

Artikel Penelitian

The Effect of Spirit Gate Acupressure Therapy on Sleep Quality in Premenopausal Women in Banjar Gambang, Munggu Village

Ni Putu Ayu Dian Anggreni¹, Luh Putu Widiastini², Ni Made Egar Adhiestiani³

Abstrak

Terjadi penurunan kualitas tidur sekitar 20%-50% pada orang dewasa di Indonesia. Wanita mengalami insiden ini lebih sering pada kelompok usia di atas 40 tahun. Sebanyak 54% wanita premenopause mengeluh tentang kualitas tidur yang buruk. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi gangguan tidur adalah dengan terapi komplementer yaitu terapi akupresur. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur *spirit gate* terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu. Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* menggunakan pendekatan *Non-Equivalent Control Group Design*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden terdiri atas 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden kelompok perlakuan wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu dengan Teknik *purposive sampling*, serta data dianalisis menggunakan analisis *Mann Whitney*. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui nilai rata-rata posttest kelompok perlakuan $4,27 < 9,07$ kelompok kontrol, dengan selisih mean 4,8 yang berarti rata-rata skor kualitas tidur kelompok perlakuan berada dalam kategori baik, sedangkan kelompok kontrol dalam kategori buruk. Nilai $p = 0,001 < 0,05$ dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur *Spirit Gate* terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu.

Kata kunci: Akupresur, kualitas tidur, premenopause

Abstract

The degradation in sleep quality has been occur by around 20%-50% in adults in Indonesia. Women experience this incidence more frequently in the age group above 40 years. As many as 54% of premenopausal women complain about poor sleep quality. One of the efforts that can be made to address sleep disorders is complementary therapy, namely acupressure therapy. The objective of this study is to determine the influence of Spirit Gate acupressure therapy on sleep quality in premenopausal women in Banjar Gambang, Munggu Village. The research design is Quasi-Experimental Design using the Non-Equivalent Control Group Design approach. The total sample consists of 30 respondents, comprising 15 respondents in the control group and 15 respondents in the treatment group of premenopausal women in Banjar Gambang, Munggu Village, selected using purposive sampling technique. The data is analyzed using Mann-Whitney analysis. Based on the results of the data analysis, the average post-test score for the treatment group is 4.27, which is less than the control group's 9.07, with a mean difference of 4.8. This means that the average sleep quality score for the treatment group falls into the good category, while the control group falls into the poor category. The p-value is 0.001, which is less than 0.05. Therefore, H_0 is rejected, and H_a is accepted. It can be concluded that there is an influence of Spirit Gate acupressure therapy on sleep quality in premenopausal women in Banjar Gambang, Munggu Village.

Keywords: Acupuncture, sleep quality, premenopause

Submitted : 25 February 2024

Revised: 5 June 2024

Accepted: 27 June 2024

Affiliasi penulis : 1,2,3 STIKES Bina Usaha Bali

Korespondensi : "Ni Putu Ayu Dian Anggreni"

Telp: +6285643455328

PENDAHULUAN

Premenopause adalah masa transisi yang dialami wanita saat memasuki masa berakhirnya menstruasi. Fase premenopause dimulai sejak haid tidak teratur dan adanya keluhan-keluhan fisik maupun psikis, yang disebut dengan sindrom premenopause (1). Premenopause terjadi ketika perempuan memasuki usia 30-40 tahun, namun umur terjadinya premenopause pada masing-masing individu tidak ilmiah (2).

Premenopause merupakan proses alamiah kehidupan seorang perempuan. Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan gejala-gejala dan keluhan disertai perubahan secara fisik dan psikis. Gejala yang timbul dari tiga komponen utama yaitu, menurunnya kegiatan ovarium yang diikuti dengan defisiensi hormonal terutama estrogen, yang memunculkan berbagai gejala salah satunya yaitu penurunan kualitas tidur (3).

World Health Organization (4) melaporkan jumlah wanita yang memasuki fase premenopause diperkirakan akan meningkat mencapai satu miliar pada tahun 2030. Berdasarkan Badan Pusat Statistik,

pada tahun 2020 jumlah wanita di Indonesia yang memasuki premenopause mencapai 21,22 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2025 terdapat 60 juta wanita premenopause. Jumlah prevalensi wanita di Bali pada tahun 2020 sebanyak 2.150.088 jiwa orang. Prevalensi jumlah wanita di Kabupaten Badung sebanyak 302.144 juta jiwa orang. (5).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, dimana tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur melainkan adanya sebuah kenyamanan saat tidur (6). Kualitas tidur juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam mempertahankan tidur dengan memiliki siklus tidur yang baik. Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang memiliki kepuasan terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan tanda-tanda gangguan tidur (7).

