

PENGARUH TERAPI AKUPRESURE PADA TITIK PC6, SP6 dan HT7 TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE

Afifah Rahma Yanti¹, Kamidah²

Rafifah780@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Menopause merupakan fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi selama minimal 1 tahun. Menopause menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis yang menyebabkan terganggunya kebutuhan dasar manusia. Tanda dan gejala yang sering dialami oleh wanita menopause yaitu gangguan pola tidur. Untuk meminimalisir efek samping tersebut pengobatan secara non farmakologi *Akupresure* pada titik PC 6, SP 6 dan HT7 yang dapat memberikan efek baik terhadap keluhan tersebut. **Tujuan:** mengetahui pengaruh akupresure titik PC 6, SP 6 dan HT7 dalam peningkatan kualitas tidur wanita menopause. **Metode:** penelitian pre eksperimental dengan rancangan one grup pretest-posttest. Penelitian ini berlokasi di Posyandu Lansia Mawar Melati, Desa Nambangan Rt 02, Selogiri Wonogiri pada April-Mei 2024. Populasi 35 wanita menopause. Sampel 20 responden. Instrument menggunakan kuesioner dan pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. **Hasil:** kualitas tidur wanita menopause sebelum diberikan terapi akupresure seluruhnya mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 orang (100%) dan kualitas tidur setelah dilakukan terapi akupresure sebagian besar baik sebanyak 18 responden (90.0%). Uji statistic Wilcoxon menunjukkan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$, sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** Adanya pengaruh pemberian Akupresure terhadap gangguan tidur serta adanya peningkatan kualitas tidur pada wanita *menopause*.

Kata kunci : *Kualitas tidur, Menopause, Akupresure*