

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i1.1562>

HUBUNGAN PENGETAHUAN WANITA PERIMENOPAUSE TENTANG AKUPRESUR TERHADAP INSOMNIA

¹Refri Mareni, ²Risqi Utami, ³Rachmawati Abdul Hafid, ⁴Mariyana
¹refrimareni12@gmail.com, ²risqi0512@univbatam.ac.id, ³rachmawati@univbatam.ac.id,
⁴mariyana@univbatam.ac.id
¹RS Budi Kemuliaan Batam, ^{2,3,4}Program Studi Kebidanan Universitas Batam

uploaded:28/11/2024 revised:10/12/2024 accepted:18/12/2024 published: 31/12/2024

ABSTRACT

Perimenopause is a phase characterized by irregular menstrual cycles, which usually occurs between the ages of 45-55 years. During perimenopause, perimenopause syndrome will occur in the form of female psychological disorders, such as insomnia. One way to overcome insomnia is by doing acupressure. For this reason, perimenopausal women need knowledge about acupressure which will help reduce or prevent insomnia in perimenopausal women. The aim of this study was to determine the relationship between perimenopausal women's knowledge about acupressure and insomnia. The type of research used in this research is quantitative. The research design is correlation analytic with a cross-sectional approach. The population in this study was perimenopausal women in RW 05, Bengkong Indah Village, namely 35 people. This research uses total sampling, that is, the entire population is the sample in this research. The results of the chi-square test show that there is a significant relationship between the independent variable, namely knowledge of perimenopausal women about acupressure, and the dependent variable, namely insomnia in perimenopause, with a P-value of 0.001 (P-value < α (0.05)) which means H_0 is rejected and H_a is accepted. . The conclusion of this study is that perimenopausal women's knowledge about acupressure influences insomnia. So it is hoped that perimenopausal women will increase their knowledge about acupressure for insomnia because good knowledge can help women face and overcome problems that arise when they enter menopause.

Key words: *Perimenopause, knowledge about acupressure, insomnia*

PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia, akan timbul beragam perubahan dalam fungsi tubuh individu. Perubahan umumnya timbul di usia lanjut, entah perubahan fisiologis ataupun psikologis. Timbulnya perubahan umumnya terjadi pada perempuan, terlihat dari adanya fase menopause (Yanti dkk., 2022). Masa menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun. Sebelum mengalami fase menopause, wanita mengalami fase

pertama yaitu pramenopause dimana klimakterium saat fertilitas akan menurun dan menstruasi menjadi tidak teratur. Perimenopause ini terjadi beberapa bulan atau satu tahun sebelum dan setelah menopause (Setyaningsih dkk., 2023).

Pada masa ini, akan terjadi sindrom perimenopause berupa gangguan psikis wanita. Pengetahuan yang cukup akan membantu wanita perimenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause. Pengetahuan yang baik tentang

menopause yang dimiliki dapat membantu kaum wanita dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul saat mereka memasuki masa menopause. Pengetahuan adalah salah satu faktor yang penting bagi terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku terhadap menopause yang didasari oleh pengetahuan yang baik akan membuat seorang wanita lebih siap menghadapi menopause. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti media massa, media elektronik, media cetak, petugas kesehatan atau dari sumber yang lain (Simanjuntak dkk., 2022)

Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019. Peningkatan ini memiliki peluang untuk terjadinya peningkatan wanita yang mengalami menopause. World Health Organization (WHO) memperkirakan di tahun 2030 sekitar 1,2 miliar wanita diseluruh dunia memasuki masa menopause. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (S. S. Nainggolan & Iliwandi, 2023). Dalam penelitian hampir seluruh wanita di dunia mengalami sindrom pramenopuase, data tersebut menyebutkan bahwa di Negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, Jepang serta Indonesia 10% (Theresia Bong dkk., 2019).

