

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS AKUPRESURE DALAM MENGURANGI  
KELUHAN INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI  
DESA HAURPANGGUNG KECAMATAN TAROGONG KIDUL  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan  
Kebidanan



Agni Karina Sukma  
NIM. P20624325046

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS AKUPRESURE DALAM MENGURANGI  
KELUHAN INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI  
DESA HAURPANGGUNG KECAMATAN TAROGONG KIDUL  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan  
Kebidanan



**Agni Karina Sukma**  
**P20624325046**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**EFEKTIVITAS AKUPRESURE DALAM MENGURANGI KELUHAN  
INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA HAURPANGGUNG  
KECAMATAN TAROGONG KIDUL KABUPATEN GARUT  
TAHUN 2026**

Disusun oleh:

**AGNI KARINA SUKMA**  
**P20624325046**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing Utama



**Nunung Mulvani, APP., M.Kes**  
**NIP. 196407271984122001**

Tanggal : 25 Mei 2026

Pembimbing Pendamping



**Bayu Irianti, M.Keb**  
**NIP. 198702262019022001**

Tanggal : 25 Mei 2026

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### EFEKTIVITAS AKUPRESURE DALAM MENGURANGI KELUHAN INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA HAURPANGGUNG KECAMATAN TAROGONG KIDUL KABUPATEN GARUT TAHUN 2026

Disusun oleh

AGNI KARINA SUKMA

NIM P20624325046

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 10 Juni 2026

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

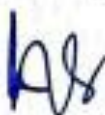
Ketua Penguji



Nunung Mulyani, APP M.Kes.

NIP. 196407271984122001

Anggota Penguji 1



Laila Putri S, SST, M.Keb

NIP. 199010182020122003

Anggota Penguji 2



Qanita Wulandara, SST, M.Keb

NIP. 198507032010122001

Tasikmalaya, 10 Juni 2026

Ketua Program Sarjana Terapan Kebidanan,



Dede Gantini, SST, M.Keb


NIP. 198010202002122003

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Agni Karina Sukma

NIM : P20624325046

Tanda Tangan : 

Tanggal : 25 Mei 2026.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agni Karina Sukma  
NIM : P20624325046  
Program Studi : Sarjana terapan Kebidanan  
Jurusan : Kebidanan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah/ Skripsi saya yang berjudul : Efektivitas akupresure dalam mengurangi keluhan insomnia pada wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di  
Pada Tanggal

: Tasikmalaya  
: 25 Mei 2026

Yang saya buat  
  
  
(Agni Karina Sukma)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektivitas akupresure dalam mengurangi keluhan insomnia pada wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026”

Pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat, izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan R.I., Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya.
4. Nunung Mulyani, M.Kes. selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
5. Bayu Irianti, SST., M.Keb. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen dan staf Tata Usaha Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah membekali ilmu selama pendidikan sehingga mempermudah dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orangtua dan keluarga tercinta yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, April 2026

Penulis

# **EFEKTIVITAS AKUPRESURE DALAM MENGURANGI KELUHAN INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA HAURPANGGUNG KECAMATAN TAROGONG KIDUL KABUPATEN GARUT TAHUN 2026**

**Agni Karina Sukma**  
**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**  
**Email :**

## **ABSTRAK**

Menopause menyebabkan penurunan hormon estrogen dan serotonin yang memicu gangguan tidur atau insomnia. Kondisi ini berdampak buruk terhadap kualitas hidup wanita secara keseluruhan. Terapi komplementer nonfarmakologis seperti akupresur menjadi alternatif yang aman, hemat biaya, dan efektif untuk merangsang relaksasi serta memperbaiki kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Efektivitas Akupresur dalam mengurangi keluhan insomnia pada Wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026.

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest design* dengan jumlah sampel 22 wanita menopause di Desa Haurpanggung dengan menggunakan teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah lembar ceklis, kemudian analisis data yang digunakan adalah uji *Paired T-test*.

