

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Gejala menopause terdiri dari gejala fisik dan psikis. Menopause ialah suatu fase yang akan dialami oleh setiap perempuan yang biasanya terjadi diatas umur 40 tahun. Perempuan dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 1 tahun (Herliawati, 2024).

Perubahan pada saat menopause dapat berupa penurunan produksi hormone seks wanita yaitu *estrogen* dan *progesteron* dari indung telur. Keluhan menopause sangat bervariasi pada wanita. Keluhan ini berupa Insomnia, hot flashes, keluar keringat di malam hari, pusing, sakit kepala terus menerus, rasa nyeri di persendian, rasa tertekan tanpa sebab, rasa sakit saat berhubungan intim, *vagina* yang kering dan banyak lagi. Perubahan yang lebih nyata adalah penyusutan fungsi sistem reproduksi, berkurangnya kekuatan otot, payudara tidak kencang lagi, *osteoporosis* dan meningkatnya resiko penyakit jantung. Adapun perubahan lain berupa gangguan psikologis, yaitu berupa khawatir, takut, berpikir berulang ulang, kewaspadaan yang berlebih, cemas dan depresi (Damayanti, 2022).

Insomnia adalah kurangnya kualitas tidur yang dapat disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun lalu kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur tidak nyenyak (Ahmad, S. R., Anissa, M., 2022). Kesulitan tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidak seimbangan fisiologis dan psikologis seperti gangguan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek lemah, daya tahan tubuh menurun, depresi cemas dan sulit untuk melakukan berkonsentrasi (Suparto Puspita, 2022)

Penyebab dari Insomnia adalah ketegangan, perasaan gelisah, adanya rasa sakit, obat-obatan, konsumsi kopi yang mengandung kafein, rasa cemas, emosi yang tidak seimbang. Kondisi lingkungan fisik dan tempat tidur yang tidak nyaman menjadi pengaruh yang signifikan pada kejadian kasus Insomnia. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suara bising, kondisi cahaya yang gelap ataupun terlalu terang, ruangan dengan suhu yang terlalu panas atau dingin yang membuat ketidakcocokan dalam pola tidur. Munculnya Insomnia juga disebabkan oleh faktor dari kesehatan fisik (Andas, A. M., Prima, A., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), 2022), jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa menopause dengan usia diatas umur 50 tahun diperkirakan mencapai 1,2 miliar wanita. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Dewi, 2023) menyatakan bahwa terjadinya gangguan psikologis pada perempuan yang mengalami transisi menopause dengan gangguan psikologis terbanyak adalah gangguan depresi (4,6%), gangguan kecemasan (3,6%) dan gangguan tidur (2,8%). Penelitian tersebut

menunjukkan bahwa masa peralihan menopause dapat meningkatkan resiko gangguan psikologis terutama gangguan depresi, kecemasan dan gangguan tidur.

Jumlah wanita menopause di Indonesia saat ini sebanyak 7,4% dari total populasi, dan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan mencapai 11,54%. Menopause diawali dengan *premenopause*, dimana pada masa ini terjadipenurunan hormon *estrogen* yang memunculkan sindrom *premenopause* yang dapat mengakibatkan stres pada wanita (Setiawan, R., Iryanti, I., 2020).

Di Provinsi Riau sendiri terdapat 343.440 orang wanita yang memasuki usia menopause (45-64 tahun) yang tersebar di berbagai kabupaten dan kota. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Rokan Hulu tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah wanita menopause di wilayah tersebut adalah 14.026 orang. Wanita menopause ini dilayani melalui kegiatan Posyandu Lansia yang ada di 14 Puskesmas di Kabupaten Rokan Hulu. Dari 14 Puskesmas tersebut, Puskesmas Tambusai memiliki Posyandu Lansia sebagai Posyandu Lansia percontohan dan merupakan yang pertama di Kabupaten Rokan Hulu (Herawwati, 2020).

Insomnia dapat membuat orang merasa stres, yang dapat mengganggu tidur. Stres dapat membuat orang butuh lebih lama untuk tertidur, mengganggu tidur, dan meningkatkan kadar kortisol, hormon stres. Kortisol dapat mempercepat *aterosklerosis*, yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Stres juga dapat menyebabkan

hyperarousal, yang dapat mengganggu keseimbangan antara tidur dan terjaga(Kurniawan et al., 2021)

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur pada ibu menopause salah satunya adalah dengan menggunakan Akupresur. Akupresur memberikan efek menenangkan dan membuat tidur lebih baik sehingga Insomnia dapat teratasi dengan tujuan dapat meningkatkan terhadap kualitas tidur menopause, karena terapi tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan merasa nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur. Akupresur dapat mengendurkan otot,meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juni tahun 2024 data dari I Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan, sebanyak 30 ibu menopause mengalami Insomnia yang memengaruhi kualitas tidur mereka. Gangguan tidur ini sering dipicu oleh perubahan hormon dan stres psikologis. Akupresur, sebagai metode non-farmakologis, berpotensi memberikan solusi efektif untuk mengatasi Insomnia.

Berdasarkan latar belakang di atas dan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap Insomnia pada ibu menopause di i Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui derajat Insomnia pada ibu menopause sebelum dilakukan akupresur Heart 7 Shenmen di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan.
- b. Untuk mengetahui derajat Insomnia pada ibu menopause setelah dilakukan akupresur Heart 7 Shenmen di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan
- c. Untuk mengetahui Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi khususnya mengenai akupresur terhadap Insomnia pada ibu menopause di posyandu merpati desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan

2. Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna menambah pengetahuan referensi mengenai akupresur terhadap Insomnia di posyandu merpati desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan.

