

PENGARUH AKUPRESSURE TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA PENYAKIT KRONIS: A LITERATUR REVIEW

THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON SLEEP QUALITY IN CHRONIC DISEASE PATIENTS: A LITERATURE REVIEW

Hanifah Sahar Al Afra*¹, Sri Puguh Kristiyawati², Candra Hatta³, Dhanang Effendi⁴

¹Hanifah Sahar Al Afra, Universitas Telogorejo Semarang

^{2,3}Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Teknologi Sosio dan Humaniora,
Universitas Telogorejo Semarang

*Hanifah Sahar Al Afra

E-mail : hanifah_sahar@universitastelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Penyakit kronis merupakan masalah kesehatan global yang sering disertai gangguan tidur, yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup pasien. Terapi farmakologis memiliki keterbatasan karena risiko efek samping dan ketergantungan, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis seperti akupresur. Studi ini bertujuan meninjau efek akupresur terhadap kualitas tidur pada pasien dengan penyakit kronis melalui metode literature review. Pencarian artikel dilakukan pada database PubMed, Science Direct, dan EBSCO dengan kata kunci "Sleep Quality", "Acupressure" AND "Chronic disease" OR "Chronic illness" untuk publikasi tahun 2020–2025. Dari 1.859 artikel yang teridentifikasi, diperoleh 7 artikel sesuai kriteria inklusi. Hasil telaah menunjukkan bahwa akupresur efektif meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kondisi kronis, seperti kanker, gagal ginjal, diabetes melitus, osteoarthritis, persistent spinal pain syndrome, serta leukemia. Mekanisme yang mendasari meliputi stimulasi saraf somatosensorik, peningkatan pelepasan endorfin, serotonin, dan melatonin, serta penurunan kortisol yang berhubungan dengan stres. Akupresur juga membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom sehingga tercapai relaksasi dan tidur yang lebih restoratif. Kesimpulannya, akupresur merupakan terapi komplementer non-invasif yang aman, efektif, dan dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien dengan penyakit kronis.

Kata kunci: akupresur, kualitas tidur, penyakit kronis

ABSTRACT

Chronic diseases are a global health problem often accompanied by sleep disturbances, ultimately worsening patients' quality of life. Pharmacological therapies have limitations due to the risk of side effects and dependency, necessitating non-pharmacological interventions such as acupressure. This study aims to examine the effects of acupressure on sleep quality in patients with chronic diseases through a literature review. Articles were searched in the PubMed, Science Direct, and EBSCO databases using the keywords "Sleep Quality," "Acupressure," and "Chronic disease" or "Chronic illness" for publications published between 2020 and 2025. Of the 1,859 identified articles, seven met the inclusion criteria. The review results indicate that acupressure is effective in improving sleep quality in various chronic conditions, such as cancer, kidney failure, diabetes mellitus, osteoarthritis, persistent spinal pain syndrome, and leukemia. The underlying mechanisms include stimulation of the somatosensory nerves, increased release of endorphins, serotonin, and melatonin, and decreased stress-related cortisol. Acupressure also helps balance the autonomic nervous system, resulting in relaxation and more restorative sleep. In conclusion, acupressure is a safe, effective, non-

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

invasive complementary therapy that can be integrated into nursing practice to address sleep disorders in patients with chronic illnesses.

Keywords: acupressure, sleep quality, chronic illness

PENDAHULUAN

Penyakit kronis saat ini menjadi salah satu tantangan kesehatan utama di dunia, dengan angka kejadian yang terus meningkat serta berkontribusi besar terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian secara global. Kondisi ini umumnya didefinisikan sebagai gangguan medis yang berlangsung lama (lebih dari tiga bulan), bersifat progresif, dan memerlukan perawatan jangka panjang maupun pemantauan berkelanjutan (Basheti et al., 2025; Riemann et al., 2023). Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa pada tahun 2022, lebih dari 74% kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular (*Non-Communicable Diseases/NCDs*), yang sebagian besar termasuk dalam kelompok penyakit kronis (World Health Organization, 2023).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada pasien dengan penyakit kronis. Prevalensinya cukup tinggi, bahkan sebuah meta-analisis terbaru menemukan bahwa sekitar 45% lansia mengalami gangguan tidur berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan angka tersebut dapat meningkat hingga 75% pada kelompok usia lanjut (Fu et al., 2025; San et al., 2024). Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis melaporkan bahwa pasien dengan penyakit kronis atau multimorbiditas lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk dan penurunan kualitas hidup dibandingkan populasi sehat. Gangguan tidur pada penyakit kronis tidak hanya menjadi gejala sekunder, tetapi juga berkontribusi terhadap progresivitas penyakit dan memburuknya kondisi klinis (Wu et al., 2025; Zhou et al., 2023). Pentingnya deteksi dini dan penanganan gangguan tidur pada pasien dengan penyakit kronis. Karena terapi farmakologis memiliki keterbatasan (efek samping dan risiko ketergantungan), maka intervensi non-farmakologis yang aman dan dapat diintegrasikan dalam perawatan kronis menjadi salah satu pendekatan yang sangat diperlukan (Wu et al., 2025).