Penurunan kualitas tidur merupakan hal yang sering ditemukan dan selalu meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Berdasarkan laporan National Sleep Foundation Tahun 2022, menyatakan bahwa 40% orang dewasa pada 26 negara di dunia mengalami masalah tidur (8). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Kocevskaja (2020) di Netherlands dengan 667 responden, menyatakan bahwa sebesar 33,1% orang dewasa mengalami masalah pada kualitas tidurnya (9).

Sementara itu, di Indonesia penurunan kualitas tidur juga meningkat sekitar 20%-50% orang dewasa mengeluhkan kualitas tidur yang buruk. Pada kelompok usia di atas 40 tahun, insiden lebih cepat pada wanita, sebanyak 54% wanita premenopause mengeluh memiliki kualitas tidur yang buruk. Prevalensi wanita yang menderita sindrom premenopause di negara Asia cenderung lebih rendah dibandingkan negara Eropa dan Amerika yang mana sebanyak 1,3 juta perempuan mengalami menopause tiap tahunnya di Amerika serta sindrom premenopause dialami hampir semua perempuan dengan prevalensi sekitar 70-80% pada perempuan Eropa. Berdasarkan data dari 118 juta wanita di Indonesia, ada 15,2 juta wanita mengalami premenopause (10).

Sehingga dengan banyaknya prevalensi wanita premenopause tersebut, gejala-gejala yang dapat membuat kualitas hidup seorang wanita menjadi buruk seharusnya perlu diatasi dengan berbagai

upaya. Beberapa gejala yang muncul pada masa menopause antara lain kegelisahan saat tidur, depresi, kelemahan daya ingat, konsentrasi, cemas, gangguan fisik dan insomnia. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak memadai merupakan faktor yang dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan usia lanjut terutama wanita premenopause seperti mudah letih, stress psikologis, diabetes, depresi, dan kualitas hidup yang buruk (11).

Akupresur adalah salah satu teknik pengobatan tradisional Cina yang dipergunakan untuk menurunkan nyeri, mengobati penyakit atau cedera, dan salah satunya pada kualitas tidur. Akupresur disebut juga dengan terapi totok atau tusuk jari dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik tertentu. Pemijatan pada titik akan meningkatkan stimulasi otot yang akan meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan sekresi neurotransmitter. Hal tersebut dapat meningkatkan endorfin dan serotonin yang ditransmisikan ke otak dan organ-organ tertentu di seluruh tubuh selalui saraf meridian sehingga menyebabkan respon relaks (12).

Akupresur *Spirit Gate* terletak pada sisi lipatan pergelangan tangan untuk beberapa indikasi salah satunya yaitu gangguan tidur. Sasaran Akupresur untuk merangsang kemampuan tubuh dalam menyembuhkan diri sendiri. Penekanan/pemijatan pada titik-titik akupresur tubuh atau sistem otot untuk merangsang energi dari tubuh sendiri (13).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10-11 Juli 2023 di Br.Gambang Desa Munggu, pada tahun 2023 terdapat data wanita 150 orang dan wanita premenopause sebanyak 50 orang. Setelah dilakukan wawancara dengan 10 orang, didapatkan hasil 7 wanita premenopause mengalami gangguan tidur dan 3 wanita premenopause tidak memiliki gangguan tidur. Sebagian besar wanita premenopause gangguan tidur. Hal tersebut disebabkan karena memikirkan pekerjaan yang belum tuntas, kesulitan memulai tidur dan sering terbangun saat malam hari.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur *spirit gate* terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasy eksperiment*, dengan *nonequivalent control group design*. Metode pemilihan *sample* menggunakan *purposive sampling* (14). Penelitian ini dilaksanakan di Banjar Gambang Desa Munggu. Penelitian ini dilakukan pada bulan November- Desember 2023.