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 (Ayuningtyas, 2019). 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 (Susilawati dkk., 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Jika menggunakan terapi farmakologi dapat digunakan obat-obatan seperti benzodiazepin, antihistamine, dan tryptophan namun efek samping dari obat tersebut dapat terjadi pusing dan dapat menjadi ketergantungan dengan obat tersebut. Pemberian obat pada menopause juga memerlukan pertimbangan untuk mencegah komplikasi atau resiko baru dalam gangguan kesehatan lain pada menopause. Selain menggunakan terapi farmakologi insomnia juga dapat diatasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian herbal, yoga, hipnoterapi, akupresur dan akupunktur. 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. Akupresur direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pengobatan mandiri secara tradisional (selfcare) karena terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan, akupresur lebih efektif mengatasi insomnia dari pada aromaterapi lavender dan akupresur lebih efektif mengatasi insomnia dibandingkan terapi music instrumental (Kurniadi, 2019).

Istilah Akupresur berasal dari kata *accuse* yang artinya jarum dan *pressure* artinya menekan. Akupresur dikenal sebagai akupunktur tanpa jarum, atau pijat akupunktur, karena teori

akupuntur yang menjadi dasar praktik akupresur. Akupresur adalah teknik penyembuhan penyakit dengan melakukan penekanan, pemijatan, pengurutan pada anggota tubuh untuk mengaktifkan sirkulasi energi vital atau Qi. Tempat berkumpulnya energi vital disebut titik-titik akupresur (Rita Sari dkk., 2023). Penekanan pada titik akupresur dapat menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur merangsang pelepasan hormon endorphin yang dapat memberikan rasa rileks, menstimulasi histamin, heparin dan kinin protease sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah. Titik-titik akupresur untuk mengatasi insomnia diantaranya adalah titik neiguan (PC6), titik shenmen (HT7), titik sanyinjiao (SP6) (Nesi, 2023). Akupresur diberikan 1 kali sehari sebelum tidur atau saat akan tidur selama 2 minggu. Pemijatan dilakukan 40 kali selama 10 menit (Susilawati dkk., 2022).

Akupresur mempunyai manfaat bagi kesehatan terutama untuk mengatasi masalah gangguan tidur di dukung oleh penelitian Maria Rosalia Antonia Nesi tahun 2023 yang berjudul Efektifitas Pemberian Akupresur dan Aromaterapi lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT, dimana Penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur dan aromaterapi efektif untuk mengurangi insomnia pada wanita menopause dengan p value 0,000 ($p < 0,05$), tetapi terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi insomnia (Nesi, 2023).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sri Sulastri tahun 2022 yang berjudul Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari, berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik paired sample T test didapatkan

nilai signifikansi (2-Tailed) dengan nilai probabilitas (p value) = 0,00 yang berarti $p < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh tindakan akupresur terhadap kualitas tidur pada wanita perimenopause (Sulastri dkk., 2022).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Wiwiek Elsada Nainggolan pada tahun 2022 yang berjudul Pemberian Terapi Akupresur Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Dan Kadar Estrogen Pada Wanita Menopause, Analisis data menunjukkan adanya perubahan rerata skor kualitas tidur dan kadar estrogen pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi terapi akupresur ($p = 0,000$) (effect size = 0,90). Selain itu, terdapat perbedaan rerata skor kualitas tidur dan skor kadar estrogen antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,000$) (effect size = 1,17). Disimpulkan Terapi akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan kadar hormon estrogen pada wanita menopause. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa intervensi terapi akupresur dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada wanita menopause (Nainggolan dkk., 2022)

Di Indonesia, pada tahun 2025 nanti diperkirakan akan ada sekitar 60 juta wanita menopause dan usia rata-rata wanita menopause di Indonesia yaitu usia 48 tahun (Nuriman dkk., 2023). Dari data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Batam jumlah penduduk wanita pada kelompok usia 45-54 tahun dan telah diperkirakan memasuki masa perimenopause sebanyak 12.622 jiwa (BPS Kota Batam, 2024). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan RW 05 Kelurahan Bengkong Indah pada bulan februari 2024. Jumlah wanita yang termasuk kedalam perimenopause (usia 45-55 tahun) sebanyak 50 Orang. Peneliti mewawancarai wanita perimenopause

