

## Pengabdian Masyarakat Akupresure untuk Mengatasi Insomnia pada Menopause

Sondang Irene A.P<sup>1</sup>, Isfaizah<sup>2</sup>, Nurhasanah DA<sup>3</sup>, Misrah<sup>4</sup>, Suhrah Noor<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, sondangpurba62@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, klinik.nabila.bpp@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, misrah1766@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, nsuhrah@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords:

Akupresure,

Insomnia, Menopause

---

### Abstract

Sleep disturbances occur in perimenopause, menopause and senium which will result in a decrease in the function of the body's organs, thus causing the body to be more susceptible to various diseases. Insomnia can be treated by giving pharmacological therapy with non-steroidal anti-inflammatory drugs and non-pharmacological with acupresure techniques. Acupresure is done by massaging techniques on certain body meridians to stimulate the natural ability to heal oneself by restoring the balance of positive energy in the body. This community service aims to provide information about acupresure to overcome insomnia in perimenopause, menopause and senium face-to-face with a powerpoint slideshow and the practice of acupresure techniques. The steps are inviting menopausal women and senium who are willing to be taught about acupresure to deal with insomnia complaints, acupresure counseling and training and evaluation using a distributed questionnaire. The service was carried out on site on 19 November 2021 at 16.00-17.30 WITA which was attended by 40 menopausal womens. The results showed an increase in the level of knowledge and skills of menopause womens before and after being given counseling about acupresure to overcome insomnia. Prior to counseling, the knowledge level of menopause womens was less, then after counseling the knowledge level of menopause womens was sufficient and good.

### Abstrak

Gangguan tidur terjadi pada perimenopause, menopause dan senium yang akan mengakibatkan penurunan pada fungsi organ tubuh, sehingga menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap berbagai macam penyakit. Insomnia dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dengan obat-obatan anti inflamasi non-steroid dan non farmakologi dengan teknik akupresur. Akupresur

---

dilakukan dengan teknik memijat pada titik meridian tubuh tertentu untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang akupresure untuk mengatasi insomnia pada perimenopause, menopause dan senium secara tatap muka dengan slideshow powerpoint serta praktek teknik akupresur. Adapun langkah-langkahnya adalah mengundang para wanita menopause dan senium yang bersedia diajarkan tentang akupresure mengatasi keluhan insomnia, penyuluhan dan pelatihan akupresure serta evaluasi menggunakan kuesioner. Pengabdian dilakukan secara on site pada tanggal 19 November 2021 pukul 16.00-17.30 WITA yang diikuti oleh 40 wanita menopause. Hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang akupresure untuk mengatasi insomnia. Sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan wanita menopause adalah kurang, kemudian setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan wanita menopause menjadi cukup dan baik.

---

### **Pendahuluan**

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40 sampai pada usia 50 tahun. Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun. Akibat perubahan dari haid menjadi tidak haid lagi, terjadi perubahan organ reproduksi wanita. Perubahan fungsi indung telur akan mempengaruhi hormon dalam yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita. (Rahmawati, 2017).

Kadar estradiol serum pada wanita pasca menopause sekitar 10-20pg/mL dan sebagian besar merupakan hasil konversi estrogen yang diperoleh dari konversi perifer androstenedion. Kadar estrogen pada wanita menopause sangat bergantung dari konversi androstenedion dan testosteron menjadi estrogen. Androstenedion adalah androgen utama yang dikeluarkan oleh folikel yang sedang berkembang. Dengan terhentinya perkembangan folikuler pada wanita pascamenopause, kadar androstenedion

turun 50%. Setelah menopause, hanya 20% androstenedion yang disekresi oleh ovarium. Dehidroepiandrosteron (DHEA) dan dehidroepiandrosteron sulfat (DHEAS) terutama dihasilkan oleh kelenjar adrenal (<25% oleh ovarium). Dengan penuaan, produksi DHEA turun 60% dan DHEAS turun 80%. (Depypere, 2019)

Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44-45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %. Meskipun menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti sulit tidur, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit (Kurniadi, 2019). Masa klimakterium secara tidak langsung juga membicarakan tentang usia lanjut, karena seringkali masa ini dianggap sebagai tanda atau isyarat bahwa seseorang sudah mulai menua. Bila masa lansia dimulai pada usia 55 tahun, maka masa menopause dimulai lebih dini, yaitu antara 40 sampai 65 tahun, dengan ciri-ciri dan karakteristik yang hampir sama, kemunduran baik fisik maupun psikologis (Sasmita, 2019)