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer non-invasif yang berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok dengan prinsip merangsang titik-titik tertentu pada tubuh untuk menyeimbangkan energi (qi) sekaligus memengaruhi fungsi fisiologis. Secara modern,

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

akupresur diyakini mampu merangsang saraf somatosensorik sehingga memicu pelepasan endorfin dan mengatur aktivitas sistem saraf otonom, yang berdampak pada relaksasi (Gamal Elsehrawy et al., 2024; Gede et al., 2023). Teknik ini berasal dari Tiongkok dan telah dipraktikkan selama ribuan tahun sebagai cara perawatan diri maupun pengobatan sederhana untuk berbagai gangguan penyakit (Turkili et al., 2024). Prinsip dasar akupresur adalah memberikan tekanan pada titik-titik tertentu yang berada di sepanjang jalur energi tubuh. Stimulasi dilakukan menggunakan jari, telapak tangan, buku jari, atau alat tumpul, yang biasanya menimbulkan sensasi seperti nyeri ringan, rasa kebas, atau kembang (Nadali et al., 2024).

Akupresur merupakan salah satu terapi non-invasif yang dilakukan dengan memberikan tekanan mekanis pada titik akupunktur tanpa penggunaan jarum, dan kini semakin banyak diteliti sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kondisi klinis. Secara biologis, mekanisme yang mendasarinya melibatkan aktivasi saraf somatosensorik dan regulasi sumbu *hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA)*, yang kemudian memicu pelepasan neurotransmitter penting seperti β -endorfin, serotonin, serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang mendukung relaksasi dan tidur yang lebih restoratif (Ling et al., 2025). Lebih lanjut, akupresur diperkirakan bekerja dengan menyeimbangkan sistem saraf otonom, yaitu melalui peningkatan dominasi parasimpatis sekaligus penekanan aktivitas simpatis. Tekanan pada titik akupunktur menstimulasi reseptor mekanosensorik dan jalur saraf aferen, yang selanjutnya memengaruhi pusat regulasi di hipotalamus, batang otak, dan korteks serebral. Proses ini berkontribusi terhadap pelepasan neuromodulator seperti endorfin, serotonin, dan melatonin, serta mengatur kembali fungsi sumbu HPA, sehingga menurunkan kondisi hiper arousal dan pada akhirnya memperbaiki arsitektur serta kualitas tidur (Teora et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* bertujuan untuk memetakan konsep-konsep yang mendasari efek akupresur pada gangguan tidur pasien kronis. Menurut Arksey dan O'Malley (2005: 2) terdapat beberapa langkah metodologi dalam menyusun *Literature review* untuk melakukan peninjauan literature: 1. Identifikasi pertanyaan penelitian, 2. Identifikasi Studi yang relevan, 3. Pemilihan Penelitian, 4. Penyusunan

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

bagan/data literature yang akan digunakan, 5. Menyusun, meringkas literature dan melaporkan hasilnya, 6. Latihan Konsultasi (Wiliam Winardi & Rivolta Alfiko Musak, 2021).

Pada penelitian ini dilakukan beberapa langkah metode penyusunan *scoping review* :

1. Tahap 1 : Identifikasi pertanyaan penelitian

Pertanyaan penelitian menggunakan *framework PICO* dalam *scoping review* ini yaitu “Bagaimana pengaruh akupresur pada gejala psikologis penyakit kronis?”