sebanyak 15 orang. Dari 15 orang terdapat 11 Orang yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dikeluhkan adalah kesulitan memulai tidur pada malam hari dan sering terbangun serta merasa kurang puas dengan tidurnya. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti mendapatkan rata-rata waktu tidur 4-5 jam perhari, hal ini kurang jika dibandingkan dengan kebutuhan tidur masa perimenopause yaitu 7 jam perhari. Hal ini menunjukkan adanya gangguan tidur pada wanita perimenopause.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap wanita usia perimenopause dengan judul “Hubungan Pengetahuan Wanita Perimenopause Tentang Akupresur Terhadap Insomnia Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur terhadap insomnia di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita perimenopause (wanita usia 45-55 tahun) di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah yang berjumlah 35 orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel menggunakan total populasi yaitu seluruh jumlah populasi di jadikan sampel yaitu sebanyak 35 wanita perimenopause (wanita usia 45-55 tahun) di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu dilakukan dengan memberikan kuesioner berupa pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur

dengan menggunakan skala *guttman* yaitu kuesioner dengan pernyataan tertutup dengan dua alternatif jawaban, yaitu besar atau salah. Pengetahuan baik jika nilainya $> 75\%$, sedangkan pengetahuan kurang baik jika $\leq 75\%$. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam pengukuran insomnia adalah Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) yang dibuat oleh kelompok studi psikiatri biologi Jakarta dengan 8 pertanyaan, hasil pengukurannya adalah total skor yang didapatkan secara keseluruhan dari jawaban yang dipilih oleh subjek penelitian. Apabila skor total kurang dari 10 maka digolongkan tidak mengalami insomnia tetapi apabila skor yang dihasilkan lebih dari 10 maka digolongkan mengalami insomnia.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur dengan variabel dependen yaitu insomnia pada perimenopause. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Chi Square*. Jika syarat uji *chi-square* tidak terpenuhi, dipakai uji alternatifnya yaitu uji *Fisher's Exact Test*. Kedua variabel yang diuji dikatakan memiliki hubungan yang signifikan apabila dengan tingkat kepercayaan 95%, didapatkan nilai *p-value* kurang dari 0,05. Berikut rumus *Chi Square*:

$$x^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Keterangan:

x^2 : *Chi Square*

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_e : Frekuensi harapan

\sum : Penjumlahan semua sel

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dapat dilihat kemaknaan hubungan antara dua variabel, yaitu:

1. Jika probabilitas (*p value*) $\leq 0,05$ atau x^2 hitung $> x^2$ tabel, berarti ada hubungan yang bermakna antara variabel independent dengan variabel dependen.
2. Jika probabilitas (*p value*) $> 0,05$ atau x^2 hitung $< x^2$ tabel, berarti tidak ada

hubungan yang bermakna antara variabel independent dengan variabel dependen.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah

Pendidikan	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Rendah	4	11.4
Menengah	22	62.9
Tinggi	9	25.7
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik pendidikan responden menunjukkan bahwa diperoleh data dari 35 responden didapat hasil sebanyak 4 responden dengan pendidikan rendah (11.4%), pendidikan menengah sebanyak 22 responden (62.9%) dan pendidikan tinggi sebanyak 9 responden (25.7%).

b. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Akupresur Terhadap Insomnia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Akupresur Terhadap Insomnia Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Baik	13	37.1
Kurang Baik	22	62.9
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa dari 35 responden, sebanyak 13 responden (37.1%) memiliki pengetahuan yang baik tentang akupresur terhadap insomnia dan sebanyak 22 responden (62.9%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang akupresur terhadap insomnia.

b. Gambaran Status Insomnia Responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Status Insomnia Responden Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah

Status Insomnia	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Insomnia	21	60.0
Tidak Insomnia	14	40.0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa dari 35 responden, sebanyak 14 responden (40%) tidak mengalami insomnia dan sebanyak 21 responden (60%) mengalami insomnia.

