

**PENGARUH AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI BANJAR JELIJIH TEGEH**



SKRIPSI

OLEH:

DEWA AYU GEDE BINTANG FRICELLA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI BANJAR JELIJIH TEGEH**

SKRIPSI

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

Oleh:

**DEWA AYU GEDE BINTANG FRICELLA
NIM: A1122031**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewa Ayu Gede Bintang Fricella
NIM : A1122031
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Akupresur Titik LI4 (*Hegu*) Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan pada Wanita *Menopause* di Banjar
Jelijih Tegeh

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, 30 Mei 2026



Dewa Ayu Gede Bintang Fricella

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA *MENOPAUSE* DI BANJAR JELIJIH TEGEH

Diajukan Oleh:

DEWAAYU GEDE BINTANG FRICELLA
NIM. A1122031

Badung, 24 Juni 2026

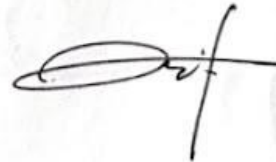
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II

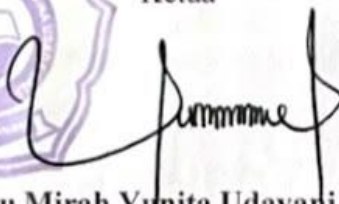


Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN.0801019503

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

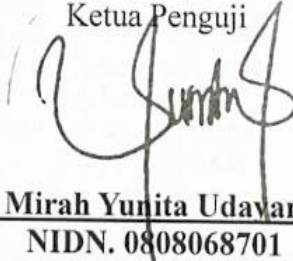
Tanggal : 29 Juni 2026

Diajukan Oleh:

DEWA AYU GEDE BINTANG FRICELLA
NIM. A1122031

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



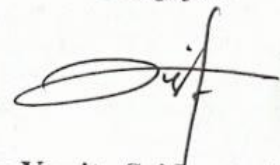
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Penguji I



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

Penguji II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN.0801019503

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 ILMU KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

Dewa Ayu Gede Bintang Fricella

Pengaruh Akupresur Titik LI4 (*Hegu*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita *Menopause* Di Banjar Jelijih Tegeh

(xiv + 78) Halaman + 6 Tabel + 4 Gambar + 14 Lampiran)

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh wanita *menopause* akibat penurunan kadar hormon estrogen yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah akupresur pada titik LI4 (*Hegu*), yang dipercaya mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur titik LI4 (*Hegu*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita *menopause* di Banjar Jelijih Tegeh. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 orang (36,4%), diikuti kecemasan berat sebanyak 13 orang (29,5%), kecemasan sedang sebanyak 10 orang (22,7%), dan tidak cemas sebanyak 5 orang (11,4%). Setelah diberikan akupresur titik LI4 (*Hegu*), sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas sebanyak 21 orang (47,7%) dan kecemasan ringan sebanyak 19 orang (43,2%), sedangkan kecemasan sedang sebanyak 4 orang (9,1%) dan tidak terdapat lagi responden yang mengalami kecemasan berat. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -2,154$ dengan $p\text{-value} = 0,031$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian akupresur titik LI4 (*Hegu*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita *menopause*. Akupresur titik LI4 (*Hegu*) dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada wanita *menopause*.

Kata kunci: akupresur, LI4 (*Hegu*), kecemasan, *menopause*

Daftar Pustaka : 49 (2020-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL**

Undergraduate Thesis, June 2026

Dewa Ayu Gede Bintang Fricella

The Effect of LI4 (Hegu) Acupressure on Reducing Anxiety Levels among Menopausal Women in Banjar Jelijih Tegeh

(xiv + 78) pages + 6 tables + 4 figures + 14 appendices)

