

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AKUPRESUR DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE  
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA  
KUPANG NTT TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**MARIA ROSALIA ANTONIA NESI**

**225401446081**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
JAKARTA  
2023**

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AKUPRESUR DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE  
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA  
KUPANG NTT TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh:**

**MARIA ROSALIA ANTONIA NESI**

**225401446081**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
JAKARTA  
2023**

# SKRIPSI

## EFEKTIFITAS PEMBERIAN AKUPRESUR DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG NTT TAHUN 2023

Oleh :

MARIA ROSALIA ANTONIA NESI

NPM : 225401446081

Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada Tanggal 16 Agustus 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., Mkes., MH

  
Dra. Suprihatin, M.Si

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. RetnoWidowati, M.Si

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektifitas Pemberian Akupresur dan Aromaterapi  
lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di  
Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT tahun 2023

Nama Mahasiswa : Maria Rosalia Antonia Nesi

NPM : 225401446081



**LEMBAR PENGESAHAN**  
**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AKUPRESUR DAN AROMATERAPI**  
**LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA**  
**MENOPAUSE DI PUSKESMAS OESAPA**  
**KOTA KUPANG NTT TAHUN 2023**

Oleh:

Maria Rosalia Antonia Nesi

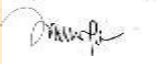
225401446081



Penguji I : Dr. Vivi Silawati, S.ST. SKM. MKM

(  )

Penguji II : Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., MKes., MH

(  )

Penguji III : Dra. Suprihatin, M.Si

(  )

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Maria Rosalia Antonia Nesi

NMP : 225401446081

Judul Penelitian : Efektifitas Pemberian Akupresur dan Aromaterapi  
lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di  
Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 16 Agustus 2023



(Maria Rosalia Antonia Nesi)



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga tugas skripsi penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi penelitian ini berjudul “Efektifitas Pemberian Akupresur dan Aromaterapi lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT tahun 2023”. Ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional. Penulis menyadari selama pembuatan dan penelitian skripsi ini banyak menemukan hambatan dan kesulitan, namun atas segala bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
2. Dr. Vivi Silawati, S.ST. SKM. MKM. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Nasional
3. Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., Mkes., MH selaku dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi dalam penulisan penelitian skripsi ini
4. Dra. Suprihatin, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi dalam penulisan Proposal penelitian ini
5. Seluruh staf pengajar Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta atas dukungan moral dan material serta doa atas terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan penelitian skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga mengharapkan kritik dan saran agar dapat menyempurnakan dan menjadi perbaikan.

Harapan penulis, semoga penelitian skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi rekan-rekan mahasiswa di Universitas Nasional.



Jakarta, 16 Agustus 2023

(Maria Rosalia Antonia Nesi)



## ABSTRAK

### EFEKTIFITAS PEMBERIAN AKUPRESUR DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSEDI PUSKESMAS OESAPA KOTAKUPANG NTT TAHUN 2023

*Maria Rosalia Antonia Nesi, Anni Suciawati, Suprihatin*

**Latar Belakang:** Insomnia merupakan salah satu gejala yang muncul pada wanita menopause. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia diantaranya akupresur dan aromaterapi lavender namun perbedaan efektivitas belum diketahui.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas akupresur dan aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada wanita menopause di Puskesmas Oesapa Kupang NTT pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Metodologi:** Penelitian *quasi eksperiment* ini menggunakan rancangan *two group design pre and post test*. Jumlah sampel penelitian yaitu 34 orang, 17 orang kelompok akupresur dan 17 orang kelompok aromaterapi lavender. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Pemilihan terapi menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner *Insomnia Rating Scale KSPBJ-IRS* (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta).

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur dan aromaterapi efektif untuk mengurangi insomnia pada wanita menopause dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Akupresur dan aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi insomnia pada wanita menopause, tetapi terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi insomnia.

**Saran:** Kedua terapi tersebut dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause.

**Kata Kunci :** Insomnia, Akupresur, Aromaterapi lavender

**Kepustakaan :** 25 (2012-2020)

## ABSTRAC

### EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE AND LAVENDER AROMATHERAPY GIVING ON INSOMNIA IN MENOPAUSE WOMEN AT OESAPA HEALTH CENTER, KUPANG CITY NTT2023

*Maria Rosalia Antonia Nesi, Anni Suciawati, Suprihatin*

**Background:** Insomnia is a symptom that appears in menopausal women. Non-pharmacological therapies that can be used to treat insomnia include acupressure and lavender aromatherapy, but the difference in effectiveness is unknown.

