

**EFEKTIFITAS AKUPRESUR PADA LANSIA
UNTUK MENGURANGI INSOMNIA
DI BANJAR JAWA**



SKRIPSI

OLEH:

**NI LUH PUTU SUAMI DHARMAFATNI
A1223085**

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

**EFEKTIFITAS AKUPRESUR PADA LANSIA UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA
DI BANJAR JAWA**

SKRIPSI

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

OLEH:

**NI LUH PUTU SUAMI DHARMAFATNI
A1223085**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Suami Dharmafatni
NIM : A1223085
Jurusan : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi
Insomnia di Banjar Jawa

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

Badung, Februari 2025



(Ni Luh Putu Suami Dharmafatni)

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 10 Februari 2025

Yang Terdiri Dari:



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb
NIDN. 0822059601

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yulita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

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

Skripsi, Februari 2025

Ni Luh Putu Suami Dharmafatni

Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa

(xv + 52) halaman + 5 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Lansia mengalami penurunan fungsional tubuh yang membuatnya rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan lansia sehingga diperlukan tatalaksana yang tepat, salah satunya dengan pemberian akupresur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas akupresur pada lansia untuk mengurangi insomnia di Banjar Jawa.

Metode penelitian menggunakan desain *pre experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Total Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 25 November-25 Desember 2024. Data kecemasan dikumpulkan dengan lembar *insomnia rating scale* dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia pada lansia di Banjar Jawa sebagian besar berada dalam kategori ringan, baik sebelum pemberian akupresur (56,7%) maupun setelah diberikan akupresur (46,7%). Pemberian akupresur efektif untuk mengurangi insomnia pada lansia di Banjar Jawa ($p\text{-value}=0,000$).

Bidan dan petugas kesehatan lainnya dapat menerapkan pemberian akupresur sebagai upaya menurunkan gejala insomnia pada lansia.

Kata Kunci : insomnia, lansia, akupresur

Daftar Pustaka : 69 (2018-2024)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE AND PROFESSION OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, February 2025

Ni Luh Putu Suami Dharmafatni

The Effectiveness of Acupressure Massage in the Elderly to Reduce Insomnia in Banjar Java

(xv + 52) pages + 5 tables + 2 figures + 11 appendices

ABSTRACT

The elderly experience a decrease in body functionality which makes them susceptible to sleep disorders such as insomnia. Insomnia can have a bad impact on the health of the elderly, so proper management is needed, one of which is by providing acupressure massage. This study aimed to determine the effectiveness of acupressure in the elderly to reduce insomnia in Banjar Java.

This study employed a pre-experiment design with one group pretest and posttest design. The sample included 30 participants selected using purposive sampling technique. Data collected on November 25-December 25, 2024. Anxiety data was assessed using insomnia rating scale sheet and analyzed with the Wilcoxon test.

The results showed that insomnia in the elderly in Banjar Java was mostly in the mild category, both before acupressure (56.7%) and after administration of acupressure (46.7%). Acupressure is effective in reducing insomnia in the elderly in Banjar Java (p -value=0.000).

Midwives and other health workers can apply acupressure massage as an effort to reduce insomnia symptoms in the elderly.

Keywords : insomnia, elderly, acupressure

Bibliography : 69 (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali dan pembimbing II yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah penuh kesabaran banyak turut membantu penulis dalam memberikan bimbingan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman teman yang telah membantu, mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Orang Tua dan saudara yang mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoretis	7
1. Konsep Lansia	7
2. Konsep Insomnia.....	11

3. Konsep Akupresur.....	18
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori.....	27

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis	28
C. Definisi Operasional.....	29

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel	31
C. Tempat Penelitian	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	34
1. Instrumen Penelitian	34
2. Validitas dan Reliabilitas	35
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	36
H. Pengolahan Data	37
I. Analisis Data.....	38

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Hasil Analisis Univariat.....	40
C. Hasil Analisis Bivariat	42

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	44
B. Keterbatasan Penelitian.....	49
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	49

