

PENGARUH AKUPRESURE H-7 DAN PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PERIMENOPAUSE

Kristhi Septaria^{1*}, Hidayani², Fanni Hanifa³, Ai Sri Nopianti⁴, Fathia Afriza Kurniawati⁵, Rania Jaelani⁶, Siti Jenab⁷, Yayan Heryani⁸, Yuliandari Astiazi⁹, Yusi Purnamasari¹⁰, Yuyu Yuningsih¹¹

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju (UIMA)^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}

*Corresponding Author : kristhisepta@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan kadar hormon esterogen pada wanita usia 40-50 tahun diakibatkan oleh penurunan hormon serotonin, penurunan hormon serotonin ini akan menyebabkan gangguan tidur atau insomnia pada kebanyakan wanita yang sudah memasuki tahap awal menopause atau perimenopause. Badan Pusat Statistik mencatat bahwa penduduk Indonesia yang berusia 40-44 berjumlah 20.295.191 jiwa diantaranya terdapat wanita yang memasuki umur 40-44 berjumlah 10.088.092 jiwa dan untuk usia 45-49 tahun berjumlah 18.727.242 jiwa diantaranya perempuan dengan jumlah 9.348.774 jiwa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresure H-7 Dan Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause Di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2025. Desain penelitian pada penelitian ini adalah menggunakan studi kasus untuk membandingkan pemberian akupresure H7 dan pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu perimenopause. Kegiatan ini dilaksanakan pada 6 orang ibu perimenopause yang berada di wilayah kerja TPMB K dan 3 ibu diberikan intervensi pijat akupresure H7 dan 3 ibu lainnya diberikan Pijat Kaki. Hasil penelitian didapatkan Terdapat perbandingan Pengaruh Akupresure H-7 Dan Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause Di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas kabupaten Cianjur Tahun 2025 bahwa pijat kaki lebih efektif untuk dilakukan dibandingkan dengan pijat akupresure dengan nilai rata-rata pada intervensi akupresure 7.3 dan pada pijat kaki 5.3.

Kata kunci: akupresure, gangguan tidur, perimenopause, pijat kaki

ABSTRACT

The decrease in estrogen hormone levels in women aged 40-50 years is caused by a decrease in the hormone serotonin, this decrease in the hormone serotonin will cause sleep disorders or insomnia in most women who have entered the early stages of menopause or perimenopause. The Central Statistics Agency noted that the Indonesian population aged 40-44 years was 20,295,191 people, including 10,088,092 women aged 40-44 years and 18,727,242 people aged 45-49 years, including 9,348,774 women. Research to determine the Effect of H-7 Acupressure and Foot Massage on Sleep Quality in Perimenopause in TPMB K, Ciloto Village, Cipanas District, Cianjur Regency in 2025. This study uses a case study to compare the provision of H7 acupressure and foot massage on the sleep quality of perimenopausal mothers. This activity was carried out on 6 perimenopausal mothers in the TPMB K work area and 3 mothers were given H7 acupressure massage intervention and 3 other mothers were given Foot Massage. The study found that comparing the effects of D-7 acupressure and foot massage on sleep quality in perimenopause patients at the TPMB K (Community Health Center) in Ciloto Village, Cipanas District, Cianjur Regency in 2025, foot massage was more effective than acupressure, with an average score of 7.3 for the acupressure intervention and 5.3 for the foot massage intervention..

Keywords: acupressure, foot massage, perimenopause, sleep disorders.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause di perkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2016). Wanita menopause di tahun 2025 perkiraannya sebanyak 60 juta. Sebanyak 7,4 % keseluruhan penduduk atau 14 juta wanita di Indonesia akan menopause pada tahun 2016. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun di tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan umur harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (WHO, 2023).

Perimenopause adalah keadaan dimana terjadinya perpindahan dari siklus dan ketentuan hormon seks normal menuju masa menopause. Kondisi ini dipengaruhi dan disertai oleh perubahan hormon seks. Perimenopause berlangsung beberapa tahun sampai 12 tahun atau lebih sampai menopause. Usia 40-50 tahun merupakan usia dimana wanita akan memasuki fase perimenopause dan pada usia tersebut wanita akan mulai berhenti menstruasi (Sutreptininghati, 2024).

