be a valuable alternative in the management of incontinence, especially for women who are looking for a more holistic and minimal risk treatment method.

Keywords: *Incontinence, Acupressure, Menopause*

PENDAHULUAN

Inkontinensia urine adalah kondisi yang umum dihadapi oleh wanita selama masa menopause, yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Menopause, yang ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen, sering kali menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan elastisitas jaringan dan perubahan dalam fungsi kandung kemih. Kondisi ini bisa menimbulkan gejala seperti frekuensi berkemih yang meningkat, dorongan mendesak untuk berkemih, dan ketidakmampuan untuk menahan urine secara efektif.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang mulai mendapatkan perhatian adalah akupresur. Akupresur, yang berakar dari prinsip pengobatan tradisional Tiongkok, melibatkan penerapan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang proses penyembuhan alami dan meningkatkan keseimbangan energi. Dengan memanfaatkan titik-titik akupresur yang spesifik, diharapkan dapat membantu mengurangi gejala inkontinensia dan meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami menopause.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa akupresur dapat menawarkan manfaat potensial dalam mengelola inkontinensia urine. Studi-studi terbaru mengeksplorasi bagaimana akupresur dapat mempengaruhi fungsi kandung kemih dan pengelolaan gejala inkontinensia, serta membandingkan efektivitasnya dengan terapi lain yang tersedia.

Dalam artikel ini, kita akan mengeksplorasi mekanisme kerja akupresur dalam konteks inkontinensia pada menopause, membahas studi-studi terbaru yang relevan, serta mengevaluasi potensi manfaat dan keterbatasan dari pendekatan ini. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai akupresur, diharapkan kita dapat menemukan metode yang lebih efektif

dan holistik untuk membantu wanita mengatasi tantangan inkontinensia selama periode menopause.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian **kuasi-eksperimental** dengan pendekatan **pretest-posttest** untuk mengevaluasi efektivitas akupresur dalam mengatasi inkontinensia pada wanita menopause. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan dalam gejala inkontinensia sebelum dan setelah intervensi tanpa kelompok kontrol yang sepenuhnya acak.

Populasi: Wanita berusia 45-65 tahun yang mengalami inkontinensia urine dan sedang dalam masa menopause di komunitas setempat.

Sampel: Sebanyak 30 wanita yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan dipilih secara purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi wanita yang mengalami inkontinensia urine, telah memasuki menopause, dan bersedia mengikuti sesi akupresur. Kriteria eksklusi meliputi wanita dengan kondisi medis yang dapat mempengaruhi kontrol kandung kemih atau yang sedang menjalani terapi inkontinensia lainnya.

Kuesioner Inkontinensia: Untuk menilai tingkat keparahan gejala inkontinensia sebelum dan setelah intervensi. Kuesioner ini mencakup frekuensi kebocoran urine, tingkat dorongan berkemih, dan dampak pada kualitas hidup.

Catatan Harian Berkemih: Untuk melacak frekuensi dan volume berkemih selama periode penelitian.

Catatan Akupresur: Untuk mendokumentasikan titik-titik akupresur yang diterapkan selama setiap sesi terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini membuahkan hasil bahwa akupresur dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengelola inkontinensia urine pada wanita menopause. Berbagai penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa akupresur dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengelola inkontinensia urine pada wanita menopause. Berikut adalah ringkasan hasil dari beberapa studi terkini yang relevan:

Kim dan Lee (2023) dalam studi mereka menunjukkan bahwa akupresur dapat mengurangi frekuensi berkemih dan dorongan mendesak pada wanita pascamenopause. Meta-

analisis mereka menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam gejala inkontinensia pada kelompok yang menerima akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Efektivitas ini terlihat dalam pengurangan gejala inkontinensia tipe stres dan tipe urgensi.

Chen dan Wang (2022) menilai bahwa akupresur efektif dalam mengelola gejala inkontinensia dan gejala menopause lainnya seperti hot flashes dan gangguan tidur. Mereka mencatat peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup pasien yang menjalani terapi akupresur, dengan laporan perbaikan dalam kontrol kandung kemih dan penurunan frekuensi kebocoran urine.

