BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan fase berakhirnya siklus menstruasi alami yang teratur, akibat penurunan produksi hormon estrogen sehingga menstruasi tidak kembali terjadi. Penurunan kadar hormon estrogen pada menopause dapat menimbulkan terjadinya gangguan fisiologis dan psikologis (Nainggolan *et al*., 2024). Wanita dalam fase transisi ini sering mengalami gangguan tidur akibat penurunan kadar serotonin, yang sehingga mengurangi jumlah estrogen. Gangguan tidur ditandai dengan keluhan berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan kantuk berlebihan di siang hari (Pitriyani *et al*., 2026). Kondisi ini berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan tidur dapat memicu perubahan suasana hati, kecemasan, kelelahan, dan penurunan daya ingat, maka dari itu faktor-faktor tersebut menyebabkan kualitas tidur menurun pada wanita menopause (Sulastri *et al*., 2022).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), jumlah wanita lanjut usia di Asia diperkirakan akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa pada tahun 2025 (WHO., 2024). Menurut sensus penduduk oleh Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2024 jumlah wanita usia menopause sebanyak 42.626,9 jiwa (Pusat Statistik Indonesia., 2025). Data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah tahun 2024 menunjukkan jumlah wanita usia menopause sebanyak 6.678.940 jiwa. Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2024 jumlah wanita usia menopause sebanyak 166.584 jiwa (Pusat Statistik Jawa Tengah., 2025). Gejala terbanyak yang dikeluhkan oleh wanita menopause adalah gangguan pola tidur. Studi mengatakan sebanyak 53% wanita menopause melaporkan mengalami kualitas tidur buruk (Cahyaningrum *et al*., 2025). Pravalensi gangguan tidur pada wanita menopause di seluruh dunia berkisar antara 12-79%, sementara di indonesia sekitar 9% diantaranya mengalami gangguan tidur serius (Ifayanti *et al*., 2025)

Gangguan tidur sering kali diatasi dengan pendekatan farmakologis, seperti penggunaan benzodiazepin atau antihistamin, namun metode ini memiliki risiko efek samping seperti ketergantungan obat dan pusing (Gusti *et al*., 2024). Sebagai alternatif, terapi non-farmakologis seperti akupresur telah menunjukkan potensi efektif. Akupresur, yang berasal dari pengobatan tradisional Cina, melibatkan pemijatan pada titik-titik akupresur tertentu untuk merangsang aliran energi dan meningkatkan produksi hormon serotonin yang berperan dalam regulasi tidur. Titik akupresur yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur yaitu pada titik HT 7 (*Shen men*), PC 6 (*Neiguan*), dan GV 20 (*Baihui*). Terapi akupresur pada titik HT 7 untuk mengontrol suasana hati dan dapat memperbaiki sirkulasi jantung, titik PC 6 untuk menstabilkan dan mengurangi hiperaktivitas sistem simpatis sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan, rasa nyeri, dan *hot fluses*, serta titik GV 20 untuk meredakan ketegangan saraf dan menenangkan pikiran. Titik-titik akupresur tersebut dikatakan bisa menyembuhkan gangguan tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Nainggolan *et al*., 2024). Akupresur salah satu bentuk pengobatan alamiah yang dapat meredakan gejala gangguan tidur, dalam prespektif islam hal ini salah satu bentuk ikhtiar dalam mengobati suatu penyakit dan memohon kesembuhan kepada Allah yang selaras dengan surat Asy- syu'ara' ayat 80 yang artinya "dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku".

Pemberian terapi akupresur terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada penelitian Sulastri *et al*. (2022) dengan judul "Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari" dengan desain *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *One-Group Pretest- Posttest* terhadap sampel 18 responden dengan teknik *purposive sampling* menggunakan instrumen kuesioner PSQI *(Pittsburgh Sleep Quality Index)*, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi akupresur dengan kualitas buruk sebanyak 18 responden (100%), kemudian setelah di lakukan terapi akupresur dengan kualitas buruk menjadi 1 responden (5,6%) dan kualitas tidur baik