2. Analisis Univariat

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan Wanita Perimenopause Tentang Akupresur Terhadap Insomnia Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah

Tingkat Pengetahuan	Status Insomnia				Total	<i>P-Value</i>	
	Insomnia		Tidak Insomnia				
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Baik	0	0	13	37.1	13	37.1	
Kurang Baik	21	60.0	1	2.9	22	62.9	0.001
Total	21	60.0	12	40.0	35	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang akupresur yang mengalami insomnia, sementara itu sebanyak 21 responden (60%) dengan tingkat pengetahuan kurang baik tentang akupresur mengalami insomnia. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil uji *chi-square* dengan nilai *P-value* sebesar 0.001. Nilai *P-value* pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $P\text{-value} < \alpha (0.05)$ yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat hubungan pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur terhadap insomnia dengan kejadian insomnia pada wanita perimenopause.

akupresur terhadap insomnia dan sebanyak 22 responden (62.9%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai tingkat pengetahuan tentang akupresur, dari 35 responden, sebanyak 13 responden (37.1%) memiliki pengetahuan yang baik tentang

memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang akupresur terhadap insomnia.

Maka dapat disimpulkan bahwa lebih banyak wanita perimenopause (62.9%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur. Hal ini dapat disebabkan rendahnya tingkat pendidikan. Berdasarkan karakteristik pendidikan responden, tingkat pendidikan tertinggi responden adalah menengah (SMA) yaitu sebanyak 22 responden (62.9%). Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010), bahwa pendidikan sangat berhubungan dengan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya. Tingkat pendidikan yang tinggi dapat memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia.

Selain itu, pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, yang mengakibatkan munculnya persepsi yang berbeda dalam menghadapi perimenopause (Nasution, 2020). Menurut Notoadmojo pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Srimiyati, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, dari 35 responden, sebanyak 14 responden (40%) tidak mengalami insomnia dan sebanyak 21 responden (60%) mengalami insomnia.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa 60% responden perimenopause mengalami insomnia.

Hal ini sesuai dengan salah satu gejala yang dialami oleh wanita perimenopause yaitu gangguan tidur atau insomnia. Insomnia pada perimenopause terjadi karena menurunnya kadar estrogen pada wanita perimenopause. Estrogen memiliki efek terhadap kualitas tidur, reseptor estrogen di otak lah yang mengatur tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang akupresur yang mengalami insomnia, sementara itu sebanyak 21 responden (60%) dengan tingkat pengetahuan kurang baik tentang akupresur mengalami insomnia. Dari hasil penelitian tersebut dilakukan uji *chi-square* dengan nilai *P-value* sebesar 0.001. Nilai *P-value* pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *P-value* < α (0.05) yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat hubungan pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur terhadap insomnia Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah.

Notoatmodjo (2010), menyatakan bahwa dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang maka seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan pemahaman atau informasi tentang subjek yang seseorang dapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau orang-orang pada umumnya (Swarjana, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, menurut asumsi peneliti pengetahuan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk merubah perilaku atau mengadopsi perilaku baru. Pengetahuan tentang akupresur terhadap insomnia merupakan salah satu faktor yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi bahkan mencegah insomnia sebagai salah satu perubahan yang wajar yang akan dialami setiap

wanita perimenopause dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan.

Terdapat 1 responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik, namun tidak mengalami insomnia. Hal ini mungkin dikarenakan faktor yang mempengaruhi insomnia bukan hanya tingkat pengetahuan, namun insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang bersifat fisik, psikologis atau lingkungan.

Insomnia dapat juga dipengaruhi oleh gejala perimenopause lainnya seperti sering buang air yang menyebabkan wanita perimenopause sering terbangun untuk ke kamar mandi. Hot flashes (rasa panas muncul tiba-tiba) yang dialami wanita perimenopause juga bisa menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur (insomnia), hal ini dikarenakan rasa panas yang muncul tiba-tiba sehingga membuat wanita perimenopause kegerahan sehingga tidurnya tidak nyaman/ nyenyak.

Jadi menurut asumsi peneliti, insomnia tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan saja, tapi juga oleh faktor lain seperti gejala perimenopause lainnya yaitu sering buang air kecil dan hot flashes (rasa panas muncul tiba-tiba) yang menyebabkan terganggunya tidur wanita perimenopause.

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai tingkat pengetahuan tentang akupresure, dari 35 responden, sebanyak 13 responden (37.1%) memiliki pengetahuan yang baik tentang akupresur terhadap insomnia dan sebanyak 22 responden (62.9%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang akupresur terhadap insomnia.