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by menopausal women due to decreased estrogen levels, which may affect emotional well-being and quality of life. One non-pharmacological intervention that may help alleviate this condition is acupressure at the LI4 (Hegu) acupoint, which is believed to promote relaxation and reduce anxiety levels. This study aimed to determine the effect of LI4 (Hegu) acupressure on reducing anxiety levels among menopausal women in Banjar Jelijih Tegeh. This study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. A total of 44 respondents were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using an anxiety level questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced mild anxiety (16 respondents; 36.4%), followed by severe anxiety (13 respondents; 29.5%), moderate anxiety (10 respondents; 22.7%), and no anxiety (5 respondents; 11.4%). After receiving LI4 (Hegu) acupressure, most respondents were categorized as having no anxiety (21 respondents; 47.7%) or mild anxiety (19 respondents; 43.2%), while only four respondents (9.1%) experienced moderate anxiety, and no respondents remained in the severe anxiety category. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a Z value of -2.154 with a p-value of 0.031 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of LI4 (Hegu) acupressure on reducing anxiety levels among menopausal women. Therefore, LI4 (Hegu) acupressure can be considered an effective non-pharmacological intervention for helping reduce anxiety in menopausal women.

Keywords: acupressure, anxiety, LI4 (Hegu), menopause

References: 49 (2020–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan Judul “Pengaruh Akupresur Titik LI4 (*Hegu*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita *Menopause* Di Banjar Jelijih Tegeh.” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 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.ST.,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. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,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. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan skripsi ini.
5. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
6. Serta mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta terutama cinta pertamaku Ajik Dewa Komang Agung Widiantera yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang tiada henti dan selalu mengusahakan apapun demi putri kecilnya. Terimakasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang ajik impikan. Semoga ajik bangga dengan usaha dan perjuanganku selama meraih gelar sarjana ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepada almarhum Ida Bhawagan Putra Taman Sekar dan Ida Bhawagan Istri Taman Sekar, sosok yang paling kurindukan. Terimakasih atas pengorbanan, kasih sayang, perhatian selama ini. Walaupun ratu lanang dan ratu istri tidak dapat menyaksikan secara langsung perjalanan penulis hingga menyelesaikan pendidikan ini namun setiap nilai perjuangan, ketulusan yang ratu tanamkan selalu menjadi sumber kekuatan bagi penulis. Doa dan harapan ratu semoga ratu bangga dengan usaha dan perjuanganku selama meraih gelar sarjana ini.
8. Kepada Ibu Kadek Merry, terimakasih atas perjuangan selama ini walaupun kita sudah hidup berbeda. Wanita hebat yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan motivasi sehingga penulis mampu menghadapi segala hambatan

yang ada dan pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik.

9. Untuk bibik tercinta Dewa Ayu Putu Ariastuti, terimakasih atas kasih sayang selama ini dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa mencapai pada titik ini yaitu mampu mencapai gelar sarjana, dengan bantuan doa dan ketulusan yang diberikan.
10. Kepada Wahdim, terimakasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik waktu maupun tenaga kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, dan mendengarkan keluh kesah, serta memberikan semangat pantang menyerah untuk menyelesaikan studi ini.
11. 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 proposal ini. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 24 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Kebidanan	5
2. Bagi Masyarakat	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Konsep Menopause.....	7
2. Konsep Kecemasan.....	15

3. Konsep Akupresur.....	25
B. Kajian Empiris.....	33
C. Kerangka Teori	38
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	39
A. Kerangka Konsep	39
B. Hipotesis Penelitian	39
C. Definisi Operasional.....	39
BAB IV METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
C. Tempat Penelitian	44
D. Waktu Penelitian.....	45
E. Etika Penelitian.....	45
F. Alat Pengumpulan Data.....	47
1. Instrumen Penelitian	47
2. Validitas dan Reliabilitas	48
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
H. Pengolahan Data	51
I. Rencana Analisis Data	54
1. Analisa Deskriptif.....	54
2. Analisa Komparatif.....	54
BAB V HASIL PENELITIAN	55
A. Tempat dan Waktu Penelitian	55
B. Hasil Analisis Deskriptif.....	56
C. Hasil Analisis Komparatif	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	61
A. Interpretasi Penelitian	61
1. Karakteristik Responden di Banjar Jelijih Tegeh	61
2. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Akupresur Titik LI4 (<i>Hegu</i>)..	65
3. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Akupresur Titik LI4 (<i>Hegu</i>)...	66