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa	29
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	41
Tabel 5.2	Hasil Identifikasi Insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Akupresur di Banjar Jawa.....	41
Tabel 5.3	Hasil Identifikasi Insomnia Pada Lansia Setelah Diberikan Akupresur di Banjar Jawa.....	42
Tabel 5.4	Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik Akupresur Perbaikan Kualitas Tidur	21
Gambar 2.2 Kerangka Teori Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa.....	28
Gambar 4.1 Desain Penelitian Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. *Ethical Approval*
- Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur Pemberian Akupresur
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Analisis Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., ... Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Agnesia, Y., Sari, S. W., Hamdhani, N., Ramadhani, D. W., & Nopianto. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Amanah, B. M., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(1). Retrieved from <http://ws.ub.ac.id>
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L. A. A., Ningsih, K. P., ... Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Anggreni, A. D., Widiastini, L. P., & Adhiestiani, N. M. E. (2024). The Effect of Spirit Gate Acupressure Therapy on Sleep Quality in Premenopausal Women in Banjar Gambang, Munggu Village. *JKPBK: Kurnal Kesehatan Padak Bumi Kalimantan*, 7(1). Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Annelia, R., Sunarsih, S., Astuti, T., Murhan, A., & Sulastri, S. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pos Operasi Sectio Caesarea Di Rsia Anugerah Medical Center Kota Metro. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(3), 611–621. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i3.6725>
- Anwar, S., & Febriona, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Lansia di Panti Trisna Werdha 'Ilomata' Kota Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(1).
- Asmirajanti, M. (2019). Terapi Akupressure. *Universitas Esa Unggul*.
- Avia, I., Yunike, Kusumawaty, I., Handian, F. I., Ahmad, S. N. A., Simanjuntak, G. V., ... Hariati. (2022). *Penelitian Keperawatan*. Padang: Get Press.
- Bahutala, S. N., Anggraini, N. N., Ulfah, M., Dewi, K., & Indrawati, N. D. (2023). Asuhan Kebidanan Komunitas Pada Ibu Menopause Dengan Insomnia di PMB Anisah Anggraeni, S.SiT., Bd., M.Kes. *Seminar Nasional Kebidanan UNIMUS Semarang*, 23.
- Chu, H. S., Oh, J., & Lee, K. (2022). The Relationship between Living Arrangements and Sleep Quality in Older Adults: Gender Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3893. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073893>

- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R. A., Ngkolu, N. W., ... Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Daryaman, U. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 174–179. <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i1.177>
- Dewi, A. A. I. S. N. (2020). Kecemasan Lansia Dengan Back Massage Dan Aromaterapi Sereh. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia - Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- 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>
- Feralisa, J., & Widiharti, W. (2021). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>
- Fitria, G., Nurhasanah, & Juanita. (2022). Kualitas Tidur Pada Lansia Nyeri Kronik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(4).
- Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., & Hardiyati. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hmwe, N. T. T., Browne, G., Mollart, L., Allanson, V., & Chan, S. W.-C. (2020). Acupressure to improve sleep quality of older people in residential aged care: a randomised controlled trial protocol. *Trials*, 21(1), 360. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04286-2>
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Irfan Chandika, A., Risa Dewi, N., & Immawati. (2024). Application of Acupressure and Lavender Aromatherapy on The Sleep Quality of Cancer Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1).
- Juariah, S. (2024). Pengaruh Titik Akupresur Ht7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. *Indonesia Berdaya*, 5(4).

- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Khairani, N. (2022). An Overview of Insimnia Among the Elderly In Banda Aceh City. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, VI.
- Khairani, N., Juanita, & Rahmawati. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1).
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional/ Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniasih, F. I. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di Ma Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Pringsewu*.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kurniawan, Dr. W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Jawa Barat: LovRinz Publishing.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., & Fitri Barokah, A. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- 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>
- Maisharoh, R., & Purwito, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Retrieved from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran*

Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara,
21(1), 116–122. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i1.236>

Mukhtazar. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Absolute Media.

Nainggolan, J. D. L., Chandra, S., & Sopotri, C. C. (2024). *Menopasue? Siapa Takut!* Purwokerto: Amerta Media.

Nainggolan, W., Mardiyono, M., & Suwondo, A. (2024). Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur dan Kadar Estrogen pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 214–221. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1529>

Novianti, I., & Safitri Muchtar, A. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 110–118. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.467>

Nurhayati. (2022). *Sistem Kardiovaskuler: Keperawatan Dewasa*. Aceh: Syiah Kuala University Press.

Paramita, A. R. P. (2021). Gambaran Pemberian Pelaksana Terapi Akupresur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Peguyangan Kangin Denpasar Utara Tahun 2021. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021. *Jurnal Kemenkes*.

Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(06), 1017–1024. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>

Purba, S. I. A., Isfaizah, Hasanah, Misrah, & Noor, S. (2021). Pengabdian Masyarakat Akupresure untuk Mengatasi Insomnia pada Menopause. *Proseding Seminar Online Dan Call For Paper 2021: Implementasi Hasil Penelitian, Pengabdian Masyarakat Dan Literature Review Dalam Bidang Kesehatan Ibu Dan Anak*, 133–141.

