







INSOMNIA adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kualitas tidur yang buruk baik kesulitan dalam memulai tidur maupun mempertahankan tidur.

PREVALENSI insomnia meningkat hingga 40% pada usia lebih dari 65 tahun.

GEJALA yang dirasakan pada lansia:

- Sulit memulai atau mempertahankan tidur
- Sering terbangun lebih awal dari yang diinginkan
- Perasaan menolak tidur pada jam-jam seharusnya tidur
- Kesulitan untuk tidur tanpa ditemani.

AKUPRESUR UNTUK Insomnia

- Akupresur dilakukan dengan penekanan menggunakan ibu jari tangan pasien
- Tekanan yang diberikan adalah hingga 1/3 ujung jari berwarna putih.
- Tekan selama 5 detik lalu lepaskan selama 1 detik, dan diulangi sebanyak 30 kali dalam 3 menit



Kondisi insomnia dapat menyebabkan perasaan mudah lelah, mudah marah, sulit berkonsentrasi bahkan penurunan kualitas hidup. Penelitian telah menunjukkan efektivitas akupresur dalam meningkatkan kualitas tidur tanpa efek samping.



Lakukan penekanan pada titik akupunktur HT7 yang terletak pada lekukan di sisi jari kelingking garis lipat pergelangan tangan, sebelah tendon otot fleksor karpi ulnaris sampai 1/3 kuku menjadi berwarna putih.



CARA KERJA AKUPRESUR

Saat melakukan akupresur akan terjadi mekanisme vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah dan merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi untuk mengurangi stres & meningkatkan kualitas tidur

Efek akupresur juga dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis dan peningkatan respon otonom untuk mengurangi stres psikologis.



REFERENSI

- 1. Molnar F, Frank C, Chun S, Lee EK. Insomnia in older adults. Can Fam Physician. 2021;67(1):25-26.
- 2.Insomnia & Senior. https://www.sleepfoundation.org/insomnia/ older-adults. 2020
- Waits A, Tang YR, Cheng HM, Tai CJ, Chien LY. Acupressure effect on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2018;37:24-34.
- 4. Simoncini M, Gatti A, Quirico PE, et al. Acupressure in insomnia and other sleep disorders in elderly institutionalized patients suffering from Alzheimer's disease. Aging Clin Exp Res. 2015;27(1):37-42.

Persembahan dari:

Poliklinik Akupunktur Medik RSCM

Lantai 3 Gedung URJT Jln. Pangeran Diponegoro no.71 Telp: 021-3918470

Jadwal Poliklinik:

Setiap hari Senin-Jumat Pukul 08.00-12.00

https://akupunkturmedikfkuirscm.com