3. Manfaat Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	2024/8/28	Pengaruh Akupresur <i>Heart 7 Shenmen</i> terhadap Insomnia pada ibu menopause	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $p=0,000$ bahwa terdapat perubahan Insomnia antara sebelum dan sesudah perlakuan dan 20 ibu menopause mengalami perubahan Insomnia sedangkan 8 ibu	Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan rancangan one group pre test pos test. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 ibu menopause dengan metode sampling kuota. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan

			menopause tidak mengalami perubahan Insomnia.	observasi dan kuisioner, uji analisis data uji Mc Nemar.
2	(Sulastri et al., 2022)	Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause Di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari	uji statistik paired sample T test didapatkan nilai signifikansi (2-Tailed) dengan nilai probabilitas (p value) = 0,00 yang berarti $p < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh tindakan akupresur terhadap kualitas tidur pada wanita perimenopause.	Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design dengan One-Group Pretest-Posttest.. Metode penelitian One-Group Pretest-Posttest Design ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut pretest dan sesudah diberi perlakuan disebut posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita perimenopause di Posyandu Lansia Rahayu Dusun Sobo Desa Hargosari. Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling
3	(Meylana, 2015)	Efektivitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap Insomnia pada wanita perimenopause di desa pancuranmas magelang	Akupresur dan aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi Insomnia pada wanita perimenopause, tetapi terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi Insomnia.	Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Eksperimen</i> dengan <i>t wo group prettest and posstest design</i> . Jumlah sampel penelitian yaitu 40 orang, 20 orang kelompok akupresur dan 20 orang kelompok aromaterapi lavender. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>proport</i>

ional random sampling. Pemilihan terapi menggunakan teknik *simple random sampling.* Titik akupresur yang digunakan adalah titik PC 6, HT 7 dan SP 6. Akupresur diberikan selama 6 hari pemijatan dilakukan 40 kali disetiap titiknya selama 10 menit dan aromaterapi lavender diberikan selama 7 hari, dihirup selama 10 menit. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner Insomnia *RatingScale* KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta)

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata *men* dan *pauseis* yang berasal dari bahasa Yunani yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhenti haid atau menstruasi. Adanya penurunan hormon *estrogen* hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause (Muarofah, 2022).

Menopause merupakan kondisi penurunan fungsi fisiologis pada wanita disebabkan adanya penurunan fungsi aktivitas *ovarium* yang menyebabkan hilangnya hormon *estrogen*, dimana hal ini akan dialami setiap wanita dalam sepanjang daur kehidupannya. Gejala menopause terdiri dari gejala fisik dan psikis (Pratiwi, L., KM, M., & Harjanti, 2024).

b. Periode Menopause

Ada 4 periode menopause menurut (Pratiwi, L., KM, M., & Harjanti, 2024) yaitu:

1) *Klimakterium*

Adalah masa peralihan antara masa reproduksi dan masa *senium*. Masa ini juga dikenal dengan masa *premenopause* (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun.

Pada *klimakterium* terdapat penurunan produksi *hormone estrogen* dan kenaikan *hormone gonadotropin*, kadar *hormone* ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause dan kemudian akan mulai turun. Pada permulaan *klimakterium* kesuburan akan menurun.

2) Masa perimenopause (saat berhentinya haid)

Yaitu masa menjelang dan setelah menopause sampai usia 48 tahun. Biasanya keluhan yang timbul misalnya rasa panas membakar pada wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada *vagina* atau tanda perubahan lainnya.

3) Masa menopause

Yaitu jika tidak ada lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju *kesenium*. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat di tegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya 1 tahun. Berhentinya menstruasi dapat di dahului

terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan.

4) Masa *senium*

Masa setelah menopause yaitu ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause, antara usia 65 tahun. Pada masa *senium* yang lebih mencolok adalah adanya penurunan fungsi alat-alat genetalia yaitu *ovarium* mengecil dari 10-12 gr pada wanita dalam usia reproduksi sehat menjadi 4 gr.

Ada beberapa wanita mengalami berbagai gejala yang terjadi karena keseimbangan hormon dalam tubuh. Bagian-bagian tubuh mulai semakin tua dan terlihat jelas, akan tetapi sebaiknya wanita tersebut tetap aktif baik secara fisik, mental, dan seksual seperti sebelum menopause.

c. Tahap – Tahap Menopaus

Menurut (Muarofah, 2022) menopause dibagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

1) Premenopause

Fase ini terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase *klimakterium*. Gejala yang timbul pada masa premenopause yaitu:

- a) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b) Perdarahan menstruasi memanjang
- c) Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak
- d) Adanya rasa nyeri saat menstruasi

2) Perimenopause

Yaitu fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause. Gejala-gejala yang timbul pada masa perimenopause yaitu :

- a) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b) Siklus menstruasi menjadi lebih panjang

3) Menopause

Yaitu fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh yaitu menurunnya fungsi *estrogen* dalam tubuh. Gejala-gejala yang terjadi pada masa menopause yaitu sebagai berikut:

- a) Keringat yang biasanya timbul pada malam hari
- b) Lebih mudah marah atau emosi
- c) Sulit istirahat atau tidur
- d) Haid menjadi tidak teratur
- e) Terjadi gangguan fungsi seksual
- f) Badan bertambah gemuk
- g) Seringkali tidak mampu menahan kencing
- h) Stress dan depresi

- i) Nyeri otot dan sendi
- j) *Hot flush* atau sering terasa panas
- k) Terjadinya kekeringan pada *vagina* karena berkurangnya produksi lendir pada *vagina*
- l) Gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan mudah lupa

4) Post menopause

Post menopause adalah kondisi dimana seseorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa *postmenopause* seorang wanita akan mudah sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (*osteoporosis*).

d. Penyebab Menopause

Menurut (Muarofah, 2022) tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau *ovum* dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika *ovarium* atau indung telur telah kehabisan sel telur atau *ovum*, hal ini menyebabkan produksi *hormone* dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon *estrogen* dan *progesteron*.

e. Hormon yang Berperan dalam Menopause

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam system peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada di seluruh tubuh. *Hipotalamus* akan mengontrol menstruasi dengan mensekresikan hormon *gonadotropin* kelenjar *pituitari*.

Selama masa reproduksi kelenjar pituitari akan merespon dengan memproduksi dua hormon, yaitu *follicle-stimulating hormone* (FSH) dan LH, hormon ini akan menentukan jumlah hormon *estrogen* dan *progesteron* yang dihasilkan oleh *ovarium* atau indung telur

Hormon FSH akan merangsang produksi *ovum* atau sel telur dan hormon LH akan merangsang untuk terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur ketika akan mendekati masa menopause maka ovulasi akan semakin jarang terjadi. Hal ini yang menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur dan tidak menentu sampai pada akhirnya sama sekali berhenti sehingga untuk mengimbangnya maka tubuh akan lebih banyak untuk mensekresikan hormon FSH dan LH agar mampu merangsang produksi *ovum* atau sel telur (Rahmadani, 2020).

Hormon *estrogen* bertanggung jawab atau juga ikut terlibat dalam mempertahankan suhu tubuh. Hal ini yang juga menyebabkan banyak wanita yang mengalami *hot flush* ketika kadar hormon *estrogen* dalam tubuh menurun. Penurunan hormon *progesteron* selama masa menopause akan menyebabkan timbulnya rasa gelisah, depresi, mudah tersinggung atau marah, libido menjadi rendah, dan bertambahnya berat badan (Rahmadani, 2020).

f. Tanda dan Gejala Menopause

Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan menurut (Kartika et al., 2021) perubahan yang dirasakan wanita tersebut adalah:

1) Perubahan pola menstruasi (perdarahan)

Perdarahan yaitu keluarnya darah dari *vagina* gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause gejala ini seringkali disebut dengan gejala peralihan, apabila perdarahan bertambah berat ini bisa menjadi standar suatu masalah yang lebih serius hingga sebaiknya melakukan pemeriksaan untuk memastikan tidak ada sesuatu yang membahayakan.