**Purpose:** This study aims to determine the effectiveness of acupressure and lavender aromatherapy in overcoming insomnia in postmenopausal women at the Oesapa Health Center in Kupang, NTT in the experimental group and the control group.

**Methodology:** This quasi-experimental study used a two group pre and post test design. The number of research samples were 34 people, 17 people in the acupressure group and 17 people in the lavender aromatherapy group. The sampling technique used proportional random sampling. Selection of therapy using simple random sampling technique. The measuring instrument used was the KSPBJ-IRS Insomnia Rating Scale questionnaire (Jakarta Biological Psychiatric Study Group).

**Results:** This study shows that acupressure and aromatherapy are effective for reducing insomnia in postmenopausal women with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** Acupressure and lavender aromatherapy are effective in treating insomnia in postmenopausal women, but acupressure therapy is more effective in treating insomnia.

**Suggestion:** Both of these therapies can be used as alternative therapies to treat insomnia in menopausal women

**Keywords** : Insomnia, Acupressure, Lavender Aromatherapy

**References** : 25 (2012-2020)

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>6</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Kajian Teori.....</b>	<b>8</b>
2.1.1 Konsep Menopause .....	8
2.1.2 Tahapan Menopause.....	10
2.1.3 Konsep Insomnia.....	20
2.1.4 Konsep Akupresur.....	35
2.1.5 Konsep Aromaterapi lavender.....	37
<b>2.2 Kerangka Teori.....</b>	<b>42</b>
<b>2.3 Kerangka Konsep.....</b>	<b>43</b>
<b>2.4 Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>44</b>

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
<b>3.1 Desain Penelitian.....</b>	<b>45</b>
<b>3.2 Populasi dan Sampel.....</b>	<b>46</b>
3.2.1 Populasi Penelitian.....	46
3.2.2 Sampel Penelitian.....	47
<b>3.3 Lokasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>3.4 Variabel Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>3.5 Definisi Operasional Penelitian.....</b>	<b>49</b>
<b>3.6 Instrumen Penelitian.....</b>	<b>50</b>
<b>3.7 Prosedur Pengumpulan Data.....</b>	<b>50</b>
<b>3.8 Pengolahan Data.....</b>	<b>52</b>
<b>3.9 Analisa Data.....</b>	<b>54</b>
3.9.1 Persiapan.....	54
3.9.2 Tabulasi.....	54
<b>3.10 Etika Penelitian.....</b>	<b>56</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
<b>4.1 Hasil Penelitian.....</b>	<b>57</b>
4.1.1 Analisis Univariat.....	57
4.1.2 Analisa Bivariat.....	58
<b>4.2 Pembahasan.....</b>	<b>61</b>
4.2.1 Rata-rata tingkat insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur.....	61
4.2.2 Pengaruh Sebelum dan Sesudah pemberian Akupresur Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	64
4.2.3 Pengaruh Sebelum dan Sesudah pemberian Aromaterapi lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	66
4.2.4 Perbedaan pengaruh Akupresur dan Aromaterapi lavender terhadap penurunan Insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur.....	69
<b>4.3 Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>70</b>

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN 71**

**5.1 Kesimpulan.....71**

**5.2 Saran.....71**

**DAFTAR PUSTAKA.....73**

**LAMPIRAN.....75**



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Rancangan penelitian.....	45
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	49
Tabel 4. 1 Rata-rata tingkat insomnia pada wanita menopause.....	57
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 3 Uji Paired Simples T. Test Akupresuser.....	58
Tabel 4. 4 Uji Paired Simples T.Test Aromaterapi lavender.....	59
Tabel 4. 5 Uji Independent Samples Test.....	60



## DAFTAR GAMBAR

Bagan	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	42
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	43



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
BAPPENAS	: <i>Badan Perencanaan Pembangunan Nasional</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulans Hormone</i>
TSH	: <i>Tyroid Stimulans Hormone</i>
HRT	: <i>Hormone Replacement Therapy</i>





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Lembar Konsultasi Pembimbing.....	75
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Falkutas.....	78
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian.....	79
Lampiran 4 Uji Etik.....	80
Lampiran 5 Infomed Concent.....	81
Lampiran 6 Permohonan Bagi Responden.....	82
Lampiran 7 Instrumen Penelitian.....	83
Lampiran 8 Master Tabel.....	85
Lampiran 9 Hasil Output Analisis Data.....	89
Lampiran 10 Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	93
Lampiran 11 Biodata Penulis.....	94

