

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PUPUAN II DINAS
KESEHATAN KECAMATAN
PUPUAN**



SKRIPSI

Oleh :

NI MADE SERIKANDI

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

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PUPUAN II DINAS
KESEHATAN KECAMATAN
PUPUAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI MADE SERIKANDI
NIM. A1224023**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Serikandi

NIM : A1224023

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan
Kecamatan Pupuan

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

Badung, 4 Juni 2025



METERAI
TEMPEL
531AMX366472557

(Ni Made Serikandi)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS PUPUAN II DINAS
KESEHATAN KECAMATAN
PUPUAN**

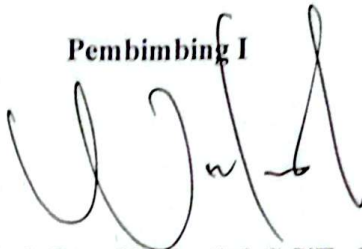
Di Ajukan Oleh:

**Ni Made Serikandi
NIM. A1224023**

Badung, 11 Juni 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



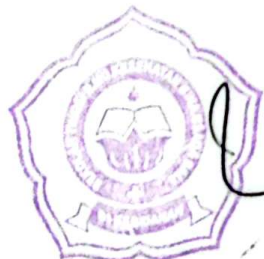
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

LEMBAR PENGESAHAN

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

Tanggal : 17 Juni 2025

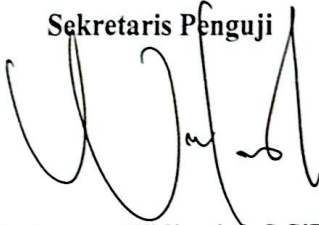
Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0825068901

Sekretaris Penguji



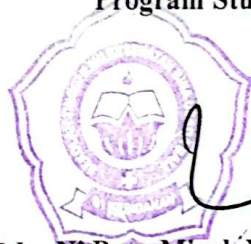
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501

Anggota Penguji



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, 2025

Ni Made Serikandi

Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan

xiv + 58 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Masa menopause akan terjadi perubahan penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat dan gangguan tidur. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dapat menggunakan non farmakologi yaitu akupresur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan.

Metode penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis teknik *Purposive sampling* dengan jumlah sampel adalah 62 responden. Uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang dilakukan pengukuran saat sebelum dan sesudah diberikan akupresur dan uji *Mann Whitney Test*

Hasil penelitian didapatkan $Z = -6,312$ dan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya ada pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur menopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terutama menopause mengenai teknik akupresur yang mudah diterapkan di rumah untuk membantu meningkatkan kualitas tidur tanpa ketergantungan pada obat-obatan tidur sehingga masyarakat dapat memiliki pilihan yang lebih alami dan terjangkau untuk mengatasi gangguan tidur.

Kata Kunci : Akupresur, Gangguan tidur, Menopause

Daftar Pustaka : 28 (2016-2024)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Undergraduate thesis, 2025

Ni Made Serikandi

The Effect of Acupressure on Sleep Quality in Menopausal Women in the Working Area of UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan

xiv + 58 Pages + 6 Tables + 2 Schemes + 13 Appendices

ABSTRACT

Menopause is characterized by a decline in estrogen levels, which may lead to both physical and psychological changes. Common psychological symptoms during menopause include depression, fatigue, lack of enthusiasm, and sleep disturbances. One non-pharmacological intervention to address sleep disturbances is acupressure. This study aimed to examine the effect of acupressure on sleep quality in menopausal women in the working area of UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan

This research employed a quasi-experimental design with a nonequivalent control group. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling method, involving a total of 62 respondents. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test for pre- and post-intervention measurements, and the Mann-Whitney Test for between-group comparisons.

The results showed a Z value of -6.312 and a p-value of 0.001 ($< \alpha 0.05$), indicating a significant effect of acupressure on sleep quality among menopausal women in the study area. This finding suggests that acupressure may be a practical, home-based intervention to improve sleep quality without reliance on sleep medication. It is recommended that this technique be promoted to enhance public understanding, particularly among menopausal women, as a natural and affordable option to manage sleep disturbances.