Maka dapat disimpulkan bahwa lebih banyak wanita perimenopause (62.9%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur. Hal ini dapat

disebabkan rendahnya tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan dapat berpengaruh pada tingkat pengetahuan seseorang. Berdasarkan karakteristik pendidikan responden, tingkat pendidikan tertinggi responden adalah menengah (SMA) yaitu sebanyak 22 responden (62.9%). Pada masa responden, pendidikan SMA merupakan pendidikan yang sudah termasuk tinggi dan juga untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi semisal diploma dan perguruan tinggi masih belum penting untuk perempuan sehingga didapatkan pada penelitian ini lebih banyak responden memiliki tingkat pengetahuan SMA.

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010), bahwa pendidikan sangat berhubungan dengan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya. Tingkat pendidikan yang tinggi dapat memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia.

Selain itu, pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, yang mengakibatkan munculnya persepsi yang berbeda dalam menghadapi perimenopause (Nasution, 2020). Menurut Notoadmojo pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Srimiyati, 2020).

Menurut asumsi peneliti hal ini

dikarenakan akupresur masih menjadi sesuatu yang belum begitu *familiar* dilakukan masyarakat terutama wanita perimenopause, serta masih kurangnya informasi atau pengetahuan yang diberikan kepada masyarakat terutama wanita perimenopause tentang bagaimana akupresur dapat mengatasi masalah insomnia yang merupakan salah satu gejala yang terjadi pada masa perimenopause. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan dan wawasan yang lebih luas.

Jadi pendapat peneliti, setiap wanita yang akan memasuki masa perimenopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang perimenopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan dan kesulitan dalam menghadapinya. Termasuk dapat menghindari atau mengurangi kemungkinan terjadinya insomnia

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, dari 35 responden, sebanyak 14 responden (40%) tidak mengalami insomnia dan sebanyak 21 responden (60%) mengalami insomnia.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa 60% responden perimenopause mengalami insomnia. Hal ini sesuai dengan salah satu gejala yang dialami oleh wanita perimenopause yaitu gangguan tidur atau insomnia. Insomnia pada perimenopause terjadi karena menurunnya kadar estrogen pada wanita perimenopause. Estrogen memiliki efek terhadap kualitas tidur, reseptor estrogen di otak lah yang mengatur tidur.

Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit

tidur atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya. Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kualitas hidup serta kesehatan seseorang secara keseluruhan. Tidur yang tidak cukup akan menimbulkan gangguan fisik dan mental. Pada umumnya, butuh 8 jam tidur dalam sehari untuk menjaga kondisi tubuh tetap *fit* (Huda, 2020).

Menurut asumsi peneliti, dari penelitian yang peneliti lakukan ternyata benar insomnia sering terjadi pada wanita perimenopause dan benar bahwa insomnia adalah salah satu gejala yang sering dialami oleh wanita perimenopause.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang akupresur yang mengalami insomnia, sementara itu sebanyak 21 responden (60%) dengan tingkat pengetahuan kurang baik tentang akupresur mengalami insomnia. Dari hasil penelitian tersebut dilakukan uji chi-square dengan nilai P-value sebesar 0.001. Nilai P-value pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $P\text{-value} < \alpha$ (0.05) yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat hubungan pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur terhadap insomnia Di RW 05 Kelurahan Bengkong Indah.

Notoatmodjo (2010), menyatakan bahwa dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang maka seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan pemahaman atau informasi tentang subjek yang seseorang dapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau orang-orang pada umumnya (Swarjana, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, menurut asumsi peneliti pengetahuan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk merubah perilaku atau mengadopsi perilaku baru. Pengetahuan tentang akupresur terhadap insomnia merupakan salah satu faktor yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi bahkan mencegah insomnia sebagai salah satu perubahan yang wajar yang akan dialami setiap wanita perimenopause dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan.

Terdapat 1 responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik, namun tidak mengalami insomnia. Hal ini mungkin dikarenakan faktor yang mempengaruhi insomnia bukan hanya tingkat pengetahuan, namun insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang bersifat fisik, psikologis atau lingkungan.