Tabel 1. Framework PICO

<i>Population</i>	<i>Intervention</i>	<i>Comparison</i>	<i>Outcome</i>
Pasien dewasa dengan penyakitkronis	Terapi Akupresur	-	Apakah efek akupresur pada kualitas tidur

2. Tahap 2 : Identifikasi Studi yang Relevan

Mengidentifikasi studi dengan menetapkan kriteria studi yang akan diteliti meliputi kriteria inklusi sebagai berikut : Artikel terkait sesuai judul yaitu mengenai akupresur pada tingkat kecemasan penyakit kronis, penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 5tahun terakhir (2019-2023), berbahasa Inggris, *full text* dan *open acces*, penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan mempertimbangkan variable yang diteliti sama antara keduanya. Kata kunci (*keyword*) yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu “*Sleep Quality*”, “*Acupressure*” AND “*Chronic disease*” OR “*Chronic illness*”. Database elektronik yang digunakan yaitu *Pubmed*, *Science Direct*, dan *Ebsco*. Pencarian artikel penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2025.

3. Tahap 3 : Pemilihan Penelitian

Didapatkan hasil dari beberapa database teridentifikasi 1.859 artikel. Seleksi pertama yang dilakukan dengan mengambil jurnal sesuai dengan kriteria inklusi yang diinginkan, didapatkan hasil 229. Selanjutnya melihat judul yang relevan dan terdapat

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

beberapa judul yang sama didapatkan hasil 11. Kemudian dilakukan skrining lebih lanjut dengan membuat excluded sehingga didapatkan 7 artikel. Penelitian ini menggunakan *framework PRISMA Flowchart* yang mana berguna untuk proses seleksi sumber literatur yang sudah dikumpulkan oleh peneliti.

3. Tahap 4 : Penyusunan bagan/data literature yang akan digunakan

Dalam tahap ini kita melakukan pemetaan data dengan mengelompokkan materi sesuai dengan isu dan tema utama. Data disajikan dalam bentuk tabel yang berisi beberapa komponen yaitu judul, penulis, tahun, desain dan populasi sampel, dan hasil.

4. Menyusun, meringkas literature dan melaporkan hasilnya

Meyusul artikel yang telah dirangkum secara deskriptif dan membandingkan artikel yang menjadi tinjauan. Meringkas dan menganalisis antar artikel yang satu dengan yang lain meliputi metode intervensi dan lama intervensi, metode penelitian, alat ukur yang digunakan, pembahasan dan hasil. Memaparkan hasilnya dalam hasil dan pembahasan