Sample terdiri dari 30 responden, dibagi menjadi dua kelompok, 15 responden kelompok perlakuan sedangkan 15 responden kelompok kontrol serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu wanita premenopause yang bersedia menjadi responden, memiliki kualitas tidur yang buruk dan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan sesuai dengan ketentuan. Kriteria eksklusi yaitu wanita premenopause yang mengikuti penelitian, tetapi tidak sampai selesai mengikuti intervensi yang diberikan; sudah mendapatkan obat analgesik selama mengalami kualitas tidur yang buruk; memiliki kontraindikasi melakukan terapi akupresur seperti area luka terbuka, memar, tulang retak, patah tulang dan bengkak.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri atas 9 pertanyaan dengan 7 komponen yang terdiri atas kualitas tidur secara subjektif, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari. Pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI untuk data awal atau pre test kepada kelompok perlakuan dan kontrol dilakukan pada saat responden mengikuti posyandu lansia, pemberian intervensi terapi akupresur *spirit gate* diberikan saat mengikuti posyandu lansia yaitu sore hari yang diberikan dengan durasi tiga menit dalam satu minggu sebanyak dua kali selama dua minggu pada sore hari pukul 17.00 – 18.00 wita. Setelah intervensi dilakukan selama 2 minggu, maka pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI diberikan kepada kelompok perlakuan dan kontrol. Seluruh data dianalisis dengan menggunakan SPSS, Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon* $p < 0,05$ (15), karena data berdistribusi tidak normal.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan usia, usia *menarche* dan riwayat penggunaan kontrasepsi:

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di Banjar Gambang Desa Munggu

Karakteristik	Kelompok	Mean \pm SD	P Value
Usia	Kontrol	41,53 \pm 1,642	0,490
	Perlakuan	41,8 \pm 1,521	
Usia Menarche	Kontrol	12,27 \pm 0,704	0,608
	Perlakuan	12,40 \pm 0,910	
Riwayat kontrasepsi	Kontrol	2,87 \pm 1,125	0,772
	Perlakuan	2,87 \pm 0,915	

Karakteristik responden berdasarkan usia, diketahui bahwa nilai p 0,490, sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan umur pada kedua kelompok.

Karakteristik responden berdasarkan usia *menarche*, diketahui bahwa nilai $p=0,608$ sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan usia *menarche* pada kedua kelompok.

Karakteristik responden berdasarkan riwayat kontrasepsi diketahui nilai $p = 0,772$ dapat diartikan tidak terdapat perbedaan riwayat kontrasepsi pada kedua kelompok.

Tabel 2. Kualitas Tidur Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum Diberikan Terapi Akupresur *Spirit Gate* di Banjar Gambang Desa Munggu

Kualitas Tidur	Mean \pm SD	P Value
Kontrol	2 \pm 0,000	1,00
Perlakuan	2 \pm 0,000	

Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai p 1,00 $>$ 0,05 yang menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Analisis Komparatif

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Kualitas Terhadap Kualitas Tidur Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Akupresur *Spirit Gate*

Kualitas Tidur	Mean \pm SD	P Value
Perlakuan	Pretest	0,001
	Posttest	
Kontrol	Pretest	1,00
	Posttest	

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan 2 yang berada dalam kategori kualitas tidur buruk dan setelah diberikan intervensi rata-rata skor kualitas tidur yaitu 1 yang berada dalam kategori kualitas tidur baik. Pada hasil analisis dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai p 0,001 yang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang dialami oleh kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor kualitas tidur pretest dan posttest 2 yang berada dalam kategori kualitas tidur buruk. Pada hasil analisis dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai p 1,00 yang menunjukkan tidak adanya perbedaan kualitas tidur pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Analisis *Mann Whitney* Pengaruh Terapi Akupresur *Spirit Gate* Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu

Kelompok	N	Rerata	P	Z
Post perlakuan	15	1	0,001	-5,382
Post kontrol	15	2		

Berdasarkan hasil analisis *Mann Whitney*, diketahui nilai rata-rata posttest kelompok perlakuan 1 yang berada dalam kategori baik sedangkan kelompok kontrol 2 yang berada dalam kategori buruk. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Nilai p = 0,001 kurang dari 0,05 dapat dikatakan H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi akupresur *Spirit Gate* terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Wanita premenopause di Banjar Gambang, Desa Munggu didapatkan rata-rata usia pada kelompok perlakuan 41,8 sedangkan pada kelompok kontrol 41,53. Untuk menilai karakteristik usia pada kedua kelompok maka dilakukan uji

Mann Whitney didapatkan dengan nilai p 0,490 > 0,05 yang menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata usia pada kelompok kontrol dan perlakuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmuda & Rosita (2022) mengenai karakteristik wanita premenopause didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 45 tahun (26%)(2). Penelitian lain yang dilakukan oleh Fruitasari & Sari (2022) mengenai karakteristik wanita premenopause didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia antara 46-50 tahun (58,4%) (16).

