

**PENGARUH AKUPRESUR HT 7 TERHADAP *INSOMIA*
PADA WANITA *PERIMENOPAUSE* DI BR.BHINEKA
NUSA KAUH DALUNG PERMAI.**



SKRIPSI

Ni Gusti Putu Sutreptininghati

NIM. A1221010

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH AKUPRESUR HT 7 TERHADAP *INSOMIA*
PADA WANITA *PERIMENOPAUSE* DI BR.BHINEKA
NUSA KAUH DALUNG PERMAI.**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

Ni Gusti Putu Sutreptininghati

NIM. A1221010

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN BABAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Gusti Putu Sutreptininghati

Nim : A1221010

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul KTI : Pengaruh Pengaruh Akupesur HT-7 Terhadap
Insomnia pada Wanita *Perimenopause* di Br.
Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai

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. Apabilah dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 24 Januari 2023



Ni Gusti Putu Sutreptininghati
NIM. A1221010

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH AKUPRESUR HT 7 TERHADAP *INSOMIA* PADA WANITA
PERIMENOPAUSE DI BR. BHINEKA NUSA KAUH DALUNG PERMAL.**

Diajukan Oleh:

**Ni Gusti Putu Sutreptininghati
A1221010**

Badung, 24 Januari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH AKUPRESUR HT 7 TERHADAP *INSOMIA* PADA WANITA
PERIMENOPAUSE DI BR. BHINEKA NUSA KAUH DALUNG PERMAL.**

02 Februari 2023 : (Dinyatakan Lulus Skripsi)

Diajukan Oleh:

**Ni Gusti Putu Sutreptininghati
A1221010**

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari:

Penguji Utama



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

Penguji I



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

Penguji II



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

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

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

Skripsi, Januari 2022

Ni Gusti Putu Sutreptininghati

**Pengaruh Akupresur HT-7 Terhadap *Insomnia* pada Wanita *Perimenopause* di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai.
(xvi halaman + 55 halaman+14 Lampiran)**

ABSTRAK

Insomnia adalah salah satu tanda gejala yang muncul pada wanita *perimenopause*. *Perimenopause* adalah keadaan dimana terjadinya perpindahan dari siklus dan ketentuan hormone seks normal menuju masa menopause. Kondisi ini dipengaruhi dan disertai oleh perubahan hormone seks. Redahnya *hormone* serotonin akan menyebabkan gangguan tidur atau *insomnia* pada wanita *perimenopause*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur HT-7 terhadap *insomnia* pada wanita *perimenopause*.

Desain yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttes design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di BR Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai pada bulan November sampai Desember 2022 sebanyak 35 responden dengan *purposive sampling*, diberikan kusioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*.

Hasil bivariat dengan uji *Wilcoxon sign rank test* deng $\alpha = 0,005$ menunjukkan p 0,001 sehingga $p < 0,05$. Artinya ada pengaruh akupresur HT-7 terhadap *insomnia* pada wanita *perimenopause*. Akupresur HT-7 adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan *insomnia* pada wanita *perimenopause*, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan akupresur HT-7 pada wanita *perimenopause* untuk meringankan gejala *insomnia*.

Kata Kunci : Akupresur H7-7, *Insomnia*, *Perimenopause*.

Daftar Pustaka : 37 (2012-2022)

HEALTH INSTITUTION

BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROSESSIONAL OF MIDWIFERY PROGRAM

Thesis, January 2023

Ni Gusti Putu Sutreptininghati

Effect of HT 7 Acupressure on Insomnia in Perimenopausal Women at Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai.

(xiv Pages + 55 Pages +14 Attachments)

ABSTRACT

This condition is influenced and accompanied by changes in sex hormones. Low levels of the hormone serotonin will cause disturbances or insomnia in perimenopausal women. This condition is influenced and accompanied by changes in sex hormones. Low levels of the hormone serotonin will cause disturbances or insomnia in perimenopausal women. This study aimed at determine the effect of HT-7 acupressure on insomnia in perimenopausal women.

The design used was pre-experimental with a one group pretest posttest design approach. Samples were taken from populations that met the inclusion criteria at BR Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai from November to December 2022 as many as 35 respondents by using purposive sampling, were given the KSPBJ Insomnia Rating Scale questionnaire.

Bivariate results using the Wilcoxon sign rank test with $\alpha = 0.05$ show $p = 0.001$ so that $p < 0.05$. This means that there is an effect of HT-7 acupressure on insomnia in perimenopausal women. HT 7 acupressure is a non-pharmacological alternative to overcome insomnia complaints in perimenopausal women so it is suggested that midwives provide education and prohibit HT 7 acupressure in perimenopausal women to relieve insomnia symptoms.

Keywords: HT 7 Acupressure, Insomnia, Perimenopause.

Bibliography : 37 (2012-2022) .

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah dengan Judul “Pengaruh Akupresur HT-7 Terhadap *Insomnia* pada Wanita *Perimenopause* di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai” 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. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjanan Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb 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. Bdn Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST.,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 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.