Ramadani, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1).

Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1).

Resmi, D. C., & Tyarini, I. A. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

- Rohma, A. H. (2020). Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sadiman, Susilawati, P., Fairus, M., & Islamiyati. (2022). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Informasi*, 18(2), 73–81. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.43>
- Saras, T. (2023). *Akupresur: Panduan Praktis untuk Kesehatan dan Kebahagiaan*. Semarang: Tiram Media.
- Sari, W. I. P. E., Kurniyati, & Esmianti, F. (2023). *Penerapan Asuhan Kebidanan Trasional Komplementer untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Sawitri, R. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di SMK Kesehatan Hampar Baiduri Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan Medistra Indonesia*.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*, 5(3), 69–74.
- Sibuea, R. V. (2020). Hubungan Dukungan Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss2.492>
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. Padangsidimpuan: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Sobari, H. L. (2020). Teknik Dasar Akupresur. *Academia Education*.
- Solimun, Armanu, & Fernandes, A. A. R. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem: Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian*. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press).
- Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangest, N. A., Primasari, N. A., ... Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sudargo, T., Aristasari, T., 'Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: UGM Press.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ Press.
- Sutreptininghati, N. G. P., Adhiestiani, N. M. E., Purnamayanthi, P. P. I., & Udayani, N. P. M. Y. (2024). Pengaruh Akupresur HT 7 Terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. *Caring*, 8(1).

- Uyuun, N., Biahimo, I., & Gobel, I. A. (2021a). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1).
- Uyuun, N., Biahimo, I., & Gobel, I. A. (2021b). *Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango*.
- Waits, A., Tang, Y.-R., Cheng, H.-M., Tai, C.-J., & Chien, L.-Y. (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>
- Wandira, A., Zulhizah, B. R., Putri, D. D., Maghfira, D. M., Silvia, D., & Annanda, D. M. (2022). *Akupresur Mengatasi Insomnia pada Ibu Hamil*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., ... Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
- Wibowo, D. A., Tanoto, W., & Heni, S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Insomnia*. Kediri: Lembaga Omega Medika.
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83–91.
- Wu, P., Cheng, C., Song, X., Yang, L., Deng, D., Du, Z., ... Zhu, Y. (2020). Acupoint combination effect of Shenmen (HT 7) and Sanyinjiao (SP 6) in treating insomnia: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 261. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-4170-1>
- Yanti, L., Andari, F. N., & Novriadi, D. (2022). Penurunan Insomnia Pada Lansia Dengan Terapi Dzikir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, 5(3). Retrieved from <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/>
- Zhang, X., Hou, W., Pu, F., Wang, X., Wang, Y., Yang, M., ... 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>

LAMPIRAN

Lampiran 2



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES BINA USADA BALI

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

NO : 357/EA/KEPK-BUB-2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Ni Luh Putu Suami Dharmafatni
The Research Protocol Proposed By

Peneliti utama : Ni Luh Putu Suami Dharmafatni

Nama institusi : STIKES Bina Usada Bali
Name of the institution

Dengan judul : Efektifitas Pijat Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia Di
Banjar Jawa

Title : *The Effectiveness Of Acupressure Massage In Elderly To Reduce Insomnia In
Banjar Jawa*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :

1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy,
7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.

Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards:

1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risks, 5. Persuasion/exploitation,
6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.

This is as indicated by the fulfillment indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 November 2024 sampai 14 November 2025
This declaration of ethics applies during the period 14th November 2024 untill 14th November 2025

Badung, 14 November 2024

Ketua



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIK : 13.12.0068

Lampiran 3



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan BINA USADA BALI

SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung
Telp. (0361) 9072036, Email: binausada@yahoo.com Web: binausadabali.ac.id

No. : 035/BUB-SKEB/IjPEN/XI/2024

Lamp : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Perbekel Kelurahan Banjar Jawa
di -

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka pengusulan Penelitian Tugas Akhir Mahasiswa, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama Peneliti : Ni Luh Putu Suami Dharmafatni
NIM : A1223085
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Penelitian : Efektifitas Pijat Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa
Tempat Penelitian : Rumah masing - masing sampel
Jumlah Sampel : 30 orang
Alokasi Waktu Penelitian : 25 November 2024 s/d 25 Desember 2024
Contact Person : 087862264505

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 20 November 2024

TIKES BINA USADA BALI

S1 Kebidanan
Ka.Prodi

Ni Putu Mrazah Yunita Udayani, SST, M.Keb

NIK: 10.08.0039

Tembusan disampaikan kepada Yth.;