Keywords : Acupressure, Sleep Disturbance, Menopause

Bibliography : 28 (2016–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan” 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. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Dosen Pembimbing satu saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu menopause yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun 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 professional. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris	20
C. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Hipotesa.....	25
C. Definisi Operasional.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27

B.	Populasi dan Sampel	28
C.	Tempat Penelitian.....	30
D.	Waktu Penelitian	30
E.	Etika Penelitian	31
F.	Alat Pengumpulan Data	33
	1. Instrumen Penelitian.....	33
	2. Validitas dan Reliabilitas	33
G.	Prosedur Pengumpulan Data	34
	1. Prosedur Administrasi	34
	2. Prosedur Teknis.....	35
H.	Pengolahan Data.....	36
I.	Analisa Data	38
BAB V HASIL PENELITIAN		40
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
B.	Analisis Deskriptif	41
C.	Analisis Komparatif	43
BAB VI PEMBAHASAN.....		45
A.	Interpretasi Penelitian.....	45
B.	Keterbatasan Penelitian.....	53
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian....	53
BAB VII PENUTUP.....		54
A.	Simpulan	54
B.	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan	25
Tabel 4.1	Desain Penelitian.....	26
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan	42
Tabel 5.2	Kualitas Tidur Menopause Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan	44
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Menopause Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan	44
Tabel 5.4	Analisis Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Akupresur HT7 (<i>shen men</i>).....	15
Gambar 2.2 Akupresur PC6 (<i>neiguan</i>).....	16
Gambar 2.3 Akupresur GV20 (<i>baihui</i>)	17

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pupuan II Dinas Kesehatan Kecamatan Pupuan.....	22
Skema 3.1 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur (Sop) Akupresur
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Koding Master Tabel
- Lampiran 11 : Hasil Spss
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, N. P. A. D., Widiastini, L. P., & Adhiestiani, N. M. E. (2024). pengaruh terapi akupresur spirit gate terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu. *Jkpbk*, 7(1), 83–91. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Bahri, R. S. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur, Kecemasan, Gejala Depresi Perawat Selama Merawat Pasien Covid-19 di Sulawesi Selatan*.
- DinKesProvBali. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bali - Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. <https://diskes.baliprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-bali/?skw=IBU+HAMIL&orderby=date&order=desc>
- Gulman. (2020). Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 5–36.
- Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (2016). *Gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di posyandu Desa Pabelan*.
- Indrayani, Triana, Muhayah, & Ai. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 2020. <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>
- Irnawati, Y., & Muriana, E. A. (2024). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Peningkatan Gairah Seksual Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 2(01), 31–38.
- Lestari, Atika, & Hayati. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=2muBEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=lestari+akuprsur&ots=fsYIY4Aetu&sig=6NoHMNS9iMwsvKhLegH_Se9zLo&redir_esc=y#v=onepage&q=lestari+akuprsur&f=false
- Mayssara, H. (2019). Akupresure. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Mentari, Natosba, J., & Jaji. (2023). Psikoseksual Terhadap Fungsi Seksual Perempuan Menopause. *International Journal of Technology*, 47(1), 100950. <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002><https://doi.org/10.1016/j.cs>
[tp.2023.100950](https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.04.007)<https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.04.007>
<https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102816><https://doi.org/10.1016/j.tra.2020>

03.015%0Ahttps://doi.org/10.1016/j

- Nainggolan, W. E., 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>
- Pradanawati, E. S. (2021). Efektifitas pemijatan akupresyr titik P6 & ST36 dengan Timer reminder terhadap emesis gravidarum pada Ibu hamil trimester I. *Frontiers in Neuroscience*, *14*(1), 1–13.
- Purba, S. I. A., Isfaizah, H., 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.
- Putri. (2019). Akupresur ST36. *Repositori Poltekkes Kemenkes Denpasar*, 9.
- Ritawani, Hasibuan, Evis, Martin, F., & Refi. (2021). Hubungan Penatalaksanaan Akupresur Titik P6. *Jurnal of Midwefery Sempena Negeri*, *1*(1), 10–16.
- Setyaningsih, E., Hayati, I., Norhapifah, H., & Wahyuni, R. (2023). Pengaruh Kombinasi Akupresure dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Voice Of Midwifery*, *13*(1), 1–7.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian - Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp, M.Kes - Google Buku*. Unimma Press.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2024). Metode Penelitian. *Perpustakaan Riset Badan Keuangan RI*, *1*, 22–34.
- Sulastri, S., Wulandari, R., & Hapsari, E. (2022). Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause dan menopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari. *Ukh*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3548/1>
- Suparni, & Yuli. (2018). *Menopause masalah dan penanganannya*.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal*

Keperawatan Karya Bhakti, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>

Sutreptininghati, N. G. P., Ni Made Egar Adhiestiani, Pande Putu Indah Purnamayanthi, & Ni Putu Mirah Yunita Udayani. (2024). Pengaruh Akupresur HT 7 Terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.36474/caring.v8i1.268>

Tanjung, W. W., Nasution, E. Y., Kebidanan, A., & Padangsidimpuan, D. (2021). Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 100–103.

Tanjung, Wardani, Wiwi, Evayusnita, & Nasution. (2021). Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 100–103. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/359>

Wahyuni, C. (2018). Farmakologi Kebidanan. In *Egc*.

Wartini. (2022). Konsep Akupresur. *Building Engineer*, 97(1), 27.

Widjayanti. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Journal.Stikvinc.Ac.Id*.