4. Pengaruh Akupresur Titik LI4 (<i>Hegu</i>) terhadap Tingkat Kecemasan ...	68
B. Keterbatasan Penelitian	70
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	71
BAB VII PENUTUP	73
A. Simpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	57
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Akupresur Titik LI4 (<i>Hegu</i>) ..	58
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Akupresur Titik LI4 (<i>Hegu</i>) ...	58
Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh Akupresur Titik LI4 (<i>Hegu</i>) terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita <i>Menopause</i> di Banjar Jelijih Tegeh	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	20
Gambar 2.2 Titik LI4, terletak di punggung tangan tepatnya diantara ibu jari dan telunjuk	30
Gambar 2.3 Kerangka Teori	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Kusioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*
- Lampiran 9. SOP Akupresur LI4 (*Hegu*)
- Lampiran 10. Pengantar Kusioner
- Lampiran 11. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12. Hasil Output SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
APA	: <i>American Psychological Association</i>
RI	: Republik Indonesia
ZSAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>
BAI	: <i>Beck Anxiety Inventory</i>
HARS	: <i>Anxiety Rating Scale</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
H0	: Hipotesis Nol
BL	: <i>Bladder</i> (Kandung Kemih)
CV / RN	: <i>Conception Vessel</i> (Meridian Konsepsi)
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GB	: <i>Gall Bladder</i> (Kandung Empedu)
GV / DU	: <i>Governor Vessel</i> (Meridian Gubernur)
HT	: <i>Heart</i> (Jantung)
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
KI	: <i>Kidney</i> (Ginjal)
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LI	: <i>Large Intestine</i> (Usus Besar)
LI4	: <i>Large Intestine 4</i> (Hegu)
LR	: <i>Liver</i> (Hati)
LU	: <i>Lung</i> (Paru)
SI	: <i>Small Intestine</i> (Usus Kecil)
SJ	: <i>San Jiao</i> (Tri Pemanas)
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SP	: <i>Spleen</i> (Limpa)
ST	: <i>Stomach</i> (Lambung)
TMAS	: <i>Taylor Manifest Anxiety Scale</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>

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.
- Amini Rarani, S., Rajai, N., & Sharififar, S. (2021). Effects Of Acupressure At The P6 And Li4 Points On The Anxiety Level Of Soldiers In The Iranian Military. *Bmj Military Health*, 167(3), 177–181. <https://doi.org/10.1136/jramc-2019-001332>
- 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.
- Anita, Lestari, N. C. A., & Anjarwati, I. A. (2025). Hubungan perubahan fisik wanita premenopause usia 44–50 tahun dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Klinik Pratama Advent Bandung. *Midwifery Educational Research Journal*, 3(1), 26–33.
- 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.
- Asmaradana, K. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 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.
- Bps Kabupaten Tabanan. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Kabupaten Tabanan*.
- Bps Provinsi Bali. (2023). *Jumlah Penduduk (Ribuan) Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Provinsi Bali*.
- Dahniar, D., Kadir, A., & Rosidi, I. Y. D. (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Menopause Dan Komplikasinya Pada Wanita Lansia Di Puskesmas Bara-Baraya Makassar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 136–143.
- Dewi, B. P., Soebyakto, D. H., & Fitriana, E. (2025). Pengaruh Terapi Akupresur Dengan Jari Tangan Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Keluhan Pada

Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(2), 307–320.

Dhewy, R. C. (2022). Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Untuk Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4575–4578.

Haniyah, S., Triana, N. Y., & Utami, T. (2024). Edukasi Kesehatan Persiapan Menopause Pada Ibu Dasawisma Di Perumahan Tegalsari Banyumas: Health Education Regarding Menopause On Dasawisma Mothers In Tegalsari Banyumas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 4(1), 79–88.