2) Hotflush (rasa panas)

Warna kemerahan pada kulit dan berkeringat rasa panas ini akan mempengaruhi pola tidur wanita menopause yang akibatnya seringkali wanita menopause kekurangan tidur masing-masing wanita menderita masalah ini dalam tingkat yang berbeda-beda. *hot flush* berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit keluhan *hot flush* berkurang setelah tubuh menyesuaikan diri dengan kadar *estrogen* yang rendah. meskipun demikian, sekitar 25% penderita masih mengeluhkan hal ini sampai lebih dari 5 tahun. Pemberian *estrogen* dalam bentuk terapi efektif dalam meredakan keluhan *hot flush* pada 90% kasus rasa panas yang dideritaini biasanya

berhubungan dengan cuaca panas dan lembab. Selain itu juga berhubungan dengan alkohol, kafein, atau makanan pedas.

3) Keluar keringat di malam hari

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena *hotflush*. Semua wanita akan mengalami gejala panas ini. Gejala panas ini mungkin sangat ringan dan sama sekali tidak diperhatikan oleh orang lain. Mungkin hanya terasa seolah-olah sungguh meningkat secara tiba-tiba sehingga menyebabkan kemarahan disertai keringat yang mengucur diseluruh tubuh. Rasa panas ini tidak membahayakan dan akan cepat berlalu. Sisi buruknya adalah tidak nyaman tetapi tidak pernah disertai rasa sakit.

4) Susah tidur (Insomnia)

Masalah Insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. *Hot flush* juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidurnya. Selain itu juga kesulitan untuk tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar *serotonin* yang dipengaruhi pada masa *premenopause*. Dimana kadar *serotonin* dipengaruhi oleh kadar *endorfin* 65 sampai 75% dari wanita mengalaminya paling sering *selama* peri menopause. Intensitas, durasi dan frekuensinya bervariasi.

Masalah Insomnia juga dikarenakan kadar *serotonin* yang menurun sebagai akibat jumlah *estrogen* yang kadarnya juga menurun, *serotonin* mempengaruhi suasana hati seseorang jika kadar *serotonin* dalam tubuh menurun hal ini akan menyebabkan depresi dari sulit tidur.

Tiba-tiba berhubungan dengan sering terbangunnya wanita pada malam hari *biasanya* hampir setiap 8 menit. Lesu dan kelelahan di pagi harinya menjadi lebih sering bila dibandingkan dengan rasa kantuk. Insomnia juga dapat disebabkan oleh faktor antara lain faktor fisik dan psikis. Faktor fisik misalnya sakit, flu, sedangkan psikis pada masa premenopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda diantaranya yaitu suatu krisis yang di manifestasikan dalam simptom-simptom psikologis yaitu depresi, mudah tersinggung, mudah marah, cemas, bingung, gelisah.

Lebih lanjut ketika masa menopause *berlangsung* terjadi perubahan fisik dan psikis menurutnya fungsi hormon *estrogen* dan *progesteron* yang menyebabkan keluhan seperti pusing, mual, gerah berdebar-debar dan sebagainya. masalah menopause memberikan perubahan psikis karena adanya anggapan bahwa menopause adalah saat berakhirnya semua sifat kewanitaannya. keadaan ini diperkuat dengan kurangnya pengertian atau adanya pengertian yang keliru mengenai masalah menopause.

Terjadinya kekhawatiran, ketakutan, pada masa menopause dapat menyebabkan Insomnia. hal ini didukung oleh pendapat walsleben bahwa gangguan tidur tidak langsung berhubungan dengan menurunnya *hormon* namun kondisi psikologis dan meningkatkan kecemasan emosi tidak terkontrol, gelisah, Insomnia meningkat pada usia 44-45 tahun. Masalah ini meningkat pada saat menopause sebanyak 40% wanita menopause mengalami kesulitan tidur.

5) Kerutan pada *vagina*

Pada *vagina* akan terlihat adanya perubahan yang terjadi pada lapisan dinding *vagina* pada masa menopause *vagina* akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis. Hal ini dikarenakan adanya penurunan kadar hormon *estrogen*. Efek dari gejala ini maka akan timbul rasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual. Selain rasa sakit saat melakukan hubungan suami istri gejala lain yang dirasakan adanya muncul rasa gatal-gatal di *vagina*. Adanya perubahan ini akan mengakibatkan wanita menopause mudah terserang infeksi pada *vagina*, hingga wanita menopause sebaiknya berhati-hati dalam menjaga kesehatan *vagina*. Gejala ini timbul karena pada lapisan dinding *vagina* berkurang yaitu lebih tipis lebih kering dan kurang elastis. Semua itu berhubungan dengan menurunnya kadar hormon *estrogen*.

6) Gejala gangguan motorik

Pada masa menopause aktivitas yang akan dikerjakan semakin berkurang hal ini dikarenakan wanita menopause akan mudah merasakan rasa lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

7) Gangguan psikis dan emosi

Beberapa wanita saat masa menopause akan mengalami rasa gelisah, muda tersinggung, tegang, cemas, perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis. Komang mudah lupa, emosi yang meluap. Gejala ini dikarenakan adanya penurunan hormon *estrogen* dan *progesteron* hormon tersebut berfungsi untuk mengatur memori, daya persepsi, dan suasana hati.

Namun gejala psikis ini tidak selalu terjadi pada setiap orang karena setiap orang juga memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Kebanyakan kasus psikis terkait dengan adanya tekanan kehidupan misalnya merasa tidak dibutuhkan lagi karena anak-anaknya sudah dewasa dan mandiri, perceraian, kehilangan anggota keluarga, dan karena adanya penyakit yang diderita.

8) Penurunan libido

Penelitian menyatakan, wanita menopause akan berkurang keinginan seksualnya. Keringat malam dapat mengganggu tidur dan kekurangan tidur dapat mengurangi energi untuk yang lain

termasuk dalam aktivitas hubungan seksual. Hal tersebut juga terjadi karena adanya perubahan pada *vagina*, seperti kekeringan yang akan membuat darah genitalia sakit dan selain itu juga terjadi perubahan hormonal sehingga dapat menurunkan gairah seks. Libido yang rendah juga bisa disebabkan karena masalah psikologis biologis atau sosial. Selain itu juga libido yang menurun bisa disebabkan karena depresi, kegelisahan, atau citra tubuh yang tidak baik serta adanya penurunan neurotransmitter di otak yang akan mempengaruhi perilaku seksual.