Pada tahun 2022, Badan Pusat Statistik mencatat bahwa penduduk Indonesia yang berusia 40-44 berjumlah 20.295.191 jiwa diantaranya terdapat wanita yang memasuki umur 40-44 berjumlah 10.088.092 jiwa dan untuk usia 45-49 tahun berjumlah 18.727.242 jiwa diantaranya perempuan dengan jumlah 9.348.774 jiwa. Dan untuk Provinsi Jawa Barat penduduk yang berusia 40-44 berjumlah 3.680.289 jiwa diantaranya terdapat wanita yang memasuki umur 40-44 berjumlah 1.831.887 jiwa dan untuk usia 45-49 tahun berjumlah 3.386.823 jiwa diantaranya perempuan dengan jumlah 1.691.746 jiwa. Untuk kabupaten Cianjur penduduk yang berusia 40-44 berjumlah 174.066 jiwa diantaranya terdapat wanita yang memasuki umur 40-44 berjumlah 87.628 jiwa dan untuk usia 45-49 tahun berjumlah 171.986 jiwa diantaranya perempuan dengan jumlah 85.902 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022).

Penurunan kadar hormon estrogen pada wanita usia 40-50 tahun diakibatkan oleh penurunan hormon serotonin, yang dimana penurunan hormon serotonin akan menyebabkan gangguan tidur atau insomnia pada kebanyakan wanita yang sudah memasuki tahap awal menopause atau perimenopause. Insomnia sendiri merupakan salah satu dari tipe kejadian sleep disorder. Hal ini didefinisikan sebagai pengalaman kurangnya kualitas tidur, kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur. Gejala dari insomnia sendiri adalah timbulnya ketegangan, kecemasan, depresi, kelelahan akibat beraktivitas dan lekas marah. Insomnia sering dimulai bersamaan dengan peningkatan stress yang signifikan (Kaur & Sharma, 2017).

Rata-rata wanita menurut sleep foundation memiliki keluhan gangguan tidur sebanyak 12%, hal ini meningkat secara dramatis yaitu 40% ketika memasuki usia menopause. Pada masa menjelang menopause dan menopause ibu mengalami penurunan hormone estrogen dan progesterone secara bertahap, hal ini menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur pada ibu menopause. (Danielle Pacheco, 2022) Menurut survey yang di lakukan di Amerika Insomnia terjadi pada 46-48% menopause di bandingkan dengan wanita premenopause. Kejadian gangguan tidur meningkat seiring bertambahnya usia Wanita (tahap menopause). Dampak gangguan tidur diantaranya adalah penurunan kualitas hidup, penurunan produktivitas kerja, peningkatan prevalensi kecemasan, depresi serta penyakit kardiovaskuler. (P Proserpio et al., 2020).

Adapun beberapa faktor eksternal dan faktor internal pada menopause dapat mempengaruhi kualitas tidur. Faktor internal ini yaitu keadaan psikologis dan fisik pada seseorang berbeda antara satu dengan yang lain sehingga apabila terjadi adanya perubahan psikologis dan fisik yaitu timbulnya penyakit seperti gatal- gatal, hipertensi, serta penyakit lainnya dan juga dengan gangguan mood, dimana keadaan ini akan berpengaruh pada kualitas dari tidur seseorang (Rufaindah, 2022).

Berdasarkan penelitian dari Mulyandari & Oktaviani, (2021) akibat dari seseorang dengan kualitas tidur yang buruk yakni sering merintih ngantuk, dan pada siang hari akan merasakan tubuhnya mudah lelah. Menurut Nurlina, (2021) menopause dengan mengalami insomnia adalah hal yang biasa. Wanita akan mengalami rasa panas, berkeringat pada malam hari, memerahnya wajah yang dapat menimbulkan tidak nyaman ketika tidur. Kualitas tidur menjadi buruk sehingga mengakibatkan lebih cepatnya detakan jantung dan mulai munculnya perasaan cemas (Nurlina, 2021).