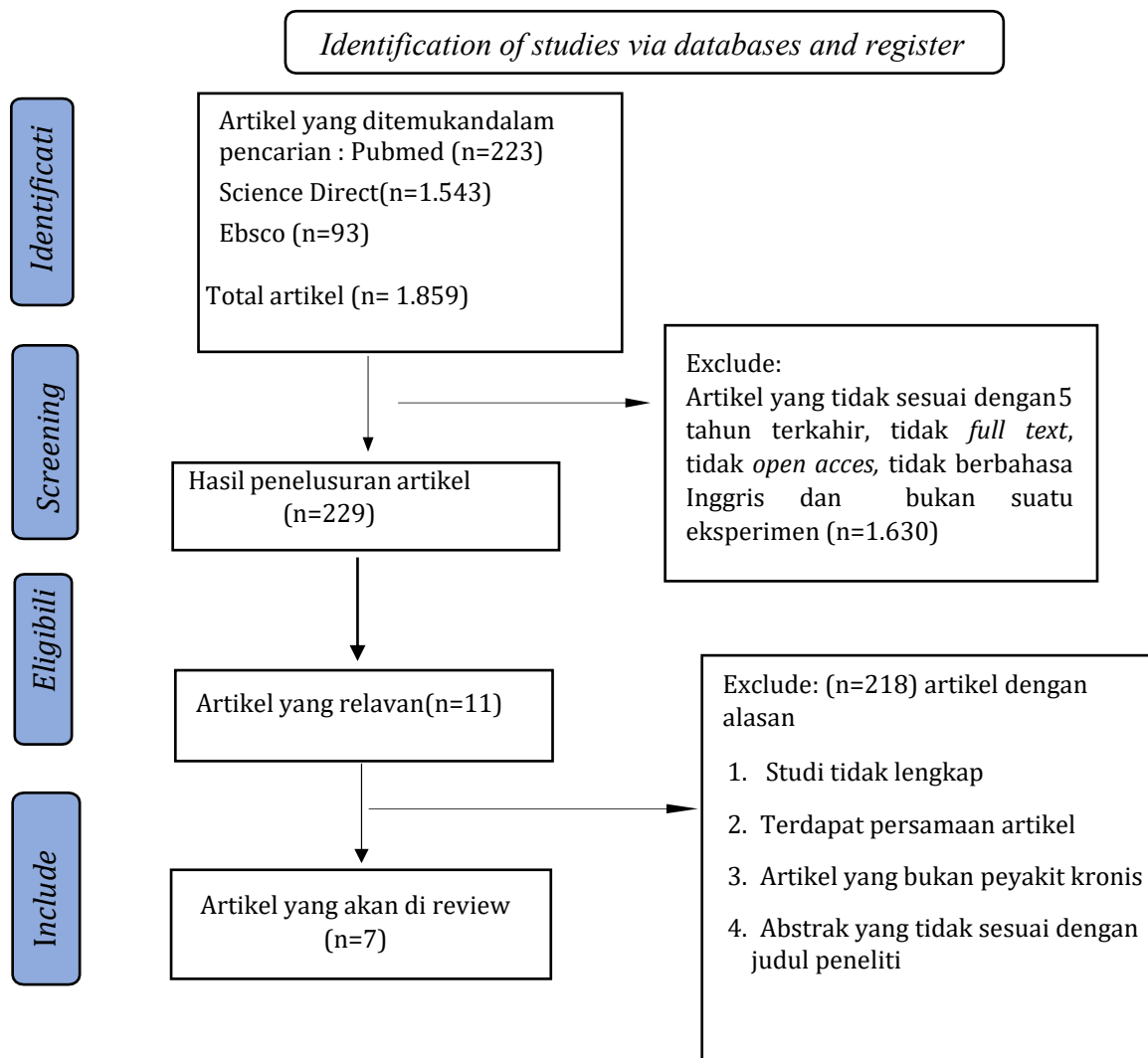
Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Diagram PRISMA

Dalam *review* ini data disaring oleh penulis dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu : 1. Artikel terbitan 2020-2025 2. Artikel dalam bahasa Inggris 3. Artikel terkait sesuai judul yaitu tentang akupresur terhadap kualitas tidur pada penyakit kronis 4. Artikel yang lengkap dan dapat diakses secara gratis, 5. Penelitian kuantitatif.



Gambar 1. PRISMA FlowChart

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

HASIL PENELITIAN

Proses pencarian artikel menggunakan keyword menghasilkan 1.859 artikel (223 artikel Pubmed, 1.543 artikel *Science Direct*, da 93 artikel *Ebsco*. Proses seleksi berdasarkan berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh 59 artikel, kemudian dieksklusi kembali dengan tema yang relevan sebanyak 11 artikel sehingga didapatkan 7 artikel. Berikut ini adalah rangkuman analisis artikel dari 7 artikel yang berfokus pada efek akupresur pada kualitas tidur berbagai penyakit kronis antara lain kanker, gagal ginjal, diabetes melitus, osteoarthritis, gangguan neuropati, dan sindrom PSPS (*Persistent Spinal Pain Syndrome*) (Jafari et al., 2025), (Ezzati et al., 2023), (Lee et al., 2025),(Shourabi et al., 2024), (Lim & Park, 2023), (Li et al., 2023) (Parizad et al., 2024).

Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Desain penelitian	Hasil penelitian
Mahya Jafari, Fidan Shabani, Mahmood Sheikh, Fathollahi, Tohid Seif, Seyed Babak, Peighambari, Sayyid Ibrahim, Hosseini Zargaz. 2025	<i>Effect of Accupressure on Pain and Sleep Quality of Patient with Cancer after Undergoing Surgery Admitted to the Intensive Care Unit: A Single-blind Randomized Clinical trial</i>	Mengevaluasi efek akupresur pada titik LI4 dan SP6 terhadap nyeri dan kualitas tidur pada pasien kanker pascaoperasi.	<i>RCT (Randomized Control Trial).</i>	Akupresur secara signifikan menurunkan nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker pascaoperasi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$), dengan peningkatan kualitas tidur hanya terjadi pada kelompok eksperimen ($p < 0,001$) dan tidak pada kelompok kontrol ($p = 0,124$). Akupresur ditemukan efektif mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker setelah operasi.
Mansooreh Ezzati, Masoumeh Bagheri, Javad Setarhe, Mahmood Moosazadeh, Fatemeh Espahbod, Nadali Esmaeili. 2023	<i>Comparing the Effect of Acupressure and Clonazepam Tablets on Sleep Quality of Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial</i>	Meneliti perbandingan efek akupresur dan klonazepam terhadap kualitas tidur pasien hemodialisis akibat tingginya prevalensi gangguan tidur pada penderita PGK serta efek samping obat hipnotis.	<i>Randomized controlled clinical trial and randomly assigned to two groups.</i>	Sebelum intervensi, tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok akupresur dan klonazepam ($P = 0,75$). Setelah intervensi, keduanya menunjukkan peningkatan kualitas tidur, namun akupresur terbukti lebih efektif dibandingkan klonazepam ($P < 0,0001$).
Hyejin Lee, Bomi Kim, Hyojung Park. 2025	<i>Effect of Auricular Acupressure on Glycemic Markers, Stress, and Sleep in Older Adult Patients With Type 2 Diabetes: A</i>	Mengevaluasi efek akupresur telinga terhadap penanda glikemik, stres, dan kualitas tidur pada lansia dengan diabetes	<i>This single-blind, pretest-posttest, randomized controlled trial study</i>	Terapi akupresur menunjukkan perbedaan signifikan pada kadar gula darah ($F = 5,20$; $p < 0,001$) dan hemoglobin terglikosilasi ($Z = -2,345$; $p = 0,019$), disertai peningkatan aktivitas saraf otonom serta perbaikan pola tidur,

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

	<i>Randomized Controlled Trial</i>	tipe 2 di Korea Selatan.		sehingga berpengaruh positif terhadap indeks glikemik, stres, dan kualitas tidur pada lansia dengan diabetes tipe 2.
Yunmi Lim, Hyojung Park. 2023	<i>The Effect of Auricular Acupressure on Low Back Pain, Neuropathy and Sleep in Patients with Persistent Spinal Pain Syndrome (PSPS): A Single Blind, Randomized Placebo Controlled Trial</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak akupunktur telinga (AA) terhadap nyeri punggung bawah, neuropati, dan kualitas tidur pada pasien dengan PSPS.	<i>Randomized, single-blind, placebo-controlled study</i>	Akupresur aurikular (AA) menunjukkan perbedaan signifikan pada nyeri (VAS punggung $p = 0,003$; VAS kaki $p = 0,002$; PPT $p = 0,008$), neuropati (DN4 $p = 0,034$), dan kualitas tidur (efisiensi tidur $p = 0,038$; jumlah bangun $p = 0,001$; tahap tidur dalam $p = 0,017$), sehingga terbukti efektif, aman, hemat biaya, dan non-invasif untuk meningkatkan nyeri, neuropati, serta tidur pada pasien PSPS.
Elaheh Shourai, Seyyed Abolgazl, Hamidreza Bahrami, Zeinab Saremi. 2024	<i>The Effect of Self-administered Acupressure on pain severity and sleep quality of patients with knee osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial</i>	Penelitian ini mengkaji dampak akupresur yang dilakukan sendiri terhadap tingkat keparahan nyeri dan kualitas tidur pada pasien dengan osteoarthritis lutut.	<i>Randomized controlled trial with a single blinded</i>	Tidak terdapat perbedaan signifikan antar kelompok pada skor nyeri VAS, namun kelompok akupresur menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan seiring waktu ($p < 0,05$). Skor PSQI juga menurun signifikan seiring waktu ($p < 0,05$), dengan penurunan lebih besar pada kelompok akupresur dibanding kontrol, sedangkan kelompok sham tidak menunjukkan perubahan signifikan.
Naser Parizad, Amireh Hassanpour, Rasoul Goli, Hamidreza Khalkhali, Aysan Nozad. 2024	<i>Comparing the Efficacy of Acupressure and Foot Reflexology on Sleep Quality in Patients with Leukimia : A Comparative Clinical Trial</i>	Membandingkan Efektivitas Akupresur dan Refleksi Kaki terhadap Kualitas Tidur pada Pasien dengan Leukemia	<i>Randomized controlled trial with a pretest-posttest design</i>	Akupresur dan refleksologi kaki sama-sama meningkatkan kualitas tidur secara signifikan pada kelompok intervensi ($P < 0,001$). Keduanya berbeda signifikan dibanding kelompok kontrol ($P < 0,001$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan antara akupresur dan refleksologi kaki setelah intervensi ($P > 0,05$).
Meng Yuan Li, Stephen Wai, Jing Yu, Daniel Bressington, Xian Liang, Tao Wang,	<i>Somatic Acupressure for the Fatigue Sleep Disturbance Depression Symptom Cluster in Breast Cancer Survivors: A phase II Randomized Controlled Trial</i>	Mengevaluasi kelayakan akupunktur somatik (SA) dalam mengelola gangguan kelelahan dan tidur (FSDSC) pada penyintas kanker payudara (BC) dan efek awalnya.	<i>Randomized controlled trial (RCT)</i>	Efek interaksi kelompok terhadap waktu signifikan pada FSDSC dan depresi ($p < 0,05$). Peserta menilai SA bermanfaat untuk mengelola gejala, dengan protokol intervensi yang dapat diterapkan. Hasil menunjukkan perbaikan pada variabel target, sehingga diperlukan uji coba terkontrol acak berskala

