



Pengaruh Titik Akupresur Ht7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon

Siti Juariah^{1*}, Lies Diyanti²

Published online: 28 Agustus 2024

ABSTRACT

Insomnia is a common issue in postpartum mothers, often resulting from hormonal changes and stress, and it can negatively impact both maternal health and infant care. Due to concerns about the side effects of pharmacological treatments, non-pharmacological alternatives like acupressure are gaining attention. This study explores the effectiveness of HT7 (Shenmen) acupressure, a technique rooted in traditional Chinese medicine, in alleviating insomnia among postpartum mothers at the Cirebon Regency Village Health Center. Employing a Pre-Experimental design, this quantitative research included 35 postpartum mothers who experienced insomnia between May and July 2024, selected through total sampling. Data analysis involved both univariate and bivariate methods, with statistical testing conducted via the Paired Samples Test using SPSS. The results revealed a significant improvement in sleep quality post-intervention ($p = 0.000$, $\alpha = 0.05$), indicating that HT7 acupressure effectively reduces insomnia in postpartum women. The study provides valuable insights for mothers by introducing HT7 acupressure as a safe, natural, and low-risk alternative for managing insomnia and stress, potentially enhancing their overall postpartum well-being.

Keywords: Acupressure; Insomnia; Postpartum

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah unsurunsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan (Asmadi, 2008). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang (Majid, 2021).

Masa nifas, ibu membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Istirahat sangat penting untuk ibu menyusui, serta untuk memulihkan keadaannya setelah hamil dan melahirkan. Kebutuhan istirahat bagi ibu menyusui minimal 8 jam sehari, dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan siang. Kurang istirahat/tidur pada ibu nifas akan mengakibatkan kurangnya suplai ASI, memperlambat proses involusi uterus, menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi serta depresi. Selain itu, kurang istirahat/tidur pada ibu nifas bisa berkembang menjadi insomnia kronis, mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan, cepat marah serta mempunyai masalah dengan tidur merupakan salah satu gejala nifas blues.

Menurut World Health Organization (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu nifas di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu nifas di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia, penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2022 dengan metode penelitian kuantitatif pada 158 responden ibu nifas, didapatkan sebanyak 75%

^{1*), 2} Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Cirebon

*) *corresponding author*

Siti Juariah
Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Cirebon, Indonesia

Email: Siti.juariah5891@gmail.com

mengalami penurunan kualitas tidur. Hasil penelitian Irmayana tentang pola tidur ibu nifas trimester tiga di RSUD Dr. Pirngadi Medan menunjukkan bahwa ibu nifas mengalami gangguan pola tidur karena frekuensi terbangun (50%) dan mengalami ketidakpuasan saat tidur (31%) (Martini, 2019).

Hasil studi terkait gangguan tidur dan kualitas tidur ibu nifas menunjukkan dari total keseluruhan 100% ibu nifas yang mengalami gangguan tidur ringan sebanyak 45,16%, gangguan tidur sedang sebanyak 29,03% dan yang mengalami gangguan tidur berat sebanyak 25,81 (Meylana, 2020). Rata-rata tingkat kualitas tidur ibu nifas berada dalam kategori buruk, yakni sebanyak 37,8% dari total keseluruhan subjek (Rafknowledge, 2020). Delapan puluh persen ibu nifas mengeluhkan mengenai masalah tidurnya, keluhan yang dilaporkan diantaranya adalah sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidak merasa segar saat bangun, lamanya tidur hanya 5-6 jam, merasa sangat kelelahan (Saleha, 2020).

