Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page: 28347-28354

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

Masdi Janiarli, Richa Rahim, Elvira Junita, Nana Aldriana
[1,2,3,4]Program Studi Sarjan Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian
*email: masdijaniarli@gmail.com[1], richarahim02@gmail.com[2] , viraromi@gmail.com3, nanaaldriana@upp.ac.id[4]

Published Oktober, 2025

ABSTRAK

Menopause adalah keadaan berkurangnya fungsi fisiologis pada perempuan akibat penurunan aktivitas ovarium yang mengakibatkan hilangnya hormon estrogen, dan semua wanita akan mengalaminya sepanjang hidup mereka. Wanita yang mengalami menopause sering kali menghadapi masalah tidur yang disebabkan oleh rasa khawatir, ketakutan, pikiran yang berulang, kewaspadaan berlebihan, kecemasan, 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 H0 ditolak dan Ha 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 menggurangi Insomnia.

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

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*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Menopause adalah suatu keadaan di mana fungsi fisiologis wanita menurun akibat berkurangnya aktivitas ovarium, yang menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen. Setiap wanita akan mengalami proses ini selama hidupnya. Tanda-tanda menopause meliputi gejala fisik dan mental. Menopause ialah suatu fase yang akan di alami oleh setiap perempuan yang biasanya terjadi diatas umur 40 tahun. Perempuan dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama1 tahun (Herliawati et al., 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 nyeridi persendian, rasa tertekan tanpa sebab, rasa sakit saat berhubungan intim, *vagina* yang kering dan banyak lagi. Perubahan yang lebih terlihat adalah penurunan kemampuan sistem reproduksi, melemahnya otot, payudara menjadi kurang kencang, risiko osteoporosis, serta meningkatnya kemungkinan terkena 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 et al., 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 et al., 2024).

Penyebab utama dari insomnia meliputi stres, rasa tidak tenang, adanya nyeri, penggunaan obat-obatan, minuman berkafein seperti kopi, kekhawatiran, serta ketidakstabilan emosi. Faktor lingkungan fisik dan tempat tidur yang tidak nyaman memberikan dampak besar terhadap munculnya 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 (Hannani & Alfianto, 2024).

World Health Organization (WHO), mengatakan 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 & Iswandari, 2022) menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami transisi menopause sering mengalami gangguan psikologis, dengan gangguan depresi paling banyak terjadi (4,6%), diikuti oleh gangguan kecemasan (3,6%) dan gangguan tidur (2,8%). Penelitian ini mengungkapkan bahwa periode peralihan menopause dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan psikologis, terutama depresi, kecemasan, dan masalah tidur.

Saat ini, proporsi wanita menopause di Indonesia mencapai 7,4% dari total jumlah penduduk, dan pada tahun 2020, diperkirakan akan meningkat menjadi 11,54%. Menopause diawali dengan *pre*menopause, dimana pada masa ini terjadipenurunan hormon *estrogen* yang memunculkan sindrom *pre*menopause yang dapat mengakibatkan stres pada wanita (Setiawan et al., 2020). Perubahan hormon ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, seperti gangguan tidur, hot flashes, dan kelelahan, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan dan perubahan suasana hati. Jika tidak ditangani dengan baik, gejala tersebut dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penanganan yang holistik, termasuk metode nonfarmakologis seperti terapi relaksasi dan akupresur, guna membantu mengurangi gejala dan meningkatkan kesejahteraan wanita di masa transisi ini.

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 (Aldriana & Yanti, 2024).

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 (Sutreptininghati et al., 2024).

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.

METODE 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. Desain penelitian ini menerapkan model *One Group Pre-Test-Posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian melibatkan ibu-ibu yang mengalami menopause dari Posyandu Merpati di desa Ulak Patian Kecamatan Kepenuhan, dengan total sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling. Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari sumber awal oleh pengumpul data. Peneliti mengumpulkan data secara langsung dari sumber pertama atau lokasi di mana penelitian berlangsung. Peneliti menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informan mengenai topik penelitian sebagai data primer (Sugiyono, 2021). Analisis univariat adalah jenis analisis yang digunakan pada satu variabel untuk mengetahui gambaran distribusi rata-rata pada skala insomnia. 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian berdasarkan masing-masing variabel yang diamati. Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis secara univariat meliputi tingkat insomnia pada ibu menopause sebelum dilakukan akupresur titik *Heart 7 (Shenmen)*. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk data kategorik, serta nilai rata-rata dan standar deviasi untuk data numerik. Analisis ini memberikan gambaran umum mengenai kondisi insomnia yang dialami responden sebelum intervensi diberikan.