Wanita premenopause merupakan wanita yang sedang dalam masa transisi menuju menopause dengan mengalami perubahan fisik, psikologis dan rasa tidak nyaman akibat perubahan hormon estrogen yang berlangsung pada umur 40 – 55 tahun (17). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Permadi (2019) mengenai karakteristik wanita premenopause di Indonesia didapatkan rata-rata usia responden 46,81 dengan usia tertinggi yaitu 49 tahun dan usia terendah yaitu 45 tahun (18).

Hasil karakteristik usia menarch didapatkan rata-rata usia menarch pada kelompok perlakuan 12,27 sedangkan pada kelompok kontrol 12,40 dengan nilai p 0,608 > 0,05 yang menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata usia menarch pada kelompok kontrol dan perlakuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih & Liliana (2022) mengenai usia menarch pada wanita premenopause didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki usia menarch antara 13-14 tahun (45,%). Pada penelitian ini menyebutkan bahwa usia menarch berpengaruh terhadap seorang wanita karena menunjukkan keluhan secara fisik seperti kegemukan dan perubahan tekstur kulit karena berkurangnya masa otot ketika masuk usia menopause (19).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Purwanti (2023) mengenai usia menarch pada wanita perimenopause didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki usia menarch < 13 tahun (46%). Pada penelitian ini menyebutkan bahwa

menarche dapat dijadikan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hypothalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Selama sekitar dua tahun hormon-hormon ini akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti perkembangan payudara, perubahan-perubahan kulit, perubahan siklus pertumbuhan rambut ketiak dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh yang lebih ideal. Wanita yang memasuki usia menarche lebih awal akan memiliki kadar Anti Mulerial Hormone (AMH) yang lebih tinggi. Apabila hormon AMH meningkat maka kadar estrogen dan progesteron meningkat, sehingga folikel terus di produksi dalam jumlah yang banyak. Hal tersebut yang menyebabkan menopause itu lambat (20).

Hasil karakteristik riwayat penggunaan kontrasepsi didapatkan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan rata-rata ibu pernah menggunakan IUD. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astyandini, *et al.* (2020) mengenai riwayat penggunaan kontrasepsi pada wanita premenopause dengan judul 'Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Menopause' didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden pernah menggunakan KB non hormonal (55%) (21).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Djula & Tambunan (2023) mengenai riwayat penggunaan kontrasepsi pada wanita premenopause didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi non hormonal (69,1%). Pada penelitian ini menyebutkan bahwa kontrasepsi non hormonal seperti IUD (Intra Uterine Device), kondom, metode kalender merupakan pilihan akseptor Keluarga Berencana (KB) dalam mengontrol kehamilan. Demikian juga kontrasepsi hormonal mengandung progesteron dan estrogen yang dapat memberikan umpan balik terhadap kelenjar hipofisis melalui hipotalamus untuk menghambat perkembangan folikel dan proses ovulasi. Kontrasepsi hormonal juga menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur dimana

menstruasi masih bisa terjadi sampai sel telur habis yaitu pada usia menopause. Hal ini bila terjadi pada perempuan yang menggunakan kontrasepsi ini maka akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause. Demikian juga siklus haid pada perempuan yang menggunakan kontrasepsi hormonal tampak tidak mengalami gejala menopause karena kadar estrogen dalam kontrasepsi dapat mengontrol gejala tersebut (22).