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun dan tidak dapat tidur nyenyak (Saleha, 2020). Ibu nifas sering mengalami gangguan tidur atau insomnia ini karena pada kadar serotonin menurun sehingga jumlah estrogen menurun. Serotonin berperan dalam suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perasaan wanita. Apabila serotonin mengalami penurunan dalam tubuh, dapat mengakibatkan depresi dan gangguan tidur. Apabila insomnia tidak segera diatasi akan muncul masalah seperti kurangnya konsentrasi, kantuk di siang hari, lekas marah, depresi, gangguan peran sosial, dan gangguan pekerjaan. (Sayekti, 2020)

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia dapat menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Dalam mengatasi insomnia dapat menggunakan farmakologi, yaitu benzodiazepin, antihistamine, dan tryptophan tetapi terdapat efek samping pusing dan dapat tergantung dengan obat tersebut. Dengan demikian dalam mengatasi insomnia dapat menggunakan non farmakologi yang tidak terdapat efek samping dengan cara pemijatan refleksi, aromaterapi, mandi lavender, minyak yang menenangkan, akupuntur dan pemijatan akupresur (Amir, 2019).

Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur dan aromaterapi lavender. Penelitian yang dilakukan Majid (2021) menunjukkan bahwa akupresur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur dan terjadi peningkatan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik. Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari. Akupresur berasal dari pengobatan Cina, akupresur dilakukan dengan pemijatan pada titik akupuntur (acupoint) (Zahra, 2021)

Titik akupresur HT7 merupakan salah satu titik yang terletak di pergelangan tangan yang dipercaya memiliki efek relaksasi dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Stimulasi pada titik ini diyakini dapat mengurangi gejala insomnia, mengurangi kecemasan, serta membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas. Meskipun banyak laporan yang menyebutkan manfaat dari teknik akupresur ini, namun penelitian yang mendalam dan terperinci tentang pengaruh spesifik titik akupresur HT7 terhadap insomnia pada ibu nifas masih terbatas (Amir, 2019).

Titik akupresur tersebut adalah titik neiguan, titik shen men, dan titik san yin jiou. Cara kerja akupresur dengan menekan titik-titik akupuntur sehingga akan mempengaruhi sel saraf pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi SCN (entrains suprachiasmatic nucleus) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Zahra, 2021).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia dapat menggunakan dalam mengatasi insomnia dapat menggunakan non farmakologi yang tidak terdapat efek samping dengan cara pemijatan refleksi, aromaterapi, mandi lavender, minyak yang menenangkan, akupuntur dan pemijatan akupresur (Kelly, 2020). Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur. Akupresur (pemijatan) merupakan teknik penanganan penyakit dengan memijat bagian tubuh tertentu untuk mengaktifkan peredaran energi vital qi. Akupresur juga disebut dengan akupuntur tanpa jarum karena tekniknya menekan titik-titik tertentu menggunakan jari tangan (Arikunto, 2020).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada awal Mei 2024 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon terhadap 10 orang ibu nifas ada 3 orang ibu mengikuti terapi akupresure, Ibu mengatakan sebelum terapai akupresure durasi tidur malam 4-5 jam, setelah mengikuti terapai akupresure terjadi peningkatan kualitas tidur sekitar 7-8 jam, ibu juga mengatakan sebelum terapi akupresure biasanya tidur sekitar pukul 23.00, setelah mengikuti terapi akupresure ibu lebih cepat sekitar pukul 21.00 – 22.00 wib, ibu juga mengatakan sebelum mengikuti terapi akupresure sering terbangun pada tengah malam hari 3 x atau lebih seminggu dan setelah mengikuti terapi akupresure ibu terbangun pada malam hari kurang dari seminggu dan pada 7 orang ibu nifas yang tidak mengikuti terapi akupresure mengatakan tidur malamnya hanya 4-5 jam dan tidak ada perubahan kualitas tidur dan tidur tidak nyenyak.

Penelitian tentang pengaruh titik akupresur HT7 terhadap insomnia pada ibu nifas memiliki urgensi yang signifikan seperti kualitas air susu ibu (ASI) dapat terpengaruh oleh gangguan tidur, sehingga penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang upaya non-farmakologis untuk meningkatkan produksi dan kualitas ASI dan gangguan tidur pada ibu nifas juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka, memperburuk stres dan kelelahan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik ibu melainkan juga aspek psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengeksplorasi pengaruh titik akupresur HT7 terhadap insomnia pada ibu nifas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan holistik ibu dan bayi.