9) *Osteoporosis*

Setiap proses merupakan suatu gangguan kesehatan yang ditandai dengan berkurangnya masa kepadatan tulang dan kelainan *mikroarsitektur*, yang berakibat pada pengeroposan tulang. *osteoporosis* banyak dialami oleh mereka yang berusia lanjut. masa kepadatan tulang sangat dipengaruhi oleh kalsium. Karena 98% tubuh memiliki kalsium yang banyak tersimpan dalam tulang. kalsium yang memiliki peranan penting adalah kalsium ion yang dipengaruhi oleh tiga hormon yakni hormon paratiroid, 1,25 dihidroksi vitamin d dan kalsitonin, ada sekitar 80% penderita *osteoporosis* adalah wanita, termasuk wanita yang berhenti masa menstruasinya, meski pun usianya masih terbilang muda hal ini dikarenakan kerapuhan tulang akibat dari hormon *estrogen* yang semakin rendah, dan juga dapat dipengaruhi massa

jenis yang tidak cukup baik dalam memenuhi nutrisi dan kalsium yang cukup.

10) Penyakit jantung

Pada umumnya yang paling banyak ditemukan adalah apabila seorang wanita telah memasuki masa menopause dan mengalami *osteoporosis* memiliki kemungkinan terserang penyakit jantung, hal ini dikarenakan kadar *estrogen* meningkatkan tekanan darah dan berat badan yang mengakibatkan pembuluh darah yang mengalami kejantung tidak bekerja dengan baik.

Penurunan hormon *estrogen* akan mengakibatkan meningkatnya kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan menurunnya kadar kolesterol HDL (kolesterol baik). Ketidakberadaan hormon *estrogen* membuat produksi NO (nitric oxide) menurun dan NO itu sendiri berperan dalam vasodilatasi arteri dan pencegahan adhesi dari *makrofag* dan *trombosit* kedinding arteri.

g. Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Menurut (Prisusanti, R. D., Kanan, M., Badawi, B., 2022) faktor yang mempengaruhi menopause adalah sebagai berikut:

1) Faktor psikis

Keadaan fisiki seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seseorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan fisik seorang wanita

menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat di bandingkan yang menikah dan tidak bekerja.

2) Menarche (usia pada saat pertama haid)

Semakin muda seseorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya maka akan semakin tua atau lama untuk memasuki atau mengalami masa menopausenya. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

3) Pemakaian kontrasepsi

Kontrasepsi dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal ini dikarenakan cara kerja kontrasepsi yang digunakan kerja *ovarium* atau indung telur. Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal kalau lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

2. Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari, serta secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur

atau terbangun pada tengah malam dan tidak bisa kembali tidur (Maharani, 2021)

Penyakit Insomnia adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita Insomnia pun tidak terbatas kisaran umur tertentu. Semua rawan terkena Insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja maupun lanjut usia (Edison & Nainggolan, 2021)

b. Penyebab Insomnia

Menurut (Edison, 2021) Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling banyak menjadi penyebab Insomnia adalah masalah psikologi. Oleh karena itu, yang paling penting dalam Insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatan. Berikut adalah beberapa faktor penyebab Insomnia adalah:

1) Faktor psikologi

Tingkat tuntutan yang paling tinggi atau keinginan yang tidak tercapai, sehingga berita-berita kegagalan sering memicu terjadinya Insomnia transient. Orang-orang yang memiliki masalah-masalah stres, seringkali mengalami insomnia.

2) Problem Psikiatri

Depresi paling ditemukan di kehidupan masa kini. Banyak pola hidup instan yang memicu depresi. Tuntutan prestasi yang

semakin tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat, semakin membuat orang terus-menerus berlomba menjadi yang terbaik.

3) Sakit fisik

Pada saat seseorang mengalami sakit fisik, sebenarnya proses metabolisme dan kinerja di dalam tubuh tidak berjalan dengan normal atau terjadinya gangguan. Banyak orang yang sering kurang tidur itulah sebabnya banyak proses penyembuhan penyakit, didalam kadar tertentu. Ini bertujuan agar orang yang sakit tersebut beristirahat penuh dengan tidur.

4) Faktor lingkungan

Tidak sedikit orang yang menderita gangguan pendengaran karena tinggal di daerah yang berlokasi bising. Mereka tidak bisa mendengar suara notasi rendah dan normal, karena terbiasa harus mendengar sesuatu dalam notasi keras dan kuat. Lingkungan yang selalu penuh dengan ketegangan, pertengkaran dan situasi berisik yang terus-menerus juga dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Bagi sekelompok orang tertentu, tidak perlu suasana kondisi yang tenang.

c. Gejala-Gejala Insomnia

Menurut (Edison & Nainggolan, 2021) Insomnia yang akut tidak bekerja begitu saja. Ada banyak penyebab dan gejala yang sering kali diabaikan oleh penderita. Ada banyak orang yang beranggapan

bahwa gangguan tidur bukan masalah yang serius. Gejala-gejala yang umum di alami oleh penderita Insomnia yaitu:

1) Perasaan sulit tidur

Ada banyak penderita Insomnia yang selalu merasa dirinya sulit tidur, walaupun sebenarnya pada malam hari mereka sempat tertidur beberapa saat. Selain itu, penderitannya selalu merasa sulit tidur dan kurang tidur.

2) Bangun tidak diinginkan

Salah satu gejala Insomnia adalah seseorang yang tidur di malam hari, seringter bangun lebih awal dan bangun yang tidak direncanakan. Setelah itu, umumnya mereka akan sulit untuk tidur kembali lebih cepat. Wajah selalu kelihatan letih dan kusam. Kurang tidur akan berdampak langsung pada wajah. Orang yang kurang kurang tidur akan terlihat kusam, pucat, maupun mata merah dan terlihat sembab.

d. Tipe Insomnia

Menurut (Selatan et al., 2024) Insomnia dapat dikelompokkan berdasarkan kapan terjadinya dalam periode tidur :

1) *Sleep On Set* Insomnia

Insomnia ini terjadi ketika merasakan kesulitan untuk tertidur. Rata-rata orang normal membutuhkan waktu antara satu hingga 20 menit untuk tertidur, penderita Insomnia membutuhkan waktu hingga 1 jam atau bahkan bisa lebih.