Rata-rata Insomnia pada ibu menopause sebelum dilakukan Akupresur *heart 7 Shenmen*

Insomnia merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu menopause akibat perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh. Gangguan tidur ini berdampak pada kualitas hidup, kesehatan fisik, dan kondisi emosional para ibu menopause. Sebelum dilakukan intervensi akupresur pada titik *Heart 7 (Shenmen)*, tingkat keparahan insomnia perlu diketahui untuk menjadi acuan awal. Oleh karena itu, dilakukan pengukuran rata-rata tingkat insomnia pada ibu menopause sebelum terapi akupresur dilaksanakan.

Tabel 1. Distribusi rata-rata Insomnia pada ibu menopause sebelum dilakukan Akupresur *heart 7 Shenmen*

Insomnia pada ibu menopause	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Min-Max
sebelum akupresur *heart 7 Shenmen*	19.20	1.735	0.388	16-23

Sumber : SPSS hasil pengolahan data oktober 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa, rata-rata Insomnia pada ibu menopause sebelum dilakukan akupresur *heart 7 Shenmen* adalah 19.20 dengan standar deviasi adalah 1.735 dan standar error mean adalah 0.388 dengan skala Insomnia terendah 16 dan skala Insomnia tertinggi adalah 23.

Rata-rata Insomnia pada ibu menopause setelah dilakukan Akupresur *heart 7 Shenmen*

Setelah intervensi akupresur pada titik *Heart 7 (Shenmen)* dilakukan, dilakukan pengukuran ulang tingkat insomnia pada ibu menopause untuk melihat adanya perubahan kondisi tidur. Titik *Shenmen* dikenal dalam terapi akupresur memiliki efek menenangkan dan membantu meredakan gangguan tidur. Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui efektivitas akupresur dalam menurunkan tingkat insomnia pada responden. Berikut disajikan data rata-rata tingkat insomnia setelah dilakukan terapi akupresur.

Tabel 2. Distribusi rata-rata Insomnia pada ibu menopause setelah dilakukan Akupresur *heart 7 Shenmen*

Insomnia pada ibu menopause	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Min-Max
setelah akupresur *heart 7 Shenmen*	5.60	1.635	0.366	3-8

Sumber : SPSS hasil pengolahan data oktober 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa, rata-rata Insomnia pada ibu menopause setelah dilakukan akupresur *heart 7 Shenmen* adalah 5.60 dengan standar deviasi 1.635 dan standar error mean adalah 0.366 dengan skala Insomnia terendah 3 dan skala Insomnia tertinggi adalah 8.

Hasil Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan akupresur titik *Heart 7 (Shenmen)* terhadap tingkat insomnia pada ibu menopause. Analisis ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat insomnia sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan jenis dan distribusi data, misalnya menggunakan uji *paired t-test* untuk data berdistribusi normal atau *Wilcoxon signed-rank test* untuk data non-parametrik. Hasil analisis bivariat ini menjadi dasar dalam menarik kesimpulan mengenai efektivitas akupresur dalam menurunkan gejala insomnia pada ibu menopause.

Tabel 3. Pengaruh Akupresur *heart 7 Shenmen* Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause

Variabel	Mean	SD	SE	*P Value*
Sebelum dan setelah dilakukan akupresur *heart 7 Shenmen*	13.600	1.847	0.413	0.000