Berdasarkan pada apa yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Titik Akupresur HT7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

TINJAUAN KONSEPTUAL

Acupressure

Acupressure berasal dari kata *acus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Acupressure adalah istilah yang biasanya digunakan untuk memberikan rangsangan atau stimulasi pada titik akupunktur dengan teknik penekanan dan atau teknik mekanik. Penekanan dapat dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang umumnya dilakukan pada akupunktur tujuannya untuk melancarkan aliran energi vital ke seluruh tubuh. Acupressure adalah terapi tusuk jari yaitu memberikan penekanan dan pemijatan pada titik-titik tertentu pada tubuh berdasarkan ilmu akupunktur

Titik Akupresur HT7

Titik akupresur HT7, juga dikenal sebagai Shenmen, merupakan salah satu titik akupunktur pada tubuh manusia. Titik ini terletak pada pergelangan tangan, di dalam depresi antara tulang radius dan ulna, pada permukaan palmar dari pergelangan tangan. Lebih spesifik, titik HT7 berada sekitar dua jari di bawah lipatan pergelangan tangan. Dalam tradisi akupunktur dan pengobatan tradisional Tiongkok, HT7 dianggap sebagai titik yang memiliki pengaruh pada keseimbangan energi jantung dan sistem saraf. Stimulasi pada titik ini diyakini dapat memberikan efek relaksasi, membantu mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Beberapa praktisi pengobatan alternatif atau holistik juga menggunakan titik akupresur HT7 untuk mengatasi masalah tidur, stres, dan gangguan emosi (Tilong, Adi. D. 2019).

Nifas (Masa Nifas)

Masa nifas (puerperium) adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (8). Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas ini, yaitu 6-8 minggu (9). Masa adalah masa setelah keluarnya placenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Ambarwati, E., & Wulandari, D. 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif ini menggunakan studi eksperimental untuk melakukan pengukuran antara variabel pada sebelum dan sesudahnya untuk melihat hubungan sebab-akibat dari fenomena yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang mengalami insomnia pada bulan Mei - Juli 2024 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon sejumlah 35 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami insomnia di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

HASIL

Insomnia pada ibu nifas sebelum diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon mengenai Insomnia pada ibu nifas sebelum diberikan Titik Akupresur HT7 diperoleh hasil sebagai berikut.

Insomnia	Frekuensi	Presentase %
Tidak insomnia	0	0
Insomnia ringan	13	37.2
Insomnia sedang	20	57.1
Insomnia berat	2	5.7
Total	35	100.0

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Insomnia pada ibu nifas sebelum diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon sebanyak 13 orang (37,2%) dengan Insomnia ringan, sebanyak 20 orang (57,1%) dengan Insomnia sedang dan sebanyak 2 orang (5,7%) dengan Insomnia berat.

Insomnia pada ibu nifas sesudah diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon mengenai Insomnia pada ibu nifas sesudah diberikan Titik Akupresur HT7 diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Insomnia pada ibu nifas sesudah diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon

Insomnia	Frekuensi	Presentase %
Tidak insomnia	5	14.3
Insomnia ringan	19	54.3
Insomnia sedang	11	31.4
Insomnia berat	0	0
Total	35	100.0

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Insomnia pada ibu nifas sesudah diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon sebanyak 5 orang (14,3%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 19 orang (54,3%) dengan Insomnia ringan, sebanyak 11 orang (31,4%) dengan Insomnia sedang dan tiak ada responden dengan Insomnia berat.

Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi akupunktur dengan akupressure pada ibu nifas sebagai terapi sakit kepala Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut :

Uji Normalitas

Berdasarkan tes uji normalitas terhadap sebaran data variabel sakit kepala pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan terapi Titik Akupresur HT7 adalah sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.764	35	.624
Sesudah	.832	35	.571

Berdasarkan data tabel di atas ternyata nilai Sig pada uji normalitas semuanya menunjukkan angka yang lebih besar dari nilai α 0,05. Ini berarti sebaran data kedua data sampel sebelum dan sesudah perlakuan Terapi akupresur Titik HT7 semuanya berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Karena kedua data memenuhi prayarat analisis uji t yaitu distribusi data normal, maka uji hipotesis menggunakan uji parametrik yaitu uji t dua sampel berpasangan (*Paired Samples t Test*). Uji *Paired Samples t Test* digunakan untuk membandingkan selisih dua rata-rata (mean) dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data terdistribusi normal sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Pengaruh Titik Akupresur HT7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Akupresur HT7	Paired Samples Test Insomnia			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Sebelum	2.6857	.58266	.09849	0.001
Sesudah	2.1714	.66358	.11217	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Uji Paired Samples Test*, dengan bantuan aplikasi komputer SPSS dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,001$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Titik Akupresur HT7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

PEMBAHASAN

Insomnia pada ibu nifas sebelum diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Insomnia pada ibu nifas sebelum diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon sebanyak 13 orang (37,2%) dengan Insomnia ringan, sebanyak 20 orang (57,1%) dengan Insomnia sedang dan sebanyak 2 orang (5,7%) dengan Insomnia berat.

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon menunjukkan bahwa insomnia adalah masalah yang signifikan di kalangan ibu nifas. Sebelum diberikan terapi titik akupresur HT7, sebanyak 13 orang (37,2%) ibu nifas mengalami insomnia ringan. Insomnia ringan dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan konsentrasi, tetapi biasanya tidak mengganggu kemampuan ibu untuk melakukan tugas sehari-hari. Namun, meskipun dianggap ringan, insomnia pada tahap ini masih dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan.

Lebih lanjut, sebanyak 20 orang (57,1%) dari sampel penelitian mengalami insomnia sedang. Insomnia sedang biasanya ditandai dengan kesulitan yang lebih besar untuk tidur dan/atau tetap tidur, yang sering kali mengakibatkan kelelahan yang lebih serius, mudah marah, dan gangguan fungsi kognitif. Pada ibu nifas, kondisi ini dapat memperburuk stres yang sudah ada akibat perubahan fisik dan emosional pascapersalinan, serta tanggung jawab tambahan dalam merawat bayi yang baru lahir. Insomnia sedang juga dapat meningkatkan risiko gangguan mood, seperti depresi postpartum.

Sementara itu, sebanyak 2 orang (5,7%) mengalami insomnia berat. Insomnia berat adalah kondisi yang serius, di mana individu mengalami kesulitan tidur yang signifikan dan kronis, yang dapat menyebabkan kelelahan parah, gangguan suasana hati, dan masalah kesehatan fisik. Bagi ibu nifas, insomnia berat dapat sangat mengganggu proses pemulihan pascapersalinan dan kemampuan untuk merawat bayi. Kondisi ini mungkin memerlukan intervensi medis atau psikologis yang lebih intensif.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa insomnia adalah masalah yang umum dan bervariasi tingkat keparahannya di kalangan ibu nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. Pentingnya mengatasi insomnia pada periode pascapersalinan tidak bisa diremehkan, mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Intervensi seperti terapi titik akupresur HT7 bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan kualitas tidur ibu nifas, yang pada gilirannya dapat mendukung pemulihan pascapersalinan yang lebih baik dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan.

Hasil penelitian yang menunjukkan prevalensi insomnia pada ibu nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon sebelum diberikan Titik Akupresur HT7 mengungkapkan bahwa dari 35 responden, sebanyak 13 orang (37,2%) mengalami insomnia ringan, 20 orang (57,1%) mengalami insomnia sedang, dan 2 orang (5,7%) mengalami insomnia berat. Hasil ini menyoroti bahwa mayoritas ibu nifas mengalami tingkat insomnia yang bervariasi, dengan proporsi terbesar berada dalam kategori insomnia sedang. Fenomena ini konsisten dengan pengamatan bahwa masa nifas sering kali diwarnai oleh berbagai perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Secara teori, insomnia pada ibu nifas dapat dipahami dalam konteks perubahan hormon, stres, dan tanggung jawab baru sebagai ibu. Perubahan hormon postpartum, seperti penurunan kadar estrogen dan progesteron, dapat mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan insomnia. Selain itu, stres emosional dan fisik yang terkait dengan peran baru sebagai ibu, termasuk kecemasan tentang perawatan bayi dan kelelahan, juga dapat berkontribusi pada gangguan tidur. Teori ini didukung oleh penelitian sebelumnya, seperti studi oleh Mormann et al. (2020) yang menunjukkan bahwa ibu postpartum sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormon dan peningkatan stres.

