

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR HT 7 *SHENMEN*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI BANJAR DEMUNG DESA KEDIRI**



SKRIPSI

Oleh:

NI PUTU AYU ADNYANI

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

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR HT 7 *SHENMEN*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI BANJAR DEMUNG DESA KEDIRI**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

**NI PUTU AYU ADNYANI
NIM: A1224001**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya Yang Bertanda Tangan di Bawah Ini :

Nama : Ni Putu Ayu Adnyani

Nim : A1224001

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 *Shenmen* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, pada bagian yang dirujuk dari sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi tersebut terdapat indikasi *plagiarisme*, Saya bersedia menerima sanksi sesuai perbuatan saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Badung, 17 Juli 2025



(Ni Putu Ayu Adnyani)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR HT 7 *SHENMEN*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI BANJAR DEMUNG DESA KEDIRI**

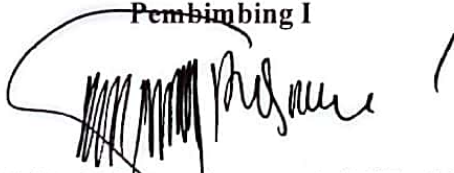
Diajukan oleh:

**NI PUTU AYU ADNYANI
NIM: A1224001**

Badung, 10 Juli 2025

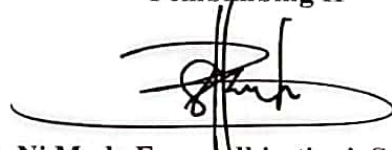
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

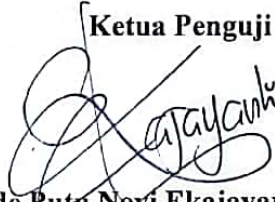
LEMBAR PENGESAHAN

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

Badung, 17 Juli 2025

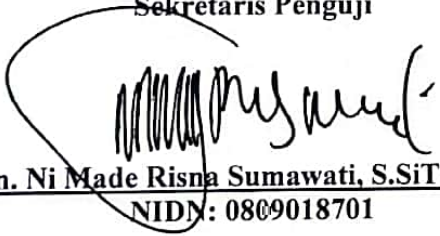
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



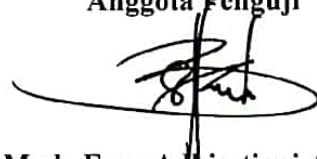
Bdn. Pande Ratu Novi Ekajavanti, S.ST., M.Keb
NIDN: 0818118701

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

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

Skripsi, Juli 2025

Ni Putu Ayu Adnyani

Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 *Shenmen* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri

(xv + 56) Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 3 Skema + 15 Lampiran

ABSTRAK

Seseorang yang sudah lanjut usia banyak mengalami perubahan pada kondisi fisik, biologis, psikologis, maupun sosial. Lansia sering mengalami gangguan tidur yang memperburuk kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seperti daya tahan tubuh berkurang, peningkatan risiko penyakit kronis, penurunan memori dan konsentrasi. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur secara non farmakologi yaitu akupresur HT 7 *Shenmen*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 *Shenmen* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri.

Metode penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental* dengan desain *one group pre-test*. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel adalah 44 responden. Uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Hasil penelitian didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya ada Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 *Shenmen* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terutama lansia mengenai akupresur yang mudah diterapkan di rumah untuk membantu meningkatkan kualitas tidur tanpa ketergantungan pada obat-obatan sehingga dapat memiliki pilihan yang lebih alami dan terjangkau untuk mengatasi gangguan tidur.

Kata Kunci : Akupresur HT 7 *Shenmen*, Kualitas tidur, Lansia

Daftar Pustaka : 54 (2017-2024)

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

Undergraduate thesis, July 2025

Ni Putu Ayu Adnyani

The Effect of HT 7 Shenmen Acupressure Therapy on Sleep Quality Among the Elderly in Banjar Demung, Kediri Village

(xv + 56) pages + 5 tables + 1 figures + 3 diagrams + 15 appendices

ABSTRACT

An elderly person often experiences changes in physical, biological, psychological, and social conditions. The elderly frequently experience sleep disturbances that worsen sleep quality. Decreased sleep quality can impact physical and mental health such as reduced immunity, increased risk of chronic diseases, and decreased memory and concentration. The effort made to improve sleep quality non-pharmacologically is acupressure at HT 7 Shenmen. The purpose of this research is to determine the effect of HT 7 Shenmen acupressure therapy on sleep quality in the elderly in Banjar Demung, Kediri village.