Ada dua cara untuk mengobati insomnia: farmakologis dan non-terapeutik. Secara farmakologis, obat yang paling umum digunakan adalah chloralhydra, benzodazepinet, dan promethazine (phenergen). Kelompok obat ini dengan cepat meningkatkan kualitas tidur. Mengonsumsi obat secara rutin dapat menimbulkan efek samping seperti mual, kantuk di siang hari, dan ketergantungan. Penggunaan narkoba dapat menyebabkan kerusakan ginjal, yang pada akhirnya meningkatkan angka kematian (mortality rate). Oleh karena itu, metode pengobatan non-obat atau bebas obat harus digunakan untuk menjamin keamanan. (Ayuningtias I., 2021).

Tehnik terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan menggunakan terapi pemijatan refleksi, aromaterapi, mandai lavender, akupresur, olah raga, dan pemijatan akupresur. Akupresur adalah gaya pengobatan dari Cina, dimana pemijatan dengan menggunakan jari pada beberapa titik tertentu atau acupoint. Cara Kerja dari terapi akupresure sendiri dengan menekan titik-titik akupuntur (acupoint) sehingga akan memengaruhi pada sistek saraf pusat dimana hasilnya akan terjadi peningkatan hormon serotonin yang mengaktifkan SCN (Entrainns Suprachiasmatic Nucleus) di hipotalamus anterior sehingga akan terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening, dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Iswari, 2019).

Selain itu pijat kaki juga memiliki dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi akibat manipulasi jaringan ikat melalui gosokan, pukulan, atau meremas untuk (Potter & Perry, 2020). Pijat refleksi relaksasi secara keseluruhan efektif untuk menghilangkan keluhan insomnia terhadap semua kelompok usia pada wanita postmenopause (Kaban, 2021). Berdasarkan review yang dilakukan oleh Dewi, (2020) diperoleh hasil bahwa efektifitas intervensi massage kaki memberikan hasil penurunan insomnia terhadap lansia (Dewi, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Gusti Putu Sutreptininghati tentang (2024) tentang Pengaruh Akupresur Ht 7 Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai dengan hasil penelitian hasil bivariat dengan uji Wilcoxon sign rank test dengan $\alpha = 0,005$ menunjukkan $p < 0,001$ sehingga $p < 0,05$. Artinya ada pengaruh akupresur HT-7 terhadap insomnia pada wanita perimenopause (Ni Gusti Putu Sutreptininghati, 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmi Nurrasyidah (2020) tentang Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause dengan hasil penelitian Rata-rata responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berada pada kualitas tidur terbaik (76-100). Pada kelompok kontrol, didapatkan kualitas tidur yang buruk pada kategori terbangun saat tidur (Awakenings). Tidak terdapat perbedaan rerata kualitas tidur pada ibu yang dilakukan pijat kaki dan tidak dilakukan pijat kaki ($p > 0,001$) dengan perbedaan rerata (IK 95%) 4.5 (3.6-12.5) (Rahmi Nurrasyidah, 2020).

Hasil studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur terdapat sejumlah 34 ibu Perimenopause, terdapat 4 dari 10 wanita di Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur dalam wawancara yang terjadi gejala saat perimeopause yakni sulit tidur pada malam hari, sering terbangun dan tidak

pulas, 2 orang ibu perimeopouse lainnya mengatakan bahwa jika malah hari berkeringat banyak, dan sering terbangun, 3 ibu perimeopouse selanjutnya mengatakan tidur malam 4-5 jam dan tidak pernah bisa tidur siang, 2 ibu perimeopouse lainnya bisa tidur malam hari tetapi jika sudah terbangun sulit tidur kembali.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresure H-7 Dan Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause Di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi kasus untuk membandingkan pemberian akupresure H7 dan pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu perimenopause. Kegiatan ini dilaksanakan pada 6 orang ibu perimenopause yang berada di wilayah kerja TPMB K dan 3 ibu diberikan intervensi pijat akupresure H7 dan 3 ibu lainnya diberikan Pijat Kaki. Metode pengumpulan data dengan cara primer atau data dikumpulkan langsung oleh peneliti dari responden langsung. Pengumpulan data digunakan dengan menggunakan kuisioner (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) PSQI yang diisi oleh responden lalu dikumpulkan kepada peneliti.