1. Kaling Banjar Jawa
2. Dinas Penanaman Modal Kabupaten Buleleng
- 3.
- 4.
- 5.

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
KECAMATAN BULELENG
KELURAHAN BANJAR JAWA**

Jalan Dewi Shita Nomor. 1 Telepon (0362) 21424

Singaraja, 25 Nopember 2024

Nomor : 300/142 /XI/BJW/2024
Lampiran :-
Perihal : Konfirmasi Kegiatan

Kepada

Yth: Ka Prodi STIKES
BINA USADA BALI
di-
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan surat tanggal 20 Nopember 2024 permohonan ijin penelitian dalam rangka Tugas Akhir Mahasiswa, Terimakasih atas koordinasinya ke kantor lurah yang ditindaklanjuti dengan surat Nomor: 035/BUB-SKEB/ljPEN/XI/2024. Semoga penelitian tugas akhir mahasiswa berjalan lancar sesuai harapan.

Demikian kami sampaikan atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Lampiran 5

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yth. Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali, akan melakukan penelitian tentang **“Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa”**. Untuk tujuan tersebut, peneliti mohon partisipasi ibu/bapak untuk menjawab seluruh pertanyaan dalam kuesioner yang telah disediakan untuk digunakan sebagai sumber informasi untuk pengembangan ilmu kebidanan. Identitas serta data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaannya.

Partisipasi Adik-adik dalam penelitian ini sangat diharapkan. Atas kerjasama dan bantuannya, peneliti ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti

(Ni Luh Putu Suami Dharmafatni)

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “**Efektifitas Akupresur Pada Lansia Untuk Mengurangi Insomnia di Banjar Jawa**”.

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi instrument penelitian dan memberikan jawaban sesuai dengan yang dirasakan serta mengikuti prosedur intervensi yang diberikan sebagai proses dalam kesembuhan saya, yang memerlukan waktu 10 menit. Saya mengerti risiko yang akan terjadi pada penelitian ini tidak ada. Apabila ada pertanyaan dan intervensi yang menimbulkan respon emosional, maka penelitian akan dihentikan dan peneliti akan memberikan dukungan serta berkolaborasi dengan dokter dan tenaga medis yang terkait untuk mendapatkan terapi lebih lanjut.

Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan dan kerahasiaan ini akan dijamin. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan tersimpan secara terpisah di tempat terkunci.

Saya mengerti bahwa saya berhak menolak untuk berperan serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi atau kehilangan hak-hak saya.

Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini atau mengenai peran serta saya dalam penelitian ini dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden.

Peneliti

Buleleng 2024

Responden

(Ni Luh Putu Suami Dharmafatni)

(.....)

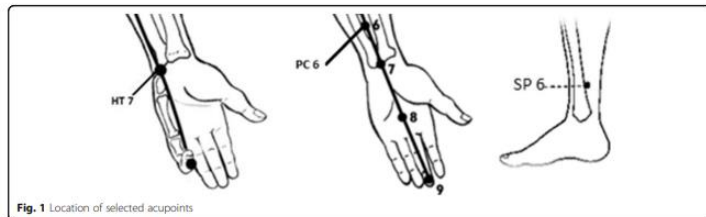
Lampiran 7

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN AKUPRESUR

Pengertian	Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi sentuhan (touch therapy) yang didasarkan pada prinsip ilmu akupuntur dan pengobatan cina, di mana beberapa titik yang terdapat pada permukaan tubuh dirangsang dengan penekanan jari
Tujuan	Membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat system pertahanan dan meregenerasikan sel tubuh.
Indikasi	Pasien keadaan kesulitan tidur seperti insomnia, nyeri seperti nyeri kepala, nyeri punggung, nyeri haid, nyeri sendi dan lain-lain.
Kontraindikasi	Akupresur tidak boleh dilakukan pada bagian tubuh yang luka, bengkak, tulang retak, atau patah dan kulit yang terbakar
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none">1) Pastikan identitas pasien2) Kaji kondisi pasien terakhir3) Beritahu dan jelaskan pada pasien atau keluarga tentang tindakan yang akan dilakukan4) Jaga privasi pasien

	<p>5) Posisikan pasien senyaman mungkin: pasien sebaiknya dalam keadaan berbaring, duduk atau dalam posisi yang nyaman</p>
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1) Alat bantu pemijatan (bila perlu) 2) Alkohol 3) Sarung tangan (bila perlu) 4) Krim lotion atau minyak 5) Handuk kecil
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jaga privasi pasien dengan menutup tirai 2) Atur posisi pasien dengan posisi terlentang (supinasi), duduk, duduk dengan tangan bertumpu dimeja, berbaring miring atau tengkurap, dan berikan alas. 3) Bantu melepaskan aksesoris yang dapat menghambat tindakan akupresur. 4) Cuci tangan dan gunakan sarung tangan bila perlu. 5) Bersihkan kaki atau tangan pasien menggunakan alkohol, lalu keringkan dengan handuk 6) Oleskan krim atau minyak, lakukan teknik pemanasan.