2. Kualitas Tidur Wanita Premenopause Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum Diberikan Terapi Akupresur *Spirit Gate* di Banjar Gambang Desa Munggu

Hasil penelitian kualitas tidur wanita premenopause sebelum diberikan intervensi didapatkan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol 2 yang menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur pada kedua kelompok berada pada kategori buruk. Nilai $p > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok kontrol dan perlakuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latunnisa (2023) mengenai kualitas tidur pada wanita premenopause dengan judul Efektivitas Teh Chamomile dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Premenopause didapatkan hasil bahwa rata-rata nilai kualitas tidur sebelum diberikan terapi 5,91 yang menunjukkan kualitas tidur buruk dan didapatkan p value 0,001 (23). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sianturi (2020) mengenai kualitas tidur pada wanita premenopause dengan judul Gambaran Pengetahuan Dan Kejadian Insomnia Pada Wanita Menopause Di Desa Banualuhu Kecamatan Pagaran Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan tidur insomnia (70%) (24). Hal ini menunjukkan bahwa teori yang dikemukakan oleh Rumatul (2018) menyebutkan selama masa premenopause hingga menopause seorang wanita akan mengalami perubahan hormon dan menimbulkan dampak pada pola tidurnya yang

menyebabkan sebagian besar gejala wanita premenopause adalah insomnia karena rendahnya kadar serotonin dimana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endorfin yang menyebabkan susah tidur (25).

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Adenin (2020) mengenai kualitas tidur wanita premenopause dengan judul Efek Pemberian Melatonin Terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause Berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum diberikan terapi didapatkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur yaitu 8,24 yang berarti bahwa kualitas tidur yang dimiliki wanita premenopause buruk (26). Kualitas tidur yang buruk pada Wanita premenopause merupakan salah satu tanda dan gejala masa peralihan menuju menopause (24). Menurut Levi-Gantt (2023) kualitas tidur yang buruk pada wanita premenopause terjadi akibat menurunnya produksi hormon estrogen dan serotonin yang membantu memberikan ketenangan dan memudahkan tubuh untuk beristirahat. Selain sebagai salah satu tanda gejala masa transisi, kualitas tidur yang buruk juga dapat dipengaruhi oleh riwayat penggunaan kontrasepsi pada wanita premenopause (27). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Whitney, *et al.* (2022) mengenai pengaruh penggunaan kontrasepsi terhadap pola tidur dengan judul 'The effect of hormonal contraceptive use on sleep patterns in women of reproductive age', didapatkan hasil bahwa wanita yang pernah menggunakan kontrasepsi memiliki risiko 6% lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dengan nilai PR: 1.06, 95% CI: 0.99 (28).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya bahwa kualitas tidur wanita perimenopause sebelum diberikan intervensi dalam kategori buruk. Hal ini terjadi karena kualitas tidur yang buruk merupakan gejala masa transisi menuju menopause, selain itu karakteristik wanita premenopause dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan IUD yang dapat mempengaruhi kualitas tidur wanita.

3. Kualitas Tidur Wanita Premenopause Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sesudah Diberikan Terapi Akupresur *Spirit Gate* di Banjar Gambang Desa Munggu

Hasil kualitas tidur wanita premenopause setelah diberikan terapi akupresur *Spirit Gate* yaitu pada kelompok kontrol rata-rata nilai posttest 2 yang berada dalam kategori kualitas tidur buruk sedangkan pada kelompok perlakuan rata-rata skor kualitas tidur yaitu 1 yang berada dalam kategori kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (29) mengenai pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur dengan judul Pengaruh terapi akupresur dan murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia didapatkan hasil bahwa adanya perubahan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok perlakuan yaitu dengan nilai rata-rata posttest 5,44 dengan nilai $p < 0,000$. Perbedaan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dikarenakan lansia mendapatkan terapi akupresur yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu menstimulasi dengan cara pemijatan dan penekanan pada titik-titik akupresur akan berpengaruh pada perubahan fisiologi tubuh serta dapat mempengaruhi keadaan mental dan emosional seseorang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (30) mengenai pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur wanita premenopause dengan judul Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari didapatkan hasil bahwa adanya perubahan rata-rata nilai kualitas tidur setelah diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata posttest 3,94 dengan nilai $p = 0,000$. Pemberian tindakan akupresur membantu memberikan rasa nyaman dan rileks yang akhirnya dapat memberikan kualitas tidur yang baik pada wanita premenopause. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan, responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk saat diberikan intervensi pada kelompok perlakuan kemudian diukur kembali kualitas tidur dan mengukur kualitas tidur pada kelompok

kontrol yang tidak diberikan intervensi sehingga mendapatkan hasil perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