2) *Sleep Maintenance* Insomnia

Adalah kategori Insomnia dimana merasakan masalah di saat sedang tertidur, seperti sering terbangun secara konstan sepanjang malam. meski adalah hal yang wajar bila kita beberapa kali terbangun sesaat ditengah-tengah tidur yang bisa jadi tidak kita sadari, para penderita Insomnia terus terjaga setelah terbangun dan tidak dapat kembali tidur hingga beberapa menit atau bahkan beberapa jam dalam satu waktu titik terbangun di malam hari selama setengah jam atau lebih didefinisikan para ilmuwan sebagai *sleep maintenance* Insomnia.

3) *Transient* Insomnia

Ketika merasakan masalah dengan tidur selama beberapa malam.

4) *ShortTerm* Insomnia

Artinya jika merasakan masalah dalam tidur selama hingga 1 bulan.

e. **Tingkat Insomnia**

Menurut (Selatan et al., 2024) Insomnia memiliki beberapa tingkatan:

1) Akut/ringan

Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.

2) Insomnia sedang

Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu.

3) Insomnia berat/kronik

Insomnia yang terjadi setiap malam, menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun).

f. Komponen Tidur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Transyah, 2023) kualitas tidur dapat dilihat melalui 7 komponen yaitu :

1) Kualitas tidur subjektif:

Penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur seseorang.

2) Efisiensi tidur:

Didapatkan melalui presentasi kebutuhan tidur manusia dan menilai jam tidur seseorang dengan durasi tidur seseorang sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.

3) Penggunaan obat tidur:

Dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur di indikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.

4) Gangguan tidur:

Seperti adanya mengorok ,gangguan pergerakan,sering terbangun dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.

5) Durasi tidur

Dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

6) *Daytimedisfunction*:

Adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

g. Dampak Insomnia Bagi Kesehatan

Menurut (Siregar, 2022) ada beberapa dampak Insomnia bagi kesehatan:

1) Gangguan fungsional

Insomnia dapat mempengaruhi konsentrasi, memori, dan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari.

2) Stress dan depresi

Insomnia meningkatkan aktivitas hormon dan jalur di otak yang menyebabkan stress, dan perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati. Insomnia terus menerus dapat menjadi tanda kegelisahan dan depresi.

3) Sakit kepala

Sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau dini hari mungkin berhubungan dengan Insomnia.

4) Penyakit jantung

Sebuah studi menunjukkan bahwa orang dengan Insomnia kronis mengalami tanda-tanda aktivitas jantung dan sistem saraf yang dapat menempatkan mereka pada resiko penyakit jantung.

5) Kecelakaan

Penelitian telah menunjukkan bahwa Insomnia memainkan peran utama dalam kecelakaan mobil. Setiap tahun, lebih dari 100.000 kecelakaan mobil di jalan raya disebabkan oleh kantuk atau Insomnia.

6) Darah tinggi dan penyakit kronis lainnya

Parail muwandi *Henry Ford Center of Sleep Disorder* membuktikan, makin lama waktu yang dibutuhkan sejak berbaring hingga terlelap bisa berarti semakin tinggi pula resiko kematian hipertensi atau tekanan darah tinggi. Demikian juga yang tidurnya tidak nyenyak, makin sering terbangun ditengah malam resiko hipertensi juga makin meningkat.

h. Insomnia pada Wanita Menopause

Insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi pada dewasa tua/lanjut usia (lansia). Insomnia adalah ketidak mampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur secara kuantitas

maupun kualitas. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Khairani & Rahmawati, 2022)

Gejala Insomnia tersebut dikarenakan Menopause yang menyebabkan perubahan fungsi *ovarium* yang secara otomatis akan mempengaruhi produksi hormon sehingga dapat menyebabkan berbagai keluhan. Peningkatan jumlah perempuan lanjut usia tentunya akan menimbulkan masalah tersendiri, yaitu dengan munculnya keluhan-keluhan pada masa menopause yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Menimbulkan rasa tidak nyaman dan kadang-kadang menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. (Tariganet al., 2020).

i. Alat Ukur Insomnia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Asiva, 2021) Disebutkan bahwa instrumen yg digunakan untuk mengukur tingkat Insomnia pada subjek penelitian melalui KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta Insomnia Rating Scale). Adapun dimensi Insomnia meliputi kesulitan untuk masuk tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun lebih dini, tidur delta (terdalam) yang kurang, serta kualitas tidur yang terganggu. Pengukuran tingkat Insomnia ini menggunakan 8 item pernyataan.

Berikut merupakan item-item KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia *Rating Scale*) beserta nilai skoring tiap item yang diadaptasi dari Adeleyna (2021).

1) Lamanya tidur

(“Berapa lama Anda tidur dalam sehari?”). Item ini bertujuan untuk mengevaluasi jumlah jam tidur total dalam sehari. Bagi individu normal, lama tidur biasanya lebih dari 6,5 jam sedangkan penderita Insomnia, memiliki sedikit jumlah jam tidur. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

- a) Skor 0 :untuk jawaban tidur lebih dari 6,5 jam.
- b) Skor 1 :untuk jawaban tidur diantara 5,5-6,5 jam.
- c) Skor 2 :untuk jawaban tidur antara 4,5-5,5 jam.
- d) Skor 3 :untuk jawaban kurang dari 4,5 jam.

2) Mimpi

(“Ketika tidur ,apakah Anda bermimpi?”). Individu normal biasanya tidak bermimpi, tidak mengingat dengan mimpinya atau kadang kadang mengingat mimpinya. Sedangkan penderita Insomnia memiliki mimpi yang lebih banyak,selalu bermimpi atau kadang-kadang bermimpi buruk.Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

- a) Skor 0 :untuk jawaban tidak ada mimpi
- b) Skor 1 :untuk jawaban kadang-kadang terdapat mimpi yang menyenangkan.

- c) Skor 2 : untuk jawaban selalu bermimpi.
- d) Skor 3 : untuk jawaban mimpi yang buruk.

3) Kualitas tidur

(“Bagaimana kualitas tidur Anda akhir-akhir ini?”).Individu normal kebanyakan memiliki tidur yang dalam sedangkan penderita Insomnia biasanya memiliki tidur yang dangkal. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

- a) Skor 0 :untuk jawaban tidur yang dalam, sulit untuk bangun.
- b) Skor 1 :untuk jawaban tidur yang baik, tetapi sulit untuk terbangun.
- c) Skor 2 :untuk jawaban tidur yang baik, mudah untuk bangun.
- d) Skor 3 :untuk jawaban tidur yang dangkal, mudah untuk bangun.