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. *Jkbm (Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen)*, 9(1), 78–92.

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 Hutama*, 2(4), 1223–1230.

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, H., & Sariyati, S. (2020). *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul*. Universitas Alma Ata.

Lestari, W. (2021). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Media E Booklet Terhadap Pengetahuan Pemberian Mp-Asi. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 57–66.

Mahaeni, M. A., Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Mastiningsih, P. (2025). Pengaruh Akupresur Gallbladder 21 Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre-Op Sectio Caesarea Di Ruang Bersalin Rsud Tabanan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(1), 18–26.

Maimuna, S. (2025). *Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Akupresur Titik Li-4 (Hegu) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker*.

Widya Mandala Surabaya Catholic University.

- Mazida, E., & Wijaya, C. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Bumi Pratama Mandira. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 5(2), 121–127.
- Meliyani, S., & Siregar, T. (2023). *Atasi Kelelahan Kerja Perawat Dengan Terapi Akupresur*. Pradina Pustaka.
- Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu pada masa menopause di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 272–279.
- Mukhoirotin, M., & Mustafida, H. (2020). Pemberian Akupresur Kombinasi Titik B132 Dan Li4, Titik B132 Dan Sp6 Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 7(2), 133–141.
- Mulyandari, A., & Trisnawati, Y. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur Mandiri Terhadap Gangguan Kecemasan Dan Keluhan Menopause: Effect Of Self-Acupressure Therapy On Anxiety Disorders And Menopausal Complaints. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 4(1), 38–46.
- Muzayyana, L. A., Nurhidayah, R. D. A. W. W. R. C. B. T. C. N. J. S. H. J. E. Y. Y. A. S. A., & Ni Luh Gede Sudarya. (2023). Pelayanan Kebidanan Komplementer. In *Media Sains Indonesia* (Issue September).
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. *Jurnal 'aisyiyah Medika*, 8(2).
- Nasyifa, R. A. (2025). *Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Dengan Hipertensi Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Kabupaten Lampung Utara*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Nisma Iriani, S. E., Dewi, G. A. K. R. S., Sudjud, S., Talli, A. S. D., Mm, S. E., Surianti, S. P., Adm, M., Setyowati, R. D. N., Lisarani, V., & Mm, A. M. T. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Nurcita, 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.V10i2.443>
- 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.

Prilhi, F. S. S., Nadapdap, T. P., & Panjaitan, I. M. (2021). Analisis faktor yang mempengaruhi kecemasan pada wanita peri menopause di Kelurahan Karang Berombang Kecamatan Medan Barat Kota Medan Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 236–252.

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.

Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. [https://doi.org/10.26714/holistic-nursing-care-approach.1\(1\).39](https://doi.org/10.26714/holistic-nursing-care-approach.1(1).39).

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.

Sloan Memorial Kettering Cancer Center. (2023). *Acupressure For Pain And Headaches Pressure Point Li-4 (Hegu)*. 4–5.

Sulastris, S., Wulandari, R., & Hapsari, E. (2022). Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause Di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari. *Ukh*.

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.

Widiastini, L. P., & Mirah Yunita Udayani, N. P. (2024). The Effect Of Giving Five Finger Hypnosis And Hegu Li4 Point Acupressure On The Intensity Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls At Junior High School Pgri 2 Denpasar. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.30872/J.Kes.Pasmi.Kal.V7i1.10924>

- 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.
- Winengsih, E., Ariani, A., & Rofiasari, L. (2026). Terapi Akupresur Li4–Cv6 Dan Deep Breathing Untuk Nyeri Dismenore Remaja Di Sman 1 Rancaekek. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 10(1), 52–61.
- 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.
- Yuliastri, 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.
- Za, R. N., Lisa, U. F., Wahyui, A., Renjani, R. S., Willis, R., & Andryani, M. (2025). Hubungan Pelayanan Posyandu Lansia Dan Informasi Dengan Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis Pada Masa Menopause Di Gampong Pineung Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(1), 448–414.