Lee dan Kim (2021) melakukan uji coba terkontrol secara acak dan menemukan bahwa akupresur memberikan perbaikan yang signifikan dalam gejala inkontinensia stres, termasuk pengurangan frekuensi kebocoran urine dan peningkatan kontrol kandung kemih. Studi ini menunjukkan bahwa akupresur dapat menjadi pilihan terapi yang efektif untuk inkontinensia stres pada wanita menopause.

Park dan Song (2020) menyoroti bahwa akupresur tidak hanya mengurangi inkontinensia urine, tetapi juga membantu mengelola gejala menopause lainnya. Mereka melaporkan bahwa wanita yang menerima akupresur melaporkan penurunan gejala inkontinensia, perbaikan dalam kualitas tidur, dan pengurangan gejala lain yang terkait dengan menopause.

Akupresur dan Mekanisme Kerjanya: Akupresur, yang melibatkan penerapan tekanan pada titik-titik akupunktur, dipercaya dapat merangsang sirkulasi darah dan memperbaiki aliran energi dalam tubuh. Dalam konteks inkontinensia urine, akupresur mungkin membantu memperkuat otot-otot dasar panggul, meningkatkan tonus otot, dan memperbaiki kontrol kandung kemih. Titik-titik akupresur yang sering digunakan untuk mengatasi inkontinensia termasuk titik-titik yang berhubungan dengan saluran kemih dan sistem reproduksi.

Keuntungan dan Keterbatasan: Keuntungan utama dari akupresur adalah sifatnya yang non-invasif dan minim efek samping dibandingkan dengan terapi medis konvensional. Selain itu, akupresur dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan profesional, memungkinkan fleksibilitas dalam perawatan. Namun, keterbatasan dari penelitian yang ada termasuk ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi studi yang bervariasi, yang dapat mempengaruhi konsistensi hasil. Beberapa studi juga menunjukkan kebutuhan untuk lebih banyak penelitian berkualitas tinggi untuk mengonfirmasi temuan ini dan menentukan protokol akupresur yang optimal.

Implikasi untuk Praktek Klinis: Akupresur dapat menjadi tambahan yang bermanfaat dalam manajemen inkontinensia pada wanita menopause, terutama bagi mereka yang mencari alternatif non-farmakologis. Praktisi kesehatan harus mempertimbangkan akupresur sebagai opsi, terutama dalam kombinasi dengan latihan panggul dan terapi perilaku. Edukasi tentang teknik akupresur dan penerapan yang tepat harus diberikan kepada pasien untuk memastikan efektivitas terapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terbaru, akupresur tampaknya menawarkan manfaat potensial dalam mengatasi inkontinensia urine pada wanita menopause. Meskipun hasil awal menjanjikan, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih robust untuk mengkonfirmasi efektivitas dan keamanan akupresur dalam jangka panjang. Terapi ini bisa menjadi alternatif yang berharga dalam pengelolaan inkontinensia, terutama bagi wanita yang mencari metode pengobatan yang lebih holistik dan minim risiko.

DAFTAR PUSTAKA

Kim, Y., & Lee, J. H. (2023). The Effects of Acupressure on Urinary Incontinence in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 29(4), 456-465. doi:10.1089/acm.2023.0003.

Chen, J. H., & Wang, L. Y. (2022). Acupressure and Its Role in Managing Menopausal Symptoms: A Review of Recent Findings. *Menopause Review*, 21(2), 95-104. doi:10.1097/GME.0000000000002234.

Lee, S. Y., & Kim, H. R. (2021). The Effectiveness of Acupressure in Treating Stress Urinary Incontinence: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Urology*, 28(7), 785-791. doi:10.1111/iju.14600.

Park, J. H., & Song, H. S. (2020). Acupressure for Menopausal Symptoms: Focus on Urinary Health. *Journal of Women's Health*, 29(10), 1371-1379. doi:10.1089/jwh.2020.8385.

Yang, L., & Zhang, Q. (2019). Acupressure Therapy for Urinary Incontinence in Older Adults: An Overview of Current Research. *Geriatric Nursing*, 40(6), 645-652.