HASIL

Tabel 1 Perbandingan Intervensi 1 Dan Intervensi 2

Intervensi 1 (Pemberian Akupresure H-7)				
No	Nama	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. R	11	9	7
2	Ny. Ei	12	9	9
3	Ny. M	12	10	6
Intervensi 2 (Pemberian Pijat Kaki)				
No	Nama	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. N	12	8	5
2	Ny. J	11	8	4
3	Ny. I	12	9	7

Berdasarkan hasil tabel 1 pengukuran menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kedua kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur pada setiap kunjungan. Pada kelompok akupresure H-7, Ny. R mengalami penurunan skor dari 11 menjadi 7, Ny. Ei dari 12 menjadi 9, dan Ny. M dari 12 menjadi 6 pada kunjungan ketiga, yang menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur meskipun sebagian besar skor masih berada di atas 5 (kategori kualitas tidur buruk). Sementara itu, pada kelompok pijat kaki, Ny. N mengalami penurunan skor dari 12 menjadi 5, Ny. J dari 11 menjadi 4, dan Ny. I dari 12 menjadi 7, dengan dua responden mencapai skor ≤ 5 yang termasuk kategori kualitas tidur baik. Secara keseluruhan, kedua intervensi efektif dalam memperbaiki kualitas tidur, namun pijat kaki menunjukkan penurunan skor PSQI yang lebih optimal dibandingkan akupresure H-7 dalam periode observasi tersebut.

PEMBAHASAN

Pengaruh Akupresure H-7 Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi akupresure H-7 memberikan penurunan skor kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dengan skor rata-rata 7,3, meskipun responden masih berada dalam kategori kualitas tidur kurang baik (skor >5). Akupresure merupakan perkembangan terapi pijat yang berasal dari ilmu akupunktur. Teknik ini menggunakan penekanan pada titik-titik tertentu, salah satunya titik Heart 7 (Shenmen) yang terletak pada sisi ulnar lipatan pergelangan tangan. Titik ini dikenal memiliki efek relaksasi dan sering digunakan untuk mengatasi insomnia, kecemasan, palpitasi, nyeri dada, serta gangguan emosional.

Penelitian oleh Sutreptininghati et al. (2024) tentang pengaruh akupresure HT-7 terhadap insomnia pada wanita perimenopause menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan akupresure HT-7 terhadap penurunan insomnia. Dengan demikian, akupresure HT-7 dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause dan direkomendasikan untuk diajarkan oleh tenaga kesehatan.

Insomnia merupakan kondisi kesulitan memulai atau mempertahankan tidur sehingga tidur tidak nyenyak. Pada wanita perimenopause, gangguan tidur sering terjadi akibat penurunan hormon estrogen dan serotonin. Serotonin berperan dalam regulasi suasana hati dan siklus tidur. Penurunan hormon tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur, mudah marah, depresi, kelelahan di siang hari, serta gangguan fungsi sosial.

Pengaruh Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pijat kaki memberikan penurunan skor PSQI dengan rata-rata 5,3. Dari tiga responden, dua di antaranya berada dalam kategori kualitas tidur baik (skor ≤ 5) dan satu responden masih dalam kategori kualitas tidur kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pijat kaki lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan akupresure H-7 pada penelitian ini.

Pijat kaki merupakan terapi nonfarmakologis yang dilakukan dengan teknik memijat dan memberikan tekanan pada titik tertentu di kaki untuk memberikan efek relaksasi. Terapi ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek nyaman, menurunkan stres, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat kaki dengan nilai $p < 0,05$.

Perbandingan Pengaruh Akupresure H-7 dan Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, kedua intervensi sama-sama menunjukkan penurunan skor PSQI yang berarti terjadi peningkatan kualitas tidur. Namun, kelompok pijat kaki menunjukkan hasil yang lebih optimal karena sebagian responden mencapai kategori kualitas tidur baik. Sementara itu, pada kelompok akupresure H-7, meskipun terjadi penurunan skor, seluruh responden masih berada dalam kategori kualitas tidur kurang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat kaki lebih efektif dibandingkan akupresure H-7 dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita perimenopause di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2025.

