

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menopause merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita. Menopause alami dianggap sebagai terjadinya *amenore* selama 12 bulan dan tidak terkait dengan penyebab patologis. Menopause adalah periode ketika ovarium berhenti memproduksi sel telur dan mengeluarkan hormon yang mengakibatkan menstruasi berhenti (Batmomolin A dkk, 2023).

Menurut WHO, 2023. Menopause adalah tahap dalam kehidupan seorang wanita yang menandakan selesainya periode reproduksi. Kebanyakan perempuan mengalami periode menopause saat rentang usia mereka antara 45 sampai 55 tahun, sebagai bagian dari proses alami penuaan biologis. Menopause juga dapat terjadi akibat prosedur bedah atau medis.

Menurut WHO jumlah wanita menopause di seluruh dunia diperkirakan meningkat pesat, dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Indonesia termasuk dalam negara dengan jumlah wanita menopause yang besar di dunia (terutama di Asia) dengan prevalensi menopause 15,2% (sekitar 18,1 juta wanita), dengan usia rata-rata menopause sekitar 50 tahun dengan gejala paling sering adalah Insomnia (50%), kelelahan (48.2%), kegugupan (46.9%).

Berdasarkan data kependudukan dan kesehatan tahun 2024, Jawa Barat memiliki jumlah penduduk terbanyak di Indonesia, yang secara langsung

berimplikasi pada tingginya jumlah wanita dalam kelompok usia menopause (45-55 tahun ke atas) dengan jumlah lebih dari 49 juta jiwa.

Seorang wanita dikatakan menopause jika kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) meningkat, sedangkan kadar estrogen menurun. Sehingga untuk memastikan menopause akan dilakukan pemeriksaan FSH dan hormon estrogen tersebut. Selain itu dilakukan juga pemeriksaan TSH (*Tyroid Stimulating Hormone*) untuk memastikan penderita tidak mengalami penurunan hormon tiroid atau hipertiroidisme yang mirip dengan menopause. (Prapitasari, 2020)

Gejala dan tanda masa menopause telah mulai sejak masa perimenopause. Pada masa ini, ovarium bertahap akan mulai memproduksi estrogen tidak sebanyak biasanya. Selain perubahan siklus menstruasi, salah satu tanda dan gejala gangguan psikis menopause adalah insomnia. Sepertiga dari waktu kita gunakan untuk tidur. Hal ini berdasarkan pada bahwa tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, kecemasan dan mengurangi stres, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat akan melakukan aktivitas sehari-hari (Haswita, 2021).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Hidaayah, 2021).

Pemberian obat pada menopause tentunya perlu pertimbangan dokter untuk mencegah komplikasi atau resiko gangguan kesehatan lain pada menopause

sedangkan secara non farmakologis, insomnia bisa diatasi dengan pemberian herbal, yoga, hipnoterapi, akupresure dan akupunktur. (Widya, 2020).

Dari kelima penanganan insomnia secara nonfarmakologis, ternyata akupresur memiliki berapa kelebihan dari yang lain, seperti; pijatan langsung bisa memberikan rasa nyaman dan tindakannya aman karena tidak memerlukan peralatan yang rumit. (Wong, 2021), akupresur direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pengobatan mandiri secara tradisional (selfcare) karena terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan (Yankestradkom Kemenkes RI, 2021).

Akupresur merupakan salah satu dari berbagai terapi komplementer dengan jenis non-invasif sentuhan modalitas. Akupresur diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan pada titik tertentu. Akupresur berasal dari Cina sejak lima ribu tahun yang lalu dan merupakan kumpulan dari pengalaman dan penelitian dari abad ke abad dan masih dikembangkan hingga saat ini (Sunarto, 2021).

Insomnia pada menopause bisa diatasi dengan melakukan pijatan akupresur di beberapa titik akupresur yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan insomnia seperti terapis akupresur menekan titik-titik inti menggunakan jari, telapak tangan, atau alat khusus yang terbuat dari kayu. Bagian – bagian yang akan dilakukan akupresur. Titik *PC 6* terdapat pada lekukan pada pergelangan tangan bagian dalam untuk menemukan titik ini, raba pergelangan tangan 2 cun tuang (3 jari) diatas pertengahanpergelangan tangan bagian dalam. (Melyana, 2021).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Garut, terdapat sekitar 250 ribu wanita menopause. Angka ini mencakup kurang lebih 9,5% dari total jumlah penduduk Kabupaten Garut yang terbagi ke 42 Kecamatan. Tarogong Kidul adalah wilayah kecamatan di Kabupaten Garut dengan kepadatan penduduk yang cukup tinggi. Kecamatan Tarogong Kidul memiliki populasi perempuan yang signifikan, yang menjadi bagian dari populasi berisiko menopause (usia 45-55+ tahun).

Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Haurpanggung terkait menopause yang dikelola dalam program penyakit tidak menular (PTM) dengan jumlah 5893 jiwa. Adapun data tertinggi menopause berada di Desa Haurpanggung dengan jumlah 875 jiwa dengan keluhan insomnia 22 orang setelah Desa Jayaraga dengan jumlah 726 jiwa dengan keluhan insomnia 19 orang dan Kelurahan Jayawaras dengan jumlah 655 jiwa dengan keluhan insomnia 15 orang.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Efektivitas Akupresur dalam mengurangi keluhan insomnia pada Wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Akupresur Efektif dalam mengurangi keluhan insomnia pada wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026 ?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah Menganalisis Efektivitas Akupresur dalam mengurangi keluhan insomnia pada Wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi keluhan insomnia pada wanita menopause sebelum mendapatkan pijat akupresur di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi keluhan insomnia pada wanita menopause setelah mendapatkan pijat akupresur di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026
- c. Menganalisis Efektivitas Akupresur dalam mengurangi keluhan insomnia pada Wanita menopause di Desa Haurpanggung Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2026

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk dunia kesehatan dan dunia pendidikan dalam upaya penerapan pijat akupresur yang menjadi salah satu yang dapat digunakan dalam penanganan kejadian insomnia khususnya pada wanita menopause.

## 2. Manfaat Praktik

### a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat bahwa tidak hanya dengan farmakologi (obat) saja dalamantisipasi kejadian insomnia tetapi juga dapat menerapkan non farmakologi seperti pijat akupresur.

### b. Bagi Desa Haurpanggung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu baru bagi Stake Holder agar dapat menjadi acuan penanganan keluhan yang dirasakan oleh masyarakat.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1**  
**Keaslian Penelitian**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Letak Perbedaan
1	Nurlia Erik1, Wiwik Sapitri, Ida Sofiyanti (2023)	Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause	Penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperiment al design rancangan one group pretest postest design	Variabel independent Adalah leaflet akupresure dan variable dependenya adalah gangguan tidur pada menopause	Perbedaanya yaitu pada tempat penelitian
2	Sadiman, Pupung Susilawat, Martini Fairus, Islamiyati (2022)	Pengaruh <i>Akupresur Heart Shenmen</i> 7 dan Aromaterap i Mawar Terhadap	rancangan Pra-Eksperimen tal dengan pendekatan One Group Pretest-	Variabel independenn ya yaitu <i>Akupresur Heart</i> 7 dan <i>Shenmen</i> dan Aromaterapi Mawar dan	Perbedaanya yaitu dari variabel independent dan tempat penelitian

		Penurunan Insomnia	Posttest design	variable dependennya yaitu Penurunan Insomnia	
3	Nathazia Meylana (2021)	Efektivitas Akupresur Dan Aromaterap i Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopa use Di Desa Pancuranma s Magelang 2021	metode Quasi Eksperimen dengan two group pretest and posstest design	Variabel independenn ya yaitu Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender dan variabel dependennya yaitu Insomnia Pada Wanita Perimenopau se	Perbedaanya yaitu dari variabel independent dan tempat penelitian
4	Kadek Dwi Pitriyani, Made Ririn Sri Wulandari (2025)	Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause	Tinjauan literatur sistematis dengan sintesis naratif dilakukan melalui pencarian Google Scholar dan PubMed	Variabel independenn ya yaitu Efektivitas Terapi Akupresure dan variabel dependennya yaitu Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause	Perbedaanya yaitu dari tempat penelitian
5	Sri Sulastri, Retno Wulandari , Erlyn Hapsari (2022)	Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopa use di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari	Jenis penelitian menggunak an pre experiment dengan pendekatan pre and post test one group	Variabel independenn ya yaitu Pengaruh Tindakan Akupresur dan variabel dependennya yaitu Kualitas Tidur Pada Perimenopau se	Perbedaannya yaitu dari variabel independent dan tempat penelitian