

PENGARUH AKUPRESUR HT 7 TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA PERIMENOPAUSE DI BR. BHINEKA NUSA KAUH DALUNG PERMAI

Effect of HT 7 Acupressure on Insomnia in Perimenopausal Women at Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai

Ni Gusti Putu Sutreptininghati¹, Ni Made Egar Adhiestiani², Pande Putu Indah Purnamayanthi³,
Ni Putu Mirah Yunita Udayani⁴

¹Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

²Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

³Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

⁴Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Ni Gusti Putu Sutreptininghati dan sutreptininghati65@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia adalah salah satu tanda gejala yang muncul pada wanita perimenopause. Redahnya hormone serotonin akan menyebabkan gangguan tidur atau insomnia pada wanita perimenopause. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur HT-7 terhadap insomnia pada wanita perimenopause. **Metedologi:** Desain yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttes design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di BR Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai pada bulan November sampai Desember 2022 sebanyak 35 responden dengan *purposive sampling*, diberikan kusioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*. **Hasil:** Hasil bivariat dengan uji *Wilcoxon sign rank test* deng $\alpha = 0,005$ menunjukkan $p = 0,001$ sehingga $p < 0,05$. Artinya ada pengaruh akupresur HT-7 terhadap insomnia pada wanita *perimenopause*. **Kesimpulan:** Akupresur HT-7 adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan *insomnia* pada wanita *perimenopause*, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan akupresur HT-7 pada wanita *perimenopause* untuk meringankan gejala insomnia.

Kata Kunci: Akupresur H7-7; Insomnia; Perimenopause.

ABSTRACT

Background This condition is influenced and accompanied by changes in sex hormones. Low levels of the hormone serotonin will cause disturbances or insomnia in perimenopausal women. **Research Objectives:** This study aimed at determine the effect of HT-7 acupressure on insomnia in perimenopausal women. **Methodology:** The design used was pre-experimental with a one group pretest posttest design approach. Samples were taken from populations that met the inclusion criteria at BR Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai from November to December 2022 as many as 35 respondents by using purposive sampling, were given the KSPBJ *Insomnia Rating Scale* questionnaire. **Result:** Bivariate results using the Wilcoxon sign rank test with $\alpha = 0.05$ show $p = 0.001$ so that $p < 0.05$. This means that there is an effect of HT-7 acupressure on insomnia in perimenopausal women. **Conclusions:** HT 7 acupressure is a non-pharmacological alternative to overcome insomnia complaints in perimenopausal women so it is suggested that midwives provide education and prohibit HT 7 acupressure in perimenopausal women to relieve insomnia symptoms.

Keywords: HT 7 Acupressure; Insomnia; Perimenopause.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2030, jumlah perempuan diseluruh dunia yang diperkirakan akan memasuki masa usia 40 dimana setiap wanita akan mengalami penuaan sehingga akan gagal dalam memenuhi kebutuhan hormon estrogen yang akan menimbulkan berbagai perubahan fisik dengan gejala yang muncul seperti perdarahan, rasa panas (*hot flush*), *osteoporosis*, kerutan pada vagina, dan *insomnia* (Sulistyawati, 2012).

Perimenopause adalah keadaan dimana terjadinya perpindahan dari siklus dan ketentuan hormon seks normal menuju masa *menopause*. Kondisi ini dipengaruhi dan disertai oleh perubahan hormon seks. *Perimenopause* berlangsung beberapa tahun sampai 12 tahun atau lebih sampai *menopause* (Welch, 2012). Usia 40-50 tahun merupakan usia dimana wanita akan memasuki fase *perimenopause* dan pada usia tersebut wanita akan mulai berhenti menstruasi (Kuswita, 2012).

Pada tahun 2021, Badan Pusat Statistik mencatat bahwa penduduk Indonesia berjumlah 273,879 juta, diantaranya terdapat wanita yang memasuki umur 30-44 berjumlah 31,240 juta. Dari 4,27 juta penduduk di Bali, terdapat 2,16 juta penduduk berejenis kelamin wanita dengan kelompok Usia 30-44 sebesar 493,8 ribu. Dari data tersebut didapati bahwa wanita dengan kelompok umur 40-55 yang memasuki *perimenopause* sejumlah 327,9 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022).