Insomnia pada perimenopause terjadi akibat perubahan hormonal yang memengaruhi siklus tidur. Oleh karena itu, terapi komplementer seperti akupresure dan pijat kaki dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup wanita perimenopause.

Pembahasan hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas terapi komplementer terhadap kualitas tidur. Penelitian oleh Sutriningsih, Oktaria, dan Fitria (2021) melaporkan bahwa intervensi pijat kaki selama 7 hari secara signifikan menurunkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada wanita usia subur dengan gangguan tidur ringan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Aini dan Yanti (2019) pada lansia, dimana pijat kaki meningkatkan efisiensi tidur dan menurunkan latensi tidur secara bermakna. Penelitian Hidayat et al. (2020) pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa pijat kaki berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi sistem saraf parasimpatis. Sementara itu, efektivitas akupresure titik H-7 ditunjukkan oleh Lee dan Frazier (2011) yang menemukan penurunan skor PSQI signifikan pada lansia dengan insomnia setelah stimulasi titik Shenmen. Studi Chen et al. (2015) juga menyatakan bahwa akupresure H-7 efektif memperbaiki komponen kualitas subjektif tidur meskipun tidak seluruh responden mencapai kategori tidur baik. Penelitian Reza et al. (2018) pada pasien hemodialisis melaporkan adanya perbaikan durasi dan efisiensi tidur setelah terapi akupresure selama dua minggu. Selanjutnya, Rahmawati dan Sari (2020) menemukan bahwa pijat kaki memberikan efek relaksasi lebih cepat dibandingkan akupresure tunggal pada wanita menopause. Penelitian Wahyuni (2019) menyebutkan bahwa stimulasi multi-titik akupresure lebih efektif dibandingkan satu titik H-7 saja. Studi Tsay (2004) yang menjadi rujukan klasik dalam terapi akupresure insomnia menunjukkan perbaikan signifikan pola tidur pada pasien kronis. Penelitian Bagheri-Nesami et al. (2016) membuktikan bahwa pijat kaki meningkatkan kualitas tidur pasien ICU stabil secara signifikan. Hasil meta-analisis oleh Huang et al. (2022) menyimpulkan bahwa terapi pijat memiliki effect size lebih besar dibandingkan akupresure titik tunggal dalam manajemen insomnia. Penelitian Putri dan Handayani (2021) pada wanita perimenopause menunjukkan pijat kaki menurunkan skor PSQI hingga kategori baik pada sebagian responden. Studi Zhang et al. (2017) mengungkapkan bahwa akupresure meningkatkan sekresi melatonin yang berperan dalam regulasi tidur. Penelitian Ariyanti (2022) di pelayanan kesehatan primer menemukan bahwa intervensi pijat kaki 10–15 menit selama 1 minggu efektif memperbaiki kualitas tidur lansia. Terakhir, Kim dan Park (2019) menyatakan bahwa kombinasi akupresure dan terapi relaksasi memberikan hasil lebih optimal dibandingkan akupresure saja. Berdasarkan kelima belas penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa kedua intervensi sama-sama efektif menurunkan skor PSQI, namun pijat kaki cenderung memberikan dampak relaksasi sistemik yang lebih kuat sehingga lebih berpotensi meningkatkan kualitas tidur hingga mencapai kategori baik pada wanita perimenopause.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah sampel relatif kecil sehingga membatasi generalisasi temuan pada populasi wanita perimenopause yang lebih luas. Kedua, desain penelitian quasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol plasebo menyebabkan kemungkinan bias seperti expectancy effect dan Hawthorne effect belum sepenuhnya dapat dieliminasi. Ketiga, durasi intervensi yang relatif singkat belum dapat menggambarkan efektivitas jangka panjang maupun keberlanjutan efek terapi terhadap kualitas tidur. Keempat, pengukuran kualitas tidur hanya menggunakan instrumen subjektif yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) tanpa didukung pemeriksaan objektif seperti actigraphy atau polysomnography,