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Shun Li. 2023				penuh untuk memvalidasi efek SA.
------------------	--	--	--	----------------------------------

Berdasarkan analisis artikel yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa akupresur konsisten memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan berbagai kondisi kronis. Pada pasien kanker pasca operasi, akupresur terbukti menurunkan nyeri sekaligus memperbaiki kualitas tidur, sehingga membantu pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup (Jafari et al., 2025; Li et al., 2023). Hasil serupa juga terlihat pada pasien hemodialisis, di mana akupresur memberikan peningkatan kualitas tidur yang lebih besar dibanding penggunaan *clonazepam*, tanpa menimbulkan efek samping obat seperti ketergantungan atau kantuk berlebihan (Ezzati et al., 2023). Pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal seperti osteoarthritis lutut dan *persistent spinal pain syndrome (PSPS)*, akupresur tidak hanya mengurangi intensitas nyeri dan neuropati, tetapi juga meningkatkan efisiensi tidur berdasarkan pengukuran *actigraphy* (Lim & Park, 2023). Sementara itu, pada lansia dengan diabetes tipe 2, auricular acupressure berkontribusi dalam menstabilkan kadar glukosa, menurunkan stres, dan memperbaiki pola tidur, menegaskan bahwa akupresur bekerja secara holistic (Lee et al., 2025). Pada populasi dengan leukemia maupun survivor kanker payudara, akupresur terbukti efektif dalam mengatasi gangguan tidur yang sering muncul bersamaan dengan gejala lain seperti kelelahan, depresi, dan kecemasan (Parizad et al., 2024).

Akupresur terbukti berperan dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan penyakit kronis melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Stimulasi pada titik akupresur dapat menyeimbangkan aktivitas sistem saraf otonom dengan meningkatkan dominasi parasimpatis, sehingga tubuh lebih rileks dan mudah memasuki fase tidur (Ling et al., 2025; Silva et al., 2025). Mekanisme fisiologis yang mendasari manfaat ini diyakini melibatkan stimulasi saraf aferen di titik akupresur yang kemudian memicu pelepasan endorfin, serotonin, dan melatonin, sehingga berpengaruh pada pengendalian nyeri dan pengaturan tidur. Selain itu, akupresur terbukti membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, meningkatkan *heart rate variability*, serta memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan stres dan kecemasan (Eskandari et al., 2025; Turkili et al., 2024).

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Akupresur mampu memodulasi pelepasan hormon dan neurotransmitter, seperti meningkatkan kadar melatonin, serotonin, dan endorfin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur, perasaan nyaman, serta penurunan nyeri, sekaligus menurunkan kadar kortisol yang terkait dengan stress (Mi et al., 2024). Berdasarkan pendekatan tradisional Tiongkok, akupresur diyakini melancarkan aliran energi vital (qi) dalam tubuh sehingga fungsi organ menjadi lebih seimbang, yang bermanfaat untuk mengurangi rasa lelah berkepanjangan pada pasien kronis. Keunggulan lain akupresur dibanding terapi farmakologis adalah sifatnya yang non-invasif, murah, dapat diajarkan dan dilakukan secara mandiri, serta tidak menimbulkan risiko efek samping serius (Konstantinou & Alexakis, 2022).