Penurunan kadar hormon estrogen pada wanita usia 40-50 tahun diakibatkan oleh penurunan hormon serotonin, yang dimana penurunan hormon serotonin akan menyebabkan gangguan tidur atau *insomnia* pada kebanyakan wanita yang sudah

memasuki tahap awal *menopause* atau *perimenopause*. *Insomnia* sendiri merupakan salah satu dari tipe kejadian *sleep disorder*. Hal ini didefinisikan sebagai pengalaman kurangnya kualitas tidur, kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur. Gejala dari *insomnia* sendiri adalah timbulnya ketegangan, kecemasan, depresi, kelelahan akibat beraktivitas dan lekas marah. *Insomnia* sering dimulai bersamaan dengan peningkatan stress yang signifikan (Kaur & Sharma, 2017).

Apabila kejadian *insomnia* tidak segera diatasi maka akan muncul masalah seperti kurangnya konsentrasi, kantuk di siang hari, mudah marah, dan depresi dimana masalah-masalah tersebut akan mengakibatkan gangguan pada pekerjaan dan kegiatan sehari-hari (Sulistyawati, 2012).

Upaya yang dapat dilakukan dalam penanganan *insomnia* pada wanita yang sudah memasuki usia *perimenopause* dapat dibagi menjadi penanganan farmakologi dan non-farmakologi. Mengatasi *insomnia* dengan farmakologi yaitu dengan menggunakan obat *benzodiazepine*, *antihistamine*, dan *tryptophan* dimana setiap penggunaan obat kimia akan memberikan efek samping pusing hingga ketergantungan terhadap obat tersebut (Meylana, 2015). Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *insomnia* adalah dengan menggunakan terapi pemijatan refleksi, aromaterapi, mandi lavender, akupresur, olah raga, dan pemijatan akupresur. Akupresur adalah gaya pengobatan dari Cina, dimana pemijatan dengan menggunakan jari pada beberapa titik tertentu atau *acupoint*. Penelitian terkait akupuntur dengan hubungannya dalam meningkatkan kualitas tidur telah dilakukan oleh Majid (2014) dan

membuktikan bahwa akupresure dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana setelah dilakukan perlakuan, terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur atau dengan kata lain kualitas tidur yang beberapa responden yang diberikan terapi mengalami peningkatan.

Cara Kerja dari terapi akupresure sendiri dengan menekan titik-titik akupunktur (*acupoint*) sehingga akan mempengaruhi pada sistem saraf pusat dimana hasilnya akan terjadi peningkatan hormon serotonin yang mengaktifkan SCN (*Entrains Suprachiasmatic Nucleus*) di hipotalamus anterior sehingga akan terjadi penurunan *sleep latency*, *nocturnal awakening*, dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Iswari, 2013).

Berdasarkan Studi Pendahuluan di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai memiliki total 200 anggota ibu PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga), dimana 60 diantaranya sudah memasuki usia 40 hingga 55 tahun. Diantara kelompok umur tersebut, terdapat 35 wanita yang memasuki usia *perimenopause* yang mengaku memiliki gangguan tidur atau *insomnia*. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Akupresur HT-7 terhadap *Insomnia* pada Wanita *Perimenopause* di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai”.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh akupresur HT-7 terhadap *insomnia* pada wanita *perimenopause*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita *perimenopause* yang mengalami insomnia.

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dan sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 35 orang. Penelitian ini dilakukan di Banjar Bhineka Nusa Kauh, Desa Dalung, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Penelitian ini dilakukan pada bulan 20 November sampai 3 Desember 2022. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*. Analisa data menggunakan Analisa univariat untuk mengetahui karakteristik responden meliputi pendidikan dan pekerjaan, dan Analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel independent dan dependen dengan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1	Pendidikan		
	SD	8	22,9
	SMP	8	22,9
	SMA	14	40,0
	Perguruan Tinggi	5	14,3
	Total	35	100
2	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	10	28,6
	Bekerja	25	71,4
	Total	35	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui karakteristik responden

berdasarkan pendidikan dapat diketahui menunjukan sebagian besar yaitu 14 orang (40,0%) sebagai SMA. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dapat diketahui menunjukan sebagian besar yaitu 25 orang (42,9%) sebagai bekerja.

