

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO
Skripsi, Mei 2021

Pupung Susilawati, NIM : 1715371042

Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Insomnia Pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa Tahun 2021

xv + 59 Halaman + 6 Tabel + 4 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah salah satu gejala yang muncul pada wanita perimenopause. Perimenopause adalah masa terjadinya perpindahan dari siklus dan ketentuan hormon seks normal menuju masa menopause. Hormon estrogen juga memengaruhi reseptor tidur yang terletak di otak sehingga gangguan tidur banyak dialami oleh wanita memasuki masa menopause. Rendahnya kadar serotonin juga dipengaruhi oleh masa premenopause, menurut Van Dijk et al., 50% dari wanita menopause mengalami gangguan tidur. Di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa cakupan wanita usia 45-55 tahun pada bulan september adalah 49 wanita terdapat 32 atau 65% mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Populasi penelitian ini adalah wanita perimenopause usia 45-55 tahun di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa. Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel yang didapat sebanyak 30 sampel. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis univariat menggunakan mean dan analisis bivariat menggunakan uji T test dependent.

Hasil analisis univariat dari 30 responden diperoleh rata-rata skor pretest 17,03 dengan standar deviasi 1,956 sedangkan rata-rata skor posttest 7,53 dengan standar deviasi 1,833 sehingga rata-rata selisih skor pretest dan posttest adalah 9,5. Hasil analisis bivariat dengan uji t test dependent nilai p *value* < α (0.05) artinya ada pengaruh akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa tahun 2021. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi akupresur dan aromaterapi mawar berpengaruh terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause. Saran untuk tenaga kesehatan dan orang tua agar dapat dijadikan salah satu pilihan terapi non farmakologi yang aman dan efektif dalam upaya menanggulangi insomnia pada wanita perimenopause. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan jumlah sampel serta perbaikan disain penelitian.

Kata Kunci : Insomnia, akupresur, aromaterapi mawar.
Daftar Bacaan : 44 (1994-2020)