Sumber : SPSS hasil pengolahan data oktober 2024

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa, 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 H0 ditolak dan Ha 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.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden, diketahui bahwa 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 H0 ditolak dan Ha 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sadiman et al., 2022) mengenai Pengaruh Akupresur *heart 7 Shenmen* dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia, penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa tentang pemberian akupresur *heart 7 Shenmen* dan aromaterapi mawar terhdap skor Insomnia pada wanita *peri*menopause menggunakan Uji *T (T-test) dependent* diperoleh p value sebesar 0.000 (p value ≤ α /0.05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna yang menunjukkan adanya pengaruh dari akupresur di titik *heart 7 Shenmen* dan penggunaan aromaterapi mawar dalam menangani masalah insomnia pada wanita dalam tahap perimenopause di area kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan studi yang dilakukan oleh (Khofifatus, 2023) mengenai dampak akupresur terhadap kualitas tidur, yang berjudul "Pengaruh terapi akupresur dan murottal al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia". Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok perlakuan, dengan nilai rata-rata posttest mencapai 5,44 dan nilai p 0,000. Perbedaan dalam kualitas tidur pada kelompok perlakuan disebabkan oleh terapi akupresur yang diberikan, yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara menstimulasi melalui pemijatan dan penekanan pada titik-titik akupresur, yang selanjutnya dapat mempengaruhi perubahan fisiologi tubuh serta kondisi mental dan emosional individu (Anggreni et al., 2024).

Studi lain oleh (Sri, 2022) menyelidiki pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur wanita premenopause dengan judul "Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari". Hasilnya menunjukkan bahwa ada perubahan pada rata-rata nilai kualitas tidur setelah terapi dilakukan, dengan nilai rata-rata posttest 3,94 dan nilai p = 0,000.

Gejala-gejala yang muncul pada saat wanita telah memasuki masa menopause disebut sebagai sindrom menopause. Salah satu gejala sindrom menopause pada wanita adalah penurunan kualitas tidur atau gangguan tidur (Melda et al., 2024). Gangguan tidur ini dapat berupa kesulitan untuk tidur,

terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak, yang berdampak pada kelelahan dan penurunan produktivitas sehari-hari. Selain faktor hormonal, stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati juga dapat memperburuk gangguan tidur pada masa menopause. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti akupresur menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur wanita menopause secara alami dan aman.

Gangguan tidur muncul karena hormon estrogen turut memengaruhi reseptor tidur yang ada di otak. Masalah tidur ini paling sering dihadapi oleh wanita saat memasuki fase menopause. Rendahnya kadar *serotonin* yang dipengaruhi oleh masa *pre*menopause juga dapat menyebabkan kesulitan tidur. Risiko mengalami insomnia akan meningkat bagi wanita yang semakin lanjut usia saat mengalami menopause (Sadiman et al., 2022).

Insomnia juga disebabkan oleh kekhawatiran kerja yang berlebihan yang akan mengganggu kerja organ jantung-limfa, hilangnya koordinasi fisiologis normal antara jantung dan ginjal, aktivitas berlebihan yang hati menyebabkan defesiensi *yin*, defesiensi *qi* jantung dan kantung empedu serta gangguan qi pada lambung dan lainnya. Teori Wilson dan Mellor (2008) titik *heart 7 Shenmen* merupakan jalur jantung, penekanan pada titik *heart 7 Shenmen* dapat meregulasi dan menguatkan jantung (darah dan yin) juga menenangkan shen, membersihkan panas dari saluran jantung. Saat melakukan pijatan, sebaiknya tidak terlalu keras dan menyebabkan rasa sakit pada pasien. Pijatan harus mampu menciptakan berbagai sensasi (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan sebagainya). Jika sensasi tersebut tercapai, maka selain sirkulasi chi dan xue (darah) menjadi lancar, juga dapat memicu pelepasan hormon endorfin (hormon alami yang mirip morfin yang dihasilkan tubuh untuk memberikan rasa tenang) (Sadiman et al., 2022).

Menurut (Saputra et al., 2023) akupresur merupakan pengobatan tradisional yang cara kerjanya dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur dan *acupoint* yang berada di saluran meridian. Penekanan pada titik tertentu dapat membuat tubuh rileks lalu mengantuk (Sadiman et al., 2022). Ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh (Pramawati et al., 2025) mengenai filosofi timur dan pengobatan tradisional China (TCM), yang menyatakan bahwa siklus tidur yang normal merupakan hasil dari keseimbangan harmonis antara yin dan yang, sirkulasi qi, serta ketenangan pikiran dan jiwa. Titik Shenmen dalam akupunktur berhubungan dengan jalur jantung; oleh karena itu, stimulasi pada titik ini bisa mengatur dan memperkuat aliran darah ke yin di jalur jantung, sekaligus mengurangi panas dari jalur jantung, sehingga titik ini sering dikenal sebagai titik sedasi (Sadiman et al. 2022).