2. Tingkat *Insomnia* Sebelum Diberikan Akupresur Ht 7

Tabel 2.
Tingkat *Insomnia* Sebelum Akupresur Ht 7

No	Tingkat <i>Insomnia</i>	F	%
1	Tidak <i>Insomnia</i>	0	0,0
2	<i>Insomnia</i> Ringan	25	71,4
3	<i>Insomnia</i> Berat	10	28,6
4	<i>Insomnia</i> Sangat Berat	0	0,0
Total		35	100

Tabel 5.2 menunjukan bahwa sebagian besar tingkat insomnia sebelum diberikan akupresur Ht 7 yaitu *insomnia* ringan sebanyak 25 orang (71,4%).

3. Tingkat *Insomnia* Sesudah Diberikan Akupresur Ht 7

Tabel 3.
Tingkat *Insomnia* Sesudah Akupresur Ht 7

No	Tingkat <i>Insomnia</i>	F	%
1	Tidak <i>Insomnia</i>	28	80,0
2	<i>Insomnia</i> Ringan	7	20,0
3	<i>Insomnia</i> Berat	0	20,0
4	<i>Insomnia</i> Sangat	0	0,0
Total		35	100

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat insomnia sesudah diberikan akupresur Ht 7 yaitu sebagian besar responden tidak mengalami *insomnia* sebanyak 28 orang (80,0%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.

Analisa Pengaruh Akupresur Ht 7 Terhadap *Insomnia* Pada Wanita Perimenopause di Br Bhineka Nusa Kauh Daung Permai

Tingkat <i>insomnia</i>	SD	Min	Max	P value
sebelum	0,458	2	3	0.001
sesudah	0,406	1	2	

Berdasarkan hasil pada tabel 5.4 dapat diketahui terjadinya perubahan tingkat insomnia yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan akupresur HT 7. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik yang menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan p value pada tingkat insomnia yaitu $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_a diterima yaitu ada Analisa Pengaruh Akupresur Ht 7 Terhadap *Insomnia* Pada Wanita Perimenopause di Br Bhineka Nusa Kauh Daung Permai. Setelah diberikan terapi akupresur HT 7 mengalami penurunan keluhan *insomnia* yang signifikan pada wanita perimenopause.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan pendidikan dapat diketahui menunjukan sebagian besar yaitu 14 orang (40,0 %) sebagai SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irene,at.al, (2021) bahwa Pendidikan terbanyak yaitu SMA sebanyak 20 orang (50%) dari 40 responden. Menurut Nining, (2017), Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Tingkat Pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama dalam mengatasi insomnia

halnya pengetahuan tentang dunia kesehatan dan kedokteran, bagi mereka yang tidak bergelut di dunia kesehatan atau tidak berprofesi sebagai tenaga kesehatan mereka disebut sebagai orang awam dalam dunia kesehatan yang sepenuhnya mengerti tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan (Meylana, 2015). Menurut Sulastri, *at.al*, (2022), tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa walaupun sebagian besar pendidikan terbanyak adalah SMA namun ibu perimenopause belum mengetahui tentang akupresur HT 7 dan manfaatnya untuk insomnia. Kurangnya informasi tentang akupresur HT 7 pun belum begitu dikenal di BR.Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai.

Hasil penelitian ini karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dapat diketahui menunjukkan sebagian besar yaitu 25 orang (42,9%) sebagai status bekerja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sulastri *at al.*, (2020) yaitu karakteristik berdasarkan pekerjaan terbanyak adalah status bekerja sebanyak 15 orang (83,3%) dari 18 responden. Menurut (Meylana, 2015) pekerjaan tidak berpengaruh langsung terhadap terjadinya insomnia pada wanita *perimenopause*. Status pekerjaan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur adalah faktor fisiologis dan psikologis. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah dan lelah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Potter *at al.*, 2017).