Seiring dengan peningkatan jumlah penduduk usia lanjut diikuti pula peningkatan keluhan gangguan kesehatan pada usia lanjut. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak memadai merupakan faktor yang memberikan dampak negatif pada kesehatan usia lanjut terutama wanita menopause seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, kematian terkait kanker, diabetes, depresi, dan kualitas hidup yang buruk. Terjadinya kekhawa-tiran, ketakutan, dan kecemasan pada masa menopause dapat menyebabkan terjadinya insomnia (Nining, 2017)

Untuk tetap mempertahankan kualitas hidup, produktifitas dan keselamatan wanita menopause, perlu adanya upaya penanganan insomnia pada menopause. Secara umum ada 2 cara penanganan insomnia, secara farmakologi dan non farmakologi. Pemberian obat pada menopause perlu pertimbangan untuk mencegah komplikasi atau resiko gangguan Kesehatan lain pada menopause, sedangkan secara non farmakologi insomnia bisa di atasi dengan pemberian herbal, yoga, hipnoterapi, akupresur dan akupuntur (Suarniti, 2020)

Pelayanan kebidanan merupakan bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan dalam lingkup kesehatan ibu dan anak yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes RI , No. 369/ME NKES/SK/I II /2007). Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika. Diantara pergeseran tersebut back to nature, yaitu kembali menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan (Nilawati, 2019).

Penyelenggaraan pengobatan komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer-alternatif. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan

pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan. Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Prinsip dari terapi komplementer adalah terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan pelayanan kebidanan yang berlaku.

Terapi penanganan yang bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi farmakologi dengan obat-obatan dan terapi nonfarmakologi yaitu dengan pemberian terapi akupresur sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Ayu Suarniti (2020). Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang merupakan turunan dari ilmu akupuntur yang berfungsi dalam mengurangi gangguan tidur, tekanan darah, mengatur system saraf dan mengurangi ketegangan. Terdapat 5 titik yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur yaitu pada PC 6, HT 7, KI 1, SP 6, Anmian. Terapi akupresur tersebut diberikan setiap malam selama 30 menit (Aini, 2020).

Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh. Menurut konsep dalam akupresur bahwa seseorang mengalami gangguan fungsi tubuh bila terjadi ketidakseimbangan dalam tubuhnya. Untuk mengembalikan kondisi tak seimbang itulah sejumlah titik meridian tertentu sesuai dengan gangguannya, perlu dipicu dengan cara ditekan. Acupoint terletak di seluruh tubuh, dekat dengan permukaan kulit dan terhubung satu sama lain melalui

jaringan yang kompleks dari meridian (Kurniadi, 2019).

Mekanisme Terapi akupresur merupakan suatu terapi yang dapat merangsang dan mengaktifkan pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pada sistem saraf dan merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan hormon  $\beta$ -endorphin, hormon  $\beta$ endorphin adalah senyawa kimia yang memiliki efek nyaman, senang dan meningkatkan kekebalan tubuh, membantu meredakan ketegangan otot serta merilekskan tubuh, fungsi dari hormone  $\beta$  endorphan yaitu dapat melancarkan sirkulasi darah yang buruk dan mengaktifkan organ-organ yang bermasalah kemudian melancarkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, apabila sirkulasi peredaran darah lancar maka metabolisme dalam tubuh berjalan dengan optimal (Syalfina, 2018).

Permasalahan yang muncul adalah masih banyaknya wanita menopause yang belum mengetahui tehnik penanganan keluhan insomnia pada wanita meopause yakni dengan akupressure. Oleh karena itu tim mengusulkan adanya pelatihan penanganan insomnia dengan tehnik akupressure dengan cara melakukan penyuluhan dan mengajarkan pada wanita meopause di RT 05 Kelurahan Mekar Sari untuk membantu meningkatkan kesehatan lansia khususnya penanganan keluhan selama mass menopause yaitu insomnia.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung di RT 05 keluarhan Mekar sari Kota Balikpapan dengan melibatkan lansia mulai dari perimenopuase dan senium. Sebelum memulai kegiatan kami tim melakukan pengkajian data di wilayah bimbingan tim, kemudian bersama-sama ketua RT dan kader setempat melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani insomnia. Adapun tahapannya sebagai berikut:

- a. Melakukan pre test dengan menggali pengetahuan lansia

tentang menopause, penyebab penyebab menopause, dan cara menanganinya

- b. Memberikan pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi insomnia
- c. Memberikan pelatihan keterampilan teknik akupresure kepada responden secara langsung mempraktikannya ditempat bersama-sama dengan tim
- d. Melakukan post test/evaluasi pengetahuan dengan kuesioner.

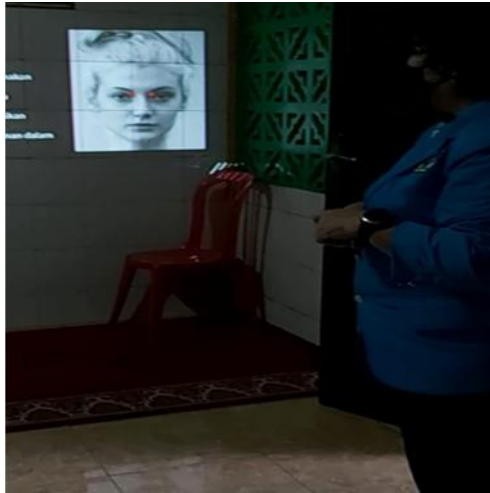
### Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan secara on site baik penyampaian materi maupun praktik akupresure untuk mengatasi insomnia pada premenopause, menopause dan senium dengan menggunakan infocus dan leaflet berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan/praktek teknik akupresure untuk mengatasi insomnia, mulai dari titik-titik penekanan akupresure, media/bahan untuk melakukan teknik akupresure dan teknik-teknik penekanan akupresure. Kegiatan ini dilaksanakan sehari yaitu pada hari Jumat tanggal 19 Nopember 2021 dari pukul 16.00 – 17.30 WITA. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang wanita premenopause, menopause, senium dan andropause yang berasal dari masyarakat di RT 05 Kelurahan Mekar Sari, Balikpapan Tengah, kota Balikpapan, Kalimantan Timur.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengisian pre-test melalui kuesioner yang dibagikan. Kemudian sesi ceramah dan demonstrasi pijat akupressure untuk insomnia. Tampak peserta antusias dan lancar menyebutkan titik-titik penekanan akupresure beserta teknik akupresure. Acara dilanjutkan sesi tanya jawab, berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar keluhan keluhan yang dirasakan. Sesi

terakhir adalah Post-Test dan menuliskan daftar absensi melalui formulir. Serta

dilanjutkan ke acara penutup oleh moderator.



Gambar 1 : Menjelaskan Insomnia



Gambar 2 : post ceramah



Gambar 3 : Titik spirit gate



Gambar 4 : Persimpangan tiga yin

Berikut adalah karakteristik peserta pelatihan :

**a. Gambaran Karakteristik Peserta**

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Karakteristik	f	%
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	16	40
Menengah (SMA)	20	50
Tinggi (PT)	4	10
Umur		
Perimenopause ( 40-49tahun)	8	20
Menopause (50-65 tahun)	27	67.5
Senium (>65tahun)	5	12.5
Gangguan tidur		
Ya	26	65
Tidak	14	35
Pengetahuan sebelum diberikan penkes		
Rendah	21	52.5
Sedang	14	35
Tinggi	5	12.5
Pengetahuan setelah diberikan penkes		

Rendah	4	10
Sedang	19	47.5
Tinggi	17	42.5

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan responden mayoritas adalah Sekolah Menengah yaitu 20 orang (50%), Wanita menopause sebanyak 27 orang (67,5%), pengetahuan pretest dalam kategori rendah sebanyak 21 (52,5%) orang dan tingkat pengetahuan posttest dalam kategori sedang yaitu 19 orang (47,5%).