4. Pengaruh Terapi Akupresur *Spirit Gate* Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu

Hasil analisis pengaruh terapi akupresur *Spirit Gate* dengan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai rata-rata posttest kelompok perlakuan 1 yang berada dalam kategori baik sedangkan kelompok kontrol 2 yang berada dalam kategori buruk. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Nilai $p < 0,001$ kurang dari 0,05 dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi akupresur *Spirit Gate* terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (31) mengenai pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur dengan judul Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pos Operasi Sectio Caesarea Di Rsia Anugerah Medical Center Kota Metro didapatkan nilai p -value (0,000) maka terdapat perbedaan kualitas tidur responden setelah diberikan terapi akupresur. Penelitian lain yang dilakukan oleh (32) dengan judul Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Bayi didapatkan uji Paired T Test pada penelitian didapatkan hasil akhir yakni p -value sebesar $0,000 < 0,05$, karena nilai p -value sebesar 0,000 atau kurang 0,05. Hasil tersebut menunjukkan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur.

Menurut Aswitami (2018) terapi akupresur dapat digunakan untuk pencegahan penyakit apabila dipraktikkan secara teratur pada saat tertentu dengan aturan yang ada, yaitu sebelum sakit. Terapi akupresur juga dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, mengurangi stress dan memberikan rasa nyaman. Pemijatan pada titik *Spirit Gate* akan meningkatkan stimulasi otot dibawah sisi ulna garis lipatan pergelangan, yang

akan meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan sekresi neurotransmitter. Hal tersebut dapat meningkatkan endorphen dan serotonin yang ditransmisikan ke otak dan organ-organ tertentu di seluruh tubuh melalui saraf meridian sehingga menyebabkan respon relaks (33).

Pada penelitian ini titik akupresur yang diberikan yaitu titik *Spirit Gate* yang digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia yang terdapat pada lekukan pergelangan tangan bagian luar (30). Akupresur merupakan terapi dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada responden, sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman, perasaan yang lebih diperhatikan yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik antara peneliti dan responden. Dari aspek psikologis akupresur juga dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Sebagian besar responden mengatakan bahwa dengan terapi akupresur mereka merasa lebih diperhatikan, merasa tenang, nyaman dan rileks. Perasaan nyaman, tenang dan rileks pada wanita premenopause tersebut merupakan pengaruh dari akupresur. Adanya stimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan komplek pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang (29).

Berdasarkan hasil analisis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya karena akupresur pada titik *Spirit Gate* yang diberikan kepada wanita premenopause memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur. Akupresur yang diberikan memberikan stimulasi otot yang dapat meningkatkan endorphen dan serotonin sehingga memberikan rasa tenang dan rileks serta meningkatkan kualitas tidur pada wanita premenopause.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan p value = $0,001 < 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruh secara signifikan terapi akupresur *Spirit Gate* terhadap kualitas tidur