7) Lakukan pemijatan atau penekanan memakai gerakan memutar searah jarum jam dengan tekanan jari pada titik-titik berikut:



- a) Titik HT 7 terletak pada sisi ulnaris garis volar pergelangan tangan distal dan tepi radial tendon fleksor karpi ulnaris di area anterior pergelangan tangan
- b) Titik sanyinjiao (SP6) adalah titik limpa nomer 6 yang berada 4 jari diatas mata kaki, batas posterior tibia medial, di sisi dalam betis
- c) Titik Nei Guan (Pc6) dilakukan dengan menempatkan 3 jari di bawah lipatan pergelangan tangan dan tengah ibu jari kanan di bawah antara dua tendon besar *Palmaris longus* dan *flexor carpi radialis*
- 8) Penekanan dilakukan sekitar 3-5 detik pada tiap titik meridian atau sampai rasa sakitnya mulai berkurang
- 9) Setelah semua selesai, bersihkan pasien dari sisa-sisa krim atau minyak

	10) Pemijat membersihkan atau mencuci tangan.
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jelaskan pada pasien bahwa terapi sudah selesai dilakukan. 2) Kaji respon pasien setelah dilakukan terapi. 3) Rapikan pakaian pasien dan kembalikan ke posisi yang nyaman 4) Rapikan alat-alat.
Evaluasi	Evaluasi hasil kegiatan dan respon pasien setelah dilakukan tindakan

Lampiran 8

Kuesioner *Insomnia Rating Scale*

Lengkapi Data Diri Berikut.

Nama :

Umur :

Isilah Kuesioner Berikut ini dengan Memberikan Tanda *Checklist* (√) pada Pilihan Jawaban yang Sesuai dengan Kondisi yang Dialami

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (1)	Kadang-Kadang (2)	Sering (3)	Selalu (4)
1.	Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur?				
2.	Apakah anda tiba-tibat terbangun pada malam hari?				
3.	Apakah anda terbangun lebih awal/dini hari?				
4.	Apakah anda merasa ngantuk di siang hari?				
5.	Apakah anda merasa sakit kepala di siang hari?				
6.	Apakah anda meras kurang puas dengan tidur anda?				
7.	Apakah anda merasa kurang nyaman atau gelisah disaat tidur?				

8.	Apakah anda mendapat mimpi buruk disaat tidur?				
9.	Apakah anda merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur?				
10.	Apakah jadwal jam tidur sampai bangun tidur anda tidak beraturan?				
11.	Apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam?				

Lampiran 9

HASIL ANALISIS

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	3	10.0	10.0	10.0
	62	7	23.3	23.3	33.3
	63	4	13.3	13.3	46.7
	64	4	13.3	13.3	60.0
	65	5	16.7	16.7	76.7
	66	2	6.7	6.7	83.3
	67	2	6.7	6.7	90.0
	68	2	6.7	6.7	96.7
	69	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61-63 tahun	14	46.7	46.7	46.7
	64-66 tahun	11	36.7	36.7	83.3
	67-69 tahun	5	16.7	16.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	30	61	69	64.03	2.251
Valid N (listwise)	30				

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	40.0	40.0	40.0

Perempuan	18	60.0	60.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Insomnia Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Insomnia Ringan	17	56.7	56.7	56.7
Insomnia Sedang	13	43.3	43.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Insomnia Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Insomnia	12	40.0	40.0	40.0
Insomnia Ringan	14	46.7	46.7	86.7
Insomnia Sedang	4	13.3	13.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Insomnia Posttest - Insomnia Pretest	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	11 ^c		
	Total	30		

a. Insomnia Posttest < Insomnia Pretest

b. Insomnia Posttest > Insomnia Pretest

c. Insomnia Posttest = Insomnia Pretest

Test Statistics^a

	Insomnia Posttest - Insomnia Pretest
Z	-4.185 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
------------------------	------

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 10

DOKUMENTASI