Wanita yang mengeluh gangguan tidur dapat dikarenakan responden memiliki pengetahuan yang rendah dimana responden dalam penelitian ini terdapat responden dengan pendidikan SD sehingga memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup sulit dalam menyerap informasi. Pendidikan responden akan mempermudah menyerap informasi yang diterima terutama informasi dari tenaga kesehatan atau lingkungan sekitar. Ketidaksiapan wanita dalam menghadapi menopause akan berpengaruh terhadap kehidupan wanita dan keluarga tersebut. Pendidikan tinggi mengajarkan orang untuk berpikir lebih logis dan rasional, dapat melihat sebuah isu dari berbagai sisi sehingga dapat lebih melakukan analisis dan memecahkan suatu masalah. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Nining, 2017).

Fenomena yang terjadi di kalangan menopause, salah satunya adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan kebutuhan tidur adalah ketidakmampuan dalam mencapai

kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Terdapat beberapa gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia, hipersomnia, dan parasomnia yang nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia itu sendiri. Lansia sering mengalami gangguan tidur karena pada kadar serotonin menurun sehingga jumlah estrogen menurun. Serotonin berperan dalam suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perasaan lansia, apabila serotonin mengalami penurunan dalam tubuh, dapat mengakibatkan depresi dan gangguan tidur. Gangguan tidur harus segera diatasi, apabila tidak diatasi akan menyebabkan mengantuk disiang hari yang berlebihan, gangguan ingatan, depresi, sering terjatuh dan terjadinya penurunan kualitas hidup (Syalfina, 201). Menurut Suzuki (2017) gangguan tidur pada menopause terjadi akibat tidak tercapainya tahap tidur REM (Rapid Eye Movement) karena sering terjaga. Wanita menopause memiliki kebiasaan sering terbangun dan frekuensinya terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia, produksi hormon melatonin dalam tubuh memang akan menurun secara alamiah. wanita menopause kadar serotoninnya rendah. Serotonin dipengaruhi oleh kadar endofrin. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur atau insomnia. Normalnya, kadar melatonin meningkat sekitar dua jam sebelum waktu tidur dan mencapai puncak saat suhu tubuh paling rendah, untuk menginduksi tidur. Dengan menurunnya kadar melatonin, tubuh tidak bisa memasuki NREM (Non Rapid Eye Movement)

#### **b. Data Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan**

Tabel 2. Data pengetahuan

Kategori	Nilai pre-test	Nilai Post-test
<b>Mean</b>	52.83	77.03
<b>Median</b>	46.00	75.00

<b>Modus</b>	37	73
<b>Minimum</b>	28	46
<b>Maximum</b>	82	100

Rata-rata nilai yang diperoleh responden setelah diberikan penyuluhan adalah 77,03, sedangkan sebelumnya 52,83. Mayoritas responden memperoleh nilai 75 setelah dilakukan penyuluhan, sebelumnya nilai Pre-Test 46. Nilai tertinggi yang diperoleh responden pasca dilakukan penyuluhan adalah 100, dimana sebelum dilakukan penyuluhan nilai maksimum adalah 82. Nilai terendah Pre-Test adalah 28 dan 46 setelah dilakukan penyuluhan.

**c. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Wanita Menopause tentang Akupresure untuk Mengatasi Insomnia**

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada nilai pretest-posttest menunjukkan nilai P-Value = 0,000. Nilai P-Value < 0,05 artinya ada pengaruh pemberian penyuluhan kepada responden menopause tentang akupresure untuk mengatasi insomnia. Dari hasil uji Wilcoxon tersebut menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang akupresure untuk mengatasi insomnia.

Sesuai dengan Nining (2017) bahwa penyuluhan merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh konseling (bidan Komunitas) untuk dapat memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan dirinya dalam memperbaiki tingkah lakunya atau perilakunya pada masa yang akan datang. Dengan dilakukannya penyuluhan merupakan cara memberikan informasi pada reponden menopause dapat menambah pengetahuan serta wawasan responden mengenai penanganan insomnia dengan teknik akupresure. Hal ini juga dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan slide power point serta video tentang teknik akupresure juga langsung diperagakan dengan tujuan dapat mempermudah

responden menopause dalam mengingat teknik atau memahami materi yang di sampaikan. Sehingga responden menopause juga dapat mengingat materi yang telah disampaikan serta menerapkan jika mengalami insomnia.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dapat menggunakan dengan 2 cara yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dapat berupa pemberian hipnotik, antidepresan, dan antihistamin. Mengatasi gangguan tidur juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer atau terapi nonfarmakologis. Terapi yang mudah dilakukan salah satunya adalah terapi akupresur (Sumedi, dkk, 2019).