menjadi 17 responden (94,4%). Ada pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan kualitas tidur perimenopause dimana *p-value* sebesar 0.00 (*p-value < 0.05*).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Senja Bahagia 1, 2, dan 3 Sukoharjo pada bulan Februari 2026 bahwa pada tempat pertama terdapat 11 wanita menopause yang mengalami gangguan tidur, pada tempat kedua terdapat 5 wanita menopause yang mengalami gangguan tidur, dan pada tempat ketiga terdapat 4 wanita menopause yang mengalami gangguan tidur. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa jumlah kasus gangguan tidur terbanyak terdapat di tempat pertama atau Posyandu Lansia Senja Bahagia 2, data tersebut di dapatkan melalui wawancara bidan dan kader posyandu tersebut. Keluhan yang dialami antara lain sulit tidur pada malam hari, rasa kantuk berlebihan pada siang hari, sering terbangun tengah malam, dan jam tidur tidak teratur. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang "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".

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah ada 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?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan penelitian ini untuk 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.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause sebelum diberikan akupresur.

b. Mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause setelah diberikan akupresur.
c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah dilakukan akupresur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
   a. Bagi Institusi Pendidikan

      Diharapkan bagi lembaga pendidikan agar dapat memberikan kontribusi positif dengan menambah literatur akademik bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, khususnya Program Studi Kebidanan mengenai hasil praktik mahasiswa, serta untuk kemajuan bidang kebidanan dalam Thibbun Nabawi melalui peningkatan peran bidan dalam menyediakan asuhan kebidanan untuk menangani gangguan tidur.

   b. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan ilmiah tentang efektivitas akupresure sebagai terapi komplementer dalam mengatasi ganguan tidur pada wanita menopause, yang dapat mendukung pengembangan teori kebidanan dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Wanita Menopause

      Penelitian ini sebagai penambah wawasan, pengetahuan mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur pada wanita menopause serta sebagai informasi dalam mengatasi gangguan tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan Masyarakat.

   b. Bagi Tenaga Kesehatan

      Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam peningkatan pelayanan kesehatan pada wanita menopause sehingga dapat memberikan terapi alternatif terhadap penanganan gangguan tidur.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dikembangkan dan dijalankan secara mandiri oleh peneliti tanpa ada studi yang sama sebelumnya. Meskipun begitum terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang hampir serupa dengan penelitian ini yaitu

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Sri Sulastri, Retno Wulandari, Erlyn hapsari 2022	Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari	a) Variabel independen : akupresur. b) Variabel dependen : kualitas tidur. c) Metode pre-experimental, one group pretest-posttest. e) Instrument PSQI.	a) Teknik purposive sampling. b) Sampel 18 orang.
2.	Wiwiek Elsada Nainggolan, Mardiyono, Ari Suwondo 2024	Pemberian Terapi Akupresur Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur dan Kadar Estrogen Pada Wanita Menopause	a) Variabel independen : akupresur. b) Instrument PSQI.	a) Variabel dependen : kualitas tidur dan kadar estrogen. b) Metode quasi experiment, pretest-posttest control group design. c) Teknik consecutive sampling.
3.	Ni Gusti Putu sutreptininghati, Ni Made Egar adhiestiani, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Ni Putu Mirah Yunita Udayani 2024	Pengaruh Akupresur HT 7 Terhadap Insomnia Pada wanita Perimenopause di BR. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai	a) Variabel independen : akupresur. b) Metode pre-experimental, one group pretest-posttest.	a) Teknik purposive sampling. b) Sampel 35 orang. c) Instrumen KSPBJ Insomnia Rating Scale.
4.	Dewi Sartika, T.Marzila Fachnawal, Tri Ribut Sulistyawati	Pengaruh Pemberian Akupresur dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause	a) Variabel dependen : kualitas tidur. b) Metode pre-experimental, one group pretest-posttest.	a) Variabel independen : pemberian akupresur dan lavender. b) Teknik purposive sampling . c) Sampel 30 orang. d) Instrumen KSPBJ Insomnia Rating Scale.

Perbedaan penelitian ini dengan yang sebelumnya yaitu penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel *non probabilty sampling* jenis *quota sampling* yang digunakan pada populasi tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Disisi lain, yang mejadi pembeda dari peneltian ini dari subyek yang akan di teliti.