Hasil penelitian sebelum dilakukan tindakan pijat akupresure HT7 sebagian besar responden mengalami insomnia sedang dengan jumlah 54,5% dan sebagian responden mengalami insomnia berat dengan jumlah 45,5%. Setelah mendapatkan perlakuan, responden mengalami peningkatan menjadi insomnia ringan dan sedang dengan jumlah sama-sama terdapat 50%. Berdasarkan hasil analisis pijat akupresure efektif dalam menurunkan gangguan insomnia, terbukti dari hasil uji *Paired T-Test* untuk mengetahui efektivitas akupresure didapat nilai rata-rata sebelum diberikan terapi akupresure dan sesudah diberikan terapi pada wanita menopause yang mengalami insomnia adalah 0,955.

Berdasarkan hasil penelitian, didapat nilai Signifikan sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ) yang artinya data tersebut menunjukkan bahwa pijat akupresur efektif dalam mengatasi gangguan susah tidur atau insomnia, sehingga jika dilakukan perlakuan yang sama secara terus menerus dapat membantu wanita menopause kembali bisa tidur secara normal.

**Kata Kunci :** Akupresure, Insomnia, Wanita Menopause.

***THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE IN REDUCING INSOMNIA COMPLAINTS IN MENOPAUSAL WOMEN IN HAURPANGGUNG VILLAGE TAROGONG KIDUL SUB-DISTRICT GARUT REGENCY IN 2026***

**Agni Karina Sukma**  
**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**  
**Email :**

***ABSTRACT***

*Menopause causes a drop in estrogen and serotonin hormones, which can trigger sleep problems or insomnia. This condition negatively affects a woman's overall quality of life. Non-drug complementary therapies like acupressure are a safe, cost-effective, and effective alternative to promote relaxation and improve sleep quality.*

*This study aims to analyze the Effectiveness of Acupressure in reducing insomnia complaints in Menopausal Women in Haurpanggung Village, Tarogong Kidul District, Garut Regency in 2026.*

*The type of research in this study uses quantitative research with a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design, with a sample size of 22 menopausal women in Haurpanggung Village using a total sampling technique. The measurement tool used is a checklist, and the data analysis used is the Paired T-test.*

*The research results before administering HT7 acupressure massage showed that most respondents experienced moderate insomnia at 54.5%, and some respondents experienced severe insomnia at 45.5%. After receiving the treatment, respondents experienced an improvement to mild and moderate insomnia, with both categories at 50%. Based on the analysis results, acupressure massage is effective in reducing insomnia disorders, as evidenced by the Paired T-Test results to determine the effectiveness of acupressure, with the average value before and after acupressure therapy in menopausal women experiencing insomnia being 0.955. Based on the research results, a significant value of 0.000 ( $< 0.05$ ) was obtained, which means that the data shows that acupressure massage is effective in overcoming sleep disorders or insomnia, so if the same treatment is carried out continuously, it can help menopausal women sleep normally again.*

***Keywords:*** *Acupressure, Insomnia, Menopausal Women*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep.....	38
D. Hipotesis.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel .....	39

C. Waktu dan tempat Penelitian .....	41
D. Variabel Penelitian .....	41
E. Definisi Operasional.....	41
F. Jenis dan Tehnik Pengumpulan Data .....	42
G. Alat Ukur / Instrument Pengumpulan Data.....	43
H. Uji Validitas Instrumen .....	43
I. Prosedur Penelitian.....	43
J. Manajemen Data .....	45
K. Etika Penelitian .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Teknik Pijat Akupresure HT7.....	31
Gambar 2. Teknik Pijat Akupresure Sp 6.....	34
Gambar 3. Teknik Pijat Akupresure ST 36.....	35
Gambar 4. Teknik Pijat Akupresure SV24.....	35
Gambar 5. Kerangka Teori Penelitian.....	37
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	38

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Definisi Operasional Penelitian .....	42
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keluhan Insomnia Sebelum Perlakuan.....	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keluhan Insomnia Setelah Perlakuan.....	49
Tabel 5. Efektivitas Akupresure Dalam Mengurangi Keluhan Insomnia .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	64
Lampiran 2. Kuesioner.....	65
Lampiran 3 Permohonan Kajian Etik Penelitian Kesehatan.....	67
Lampiran 4. Permohonan Izin Pendahuluan Penelitian .....	68
Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian.....	69
Lampiran 6. Hasil Analisis Data .....	70
Lampiran 7. Master Tabel .....	72
Lampiran 8. Dokumentasi.....	73
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi.....	