This study used α pre-experimental method with a one group pre-test design. The sampling technique used is non-probability sampling with purposive sampling technique, and the sample size is 44 respondents. The data analysis test uses the Wilcoxon test to compare the results before and after the intervention results.

The results showed a $p\text{-value} = 0.001 < \alpha 0.05$ which means there is an effect of HT 7 Shenmen Acupressure Therapy on Sleep Quality in the Elderly in Banjar Demung, Kediri Village. The recommendation given is that this research can increase public understanding, especially among the elderly, regarding acupressure that is easy to apply at home to help improve sleep quality without relying on medications, thus providing a more natural and affordable option for addressing sleep disturbances.

Keywords: Elderly, HT 7 Shenmen Acupressure, Sleep Quality

Bibliography: 54 sources (2017–2024)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 *Shenmen* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis 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 dan Profesi Bidan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penelitian ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I yang memberikan saya bimbingan, masukan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Kes selaku Dosen pembimbing II yang telah dengan sabar mendidik, memberikan bimbingan, masukan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan moril, materiil, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Suami, anak-anak saya yang senantiasa memberikan dukungan moril, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman seperjuangan program Sarjana Kebidanan yang sudah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.

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

Badung, Juli 2025

(Penulis)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	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	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kajian Empiris.....	23
C. Kerangka Teori.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis Penelitian	27

C. Definisi Operasional Variabel	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian	31
D. Waktu Penelitian	31
E. Etika Penelitian	31
F. Alat Pengumpul Data	33
G. Prosedur Pengumpulan Data	34
H. Pengolahan Data	37
I. Analisis Data	39
BAB V HASIL PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Analisis Univariat	41
C. Analisis Bivariat	43
BAB VI PEMBAHASAN	44
A. Interpretasi Penelitian	44
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian	53
BAB VII PENUTUP	55
A. Simpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 <i>Shenmen</i> Terhadap Kualitas Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri ..	28
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 <i>Shenmen</i> Terhadap Kualitas Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri.....	41
Tabel 5.2	Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Akupresur HT 7 <i>Shenmen</i> di Banjar Demung Desa Kediri.....	42
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Lansia Setelah diberikan Akupresur HT 7 <i>Shenmen</i> di Banjar Demung Desa Kediri.....	42
Tabel 5.4	Hasil Analisa Pengaruh Akupresur HT 7 <i>Shenmen</i> Terhadap Kualitas Pada Lansia di Banjar Demung Desa Kediri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik HT 7 <i>Shenmen</i>	20
--	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	26
Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Akupresur HT 7 Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	27
Skema 4.1 Desain Penelitian <i>Pre Eksperimental One Group Pre-test Pos-ttest</i> ..	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : SOP Akupresur HT 7 *Shenmen*
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 : Master Tabel Hasil Jawaban Kuesioner
- Lampiran 12 : Hasil SPSS
- Lampiran 13 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14 : Sertifikat Akupresur
- Lampiran 15 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

FGD	: <i>Focus Group Discussion</i>
HT	: <i>Heart</i>
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Lansia	: Lanjut Usia
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PC	: Pericardium
Posyandu	: Pos Pelayanan Terpadu
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TCM	: <i>Traditional Chinese Medicine</i>
UMKM	: Usaha Mikro Kecil Menengah
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (watrianthos (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Afiyah, et. al. (2022). *Penyuluhan Tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri*. 1(2), 715–722.
- Ahmad, Makkasau, Fi. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Fitriani (ed.); 1st ed.).
- Alam, H. S. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresur*. Media Sains Indonesia.
- Aliah et. al. (2024). *Buku Ajar Komplementer Kebidanan* (Dimas (ed.); 1st ed.). Mahakarya Citra Utama Group.
- Anam. (2023). *Metode Penelitian* (anam (ed.); 1st ed.). Global Eksekutif teknologi.
- Andas et.al. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia* (Prima (ed.); 1st ed.). PT Sonpedia Publishing.
- 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>
- Arna et.al. (2024). *Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya* (Alifariki (ed.); 1st ed.). PT Media Pustaka Indo.
- Artini, B., & Handayani, D. (2020). Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. 15(11), 102–106.
- Azhar et.al. (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Gerontik* (Fitria (ed.); 1st ed.). Media Pustaka Indo.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* (20th ed.). Badan Pusat Statistik.
- Chen, J., Zhang, L., & Li, R. (2022). *Physical workload and sleep quality among older workers: A cross-sectional study*. *Journal of Occupational Health*, 64(1), e20210045.

- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Djaali, V. (2024). *Buku Ajar Akupuntur Pada Kasus Pediatri* (Djaali (ed.); 1st ed.). UI Publishing.
- Ekasari. (2023). *Metodologi Penelitian* (Yulianti (ed.); 1st ed.). anggota IKAPI.
- Fitri, L. Amalia, R. Juanita. (2021). *Hubungan Jenis Kelamin dengan kualitas tidur lansia*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa. Fakultas Keperawatan. Vol. 5 No. 4. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19994>
- Gulman. (2020). Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 5–36.
- Goes, A. C., Pires, L. A., Garcia, F. N., & Silva, D. A. S. (2023). *Sleep quality and its associated factors in older adults: A cross-sectional study in Brazil*. Sleep Medicine, 111, 23-30.
- Guo, S., Zhang, L., Wang, Q., Li, W., Zhou, Z., Shi, J., & Feng, D. (2022). *Association of socioeconomic status with sleep quality and sleep duration among older adults in China*. BMC Geriatrics, 22(1), 1-11.
- Hidayat, A.A. & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Hulu, K. (2021). *Memahami dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan* (H. Suwito (ed.); 1st ed.). Kencana.
- Jepisa, T., Riasmini, N. M., & Guslinda. (2020). *Karakteristik, Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lasia Yang Tinggal Di PSTW Prov Sumbar*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2), 152–159.
- Kadarudin. (2021). *Penelitian di Bidang Ilmu Hukum* (I. Trisnomurti (ed.); 1st ed.). Formaci.
- Kemenkes RI. (2018). *Masalah Kesehatan Pada Lansia*.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Minimum Kesehatan Lanjut Usia (PKML) Pada Krisis Kesehatan* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI (ed.); 1st ed.). Kemenkes RI.
- Lestari. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi* (lestari (ed.); 1st ed.). NEM.
- Maghfuroh, et. al. (2023). *Asuhan Lansia* (Stellata (ed.); 1st ed.). Kaizen Media Publishing dan Penulis.

- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Muchlishatun. (2023). *Terapi Komplementer Dysmenorrhea* (Diana (ed.); 1st ed.). Rena Cipta Mandiri.
- 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>
- Nindawi, N. (2023). *Meninjau Kualitas Hidup Lansia* (Indasah (ed.); 1st ed.). PT Nasya Expanding Manajement.
- Ohayon, M. M., Reynolds, C. F., III, & Boyle, L. L. (2021). *Sleep in the elderly: Normal changes and common disorders*. *Seminars in Neurology*, 41(5), 450–460.
- 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.
- Rachmawaty. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Sudirma (ed.); 1st ed.). CV Adanu Abimata.
- Rahayu, et. al. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Rajin, M. (2020). *Bahan Ajar Keperawatan Komplementer Terapi Akupuntur*.
- Romadhon. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) dan Terapi Musik Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory* (Rahmawaty (ed.); 1st ed.). penerbit NEM.
- Satti, Y. C. (2017). Evaluasi Pemberian Terapi Akupresur Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Tahap Akhir Di Rs. Stella Maris Makassar. Makassar: Universitas Hasanuddin. <https://doi.org/10.33857/jns.v1i2.73>
- Schwarz, J., Tamm, S., Axelsson, J., Gerhardsson, A., & Kecklund, G. (2018). *in Mood impairment is stronger in young than older deprivation. adults after sleep July 2018*. <https://doi.org/10.1111/jsr.12801>

- 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.
- Setyawati. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian* (Wijayanti (ed.); 1st ed.). Unimma Press.
- Siregar. (2023). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif* (Hutari (ed.); 1st ed.). PT Bumi Aksara.
- Siregar, et. al. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Rangga (ed.); 1st ed.). yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sobari, H. L. (2020). *Teknik Dasar Akupresur*.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif, R&D dan Kombinasi)* (Issue March).
- Suharti et. al. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Pamela (ed.); 1st ed.). PT Sonpedia Publishing.
- 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>
- Sumiaty. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer* (Hidayat (ed.); 1st ed.). Penerbit Pengembangan Pendidikan dan Pelatihan Indonesia
- 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. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.36474/caring.v8i1.268>
- Veldman, E., Oude Voshaar, R. C., Westerink, R. M., & van der Velde, N. (2022). *Working in older age and sleep complaints: A systematic review*. *Journal of Psychosomatic Research*, 156, 110756.
- Wang, Z., Zhang, Z., Sun, Y., Liu, Y., Wu, C., & Zhang, P. (2024). *Association between health literacy and sleep quality among community-dwelling older adults in China: The mediating role of health behaviors*. *BMC Public Health*, 24(1), 1-10.

Zuraidah *et.al.* (2023). *Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan* (Karim (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.