

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN  
SKALA INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL III**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI WAYAN SRIANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN SKALA  
INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD  
PUSKESMAS ABIANSEMAL III**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**NI WAYAN SRIANI  
A1223048**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Sriani  
Nim : A1223048  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala  
Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD  
Puskesmas Abiansemal III

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Januari 2025



Ni Wayan Sriani  
NIM. A1223048

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL III

Diajukan Oleh:

**NI WAYAN SRIANI**  
**A1223048**

**Badung, 10 Pebruari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

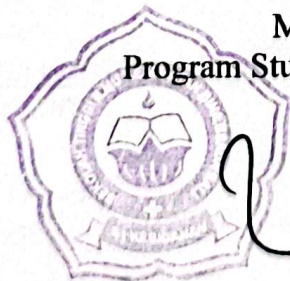


**Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb**  
**NIDN: 0818118701**

Pembimbing II



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**  
**NIDN: 0821098803**



Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunka Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN: 0808068701**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal: 17 Pebruari 2025**

**Diajukan Oleh:**

**NI WAYAN SRIANI  
A1223048**


**Disahkan oleh TimPenguji Terdiri Dari:**

**Ketua Penguji**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0808068701**

**PengujiI**



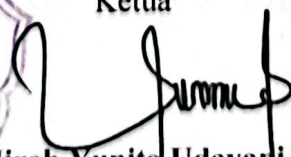
**Bdn.Pande Putu Novi Ekajayanti,S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0818118701**

**PengujiII**



**Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes  
NIDN: 0821098803**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**Skripsi, Januari 2025**

**Ni Wayan Sriani**

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN SKALA  
INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
ABIANSEMAL III**

**(xiv Halaman + 63 Halaman +7 Tabel+2 Gambar+ 15 Lampiran)**

**ABSTRAK**

Kehamilan trimester III sangat membutuhkan perhatian khusus sebab usia kehamilan semakin bertambah. Perubahan selama kehamilan dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil salah satunya sering terjadi insomnia. Salah satu cara non farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah dengan akupresur. Untuk mengetahui Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal III..

Metode penelitian dengan *pra eksperimen* dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Pada penelitian ini jumlah responden 34 ibu hamil trimester III berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal III pada bulan November – Desember 2024.

Hasil penelitian ini didapatkan sebelum diberikan akupresur hampir seluruh ibu hamil trimester III insomnia berat sekali yaitu 29 ibu hamil (85,3%), setelah diberikan akupresur sebagian besar berada pada insomnia sedang sebanyak 21 ibu hamil (61,8%). Hasil uji statistik yang dilakukan dengan *Wilcoxon* untuk terapi akupresur menurunkan skala insomnia dengan nilai signifikansi *p value*  $0,001 < 0,05$ , maka adanya pengaruh akupresur terhadap penurunan skala insomnia pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia sebaiknya melakukan terapi akupresur.

**Kata Kunci :Akupresur, Ibu Hamil Trimester III, Skala Insomnia**

Daftar Pustaka : 22 (2015-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY**

*Undergraduate thesis, January 2025*

**Ni Wayan Sriani**

***THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON REDUCING INSOMNIA SCALE IN  
THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT UPTD PUSKESMAS  
ABIANSEMAL III***

*(xiv Pages + 63 Pages + 7 Tables + 2 Figures + 15 Appendices)*

**ABSTRACT**

*The third trimester of pregnancy demands particular attention due to the advancing gestational age. Physiological and hormonal changes during this period can lead to discomfort in pregnant women, including frequent insomnia. A non-pharmacological approach to managing insomnia is acupressure. This study aims to determine the effect of acupressure on reducing the insomnia scale in third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Abiansemal III.*

*The study employed a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. A total of 34 third-trimester pregnant women who met the inclusion and exclusion criteria participated in the research. The study was carried out in the service area of Puskesmas Abiansemal III from November to December 2024.*

*The study findings indicated that prior to acupressure treatment, the majority of third-trimester pregnant women experienced severe insomnia, with 29 participants (85.3%) classified in this category. Following acupressure intervention, most participants experienced moderate insomnia, with 21 women (61.8%). Statistical analysis using the Wilcoxon test demonstrated that acupressure significantly reduced the insomnia scale, yielding a p-value of 0.001 (<0.05). Therefore, it can be concluded that acupressure effectively decreases the severity of insomnia in third-trimester pregnant women. Third trimester pregnant women who experience insomnia should do acupressure therapy.*

***Keywords: Acupressure, Third-Trimester Pregnant Women, Insomnia Scale  
Bibliography: 22 (2015–2023)***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Abiansemal III”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr.Ir.I Putu Santika,MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn.Pande Putu Novi Ekajayanti,S.ST.,M.Keb selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu luang untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi,S.ST.,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Januari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PRASYARAT GELAR</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kajian Teoritis .....	7
1. Kehamilan Trimester III.....	7
2. Insomnia .....	13
3. Akupresur .....	24
B. Kajian Empiris.....	30
C. Kerangka teori .....	32