Namun demikian, beberapa keterbatasan masih ditemukan pada penelitian yang ada, seperti variasi titik akupresur, durasi intervensi yang singkat, jumlah sampel yang relatif kecil, serta dominasi penggunaan instrumen subjektif seperti *PSQI* dibandingkan pengukuran objektif. Hal ini menyulitkan generalisasi hasil dan menegaskan perlu adanya uji klinis berskala besar dengan protokol standar. Meski demikian, secara klinis akupresur dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan maupun perawatan paliatif, terutama pada pasien dengan penyakit kronis yang menghadapi keterbatasan akses obat, risiko efek samping terapi, serta beban biaya jangka panjang. Penelitian selanjutnya, perlu mengombinasikan pengukuran subjektif dan objektif, mengevaluasi efek jangka panjang, serta memastikan keberlanjutan manfaat akupresur dalam konteks pelayanan kesehatan modern.

KESIMPULAN DAN SARAN

Literature review ini dapat menjawab pertanyaan penelitian bahwa akupresur merupakan intervensi yang aman, efektif, dan dapat diterapkan sebagai terapi pelengkap untuk meningkatkan kualitas tidur di berbagai populasi klinis. Berdasarkan hasil penelitian review yang telah dilakukan hasil *review* artikel ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* penatalaksanaan gangguan kualitas tidur pada pasien kronis menggunakan terapi akupresur. Hasil *review* artikel dan keterbatasan pada artikel ini dapat dijadikan referensi untuk menghasilkan tingkatan kualitas penelitian selanjutnya agar lebih baik, masih diperlukan studi dengan desain yang lebih tinggi dan sampel yang lebih besar untuk mengonfirmasi efektivitas jangka panjang dan mekanisme kerja dari terapi ini.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

REFERENSI

- Basheti, M. M., Gordon, C., Grunstein, R., & Saini, B. (2025). Exploring the pharmacist role in insomnia management and care provision: A scoping review. *Journal of the American Pharmacists Association*, 65(1). <https://doi.org/10.1016/J.JAPH.2024.102312>
- Eskandari, L., Keramat, A., & Rohani-Rasaf, M. (2025). Effectiveness of Acupuncture and Acupressure for Improving the Sleep Quality of Menopausal Women: A Meta-Analysis. In *Iranian Journal of Medical Sciences* (Vol. 50, Issue 3, pp. 132–145). Shiraz University of Medical Sciences. <https://doi.org/10.30476/ijms.2024.102726.3586>
- Ezzati, M., Bagheri-Nesami, M., Setareh, J., Moosazadeh, M., Espahbodi, F., & Ahangarkelai, N. E. (2023). Comparing the Effects of Acupressure and Clonazepam Tablets on Sleep Quality of Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. In *Iran J Psychiatry* (Vol. 18, Issue 4).
- Fu, T., Guo, R., Wang, H., Yu, S., & Wu, Y. (2025). The prevalence and risk factors of sleep disturbances in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *Sleep and Breathing*, 29(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/S11325-025-03267-6/METRICS>
- Gamal Elsehrawy, M., Elsayed Elkhider, E., Eaid Elgazzar, S., Youssef El-Sheikh, O., Abdullah Mohamed, H., Magdi, H. M., Mahmoud AbdElmenim Sayed, F., Ibrahim Ali Ibrahim, S., Elsaka Ibrahim, D., Elsir Khair, H., Idris Mohammed, E., & Ali Waggiallah, H. (2024). Effects of acupressure on recurrent headache and anxiety among university students, quasi-experimental study. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 20. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2024.100759>
- Gede, B. W., Martini, M., & Ernayanti, N. L. P. (2023). Effect of acupressure seven meridian points on blood pressure changes in hypertensive patients. *Babali Nursing Research*, 4(3), 523–530. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43256>
- Jafari, M., Shabani, F., Fathollahi, M. S., Barghi, T. S., Peighambari, S. B., & Zargaz, S. E. H. (2025). Effect of Acupressure on Pain and Sleep Quality of Patients with Cancer after Undergoing Surgery Admitted to the Intensive Care Unit: A Single-blind Randomized

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Clinical Trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 30(4), 531–537.

https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_368_23

Konstantinou, A., & Alexakis, L. C. (2022). Managing terminal restlessness, anxiety, and distress during the dying process with Yintang (EX-HN 3) point acupuncture or acupressure: a case series of 19 palliative care patients from a hospital in Germany.