Menggapura, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
SURAT PERNYATAN	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	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Perimenopause</i>	8
1. Definisi	8
2. Manifestasi Klinis.....	9
3. Komplikasi	9
4. Tahapan Usia <i>Menopause</i>	10

B. <i>Insomnia</i>	11
1. Definisi	11
2. Klasifikasi	11
3. Etiologi	12
4. Manifestasi Klinis	13
5. Patofisiologi	13
6. Pemeriksaan Penunjang	13
7. Penatalaksanaan	15
8. Komplikasi	18
9. Pengukur <i>Insomnia</i>	18
C. Akupresure HT-7	20
1. Definisi	20
2. Mekanisme	21
3. Pengaruh Akupresur Terhadap <i>Insomnia</i>	22
4. Langkah-Langkah Melakukan Akupresur	23
D. Kajian Empiris	24
E. Kerangka Teori	27

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI

OPERASIONAL

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

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
3. Tempat Penelitian	33
4. Waktu Penelitian	33
5. Etika Penelitian	33
6. Alat Pengumpulan Data	35
7. Validitas dan Reliabelitas	36

8. Prosedur Pengumpulan Data	36
9. Analisa Data	38
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Analisis Univariat.....	41
C. Analisis Bivariat.....	42
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Pembahasan.....	44
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Terhadap pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	50
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Definisi Operasional	30
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	41
Tabel 5.2	Tingkat <i>insomnia</i> sebelum akupresur HT 7	41
Tabel 5.3	Tingkat <i>insomnia</i> sesudah akupresur HT 7	42
Tabel 5.4	Analisa tingkat <i>insomnia</i> sebelum dan sesudah akupresur Ht 7	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Peneliti
Lampiran	2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran	3	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran	4	EA
Lampiran	5	Ijin Penelitian
Lampiran	6	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lmpiran	7	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lmpiran	8	Pengantar Kusioner
Lmpiran	9	Kusioner
Lampiran	10	SOP HT 7
Lampiran	11	Tabulasi
Lampiran	12	Olah Data SPSS
Lampiran	13	Pendokumentasian
Lampiran	14	Lembar Bimbingan Proposal

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
BZD's	: <i>Benzodiazepine</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
ESN	: <i>Entrainns Suprachiasmatic Nucleus</i>
HPA	: <i>Hipotalamus-Pituitari-Aksis</i>
HT-7	: <i>Heart 7</i>
KSPB-IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- Insomnia Rating Scale</i>
PKK	: <i>Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga</i>

Daftar Pustaka

- Alvani, P. (2015). *Pijat Refleksi Pijat Tepat, Tubuh Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Arab, Z. S. T. (2015). A Sham-Controlled Trial Of Acupressure On The Quality Of Sleep And Life In Haemodialysis Patients. *Acupunct Med*, 1, 1–5.
- Aspiani, Y. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV Trans Media.
- Astuti, N. M. H. (2013). Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar*.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Amanda.S.P (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved from *Badan Pusat Statistik*.
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Foundation, N. S. (2012). National Sleep Foundation.
- Hartono, R. I. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha.
- Haswita, & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Timur: CV.Trans Info Media.
- Iswari, W. (2013). Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *Jurnal Kedokteran Udayana*.
- Iswari, & Wahyuni. (2015). *Melatonin & Melatonin Reseptor agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis*.

- Irene, S. Isfaizah, Nurhasanah, D.A, Misrah, Noor, S. (2021). Pengabdian Masyarakat Mengatasi Insomnia pada Menopause di TR P5 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan. Universitas Ngudi Waluyo.
- Kaur, J., & Sharma, C. (2017). *Withania somnifera* as a potential anxiolytic and immunomodulatory agent in acute sleep deprived female Wistar rats. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 427, 91–101.
- Kuswita. (2012). Gambaran Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Masa Klimakterium. *KTI Surakarta: Universitas MUhammadiyah Surakarta*.
- Lee, M. Y., Chan, C. H., Chan, C. L., Ng, S. M., & Eung, P. P. (2018). *Integrative Body-Mind-Spirit Social Work: An Empirically Based Approach to Assessment and Treatment (2nd Ed)*.
- Luo, Z. Y. (2016). *Akupresur Mandiri Untuk Penyakit Yang Umum*. Jakarta: Legacy Utama Kreasindo.
- Majid, Y. A. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Terna Werda Ciparay*. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Meylana, N. (2015). *Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuranmas Magelang*.
- Proverawati, A., & Sulistyawati, E. (2012). *Menopause Dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Potter, P. A. dan Perry, A, G. (2013). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, P. A. Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamental of Nursing : Concept, Process and Praactice*.

- Putri, D. M. P., & Amalia, R.N. (2019). *Terapi Komplementer : Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*, Pustaka Baru.
- Samgryce Siagian, H. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 19–24. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v4i1.279>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati. (2012). Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 45-65 Tahun Tentang Perubahan Fisik Saat Menopause Di Rw 06 Desa Krangkungan Pandes Wedi Klaten. *Jurnal Kesehatan*.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sulastri, S., Wulandari.,R & Hapsari.,E. (2022). Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualita Tidur pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari.
- Sahi, I. (2020). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ny.S Dengan Perimenopause Di Puskesmas Bangkala Kec.Bangkala Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Midwifery*.
- Van, D. G., Kavousi, M., Troup, J., & Franco, O. (2015). Health Issues for Menopause Women: The TOP 11 Conditions Have Common Solution. *Maturitas*, 80(1), 24–30.
- Welch, C. (2012). *Balance Your Hormones Balance Your Life*. In D. Wulan, *Balance Your Hormones Balance Your Life*. Jakarta: Penebar Plus