Hasil penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Penelitian oleh Al-Mutairi et al. (2019) menunjukkan bahwa 50% ibu postpartum mengalami insomnia dengan tingkat keparahan yang bervariasi, sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan mayoritas ibu nifas mengalami insomnia dalam kategori ringan hingga sedang. Selain itu, studi oleh Yang et al. (2021) mengindikasikan bahwa insomnia pada ibu nifas sering kali berkaitan dengan faktor psikososial, termasuk stres dan kelelahan, yang juga dapat menjelaskan prevalensi tinggi insomnia dalam penelitian ini.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa pemberian Titik Akupresur HT7 dapat mempengaruhi perbaikan kualitas tidur pada ibu nifas. Titik Akupresur HT7, yang terletak pada pergelangan tangan dan dikenal dalam praktik akupunktur sebagai titik yang dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan, diharapkan dapat membantu mengurangi gejala insomnia. Peneliti berasumsi bahwa teknik ini, dengan kemampuannya untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur ibu nifas. Namun, hasil akhir dari penerapan Titik Akupresur HT7 dan efeknya terhadap insomnia perlu dievaluasi lebih lanjut untuk menentukan efektivitasnya secara definitif.

Insomnia pada ibu nifas sesudah diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Insomnia pada ibu nifas sesudah diberikan Titik Akupresur HT7 di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon sebanyak 5 orang (14,3%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 19 orang (54,3%) dengan Insomnia ringan, sebanyak 11 orang (31,4%) dengan Insomnia sedang dan tidak ada responden dengan Insomnia berat.

Berdasarkan analisis data dari Puskesmas Lurah di Kabupaten Cirebon, diketahui bahwa setelah diberikan terapi akupresur pada titik HT7, terdapat perubahan signifikan pada kondisi insomnia ibu nifas. Sebanyak 5 orang (14,3%) tidak lagi mengalami insomnia, menunjukkan bahwa akupresur HT7 dapat secara efektif menghilangkan gejala insomnia pada sebagian kecil ibu nifas. Selain itu, sebanyak 19 orang (54,3%) mengalami insomnia ringan, yang menunjukkan perbaikan dari kondisi yang mungkin sebelumnya lebih parah. Sementara itu, 11 orang (31,4%) masih mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang melaporkan insomnia berat.

Akupresur HT7 merupakan teknik stimulasi titik akupunktur yang terletak di pergelangan tangan, yang diyakini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil analisis ini, dapat dilihat bahwa mayoritas ibu nifas mengalami penurunan tingkat insomnia setelah menerima terapi akupresur ini. Hal ini menunjukkan bahwa HT7 bisa menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi insomnia pada ibu nifas, yang seringkali menghindari obat-obatan karena khawatir akan efek samping terhadap bayi mereka.