Pan African Medical Journal, 42. <https://doi.org/10.11604/pamj.2022.42.99.32513>

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, M. Y., Kwok, S. W. H., Tan, J. Y. (Benjamin), Bressington, D., Liu, X. L., Wang, T., & Chen, S. L. (2023). Somatic acupressure for the fatigue-sleep disturbance-depression symptom cluster in breast cancer survivors: A phase II randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2023.102380>

Lim, Y., & Park, H. (2023). The Effects of Auricular Acupressure on Low Back Pain, Neuropathy and Sleep in Patients with Persistent Spinal Pain Syndrome (PSPS): A Single-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20031705>

Ling, W., Yang, C., Ho, M. H., & Lee, J. J. (2025). Effectiveness of Acupressure on Sleep Quality Among Inpatients: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Nursing and Health Sciences* (Vol. 27, Issue 1). John Wiley and Sons Inc.

<https://doi.org/10.1111/nhs.70075>

Mi, W., Meng, M., Xu, F., & Sun, L. (2024). Efficacy of acupuncture as adjunct therapy for sleep disorders in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 82). Churchill Livingstone.

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103044>

Nadali, J., Ghiyasvandian, S., Haghani, S., Mirhosseini, S., & Navidhamidi, M. (2024). Effect of acupressure in the third eye point (EX-HN 3) on psychological distress, comfort and physiologic parameters among patients undergoing coronary angiography. *Explore*, 20(6). <https://doi.org/10.1016/j.explore.2024.103021>

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

- Parizad, N., Hassanpour, A., Goli, R., Khalkhali, H., & Nozad, A. (2024). Comparing the Efficacy of Acupressure and Foot Reflexology on Sleep Quality in Patients With Leukemia: A Comparative Clinical Trial. *Integrative Cancer Therapies*, 23. <https://doi.org/10.1177/15347354241261356>
- Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., Bastien, C., Berzina, N., Bjorvatn, B., Dikeos, D., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Garcia-Borreguero, D., Geoffroy, P. A., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Hoedlmoser, K., Hion, T., ... Spiegelhalder, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6). <https://doi.org/10.1111/JSR.14035>
- San, L., Arranz, B., Sant, S., & De, J. (2024). *The Night and Day Challenge of Sleep Disorders and Insomnia: A Narrative Review*.
- Shourabi, E., Vagharseyyedin, S. A., Taghanaki, H. B., & Saremi, Z. (2024). The effect of self-administered acupressure on pain severity and sleep quality of patients with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04693-x>
- Silva, S. de O., Pereira, V. dos S. L., Silva, M. E., Fonseca, J. F. da, Silva, M. C. B. da, Camara, R. P. de P. O. A., Dantas, R. A. N., & Dantas, D. V. (2025). Effect of auriculotherapy on anxiety-fatigue and sleep disturbances in cancer patients: A scoping review. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 88). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103121>
- Teora, S. P., Panavaité, E., Sun, M., Kiffen, B., & Wilson, D. A. (2023). Anisotropic, Hydrogel Microparticles as pH-Responsive Drug Carriers for Oral Administration of 5-FU. *Pharmaceutics*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics15051380>
- Turkili, S., Karaman, A., Çam Yanık, T., Altun Ugraş, G., Yüksel, S., Turkili, S., & Taşdelen, B. (2024). The Effects of Acupressure on Preoperative Anxiety, Postoperative Pain, and Nausea and Vomiting in Otolaryngology Patients. *Journal of Perianesthesia Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2024.05.027>
- Wiliam Winardi, & Rivolta Alfiko Musak. (2021). *Literature Review: Panduan Riset Kesehatan dan Keperawatan - Google Buku*. Penerbit NEM.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases*.
https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- Wu, Y., Chen, Z., Cheng, Z., Yu, Z., Qin, K., Jiang, C., & Xu, J. (2025). Effects of chronic diseases on health related quality of life is mediated by sleep difficulty in middle aged and older adults. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-86420-1>
- Zhou, Y., Jin, Y., Zhu, Y., Fang, W., Dai, X., Lim, C., Mishra, S. R., Song, P., & Xu, X. (2023). Sleep Problems Associate With Multimorbidity: A Systematic Review and Meta-analysis. In *Public Health Reviews* (Vol. 44). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/phrs.2023.1605469>

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>