4) Masuk tidur

(“Berapa lama Anda mau tidur setelah Anda membaringkan badan di tempat tidur ?”). Individu normal biasanya jatuh tertidur dalam waktu 5-15 menit sedangkan penderita Insomnia biasanya lebih dari 15 menit. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

- a) Skor 0 :untuk jawaban kurang dari 5 menit.
- b) Skor 1 :untuk jawaban antara 6-15 menit.
- c) Skor 2 :untuk jawaban antara 16-29 menit.
- d) Skor 3 :untuk jawaban antara 30-44 menit.

e) Skor 4 : untuk jawaban antara 45-60 menit.

f) Skor 5 : untuk jawaban lebih dari 1 jam.

5) Terbangun malam hari

(“Selama tidur malam, berapa kali Anda terbangun?”). Individu normal dapat mempertahankan tidur sepanjang malam namun terkadang terbangun 1-2 kali, sementara penderita Insomnia terbangun lebih dari 3 kali. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

a) Skor 0 : untuk jawaban tidak terbangun sama sekali.

b) Skor 1 : untuk jawaban terbangun 1-2 kali.

c) Skor 2 : untuk jawaban terbangun 3-4 kali.

d) Skor 3 : untuk jawaban terbangun lebih dari 4 kali.

6) Waktu untuk tidur kembali

(“Ketika Anda terbangun saat tidur, berapa lama Anda bisa tidur kembali?”). Individu normal mudah sekali untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, biasanya kurang dari 5 menit. Sedangkan penderita Insomnia memerlukan waktu yang panjang untuk tidur kembali. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

a) Skor 0 : untuk jawaban kurang dari 5 menit.

b) Skor 1 : untuk jawaban antara 6-15 menit.

c) Skor 2 : untuk jawaban 16-60 menit.

d) Skor 3 : untuk jawaban lebih dari 60 menit.

7) Terbangun dini hari

(“Pagi hari, apakah Anda terbangun?”). Individu normal dapat terbangun kapan ia ingin bangun namun penderita Insomnia biasanya bangun lebih cepat, misalnya bangun 1-2 jam sebelum waktu untuk bangun). Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah:

- a) Skor 0 :untuk jawaban sesuai waktu bangun tidur Anda.
- b) Skor 1 :untuk jawaban bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur Anda, tidak dapat tidur lagi.
- c) Skor 2 :untuk jawaban bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun Anda, tidak dapat tidur lagi.
- d) Skor 3 :untuk jawaban lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun Anda, tidak dapat tidur lagi.

8) Perasaan saat bangun

(“Bagaimana perasaan Anda pada saat bangun di pagi hari?”). Individu normal akan merasa segar setelah tidur di malam hari, namun penderita Insomnia bangun dengankondisi tidak segara tau lesu. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- a) Skor 0 :untuk jawaban perasaan segar.
- b) Skor 1 :untuk jawaban tidak terlalu baik.
- c) Skor 2 :untuk sangat buruk.

Pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa skor diatas 10 telah dapat digolongkan sebagai individu yang

mengalami Insomnia. Selain pemberian skala, dilakukan juga wawancara kepada subjek untuk mengetahui kondisi Insomnia yang dialami subjek.

j. Indeks Keparahan Insomnia (ISI)

ISI adalah kuesioner laporan diri yang terdiri dari 7 item yang menilai sifat, tingkat keparahan, dan dampak Insomnia. 11 , 24 Periode mengingat yang biasa adalah "bulan terakhir" dan dimensi yang dievaluasi adalah: tingkat keparahan awal tidur, pemeliharaan tidur, dan masalah bangun pagi, ketidakpuasan tidur, gangguan kesulitan tidur dengan fungsi siang hari, perhatian terhadap masalah tidur oleh orang lain, dan tekanan yang disebabkan oleh kesulitan tidur. Skala Likert 5 poin digunakan untuk menilai setiap item (misalnya, 0 = tidak ada masalah; 4 = masalah yang sangat parah), menghasilkan skor total berkisar dari 0 hingga 28. Skor total ditafsirkan sebagai berikut: tidak adanya Insomnia (0–7); Insomnia sub-ambang batas (8–14); Insomnia sedang (15–21); dan Insomnia parah (22–28).

3. Akupresur *Heart 7 Shenmen*

a. Pengertian Akupresur *Heart 7 Shenmen*

Pada dasarnya Akupresur berarti teknik pijat yang dilakukan pada titik-titik tertentu ditubuh, untuk menstimulasi titik-titik energi. Akupresur pada titik HT7 *Shenmen*, atau "Gerbang Roh", adalah proses pemijatan pada titik akupresure yang terletak di pergelangan

tangan, pada sisi telapak tangan, di lipatan sepanjang sisi jari kelingking, tepat di dalam tendon kecil. Titik ini merupakan salah satu titik utama pada meridian Jantung dan dapat membantu menyehatkan darah, mendinginkan api internal, dan menenangkan pikiran(Sadiman & Susilawati, 2022).

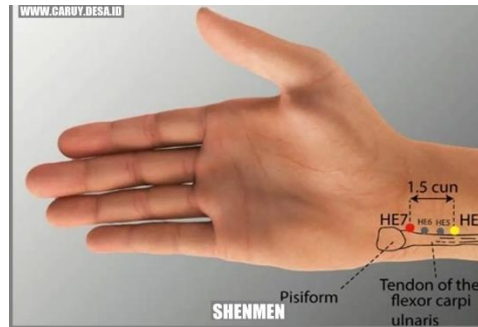
Akupresur pada titik HT7 *Shenmen* dapat menstimulasi sel saraf untuk merangsang pons dan hipotalamus dalam melepaskan hormon endorphen, yang dapat menimbulkan efek relaksasi, rasa tenang, dan nyaman. Ini dapat membantu dengan masalah yang berhubungan dengan jantung, seperti stres, kecemasan, insomnia, dan jantung berdebar(Sutreptininghati, 2024).

Shenmen (HT7) adalah salah satu titik utama pada meridian Jantung. Ini dapat membantu menyehatkan darah dan mendinginkan/meredam api internal. Oleh karena itu, ini adalah poin yang sangat baik untuk pikiran, emosi, dan masalah yang berhubungan dengan jantung seperti stres, kecemasan, insomnia, jantung berdebar, dll.

b. Titik pemijatan akupresure heart 7 *Shenmen*

Titik akupresur *Heart 7 Shenmen*, juga dikenal sebagai Spirit Gate, terletak di lipatan pergelangan tangan bagian dalam, tepat di bawah bagian bawah tangan. Untuk menemukannya, tekuk tangan sedikit ke depan dan cari lipatannya, kemudian berikan tekanan pada

bagian terluar lipatan, pada sisi yang paling dekat dengan jari kelingking (Sutreptininghati, 2024).