sehingga hasil sangat bergantung pada persepsi responden. Kelima, penelitian ini belum mengontrol faktor perancu lain seperti tingkat kecemasan, depresi, frekuensi hot flashes, konsumsi kafein, aktivitas fisik, maupun kondisi lingkungan tidur yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, variasi teknik, tekanan, dan konsistensi pelaksanaan intervensi oleh pelaksana juga berpotensi menimbulkan bias perlakuan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain randomized controlled trial, jumlah sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta pengukuran objektif sangat disarankan untuk memperkuat validitas temuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kedua intervensi nonfarmakologis, yaitu akupresure H-7 dan pijat kaki, terbukti mampu menurunkan skor kualitas tidur pada wanita perimenopause di TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2025. Intervensi akupresure H-7 menunjukkan penurunan skor rata-rata menjadi 7,3 yang mengindikasikan adanya perbaikan kualitas tidur meskipun masih dalam kategori kurang baik, sedangkan pijat kaki menunjukkan penurunan skor rata-rata menjadi 5,3 dengan sebagian responden telah mencapai kategori kualitas tidur baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua terapi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, namun pijat kaki menunjukkan hasil yang lebih optimal dibandingkan akupresure H-7 pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada pimpinan dan seluruh staf TPMB K Desa Ciloto Kecamatan Cipanas Kabupaten Cianjur yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih juga kepada para responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pelayanan kebidanan, khususnya dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada wanita perimenopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Robby, et al. (2022). Pengaruh pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1).
- Alifah, U. N. (2023). Terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas hidup wanita premenopause. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 5(1).
- Aditia Novitasari. (2023). *Efek pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo*. Gombong: Skripsi.
- Ayu Ningtyas, F. I. (2019). *Kebidanan komplementer: Terapi komplementer dalam kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ayu Ningtyas, F. I. (2021). *Kebidanan komplementer* (hlm. 224). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Badan Pusat Statistik*. Diakses dari <https://www.bps.go.id>
- Barbara, & Kunz. (2022). *Pijat refleksi sehat lewat pijatan jari*. Jakarta: PT Grafika Multi Warna.

- Haswita, & Sulistiyowati. (2017). *Kebutuhan dasar manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. Jakarta: TIM.
- Kaur, J., & Sharma, C. (2020). Withania somnifera as a potential anxiolytic and immunomodulatory agent in acute sleep deprived female Wistar rats. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 427, 91–101.
- Lee, L. C., et al. (2020). Association of brain-derived neurotrophic factor gene Val66Met polymorphism with primary dysmenorrhea. *PLoS ONE*, 9(11), 1–10.
- Nurrasyidah, R. (2020). Efek pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause. *Jurnal Kebidanan*, 6(3).
- Nurjamilah, S. L., Santi, A., Ginting, B., & Hanifa, F. (2024). Efektivitas massage kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut Tahun 2024.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2017). *Ilmu kesehatan masyarakat dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2021). *Terapi komplementer: Konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rahmawati, R., & Yanti, S. V. (2023). Gambaran kualitas hidup lansia dengan nyeri kronis: Dimensi fisik dan dimensi mental. *Jurnal Ners*, 7(2), 887–890. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15862>
- Rani, S. T. (2025). *Efektivitas terapi pijat kaki terhadap lansia yang mengalami insomnia di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan*. Padangsidempuan: Skripsi.
- Rizkiana, N., Kurniawan, W. E., & Surtiningsih, S. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia Posbindu Desa Patikraja. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.154>
- Royani, R., Rahayu, D., & Yenti, T. (2020). Pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(1), 51–55.
- Sahir, I., et al. (2020). Manajemen asuhan kebidanan pada Ny. S dengan perimenopause di Puskesmas Bangkala Kecamatan Bangkala Kabupaten Jenepono. *Jurnal Midwifery*, 3(2).
- Sulastri, S., Wulandari, R., & Hapsari, E. (2022). Pengaruh tindakan akupresur terhadap kualitas tidur pada perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta.