

SKRIPSI

PENGARUH AKUPRESUR HEART 7 SHENMEN TERHADAP INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU MERPATI DESA ULAK PATIAN KECAMATAN KEPENUHAN

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



RICHA RAHIM
NIM : 2039005

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

SKRIPSI

PENGARUH AKUPRESUR HEART 7 SHENMEN TERHADAP INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU MERPATI DESA ULAK PATIAN KECAMATAN KEPENUHAN

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



RICHA RAHIM
NIM: 2139005

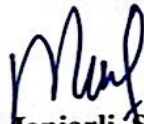
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul dengan judul **“PENGARUH AKUPRESUR HEART 7 SHENMEN TERHADAP INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU MERPATI DESA ULAK PATIAN KECAMATAN KEPENUHAN ”** Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 23 April 2025

**Menyetujui,
Pembimbing**



Masdi Janiarli, SST, M, Kes
NIDN. 1014019004

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH AKUPRESUR HEART 7 SHENMEN TERHADAP
INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU
MERPATI DESA ULAK PATIAN
KECAMATAN KEPENUHAN

Skripsi

Disusun oleh :
Richa Rahim
NIM : 2139005

Diujikan Dalam Sidang Skripsi Pada Tanggal 23 April 2025

Mengetahui
Ketua Penguji



Masdi Janiarli, SST, M, Kes
NIDN. 1014019004

Penguji I



Bdn. Elvira Junita, SST, M, Kes
NIDK. 8838930017

Penguji II



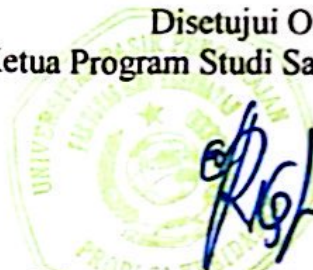
Bdn. Nana Aldriana, SST, M. Kes
NIDK. 8858930017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN : 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Richa Rahim

NIM : 2139005

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia
Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian
Kecamatan Kepenuhan

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

Pasir Pengaraian, April 2025

Yang Membuat Pernyataan



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Richa Rahim
Nim : 2139005
Tempat/ Tanggal Lahir : Kota Tengah / 02 Juli 2002
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Melayu
Anak Ke : 2 (Tiga) dari 6 Bersaudara
Alamat Rumah : Rt.02 RW 5 Usau, Kota Tengah, Kabupaten Rokan
Hulu, Provinsi Riau
No Handphone : 087829721737
Email : richarahim02@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. TK Raudhatul Athfal Nurussakinah Lulusan Tahun 2008
2. SDN 005 kota tengah, Lulusan Tahun 2014
3. SMPN 1 kepenuhan, Lulusan Tahun 2017
4. SMAN 1 kepenuhan, Lulusan Tahun 2020
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Abdur Rahim
Tempat/Tanggal Lahir : Kota Tengah / 07-06-1973
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Erna Wati
Tempat/ Tanggal Lahir : Kota Tengah / 07-07-1974
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan”**.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd. Selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn Andria, SST, Biomed selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Masdi Janiarli, SST, M. Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

7. Bdn. Elvira Junita, SST, M. Kes. selaku Penguji I Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bdn. Nana Aldriana, SST, M.Kes. selaku Penguji II Skirpri ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini
9. Ayah & ibu tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada penulis dalam menggapai cita-cita.
10. Para dosen Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
11. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penelitian ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini. Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

Pasir Pengaraian, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	9
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka konsep	41
D. Hipotesis.	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel.....	43
C. Teknik Sampel Penelitian.....	44
D. Ruang Lingkup Penelitian	45
E. Definisi Operasional	45
F. Instrumen/alat Penelitian.....	46
G. Metode Pengumpulan Data	46
H. Analisis Data	46
I. Etika Penelitian	47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	61
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	45
Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Insomnia Pada Ibu Menopause Sebelum Akupresur <i>Heart 7 Shenmen</i>	49
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Insomnia Pada Ibu Menopause Setelah Akupresur <i>Heart 7 Shenmen</i>	50
Tabel 4.3 Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan Kepenuhan Tengah	50

