

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DI TITIK
YINTANG (EX-HN3) TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA WANITAMENOPAUSE
DI BANJAR ABANG**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU ARI PURNAMI PUTRI

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

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DI TITIK
YINTANG (EX-HN3) TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA WANITA *MENOPAUSE*
DI BANJAR ABANG**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI PUTU ARI PURNAMI PUTRI
NIM: A1121012**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DI TITIK *YINTANG* (EX-HN3)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI BANJAR ABANG**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU ARI PURNAMI PUTRI
NIM. A1121012**

Badung, Jumat 11 Juli 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN.0809018701**

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.1126098501**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua


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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DI TITIK *YINTANG* (EX-HN3)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI BANJAR ABANG**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU ARI PURNAMI PUTRI
NIM. A1121012**

Badung, Jumat 11 Juli 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN.0809018701**

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.1126098501**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua


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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Ari Purnami Putri
Nim : A1121012
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Akupresur Di Titik *Yintang* (Ex-HN3) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita *Menopause* Di Banjar Abang.

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

Badung, 05 Juni 2025

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', and 'METAL TEMPEL'. The stamp number '2734BAMX38016349' is visible at the bottom. A handwritten signature in black ink is written over the stamp, with a double arrow pointing to the right.

Ni Putu Ari Purnami Putri

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

Skripsi, Juli 2025

Ni Putu Ari Purnami Putri

Pengaruh Terapi Akupresur Di Titik *Yintang* (Ex-HN3) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita *Menopause* Di Banjar Abang

(xiv Halaman + 64 Halaman + 5 Tabel + 5 Gambar + 14 Lampiran)

ABSTRAK

Wanita umumnya mengalami *menopause* pada rentang usia 45-55 tahun. Pada masa *menopause*, tubuh mengalami penurunan produksi hormon seks seperti estrogen dan progesteron. Kondisi ini akan menimbulkan berbagai macam gangguan, baik fisik maupun psikis, yang akan memberikan dampak negatif, baik jangka pendek maupun jangka panjang, terutama pada kualitas hidup dan kesehatan fisik dan mental wanita. Adapun perubahan psikis yang terjadi pada masa *menopause* dapat menimbulkan gejala yang berbeda-beda salah satunya kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur di titik *yintang* (EX-HN3) terhadap tingkat kecemasan pada wanita *menopause* di Banjar Abang.

Metode penelitian ini menggunakan *pra-ekspriment one grup pretes-postest design*. Waktu Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025. Sampel penelitian ini adalah wanita *menopause* dengan kecemasan sebanyak 33 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis komparatif dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Kesimpulannya: ada pengaruh terapi akupresur di titik *yintang* (EX-HN3) terhadap tingkat kecemasan pada wanita *menopause* di Banjar Abang. Diharapkan kepada tenaga Kesehatan memberikan informasi berupa promosi Kesehatan pada Wanita *menopause* serta melakukan asuhan dengan intervensi akupresur di titik *yintang* (EX-HN3) untuk mengatasi masalah kecemasan pada wanita *menopause*.

Kata Kunci : Akupresur, Kecemasan, *Menopause*.

Daftar Pustaka : 55 (2019-2024).

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2025

Ni Putu Ari Purnami Putri

The Effect of Acupressure Therapy at the Yintang Point (EX-HN3) on Anxiety Levels in Menopausal Women in Banjar Abang

(xiv Pages + 64 Pages + 5 Tables + 5 Figures + 14 Attachments)

ABSTRACT

Women generally experience menopause between the ages of 45-55. During menopause, the body experiences a decrease in the production of sex hormones such as estrogen and progesterone. This condition will cause various disorders, both physical and psychological, which will have negative impacts, both short-term and long-term, especially on the quality of life and physical and mental health of women. The psychological changes that occur during menopause can cause different symptoms, one of which is anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure therapy at the yintang point (EX-HN3) on anxiety levels in menopausal women in Banjar Abang.

This research method is quantitative with a design using a pre-experiment one group pretest-posttest design. The research time was conducted in May 2025. The sample of this study was 33 menopausal women with anxiety with a sampling technique using purposive sampling. Data analysis using descriptive analysis and comparative analysis using the Wilcoxon test.

The results showed a p-value of $0.000 < 0.05$. The conclusion: there is an effect of acupressure therapy at the yintang point (EX-HN3) on anxiety levels in menopausal women in Banjar Abang. It is expected that health workers provide information in the form of health promotion for menopausal women and provide care with acupressure intervention at the yintang point (EX-HN3) to overcome anxiety problems in menopausal women.

Keywords: *Acupressure, Anxiety, Menopause.*

Bibliography: *55 (2019-2024)*

KATAPENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan Judul “Pengaruh Terapi Akupresur Di Titik *Yintang* (Ex-HN3) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita *Menopause* Di Banjar Abang” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.