Akupresur atau penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh merupakan cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupuntur yaitu metode pemijatan pada titik akupuntur (acupoint) ditubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Melakukan penekanan pada titik tertentu yang dapat mengurangi gangguan tidur dapat dilakukan dengan menggunakan ujung-ujung jari tangan yang akan berdampak positif bagi lansia (Kurniadi, 2019).

Manfaat akupresur untuk lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu meningkatkan daya tahan tubuh pada lansia, memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan stamina tubuh pada lansia agar menimbulkan rasa nyaman. Melakukan penekanan akupresur pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur akan menyebabkan meningkatnya stimulus-stimulus pada otak seperti serotonin yang dapat meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui signal yang cukup kompleks yang diteruskan ke otak (Kurniadi, 2019).

**Kesimpulan dan Saran**

Pemberian penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan dalam menerapkan akupresure untuk mengatasi insomnia pada menopause, dengan metode pemberian informasi melalui diskusi, ceramah dan praktek Teknik akupresur. Diharapkan di posyandu lansia untuk menjadikan akupresur insomnia sebagai layanan yang terintegrasi dengan layanan medis yang ada, baik sebagai komplementer maupun sebagai alternatif.

### Ucapan Terima Kasih

Pada pengabdian ini kami mengucapkan terima kasih kepada bapak lurah Mustamin dan ibu kader juga sebagai RT 05, ibu Aidawati yang telah membantu dalam Pelaksanaan tugas komunitas pengabdian pada masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Indonesia, K. K. R. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniadi, K. (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)*, 5(1), 13–19.  
[Http://Repository.Unmuhpnk.Ac.Id/Id/Eprint/1368](http://Repository.Unmuhpnk.Ac.Id/Id/Eprint/1368)
- Ni Kadek Ayu Suarniti. (2020). *Literature Review Insomnia*. *Literature Review*, November, 33–37.
- Nilawati, I., Kes, M., Zainal, E., Kes, M., & Endah, T. (2019). *Modul Praktik Asuhan Kebidanan. Modul*.
- Nining Istighosah. (2017). *Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause*. Thesis, May, 1–29.
- Priestnall, S. L., Okumbe, N., Orenge, L., Okoth, R., Gupta, S., Gupta, N. N., Gupta, N. N., Hidrobo, M., Kumar, N., Palermo, T., Peterman, A., Roy, S., Konig, M. F., Powell, M., Staedtke, V., Bai, R. Y., Thomas, D. L., Fischer, N., Huq, S., ... Chatterjee, R. (2020). *Pengaruh Massage Kaki Dan Rendam Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. Menopause*, 9(May), 6.
- Rahmawati, A. (2017). *Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause*. 13.  
[Http://Eprints.Ums.Ac.Id/50946/](http://Eprints.Ums.Ac.Id/50946/)
- Rosa, E. F., & Rustiaty, N. (2018). Affective Disorders In The Elderly: The Risk Of Sleep Disorders. *International Journal Of Public Health Science (IJPHS)*, 7(1), 33.  
[Https://Doi.Org/10.11591/Ijphs.V7i1.9960](https://Doi.Org/10.11591/Ijphs.V7i1.9960)
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur Oleh Anggota Keluarga Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) Di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714.  
[Https://Doi.Org/10.33087/Jiubj.V19i3.772](https://Doi.Org/10.33087/Jiubj.V19i3.772)
- Sumedi, T., Handoyono, & Wahyudi. (2019). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2018), 1–6.
- Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep Disorders In The Elderly: Diagnosis And Management. *Journal Of General And Family Medicine*, 18(2), 61–71.  
[Https://Doi.Org/10.1002/Jgf2.27](https://Doi.Org/10.1002/Jgf2.27)
- Syalfina, A. D., & Kusuma, Y. L. H. (2018). Stress Dan Insomnia



Pada Menopause. *Medica Majapahit*, 10(2), 59–77.

Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.35728/Pengmas\\_Ners\\_Wiyata.V1i1.704](https://doi.org/10.35728/Pengmas_Ners_Wiyata.V1i1.704)