PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TITIK HT 7, PC 6, GV 20 TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA SENJA BAHAGIA 2 DESA KARNOSARI SUKOHARJO

Ariqoh Fathi Muthi'ah[1], Sri Handayani[2]
Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
202216006@students.unisa-surakarta.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Fase menopause ditandai dengan penurunan hormon estrogen yang berdampak pada penurunan kadar serotonin, sehingga memicu gangguan kualitas tidur pada wanita menopause. Terapi akupresur pada titik HT 7 (*Shenmen*), PC 6 (*Neiguan*), dan GV 20 (*Baihui*) menjadi alternatif non-farmakologis yang aman untuk merangsang hormon relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi akupresur titik HT 7, PC 6, GV 20 terhadap kualitas tidur pada wanita menopause di Posyandu Lansia Senja Bahagia 2 Desa Karnosari Sukoharjo. **Metode:** Penelitian *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 24 responden wanita menopause yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Intervensi berupa terapi akupresur dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi 15 menit per sesi. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum diberikan terapi akupresur, seluruh responden berjumlah 24 (100%) memiliki kualitas tidur kategori buruk (nilai median 14.00). Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden sebanyak 21 wanita menopause (87,5%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik (nilai median 4.00). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi akupresur titik HT 7, PC 6, GV 20 terhadap peningkatan kualitas tidur wanita menopause di Posyandu Lansia Senja Bahagia 2 Desa Karnosari Sukoharjo.

Kata Kunci: Akupresur, Kualitas Tidur, Wanita Menopause.