DAFTAR SKEMA

Halaman

Bagan 2.1 Kerangka Teori	40
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	41

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Teknik Pemijatan Akupresur <i>Heart 7 Shenmen</i>	37
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 3. Lembar SOP Akupresur <i>Heart 7 Shenmen</i>	64
Lampiran 4. Lembar Kuisioner	68
Lampiran 5. Master Tabel	70
Lampiran 6. Output Hasil olah Data melalui SPSS	71
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	75

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

SKRIPSI , APRIL 2025

RICHA RAHIM

2139005

**Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di
Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan**

75 Halaman, 6 Tabel, 2 Bagan, 1 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Menopause merupakan kondisi penurunan fungsi fisiologis pada wanita disebabkan adanya penurunan fungsi aktivitas *ovarium* yang menyebabkan hilangnya hormon *estrogen*, dimana hal ini akan dilalui setiap wanita dalam sepanjang daur kehidupannya. Ibu menopause sering mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh perasaan khawatir, takut, berpikir berulang ulang, kewaspadaan yang berlebih, cemas dan depresi. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur pada ibu Menopause salah satunya adalah dengan menggunakan Insomnia. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan . Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis *pre-eksperimental* dengan desain *One Group Pre Test—Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dan sampel berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *t-dependent*. Hasil analisis didapatkan rata-rata Insomnia pada ibu Menopause sebelum dan setelah dilakukan Akupresur *heart 7 shenmen* adalah 13.600 dengan standar deviasi adalah 1.874 dan standar error adalah 0.413 dengan hasil uji *T Dependent* diperoleh *p value* = 0.000 < 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan . Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna menambah pemahaman mengenai gejala yang dialami saat menopause dan menerapkan Akupresur *heart 7 shenmen* untuk mengurangi Insomnia.

Kata Kunci : Akupresur, *Heart 7 shenmen* , Insomnia, Menopause

Referensi : 2015-2024

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN
THESIS, APRIL 2025
RICHA RAHIM
2139005

***Heart 7 Shenmen Acupressure on Insomnia in Menopausal Women at the Merpati
Integrated Health Post, Ulak Patian Village, Kepenuhan District***

75 Pages, 6 Tables, 2 Charts, 1 Figure, 7 Appendices

ABSTRACT

ovarian activity which causes the loss of the hormone *estrogen* , which every woman will experience throughout her life cycle. Menopausal mothers often experience sleep disorders caused by feelings of worry, fear, repetitive thinking, excessive vigilance, anxiety and depression. There are many ways that can be used to overcome sleep problems in menopausal mothers, one of which is by using Insomnia. The purpose of this study was to determine the effect of *Heart 7 Shenmen Acupressure* on Insomnia in Menopausal mothers at the Cendrawasih Integrated Health Service Post in Kepenuhan Tengah Village in 2024. This type of research is quantitative research, using experimental research methods with *pre-experimental types* with *One Group Pre Test—Posttest design* . The population in this study amounted to 30 people and the sample amounted to 20 people. Sampling using *Purposive Sampling technique* . Data analysis using t-dependent test . The results of the analysis obtained an average of Insomnia in Menopausal women before and after *Heart 7 Shenmen Acupressure* was 13,600 with a standard deviation of 1,874 and a standard error of 0.413 with the results of the *T Dependent test* obtained *p value* = 0.000 <0.05. These results indicate that H0 is rejected and Ha fails to be rejected. So it can be concluded that there is **The Effect of Heart 7 Shenmen Acupressure** on Insomnia in Menopausal Women at the Cendrawasih Integrated Health Post in Kepenuhan Tengah Village in 2024. It is hoped that the results of this study can be useful in increasing understanding of the symptoms experienced during menopause and applying *Heart 7 Shenmen Acupressure* to reduce Insomnia .

Keywords: Akupresure, *Heart 7 shenmen*, Insomnia, Menopause
Reference : 2015-2024