

PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP KUANTITAS TIDUR BALITA

Cahyati Fitri Mumpuni, Enny Yuliaswati, SST., M.Keb

Cahyatifitri15@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan tidur pada anak sering kali dikeluhkan oleh orang tua, dimana gangguan tidur pada anak Balita sebesar 44,2%. Kuantitas tidur Balita akan sangat mempengaruhi pertumbuhannya, jika anak memiliki kuantitas tidur yang buruk (< 11 Jam/Hari) maka hal ini juga akan berdampak buruk pada pertumbuhan anak tersebut. Intervensi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur Balita dengan cara terapi akupresure. Akupresure adalah rangsangan pada titik akupunktur dengan adanya penekanan yang menstimulasi sel saraf sensorik di area titik akupunktur sehingga meningkatkan produksi endofrin local dan meredakan nyeri pada area tertentu.. **Tujuan** : Untuk menganalisis tentang pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur Balita di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain one grub (sebelum dan sesudah) perlakuan. Sampel yang didapatkan adalah dari perhitungan rumus freeder ditambah 30% jumlah hasil perhitungan sampel yaitu sebanyak 21 Balita. **Hasil** : Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan nilai *P value* = 0,000 dimana *P value* lebih kecil α (0,005) berarti bahwa ada pengaruh pemberian akupresure terhadap kuantitas tidur Balita. **Kesimpulan** : Terdapat pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur Balita di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali.

Kata Kunci : *Akupresure, Balita, Kuantitas Tidur*