Hasil penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam menangani masalah kesehatan pada ibu nifas. Selain akupresur, dukungan psikososial, edukasi mengenai manajemen stres, dan pemberian lingkungan yang mendukung tidur juga sangat penting. Kombinasi dari berbagai intervensi ini dapat lebih efektif dalam mengatasi insomnia dan meningkatkan kesejahteraan ibu secara keseluruhan.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa terapi akupresur HT7 dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi tingkat insomnia pada ibu nifas. Dengan mayoritas responden mengalami perbaikan kondisi tidur, akupresur HT7 bisa menjadi bagian dari strategi manajemen insomnia postpartum yang lebih luas. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih terkontrol untuk memastikan efektivitas dan keamanan terapi ini dalam jangka panjang.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Titik Akupresur HT7 pada ibu nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon memiliki dampak yang signifikan terhadap insomnia. Dari total responden, sebanyak 5 orang (14,3%) tidak mengalami insomnia, sedangkan 19 orang (54,3%) mengalami insomnia ringan, 11 orang (31,4%) mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat. Temuan ini menggambarkan bahwa akupresur HT7 berpotensi efektif dalam mengurangi gejala insomnia pada ibu nifas, dengan sebagian besar responden menunjukkan perbaikan dari insomnia berat menjadi tingkat yang lebih ringan.

Secara teori, akupresur merupakan teknik terapi yang melibatkan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi dan meredakan berbagai gejala, termasuk gangguan tidur. Titik HT7, yang terletak di pergelangan tangan, dikenal sebagai titik yang dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres, yang sering kali menjadi penyebab utama insomnia. Penelitian oleh Zhang et al. (2020) mendukung teori ini dengan menunjukkan bahwa akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan tidur. Selain itu, penelitian oleh Kim et al. (2019) juga menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan berbagai kondisi kesehatan.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa akupresur HT7 dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu nifas dengan cara merangsang titik-titik energi yang membantu mengurangi stres dan ketegangan yang dapat mengganggu tidur. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa efek terapi ini dapat bervariasi antara individu dan mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola tidur, kondisi kesehatan umum, dan dukungan sosial. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi mekanisme kerja akupresur HT7 serta faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya dalam mengatasi insomnia pada ibu nifas.

Pengaruh akupresure pada ibu nifas dengan insomnia di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Uji Paired Samples Test*, dengan bantuan aplikasi komputer SPSS dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,001$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Titik Akupresur HT7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Samples Test dengan bantuan aplikasi komputer SPSS, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan akupresur pada titik HT7 terhadap kondisi insomnia pada ibu nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon.

Penerimaan hipotesis alternatif (H_a) ini mengindikasikan bahwa terapi akupresur pada titik HT7 dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah insomnia yang sering dialami oleh ibu nifas. Insomnia pada ibu nifas merupakan masalah yang umum terjadi akibat perubahan hormonal, stres, dan penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu. Penemuan ini memberikan

kontribusi penting dalam bidang kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam upaya non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur.

Titik akupresur HT7, yang dikenal juga sebagai Shenmen, terletak di pergelangan tangan pada sisi medial, di lipatan pergelangan tangan yang berseberangan dengan ibu jari. Titik ini sering digunakan dalam pengobatan tradisional Cina untuk mengatasi berbagai masalah emosional dan mental, termasuk insomnia, karena diyakini mampu menenangkan pikiran dan meredakan stres. Efektivitas akupresur HT7 dalam mengurangi insomnia mungkin terkait dengan kemampuan teknik ini untuk meningkatkan aliran energi dan darah ke otak, mengurangi kecemasan, dan mempromosikan relaksasi.

Dengan hasil penelitian ini, tenaga kesehatan di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi akupresur HT7 sebagai bagian dari pelayanan mereka kepada ibu nifas yang mengalami insomnia. Selain memberikan alternatif terapi yang alami dan minim efek samping, metode ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu nifas dengan membantu mereka mendapatkan istirahat yang lebih baik, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka serta kemampuan mereka untuk merawat bayi mereka.

Dalam konteks yang lebih luas, hasil ini juga mendorong dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme kerja akupresur HT7 dan untuk menguji efektivitasnya pada populasi yang lebih besar dan beragam. Dukungan dari penelitian tambahan ini akan sangat berguna untuk memperkuat dasar bukti yang mendukung penggunaan akupresur HT7 sebagai intervensi untuk insomnia, tidak hanya bagi ibu nifas tetapi juga bagi populasi lainnya yang mengalami masalah tidur serupa.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan Uji Paired Samples Test dengan bantuan aplikasi komputer SPSS dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh p-value sebesar 0,001. Karena p-value ini lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari Titik Akupresur HT7 terhadap insomnia pada ibu nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. Pengaruh ini menunjukkan bahwa Titik Akupresur HT7 efektif dalam mengurangi gejala insomnia pada ibu nifas, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kesejahteraan mereka selama periode postpartum.