4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan skripsi ini.
5. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan isi skripsi ini.
6. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
7. Semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 05 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penulisan	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Kajian Empiris	31
C. Kerangka Teori.....	34
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	35
A. Kerangka Konsep	35
B. Hipotesis.....	35

C. Definisi Operasional.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	38
C. Tempat Penelitian.....	39
D. Waktu Peneliti.....	39
E. Etika Penelitian	39
F. Alat Pengumpulan Data	42
1. Instrumen penelitian	42
2. Validitas dan Reabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
1. Prodesdur Administrasi	43
2. Prosedur Teknis	44
H. Pengolahan Data.....	45
I. Analisis Data	47
BAB V HASIL PENELITIAN	49
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	49
B. Analisis Deskriptif.....	50
C. Analisis Komparatif.....	52
BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Interpretasi Penelitian	54
B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	62
BAB VII PENUTUP	64
A. Simpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Tabel. 3.1. Definisi Operasioanal Variabel	36
Tabel. 5.1. Distribusi Frekuensi Karateristik Responden.....	50
Tabel. 5.2. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Akupresur Di Titik <i>Yintang</i> (EX-HN3)	51
Tabel 5.3. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Akupresur Di Titik <i>Yintang</i> (EX-HN3)	52
Tabel 5.4. Hasil Analisis Pengaruh Terapi Akupresur di Titik <i>Yintang</i> (EX-HN3) Terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita <i>Menopause</i> di Banjar Abang	53

DAFTAR TABEL

Gambar. 2.1. Rentang Respon Kecemasan	19
Gambar. 2.2. Titik <i>Yintang</i> (EX-HN3)	28
Gambar. 2.3 Kerangka Teori.....	34
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep	35
Gambar. 4.1 Desain Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Peneliti
- Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*
- Lampiran 7 SOP Akupresur *Yintang (EX-HN3)*
- Lampiran 8 Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Hasil *Output SPSS*
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Bukti pemantauan *via whatsapp*
- Lampiran 13 Sertifikat Instruktur
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
APA	: <i>American Psychological Association</i>
RI	: Republik Indonesia
HN	: Head Neck
ZSAS	: <i>Zung Self Anxiety Scale</i>
HARS	: <i>Anxiety Rating Scale</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
H0	: Hipotesis Nol
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Alia, S. A. N., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 97–106.
- Anas, M., Mahmudah, M., Prahastutik, R. H., Andira, S., Sholikhah, T. R. N., Khonsa, U., Ayu, V. A., Yusuf, Y. R., Saputra, Y. E., & Diharta, I. V. (2022). Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. *Surabaya Biomedical Journal*, 1(2), 104–113.
- Aprianti, A. (2024). Implementasi Nilai-Nilai Qanaah Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being): Studi Deskriptif Kualitatif pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180–191.
- Asniah, K., & Masyita, G. (2023). Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di RT 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(3), 485–493.
- Abadi, F., Abadi, F., Fereidouni, Z., Amirkhani, M., Karimi, S., & Najafi Kalyani, M. (2018). *Effect of Acupressure on Preoperative Cesarean Section Anxiety*. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(6), 361–366. <https://doi.org/10.1016/J.JAMS.2018.07.001>.
- Agustina, A., & Nawati, N. (2021). Hubungan Kecemasan Terhadap Keluhan Menopause pada Wanita Usia 45-50 Tahun di Kecamatan Tanah Sereal Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 457–465.
- Agustina, Nuraeni, A., Apriyanti, Y., & Xaverius, F. (2023). Terapi Akupresur Dengan Jari Tangan Menurunkan Kecemasan Dan Keluhan Wanita Menopause Pada Kader Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor. *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 683–693. <https://doi.org/10.30868/ei.v2i02.5454>
- BPS Kabupaten Tabanan. (2023). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Tabanan. <https://tabanankab.bps.go.id/id/statisticstable/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-tabanan-2023.html?year=2023>.

- BPS Provinsi Bali. (2023). Jumlah Penduduk (Ribu) Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Bali. <https://bali.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-bali--2023.html?year=2023>.
- Cory'ah, F. A. N., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2019). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*, 3(1), 8–16.
- Dhewy, R. C. (2022). Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Untuk Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4575–4578.
- Fitriani, F., Munawaroh, M., & Sari, A. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(2), 238–243.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250.
- Hakim, R. I., & Agustiani, M. D. (2022). Pengaruh Akupresur Pada Titik Akupresur Ex-HN3 dan P6 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Trimester Ketiga: Effect of Acupressure at Ex-HN3 and P6 Point Acupoints on Anxiety Level in Third Trimester. *Public Health and Safety International Journal*, 2(02), 126–130.
- Hidayat, A. A. (2021). *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel*. Health Books Publishing.
- Hidayat, A. A. (2024). *Energy and Biofield Therapies 6: Accupressure (Terapi Akupresur)*. Nuansa Cendekia.
- Ikhwan, K., Lionora, C. A., Novitaningtyas, I., & Rahardjo, B. (2022). Keunggulan Bersaing, Aliansi Strategis, dan Manajemen Pengetahuan: Sebuah Kerangka Konseptual. *Jkbn (Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen)*, 9(1), 78–92.
- Ismail, P., Kadir, L., Amalia, L., Masyarakat, J. K., & Olahraga, F. (2023). Analisis Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Usia Menopause Di Puskesmas Kabila Analysis Of The Relationship Between The Use Of Hormonal Contraceptives With The Age Of Menopause. *J Heal Sci[Internet]*, 7(1), 70–77.
- Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., & Dirgahayu, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause di Indonesia: Systematic Review. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(2),

65–76.

- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1223–1230.
- Kusumaningsih, M. R., & Adyani, K. (2024). Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 613–619.
- Leni, M. M., Dwidiyanti, M., & Fitrikasari, A. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 471–480.
- Lestari, W. (2021). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Media E Booklet Terhadap Pengetahuan Pemberian Mp-Asi. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 57–66.
- Meliyani, S., & Siregar, T. (2023). *Atasi Kelelahan Kerja Perawat Dengan Terapi Akupresur*. Pradina Pustaka.
- Megawati, S. W., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi Re-Edukasi (Konseling) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesaria. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 13(1), 15–20.
- Mulyandari, A., & Trisnawati, Y. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur Mandiri Terhadap Gangguan Kecemasan dan Keluhan Menopause. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)*, 4(1), 38–46.
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (2025). Acupressure For Stress And Anxiety. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety>.
- Muzayyana, L. A., Nurhidayah, R., & Ni Luh Gede Sudarya. (2023). Pelayanan Kebidanan Komplementer. In *Media Sains Indonesia* (Issue September).
- Nisma Iriani, S. E., Dewi, G. A. K. R. S., Sudjud, S., Talli, A. S. D., Surianti, S. P., Adm, M., Setyowati, R. D. N., Lisarani, V., & MM, A. M. T. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Novianti, I., & Muchtar, A. S. (2021). *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. 3, 110–118. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.467>
- Nur Cita, B., & Susantiningsih, T. S. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Nuriman, S. A., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 10(2), 97–106.

<https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.403>

- Praptomo, A. D., IW, M. V., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan Terapi Psikologi Dan Nonfarmakologi Kecemasan Dan Stres Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8297–8306.
- Putri, N. A. (2024). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Posbindu Karya Sakti Desa Jatijajar*. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Rahmawati, R., & Parangu, K. A. (2021). Potensi Pemulihan Pariwisata Halal Di Ponorogo (Analisa strategi Pada Masa Pandemi COVID-19). *Journal of Islamic Economics (JoIE)*, 1(1), 97–110.
- Renggo, Y. R., & Kom, S. (2022). Populasi Dan Sampel Kuantitatif. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi, 43.
- Sukawati, N. K., Purnamayanthi, P. P. I., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Didesa Dibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 146–150.
- Setiyani, H., & Ayu, S. M. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman. *Jurnal Medika Respati*, 14(2), 105–116.
- Sa'u, P. A., & Tjundawan, A. (2024). Studi Literatur Efektifitas Pengobatan Insomnia Dengan Menggunakan Akupuntur. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(1), 3851–3862.
- Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 57–62.
- Suryonegoro, S. B., Elfa, M. M., & Noor, M. S. (2021). Literature Review: Hubungan Hipertensi pada Wanita Menopause dan Usia Lanjut terhadap Kualitas Hidup. *Homeostasis*, 4(2), 387–398.
- 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.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Senudin, P. K. (2019). *Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Hormon Endorphin Pada Ibu Hamil*. Hassanudin Makassar.

- Sulastris, S., Wulandari, R., & Hapsari, E. (2022). Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari. *Ukh*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3548/1>
- Ulfah, M. (2017). Hubungan Usia Dan Lama Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(1), 47–50. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.01.5>
- Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1), 1–8.
- Widiyanto, J., Putri, S. E., Yarnita, Y., Gasril, P., & Alansyah, F. (2024). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Luka Kronis Melalui Penyuluhan Kesehatan Berbasis Counseling Psychoreligious Di Praktek Mandiri Kota Pekanbaru. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 5(2), 129–136.
- Widjayanti, Y. (2021). Pelatihan Kesehatan Dengan Pendekatan Health Belief Model Meningkatkan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Resiko Osteoporosis. *Jurnal Ilmiah Tatengkorang*, 5(2), 65–71.
- Widyantari, N. P. S., Wijaya, I. P. A., & Susila, I. M. D. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 56–59. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.109>
- Yuliasri, D., Ariandini, S., & Rahmadini, A. F. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Buniwangi. *Journal of Public Health Innovation*, 2(02), 123–132.
- Yuliawan, K. (2021). Pelatihan SmartPLS 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 43–50.
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 1–6. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597>
- Yazia, V., Hamdayani, D., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause*. 2(2), 53–68.