<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL</b> .....	33
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional .....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
D. Etika Penelitian.....	38
E. Alat Pengumpulan Data .....	40
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
G. Pengolahan Data .....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b> .....	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
B. Analisis Deskriptif .....	47
C. Analisis Inferensial .....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b> .....	52
A. Interpretasi Penelitian .....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Impikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	57
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	58
A. Simpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abiansemal III.....	34
Tabel 4.1	Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i> .....	35
Tabel 5.1	Karakteristik Ibu Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal III Berdasarkan Umur, Paritas, Pendidikan, dan Pekerjaan.....	48
Tabel 5.2	Skala Insomnia Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Akupresur di UPTD Puskesmas Abiansemal III.....	49
Tabel 5.3	Skala Insomnia Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Akupresur di UPTD Puskesmas Abiansemal III.....	49
Tabel 5.4	Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal III.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Titik <i>Nei Guan</i> (PC6) .....	28
Gambar 2.2	Titik <i>Shenmen</i> (HT7) .....	29
Gambar 2.3	Titik <i>Yintang</i> .....	29
Gambar 2.4	Kerangka Teori .....	32
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 10. Kuisisioner
- Lampiran 11. Perhitungan Skor Kuisisioner
- Lampiran 12. *Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupressur*
- Lampiran 13. Hasil SPSS
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, S. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Ibu Hamil Trimester III : Terapi Akupresur. *The Sun*, 2(1).
- Dewi P.(2019). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Ibu Hamil Trimester III di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). Pedoman pengelolaan : kegiatan kesehatan di keluarga usia lanjut. Edisi kedua. Jakarta
- Dinkes, P. B. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. <https://www.diskesbaliprov.go.id>
- Fajaraina, A. A., (2021). Metode pemberian akupresur dan minuman jahe untuk mengurangi nyeri haid/dismenore pada remaja putri. [http://eprintslib.ummg1.ac.id/2919/1/18.0601.0024\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Adila%20Awani%20Fajaraina.pdf](http://eprintslib.ummg1.ac.id/2919/1/18.0601.0024_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Adila%20Awani%20Fajaraina.pdf)
- Fengge, (2018) Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan, Yogyakarta
- Heni Setyowati, (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis hasil Penelitian. Magelang: Unimma Press
- Hasanudin, S. (2020). “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien insomnia Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Menurunkan insomnia Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2020.” Digital Repository (Agustus):27.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17 (2).
- Komalasari D. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jatnagor Kabupaten Sumedang. Bandung: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Bandung; 2022.
- Kemenkes RI, (2019). *Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas*. Direktorat

- Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternative dan Komplementer Jeneral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Maharani, Mega Ayu and Sri Widodo. (2019). "Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang." in Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus. Vol. 2
- Majid, Yudi Abdul. (2020). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Mendapatkan Terapi Komplementer Akupresur dan Terapi Musik Instrumental Di Panti Sosial Tresna Werda Teratai Palembang. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Palembang*, Vol. 5, No. 1, Hal. 139- 151.
- Notoatmodjo, (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Medika.
- Nugroho W (2019). *Keperawatan Gerontik dan Getriatrik*. Jakarta: EGC; Rafknowledge. (2019). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo.
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2020). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. 9th Ed. St. Louis, MI: Elsevier Mosby
- Ramadhani (2020). *Hubungan Stress dengan kejadian insomnia pada Ibu Hamil Trimester III*. Proposal Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang : <http://etd.eprint.ua.ac.id/4156766/1/j23687183637.pdf>.
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2021). Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Fikkes Jurnal Keperawatan*, 4 (2), 194–209.
- Sadiman, Susilawati, P., Fairus, M., & Islamiyati. (2022). Penaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Informasi*, 18 (2), 73–81.
- Sari, E., dan Halawa, A. (2019). Senam Ibu Hamil Trimester III Terhadap Terhadap Tingkat Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Panti Werdha Usia Anugrrah Surabaya. *Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 80–90.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT. Alfabet.

- Siregar, MH. (2019). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.
- Susanti, Lydia. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol 4. No. 3. Hal. 951-956.
- Sadiman, Susilawati, P., Fairus, M., & Islamiyati. (2022). Penaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Informasi*, 18 (2), 73–81.
- Sari, E., & Halawa, A. (2019). Senam Ibu Hamil Trimester III Terhadap Terhadap Tingkat Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Panti Werdha Usia Anugraha Surabaya. *Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 80–90.
- Suardana, I. W., & Ariesta, Y. (2013). Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kemandirian Aktifitas Sehari-Hari. *Jurnal Gema Keperawatan*, 6 (1), 77–86
- Sumedi, T., Handoyo, & Wahyudi. (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.
- Widya. (2020). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Kata hati
- Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2022). Accupressure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Universitas Respati Yogyakarta*, 1 (1), 251–255.
- Wong. M. Ferry., dkk. (2019). *Hipnopunktur*. Jakarta: Penebar Plus. Yudi.A.M., Puji.S.R., (2018). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III. Jakarta