Gambar 2.1 Teknik Pemijatan Akupresur Heart 7 Shenmen

c. Manfaat umum melakukan akupresur atau pijat mandiri pada titik *Shenmen* (HT7) (Aurellia, 2023)

Manfaat akupresur untuk yang mengalami gangguan tidur yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan stamina tubuh agar menimbulkan rasa nyaman.

Melakukan penekanan akupresur pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur akan menyebabkan meningkatnya stimulus-stimulus pada otak seperti serotonin yang dapat meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur melalui signal yang cukup kompleks yang diteruskan ke otak (Kurniadi, 2019).

- 1) Stres/Kecemasan/Panik : Tekanan ringan selama 15-30 detik dapat bergantian tangan kiri dan kanan hingga 3-5 menit. Anda dapat melakukan ini beberapa kali sehari, secara teratur atau sesuai kebutuhan.

- 2) Insomnia : Tekanan ringan selama 15-30 detik. Anda dapat bergantian tangan kiri dan kanan hingga 3-5 menit. Anda dapat melakukan ini beberapa kali sehari, secara teratur atau sebelum tidur.
- 3) Mabuk perjalanan (mabuk kendaraan) : Memberikan tekanan melalui ibu jari atau kuku pada titik ini dapat membantu meringankan gejala mabuk perjalanan, seperti mual dan vertigo.
- 4) Kehilangan ingatan / kelupaan : Karena *Shenmen* dapat membantu Anda menenangkan pikiran, *Shenmen* juga dapat menjernihkan pikiran dan membantu mengatasi kelupaan. Pijat titik *Shenmen* secara teratur setiap hari dapat membantu menjaga daya ingat Anda tetap tajam pada usia berapa pun.
- 5) Dada sesak / Palpitasi / Refluks gastroesofageal (GERD) : *Shenmen* berada di meridian jantung, yang menghubungkan ke area dada/jantung kita, oleh karena itu ini juga merupakan titik yang baik untuk mengatasi masalah seperti dada sesak, jantung berdebar dan GERD, dll

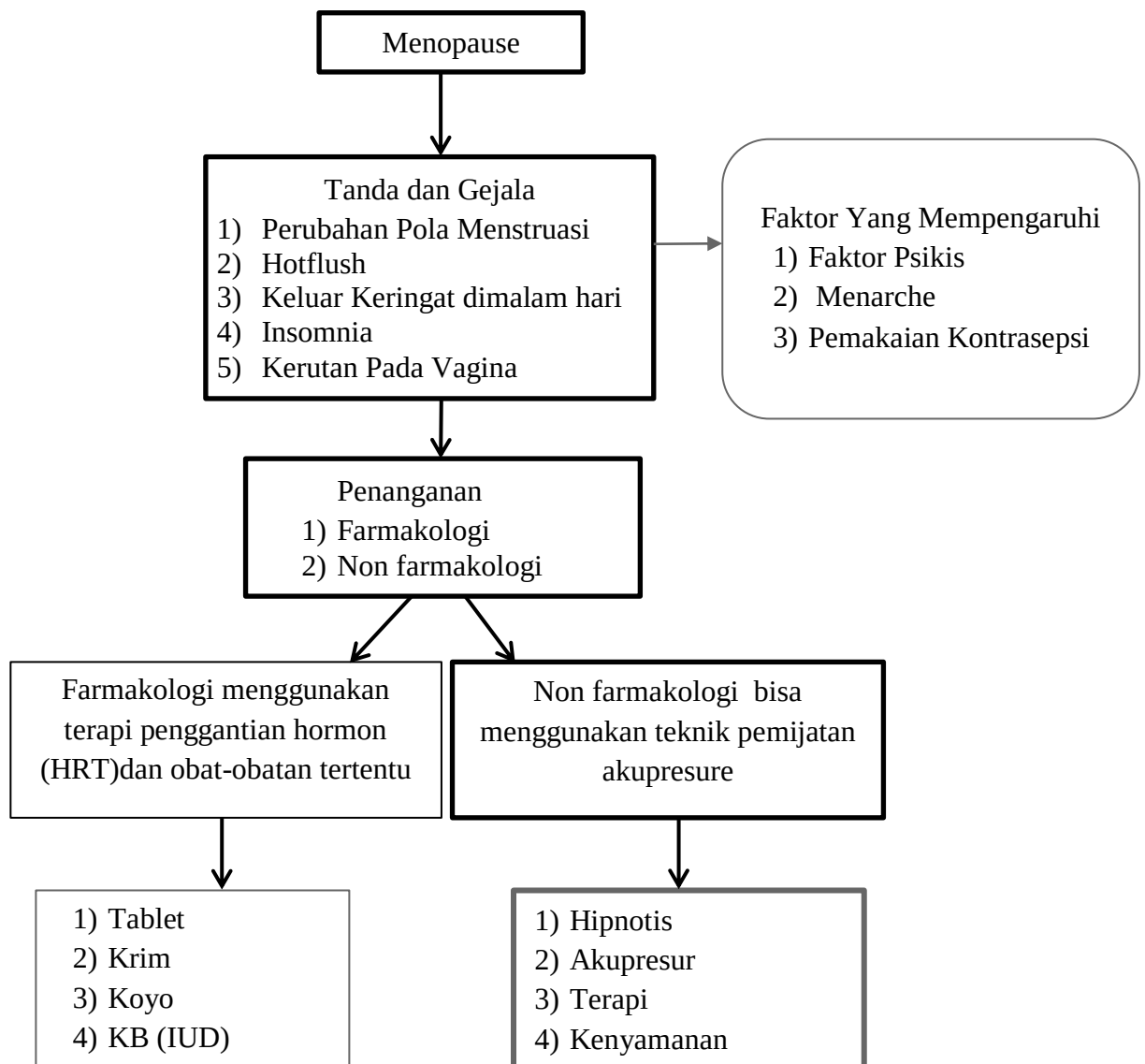
d. Langkah-langkah Akupresur

- 1) Jaga privasi klien dengan menutup tirai
- 2) Atur posisi klien dengan memposisikan klien pada posisi terlentang (supinasi), duduk, duduk dengan tangan bertumpu di meja, berbaring miring, atau tengkurap dan berikan alas