Insomnia dapat juga dipengaruhi oleh gejala perimenopause lainnya seperti sering buang air yang menyebabkan wanita perimenopause sering terbangun untuk ke kamar mandi. Hot flashes (rasa panas muncul tiba-tiba) yang dialami wanita perimenopause juga bisa menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur (insomnia), hal ini dikarenakan rasa panas yang muncul tiba-tiba sehingga membuat wanita perimenopause kegerahan sehingga tidurnya tidak nyaman/ nyenyak.

Jadi menurut asumsi peneliti, insomnia tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan saja, tapi juga oleh faktor lain seperti gejala perimenopause lainnya yaitu sering buang air kecil dan hot flashes (rasa panas muncul tiba-tiba) yang menyebabkan terganggunya tidur wanita perimenopause.

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang akupresur terhadap insomnia yaitu sebanyak 22 responden (62.9%), dan sebanyak 13 responden (37.1%) memiliki pengetahuan yang baik tentang akupresur terhadap insomnia.
2. Mayoritas responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 21 responden (60%), sementara hanya 14 responden (40%) yang tidak mengalami insomnia.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan wanita perimenopause tentang akupresur terhadap insomnia dengan kejadian insomnia pada wanita perimenopause dengan nilai $P\text{-value}$ $0.001 < 0.05$.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi kontribusi bagi bidang kesehatan mengenai akupresur terhadap insomnia pada perimenopause yang mampu menjadi alternatif untuk mengatasi masalah insomnia pada masa perimenopause. Tenaga kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam bidang kesehatan demi meningkatkan taraf kesehatan dalam masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aulia, D. L. N., Risqi Utami, S. S. T., & Anjani, A. D. (2022). *Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir*

- (Dilengkapi Latihan Soal Uji Kompetensi). CV Pena Persada.
- BPS Kota Batam. (2024). *Penduduk Kota Batam Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Ribu Jiwa), 2018-2020*. <https://doi.org/https://batamkota.bps.go.id/indicator/12/215/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Huda, M. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Kurniadi. (2019). *Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia (Studi Kasus Pada Lansia Di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak*.
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). *Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 8(2)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Nainggolan, W. E., Mardiyono, B. N. S., Pujiastuti, R. E., & Widiyawati, M. N. (2022). *Pemberian Terapi Akupresur Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Dan Kadar Estrogen Pada Wanita Menopause. Program Studi Kebidanan Pasca Sarjana Poltekkes Kemenkes Semarang*. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=32915
- Nesi, M. R. A. (2023). *Efektifitas Pemberian Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Ntt Tahun 2023. Diploma thesis, Universitas Nasional*.
- Nuriman, A., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 10(2), 98–106*.
- Rita Sari, M., Nurul Indah Sari, Indrie Aulia Rifni, Uliyatul Laili, Dewi Erlina Asrita Sari, Dahlia Murni, Mk., Thika Marlina, Liza Andriani, Niken Pujirahayu, & Haryati Astuti. (2023). *Kebidanan Komplementer (1st ed.)*. CV.Eureka Media Aksara.
- Setyaningsih, E., Hayati, I., Norhapifah, H., & Wahyuni, R. (2023). *Pengaruh kombinasi akupresure dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause. Jurnal voice of midwifery, 13(1), 1–7*.
- Simanjuntak, C. M. F., Utami, L., & Simbolon, A. R. S. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menjelang Menopause Pada Wanita Masa Dewasa Akhir Di Tambun Selatan, Bekasi. Carolus Journal of Nursing, 5(1)*.
- Srimiyati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause (O. Eka, Ed.; 1st ed.)*. Jakad Media Publishing.
- Sulastri, S., Wulandari, R., & Hapsari, E. (2022). *Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas*

Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari. Universitas Kusuma Husada Surakarta Program Studi Sarjana

Susilawati, P., Fairus, M., Sadiman, & Islamiyati. (2022). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Informasi*, 18(2), 73–81. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>

Theresia Bong, M., Mudayatiningsih, S., & Susmini. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Tingkat Stress. In *Nursing News* (Vol. 4, Issue 1).

Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Pupuan. *Aesculapius Medical Journal* |, 1(2), 1–6