Pemberian tindakan akupresur membantu memberikan rasa nyaman dan rileks yang akhirnya dapat memberikan kualitas tidur yang baik pada wanita *pre*menopause (Anggreni et al., 2024). Teknik ini merangsang titik-titik tertentu pada tubuh yang berhubungan dengan sistem saraf pusat, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan stres. Efek relaksasi yang ditimbulkan juga membantu menyeimbangkan hormon, yang sering kali menjadi penyebab gangguan tidur pada masa premenopause. Dengan demikian, akupresur menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengatasi masalah tidur pada wanita premenopause.

Berdasakan uraian di atas, peneliti beramsumsi bahwa dengan melakukan Insomnia yang dialami ibu menopause dapat ditanggulangi dengan akupresur *heart 7 Shenmen*. Dengan menekan titik tertentu, dapat merangsang pelepasan serotonin yang berpengaruh pada pengaturan suprachiasmatic nucleus, sehingga meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Hasil analisis data, rata-rata tingkat insomnia pada ibu menopause sebelum dilakukan akupresur titik *Heart 7 (Shenmen)* adalah 19,20 dengan standar deviasi sebesar 1,735 dan standar error mean sebesar 0,388. Skala insomnia terendah yang tercatat sebelum intervensi adalah 16, sedangkan skala tertingginya mencapai 23. Setelah dilakukan tindakan akupresur, terjadi penurunan rata-rata tingkat insomnia menjadi 5,60 dengan standar deviasi 1,635 dan standar error mean sebesar 0,366. Skala insomnia terendah setelah intervensi tercatat sebesar 3 dan skala tertingginya adalah 8. Hasil uji statistik menggunakan *T-dependent* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

akupresur titik *Heart 7 (Shenmen)* terhadap penurunan insomnia pada ibu menopause, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam membantu mengurangi gejala insomnia pada ibu menopause di Posyandu Merpati, Desa Ulak Patian, Kecamatan Kepenuhan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, *6*(1), 1–7.

Aldriana, N., & Yanti, N. S. F. (2024). Mengurangi Insomnia Pada Wanita Menopause Dengan Melakukan Pijat Punggung (Back Massage) Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, *4*(2), 301–307.

Anggreni, N. P. A. D., Widiastini, L. P., & Adhiestiani, N. M. E. (2024). The Effect of Spirit Gate Acupressure Therapy on Sleep Quality in Premenopausal Women in Banjar Gambang , Munggu Village. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *7*(1), 83–91. https://doi.org/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK

Damayanti, F. N. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang*.

Dewi, R. R. P., & Iswandari, N. D. (2022). Dukungan Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Menopause Pada Wanita Usia 40-50 Tahun: Literatur Review. *Midwifery And Complementary Care*, *1*(2), 60–70.

Hannani, L., & Alfianto, F. (2024). Analisis penyebab insomnia. *Maliki Interdisciplinary Journal*, *2*(6), 641–650.

Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Fauzia, R. L., Keb, S. T., Suciana, S., ST, S., & Setyani, R. A. (2024). *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.

Khofifatus, S. A. (2023). *Pengaruh Terapi Akupresur Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia (Studi di Desa Rapadaya, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang)*. Stikes Ngudia Husada Madura.

Melda, E., Fahmi, Y. B., Nurkhasanah, S., Kristina, E., & Janiarli, M. (2024). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause. *Maternity and Neonatal : Jurnal kebidanan*, *12*(1), 77–87. https://doi.org/https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn P-ISSN

Pramawati, N. N., Mastiningsih, P., Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2025). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, *8*(1), 18–25.

Sadiman, Susilawati, P., Fairus, M., & Islamiyati. (2022). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Informasi*, *18*(22), 73–81. https://doi.org/https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi Pengaruh

Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(1), 80–87.

Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet

terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 1.

Sri, S. L. (2022). *Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause Di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kunatitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.

Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., Nurkhafipah, A. S., & Sutrisno, I. T. (2024). Studi Kasus: Penerapan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Akut. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, *2*(2), 1–7.

Sutreptininghati, N. G. P., Adhiestiani, N. M. E., Purnamayanthi, P. P. I., & Udayani, N. P. M. Y. (2024). Pengaruh Akupresur HT 7 Terhadap Insomia pada Wanita Perimenopause di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, *8*(1), 1–8.