- 3) Bantu melepaskan pakaian klien atau aksesoris yang dapat menghambat tindakan akupresur yang akan dilakukan(bila perlu)
- 4) Cuci tangan dan gunakan sarung tangan(bila perlu)
- 5) Letakkan alas bantu pijatan, lalu usapkan minyak zaitun/baby oil pada lengan pasien sekitar titik akupresur
- 6) letakkan massage dan penekanan ringan pada sekitar titik akupresur
- 7) kemudian lakukan penekanan dan pemijatan pada titik akupresur (HT 7) yaitu terletak pada lekukan sisi ulna garis lipat pergelangan tangan, sisi radial tendon otot fleksor karpi ulnaris, kemudian lakukan gerakan yang sama pada sisi yang lain(dilakukan bilateral)
- 8) Pemijatan dilakukan 30 kali putaran searah jarum jam selama 6 menit (3 menit setiap titik), dilakukan bilateral
- 9) Setelah melakukan pemijatan bersihkan sisa minyak pada lengan menggunakan tissue/lap pembersih
- 10) Melepas sarung tangan
- 11) Memberikan posisi yang nyaman kepada pasien

B. Kerangka Teori

Konsep teori merupakan suatu dasar pemikiran yang menggambarkan hubungan antara konsep yang nantinya akan dijabarkan menjadi variabel penelitian. Oleh karena itu, hasil-hasil variabel yang relevan perlu disajikan dan dapat digambarkan dalam bagan kerangka teori berikut:



Bagan 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti.



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesa Penelitian atau biasa disebut hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Jadi para peneliti akan membuat hipotesa dalam penelitiannya, yang bertujuan untuk menjadikannya sebagai acuan dalam menentukan langkah selanjutnya agar dapat membuat kesimpulan - kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukannya (ahmad riswan nasution, 2020).

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

H0 : Tidak ada Pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis *pre-eksperimental*. Penelitian eksperimental adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variable dependen.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pre Test—Posttest* yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut diberikan perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Adanya perbedaan hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan (Sugiyono, 2018).

Kelompok	Pretest	Posttest
Intervensi	01	02

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Keterangan

01: Tes awal (Pretest) sebelum di lakukan Akupresur

X : Intervensi (Akupresur *Heart 7 Shenmen*)

02 : Tes akhir (posttest) sesudah dilakukan Akupresur

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan responden penelitian, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua ibu menopause yang ada di posyandu merpati desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel Penelitian.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Aminetal.,2023).

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow merupakan rumus yang digunakan untuk mengetahui jumlah sampel yang tidak diketahui. Sampel akan sangat berpengaruh pada representasi populasi dalam sebuah proses penelitian.

Jika besar populasi (N) sebesar 30 orang akan digunakan Rumus untuk menentukan pengambilan jumlah sampel yang akan diteliti digunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{30}{1 + 30 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{30}{1 + 30 (0,01)}$$

$$n = \frac{30}{1 + 0,5}$$

$$n = \frac{30}{1,5}$$

$n = 20$ $n = 20$ Orang

Keterangan:

N : besar populasi / jumlah populasi

n : Jumlah sampel

e : batas toleransi kesalahan (error tolerance)

Berdasarkan pada perhitungan diatas jumlah sampel yang dipergunakan yaitu sebanyak 20 orang. .

C. Teknik Sampel Penelitian

Semua populasi di jadikan sampel dan penggunaan sampel yang di gunakan adalah *Purposive sampling*. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi, maupun kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel.

Sampel pada penelitian ini adalah ibu menopause yang mengalami insomnia dan memiliki kriteria sebagai berikut.

1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :
 - a. Ibu menopause yang mengalami insomsia
 - b. Asal tempat tinggal kelurahan kepenuhan tengah
 - c. Bersedia menjadi responden
 - d. Tidak ada riwayat penyakit jantung

2. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu yang tidak mengalami insomnia
- b. Tidak bersedia menjadi responden.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di i Posyandu Merpati Desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada saat setelah dilaksanakannya seminar proposal.

E. Defenisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1.	Variabel independen: Dilakukan akupresur	Suatu tindakan dengan Dilakukan akupresur dapat memberikan efek relaksasi sehingga ibu menopause merasa nyaman dan bisa tidur dengan baik yang dilakukan 2 kali setiap pertemuan selama 1 minggu	Sop Akupresur	-	-
2.	Variabel dependen: Insomnia	Insomnia adalah ibu menopause mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa skor diatas 10 telah dapat di golongkan sebagai individu yang mengalami insomnia. Selain pemberian skala, dilakukan juga wawancara kepada subjek untuk mengetahui kondisi insomnia yang dialami subjek.	KSPBJ-IRS(kelompok studi psikiatrik biologik jakarta insomnia rating scale) yang di adaptasi dari adeleya(20 21)	Rasio	0–25

F. Intrumen/Alat Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data dari posyandu dan melakukan(wawancara) kepada ibu menopause untuk mengetahui insomnia. Sedangkan untuk mengukur insomnia pada ibu menopause digunakan alat ukur KSPBJ-IRS (kelompok studi psikiatrik biologik jakarta insomnia rating scale) yang diadaptasi dari adeleyna (2021).

G. Metode Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Peneliti menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informan mengenai topik penelitian sebagai data primer(Sugiyono, 2020).

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah jenis analisis yang digunakan pada satu variabel untuk mengetahui gambaran distribusi rata-rata pada skala insomnia.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat yang dilakukan untuk menjawab hipotesis dan untuk mengetahui rata-rata perbedaan terhadap pengurangan Insomnia

pada ibu menopause sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi menggunakan *uji statistic T-Dependen*.

- a. Jika nilai P-value < 0.05 maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen terhadap penurunan insomnia pada ibu menopause
- b. Jika nilai P-value > 0.05 maka H_0 gagal ditolak artinya tidak ada pengaruh Akupresur heart 7 Shenmen terhadap insomnia pada ibu menopause.

I. Etika Penelitian

1. Informed Consent

Setiap responden memiliki hak secara otonomi untuk membuat suatu keputusan secara sadar untuk berpartisipasi atau tidak dalam suatu penelitian. Sebelum melakukan penelitian peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

2. Onfidentiality

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijaga oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

3. Justice

Semua responden yang terlibat dalam penelitian ini diperlakukan secara adil dan mendapatkan hak yang sama, tidak ada perbedaan prioritas pada setiap sampel.

4. *Anonymity*

Peneliti menjelaskan manfaat dari penelitian yang dilakukan serta menjelaskan bahwa ibu berhak menolak untuk dijadikan responden dan tidak bersedia untuk melakukan pengisian kuisisioner yang akan diberikan.

5. *Respect for person*

Peneliti memberikan reward kepada responden atas waktu dan kesedian menjadi responden.