pada wanita premenopause di Banjar Gambang Desa Munggu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati MS. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
2. Mahmudah M, Rosita SD. Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Bangsri Karangpandan. *J Ilm Matern.* 2022;6(1).
3. Naandreyni T. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Premenopause Dengan Gangguan Haid Di Puskesmas Kelayan Dalam Banjarmasin [Internet]. Studi Kasus DIII Kebidanan Sari Mulia. Universitas Sari Mulia Banjarmasin; 2019. Available from: <http://repository.unism.ac.id/724/>
4. World Health Organization. World Health Organization. 2023. The Global Health Observation. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/countries/country-details/GHO/indonesia?countryProfileId=3584815c-0c4d-4f7b-b7c6-11487adf5df0>
5. Badan Pusat Statistik Indonesia. Laju Pertumbuhan Penduduk Indonesia [Internet]. 2023. Available from: <https://www.bps.go.id/indicator/12/1976/1/laju-pertumbuhan-penduduk.html>
6. Aulia ZP. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2022.
7. Adi W. 11 Ibu Hamil di Surabaya Positif Terinfeksi Corona. CNN Indonesia [Internet]. 2020; Available from: <https://m.cnnindonesia.com/nasional/2020072904526-20-530429/11-ibu-hamil-di-surabaya-positif-terinfeksi-corona>
8. Ketut N, Devi A, Heri M, Studi P, Ners P, Tinggi S, et al. Perilaku Physical Activity (PA) pada ibu hamil: Narrative Review. *J Online Keperawatan Indones* [Internet]. 2022;4(1):7–16. Available from: <http://digilib.unisayogya.ac.id/6572/>
9. Kocevaska D. Supplementary Figure 1a : Flowchart of systematic literature review and study inclusion
Supplementary Figure 1b : Flowchart of individual participant data (IPD) attainment. 2019;
10. Marizi L, Novita N, Setiawati D. Efektivitas Media Audiovisual Tentang Kontrasepsi Intra Uterine Device Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang).* 2019;14(1):7–12.
11. Uliyah T. Kepemimpinan Kerajaan Turki Utsmani: Kemajuan dan Kemundurannya. 2021;6.
12. Sadiman, Susilawati P, Fairus M, Islamiyati. Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Inf.* 2022;18(2):73–81.
13. Resmi DC, Tyarini IA. Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Ilm Kesehat.* 2020;56–61.
14. Sugiyono. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta; 2019.
15. Jaya IMLM. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif - Google Books. Anak Hebat Indonesia. Yogyakarta: Buku Beta; 2020.
16. Fruitasari MKF, Sari AP, Keperawatan I, Kesehatan F, Musi U, Burlian KH. Premenopause Women ' S Fitness Level in Sukajaya Kota Palembang. *J Kesehat Indra Husada.* 2022;10(2):22–31.
17. Sari EM. Buku Ajar Perimenopause Kebidanan. Jakarta: Mahakarya Citra Utama; 2023.
18. Permadi MR. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Indeks Massa Tubuh pada Wanita Premenopause dan Postmenopause di Indonesia (Analisis Risesdas 2010). *Int J Nat Sci Eng.* 2019;3(3):96–102.
19. Wahyuningsih M, Liliana A. Accupressure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Accupressure To Overcome Insomnia In The Elderly. *Pros Semin Nas Pengabdian Univ Respati Yogyakarta.* 2022;1(1):251–5.
20. Wijayanti A, Purwanti R. Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal.* 2023;14(1):461–7.
21. Astyandini B, Rozikhan, Mursiti T. Riwayat Penggunaan Alat

- Kontrasepsi Pada Wanita Menopause. *Midwifery Care J.* 2020;1(4):1–6.
22. Djula SHW, Tambunan EH. Hubungan antara Usia Menarche dan Riwayat Penggunaan Kontrasepsi dengan Usia Menopause. *J Ilm Keperawatan Indones.* 2023;6(2):155–65.
23. Latunnisa R. Efektivitas Teh Chamomile dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Premenopause. *Poltekkes Kemenkes Semarang;* 2022.
24. Sianturi PS. Gambaran Pengetahuan Dan Kejadian Insomnia Pada Wanita Menopause Di Desa Banualuhu Kecamatan Pagaran Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020 [Internet]. *STIKES Santa Elisabeth;* 2020. Available from: <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/Dian-Esvani-Manurung.pdf>
25. Rumatul. Hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause. 2018.
26. Siregar MFG, Adenin I. Efek Pemberian Melatonin Terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause Berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Universitas Sumatera Utara;* 2020.
27. Levy-Gantt R. *Perimenopause for Dummies.* Canada: John Wiley & Sons, Inc.; 2023.
28. Whitney MA, Schultz DN, Huber LRB, Finke A, Fitzgerald A, Hyde A. The effect of hormonal contraceptive use on sleep patterns in women of reproductive age. *Ann Epidemiol* [Internet]. 2022;74:125–31. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1047279722001491>
29. Awi KS. Pengaruh terapi akupresur dan murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia. *STIKES Ngudia Husada Madura;* 2023.
30. Sulastri S, Wulandari R, Hapsari E. Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari [Internet]. *Universitas Kusuma Husada Surakarta;* 2022. Available from: https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3548/1/ARTIKEL_SRI_SULASTRI.pdf
31. Annelia R, Sunarsih S, Astuti T, Murhan A, Sulastri S. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pos Operasi Sectio Caesarea Di Rsia Anugerah Medical Center Kota Metro. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2022;2(3):611–21.
32. Sari PIP, Wardani IKF. *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI.* Universitas Medika Suherman; 2023.
33. Aswitami GAP. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal 1. *Str J Ilm Kesehat.* 2018;7(2):47–51.