Menurut teori akupresur, titik HT7, yang dikenal sebagai "Shenmen" atau "Pintu Roh," berada di pergelangan tangan dan dipercaya memiliki efek menenangkan pada sistem saraf. Titik ini sering digunakan dalam pengobatan tradisional Tiongkok untuk mengatasi gangguan tidur, stres, dan kecemasan. Stimulasi pada titik HT7 dapat membantu menyeimbangkan energi tubuh dan mengurangi ketegangan yang sering menjadi penyebab insomnia. Dalam konteks ibu nifas, yang sering menghadapi stres emosional dan fisik setelah melahirkan, pengurangan gejala insomnia dapat berkontribusi pada pemulihan yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih baik.

Hasil penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Sebagai contoh, penelitian oleh Zhang et al. (2020) menunjukkan bahwa akupresur pada titik tertentu dapat mengurangi kecemasan dan gangguan tidur pada pasien postpartum. Selain itu, penelitian oleh Wang dan Li (2019) menemukan bahwa akupresur, termasuk stimulasi pada titik HT7, efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan gangguan tidur. Penelitian-penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian ini, menegaskan bahwa akupresur dapat menjadi intervensi yang efektif untuk masalah tidur pada ibu nifas.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini mencakup bahwa ibu nifas yang terlibat memiliki tingkat insomnia yang cukup signifikan sebelum intervensi, dan bahwa mereka mengikuti prosedur akupresur dengan benar. Peneliti juga mengasumsikan bahwa pengaruh dari titik akupresur HT7 akan cukup konsisten untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur peserta. Selain itu, diharapkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti stres psikologis atau masalah medis lainnya dapat dikendalikan untuk mengisolasi efek akupresur pada insomnia. Penelitian ini

mengindikasikan bahwa Titik Akupresur HT7 dapat menjadi metode yang berguna dalam manajemen insomnia pada ibu nifas dan memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Uji Paired Samples Test, dengan bantuan aplikasi komputer SPSS dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,001$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Titik Akupresur HT7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. Pelatihan dan edukasi kepada tenaga kesehatan tentang teknik akupresur ini dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan perawatan non-farmakologis.

REFERENCES

- Ambarwati, E., & Wulandari, D. (2020). *Asuhan kebidanan nifas*. Cendikia Press.
- Amir. (2019). *Insomnia, gangguan sulit tidur* (Edisi I, pp. 7–9). Sinar Baru Algesindo.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arab, Z., et al. (2021). A sham-controlled trial of acupressure on the quality of sleep and life in haemodialysis patients. *Journal of Acupuncture in Medicine*, 34, 2-6.
- Chen, J. H., et al. (2019). The effectiveness of valerian acupressure on the sleep of ICU patients: A randomized clinical trial. *International Journal of Nursing Studies*.
- Hidayat, A. (2020). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Salemba Medika.
- Majid, Y. A. (2021). Perbedaan kualitas tidur lansia setelah mendapatkan terapi komplementer akupresur dan terapi musik instrumental di Panti Sosial Tresna Werda Teratai Palembang. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Palembang*.
- Martini, S. (2019). *Ashuan kebidanan nifas*. Pustaka Pelajar.
- Meylana, N. (2020). Efektifitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rafknowledge. (2020). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. PT Elex Media Komputindo.
- Saleha, S. (2020). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Salemba Medika.
- Sayekti, N., et al. (2020). Analisis resiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (Mixed methods)*. CV Alfabeta.
- Tilong, Adi. D. (2019). *Jam Piket Harian Organ Tubuh Manusia*. Yogyakarta: Laksamana.