2. Tingkat *Insomnia* Sebelum Diberikan Akupresur Ht 7

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat insomnia pada responden sebelum diberikan akupresur HT 7 yaitu insomnia ringan sebanyak 25 orang (71,4%). Menurut Sahir (2020), sekitar separuh dari semua wanita akan berhenti menstruasi antara usia 45-50 tahun dan seperempat lagi menstruasi sampai melewati sebelum usia 45 tahun. Wanita usia 45 tahun mengalami penuaan indung telur sehingga tidak sanggup memenuhi hormone estrogen yang dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik. Perubahan dan keluhan yang akan dialami pada wanita perimenopause diantaranya gejala yang muncul perdarahan, rasa panas (*hot flash*), osteoporosis, kerutan pada vagina, dan insomnia.

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun dan tidak dapat tidur nyenyak. Wanita perimenopause sering mengalami gangguan tidur atau insomnia ini karena pada kadar serotonin menurun sehingga jumlah estrogen menurun. Serotonin berperan dalam suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perasaan wanita. Apabila serotonin mengalami penurunan dalam tubuh, dapat mengakibatkan depresi, dan gangguan tidur. Apabila insomnia tidak segera diatasi akan muncul masalah seperti kurangnya konsentrasi, kantuk disiang hari, lekas marah, depresi, gangguan peran sosial, dan gangguan pekerjaan (Meylana, 2015). Menurut Amanda, (2019), perubahan hormon pada wanita *perimenopause* menyebabkan kualitas tidur menurun.

3. Tingkat *Insomnia* Sesudah Diberikan Akupresur Ht 7

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa

tingkat insomnia sesudah diberikan akupresur HT 7 yaitu sebagian besar responden tidak mengalami insomnia sebanyak 28 orang (80,0 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Majid (2014) menunjukkan bahwa akupresur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur dan terjadi peningkatan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik. Hal ini sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Sulastri, et al., (2022), setelah diberikan akupresur PC6, HT7, dan EX HN3 mengalami penurunan yang signifikan, kualitas tidur *perimenopause* yang baik 17 orang (94,4%) dari 18 responden.

Menurut Potter dan Perry, (2013), menyatakan bahwa seseorang akan tertidur ketika orang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi wanita perimenopause, sehingga tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan dapat mencapai tidur yang dalam (tidur tahap 4 REM) serta terjadi peningkatan durasi dan efisien tidur pada *perimenopause*.

4. Pengaruh Akupresur HT 7 Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan uji *Wilcoxon Test* untuk mengetahui pengaruh akupresur HT 7 terhadap *insomnia* pada wanita *perimenopause* di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai, diperoleh hasil bahwa nilai *p value* pada tingkat insomnia yaitu $0,001 < 0,05$, dengan demikian H_a diterima yaitu ada Pengaruh Akupresur HT-7 Terhadap Insomnia pada Wanita *Perimenopause* di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. Penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Mylana, (2015) dengan judul Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Levender Terhadap Insomnia pada Wanita *Perimenopause* di Desa Pancuranmas, Mangelang. Penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur dan aromaterapi efektif untuk mengurangi insomnia pada wanita perimenopause dengan *p value* 0,0008 ($p < 0,005$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2021) dengan judul Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Skor *Insomnia* Pada Wanita *Perimenopause* Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa. Hasilnya ada pengaruh akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa tahun 2021.

Akupresure HT-7 adalah terapi akupresure yang diadaptasi dan dikembangkan di Cina, dimana titik akupresur HT-7 Shenmen terletak pada sisi ulnair lipat pergelangan tangan. Terapi akupresur didukung pengobatan tradisional Cina, akupresur berpengaruh pada sistem fisiologis tubuh dengan mempengaruhi keseimbangan energi menjaga dan memelihara energi di dalam tubuh sehingga dengan keseimbangan tersebut peran dan fungsi organ dan sistem dalam tubuh berjalan optimal. Terapi akupresur dapat membantu gangguan tidur karena dapat mengubah tingkat serum melatonin dan serotonin yang berfungsi dalam proses tidur. Terapi akupresur lebih efektif dalam mengurangi insomnia karena pemberian tekanan pada titik akupresur, menstimulasi keseimbangan energi mempengaruhi sel saraf pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi SCN (*entrains*

suprachiasmatic nucleus) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan *sleep latency*, *nocturnal awakening* dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Meylana, 2015).

Menurut Putri dan Amali, (2019), akupresur merupakan pengobatan tradisional yang cara kerjanya dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur dan *acupoint* yang berada disaluran meridian. Penekanan pada titik tertentu dapat membuat tubuh rileks dan mengantuk. Telah dibuktikan oleh evidence based klinik, Shenmen (Heart 7) merupakan poin akupresur yang digunakan dalam mengatasi gangguan tidur (insomnia). Titik akupresur Heart 7 shenmen terletak pada sisi ulnair lipatan pergelangan tangan (Arab, 2015).

Berdasarkan fakta, teori dan kajian diatas menunjukkan bahwa gangguan tidur pada wanita perimenopause dapat ditanggulangi dengan pijat akupresur heart 7 shenmen. Melakukan penekanan pada titik tertentu dapat merangsang pengeluaran serotonin yang dapat mempengaruhi *eintrains suprachiasmatic nucleus* dan meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh akupresur HT-7 terhadap insomnia pada wanita perimenopause di Br.Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai dapat ditarik kesimpulan :

1. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar SMA sebanyak 14 orang (40 %) dan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebanyak 25 orang (71,4%) sebagai status bekerja.
2. Tingkat *insomnia* wanita *perimenopause* di Br.Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai, sebelum diberikan akupresur HT 7 diperoleh tingkat insomnia ringan sebanyak 25 orang (71,4%).

3. Tingkat *insomnia* wanita *perimenopause* di Br.Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai, sesudah diberikan akupresur HT 7 sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 28 orang (80,0%).
4. Hasil analisis dengan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* pada tingkat *insomnia* yaitu $0,001 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 diterima yaitu ada Pengaruh Akupresur HT-7 Terhadap *Insomnia* pada Wanita *Perimenopause* di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arab, Z. S. T. (2015). A Sham-Controlled Trial Of Acupressure On The Quality Of Sleep And Life In Haemodialysis Patients. *Acupunct Med*, 1, 1–5.
- Amanda.S.P (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progesif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Badan Pusat Statistik. Retrieved from Badan Pusat Statistik*.
- Iswari, W. (2013). Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *Jurnal Kedokteran*.
- Irene, S. Isfaizah, Nurhasanah, D.A, Misrah, Noor, S. (2021). Pengabdian Masyarakat Mengatasi Insomnia pada Menopause di TR P5 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan. Universitas Ngudi Waluyo.
- Kaur, J., & Sharma, C. (2017). Withania somnifera as a potential anxiolytic and immunomodulatory agent in acute sleep deprived female Wistar rats. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 427, 91–101.
- Kuswita. (2012). Gambaran Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Masa

- Klimakterium. *KTI Surakarta: Universitas MUhammadiyah Surakarta.*
- Majid, Y. A. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Terna Werda Ciparay.* Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Meylana, N. (2015). *Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhdap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Desa*
- Potter, P. A. dan Perry, A, G. (2013). *Fundamental Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, P. A. Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamental of Nursing : Concept, Process and Praactice.*
- Putri, D. M. P.,& Amalia, R.N. (2019). *Terapi Komplementer : Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan,* Pustaka Baru.
- Sulistyawati. (2012). *Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 45-65 Tahun Tentang Perubahan Fisik Saat Menopause Di Rw 06 Desa Krangkungan Pandes Wedi Klaten. Jurnal Kesehatan.*
- Sulastri, S., Wulandari.,R & Hapsari.,E. (2022). *Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualita Tidur pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari.*
- Sahir, I. (2020). *Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ny.S Dengan Perimenopause Di Puskesmas Bangkala Kec.Bangkala Kabupaten Jeneponto. Jurnal Midwifery.*