

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

2022

Sri Sulastr¹ Retno Wulandari, SST., M.Keb² Erlyn Hapsari, SST.,M.Keb³

**Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause
di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari**

Abstrak

Latar belakang : Wanita perimenopause sering kali mengalami ketidaknyamanan akibat perubahan yang terjadi dalam dirinya, karena pengaruh hormonal. Ketidaknyamanan yang sering dialami wanita perimenopause diantaranya gangguan tidur yang menyebabkan terjadinya penurunan kualitas tidur. Menurunnya kualitas tidur tersebut berdampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan akupresur.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui pengaruh tindakan akupresur terhadap kualitas tidur pada wanita perimenopause.

Metode Penelitian : Jenis penelitian menggunakan pre experiment dengan pendekatan pre and post test one group. Pemilihan sampel dengan teknik purposive sampling yang terdiri dari 18 responden. Responden mendapat perlakuan 6 kali intervensi akupresur (pada titik PC6, HT 7 dan EXHN3) dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu, dengan 30 kali pemijatan di setiap titik. Sebelum dan sesudah intervensi, kualitas tidur responden diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan Uji Paired Sample t Test.

Hasil Penelitian : uji statistik *paired sample T test* didapatkan nilai signifikansi (2-Tailed) dengan nilai probabilitas (p value) = 0,00 yang berarti $p < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh tindakan akupresur terhadap kualitas tidur pada wanita perimenopause.

Kesimpulan : Ada pengaruh tindakan akupresur terhadap peningkatan kualitas tidur pada perimenopause.

Kata Kunci: Akupresur, Kualitas Tidur, Perimenopause

-
1. Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta Program Studi Sarjana Kebidanan
 2. Dosen Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
 3. Dosen Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

**The effect of Acupressure Actions on Sleep Quality in Perimenopause
at the Elderly Posyandu in Sobo Hamlet, Hargosari Village**

Sri Sulastr¹ Retno Wulandari, SST., M.Keb² Erlyn Hapsari, SST.,M.Keb³

Kusuma Husada University Surakarta

email : info@ukh.ac.id

Abstract

Background : Perimenopausal women often experience discomfort due to changes that occur in themselves, due to hormonal influences. Discomforts that are often experienced by perimenopausal women include sleep disturbances that cause a decrease in sleep quality. Decreased sleep quality has a negative impact on health and quality of life. One of the non-pharmacological therapies that can be used to treat sleep disorders is acupressure.

Research Objectives : This study aims to determine the effect of acupressure on sleep quality in perimenopausal women.

Research Methods : The research design was a pre-experiment with a one-group pre- and post-test approach. The sample selection using purposive sampling technique consisting of 18 respondents. Respondents received treatment with 6 acupressure interventions (at points PC 6, HT 7 and EXHN3) with a frequency of 3 times a week for 2 weeks, with 30 massages at each point. Before and after the intervention, the respondent's sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using Paired Sample t Test.

Research Results : The results of the statistical test paired sample T test obtained a significance value (2-Tailed) with a probability value (ρ value) = 0.00 which means <0.05 , these results indicate that there is an effect of acupressure on sleep quality in perimenopausal women.

Conclusion : There is an effect of acupressure on improving sleep quality in perimenopause.

Keywords: Acupressure, Sleep Quality, Perimenopause

1. Student of Kusuma Husada University Surakarta Undergraduate Midwefery Study Program
2. Lecturer of Midwifery at Kusuma Husada University Surakarta
3. Lecturer of Midwifery at Kusuma Husada University Surakarta

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami menopause, baik menopause dini, perimenopause dan pasca menopause akan mengalami gejala klimakterium serta mempunyai masa transisi atau masa peralihan (Parsa, 2017). Perimenopause ditandai dengan terjadinya perubahan kearah menopause, yang berkisar antara 2-8 tahun, ditambah dengan 1 tahun setelah menstruasi terakhir. Tidak diketahui secara pasti untuk mengukur berapa lama fase perimenopause berlangsung. Hal ini merupakan keadaan alamiah yang di alami seorang wanita dalam kehidupannya yang menandai akhir dari masa reproduksi. Penurunan fungsi indung telur selama masa perimenopause berkaitan dengan penurunan estrogen dan progesteron serta hormon endrogen (Mandang, 2016). Sekitar separuh dari semua wanita akan berhenti menstruasi antara usia 45-50 tahun dan seperempat lagi menstruasi sampai melewati sebelum usia 45 tahun. Wanita usia 45 tahun mengalami penuaan indung telur sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen dan dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik. Perubahan dan keluhan yang akan dialami pada wanita perimenopause diantaranya gejala yang muncul perdarahan, rasa panas (*hot flush*), osteoporosis, kerutan pada vagina, dan insomnia (Sahir, 2020).

Hampir di seluruh wanita dunia mengalami *Syndrome perimenopause*, sekitar 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Data dari *World Health Organization* (WHO), setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. WHO juga mengatakan pada tahun 1990, sekitar 467 juta wanita berusia 50 tahun keatas menghabiskan hidupnya dalam keadaan pasca

menopause, dan 40% dari wanita pasca menopause tersebut tinggal di negara berkembang dengan usia rata-rata mengalami menopause pada usia 51 tahun. Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita menopause akan melonjak dari 107 juta jiwa (Hessy, 2018). Berdasarkan perhitungan statistik diperkirakan tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause yaitu antara 45-55 tahun adalah sekitar 30,3 juta jiwa (Ruswanti, 2018).

Dari data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 45-54 tahun dan telah diperkirakan memasuki masa perimenopause sebanyak 2.393.181 jiwa. Di wilayah kabupaten Wonogiri dari data Badan Pusat Statistik pada tahun 2021 terdapat jumlah penduduk wanita yang diperkirakan memasuki masa perimenopause dengan kelompok umur 45-54 tahun sebanyak 77.348 jiwa.

Wanita perimenopause 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. Perubahan hormon pada wanita perimenopause menyebabkan ketidakseimbangan hormon sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun. (Amanda, 2019). Meskipun sebagian besar gejala wanita perimenopause tidak mengancam jiwa, namun sebenarnya dapat berdampak negative pada

kualitas hidup dan kesehatan fisik dan mental (Li, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Meylana (2015) gangguan tidur dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur dan aromaterapi lavender. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa akupresur lebih efektif mempengaruhi 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. Titik akupresur yang digunakan adalah titik PC 6, HT 7 dan SP 6 (Meylana, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kusumawardani (2017) bahwa ada peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan akupresur.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Lansia Rahayu Dusun Sobo Desa Hargosari pada bulan Januari 2022. Jumlah seluruh peserta posyandu lansia 150 orang. Untuk usia yang termasuk ke dalam wanita perimenopause (usia 45 - 55 Tahun) sebanyak 70 orang. Peneliti mewawancarai wanita perimenopause sejumlah 20 orang. Dari 20 orang terdapat 11 orang yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dikeluhkan sulitnya memulai tidur pada malam hari, merasa tidak puas dengan tidurnya dan sering terbangun di malam hari. Berdasarkan hasil wawancara peneliti didapat rata-rata waktu tidur 4-5 jam perhari, jika dibandingkan dengan kebutuhan tidur masa perimenopause yaitu 7 jam perhari (Hidayat,2015), hal ini menunjukkan gangguan pada kualitas tidur pada wanita perimenopause.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas

Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan *One-Group Pretest-Posttest*. Metode penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut pretest dan sesudah diberi perlakuan disebut posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita perimenopause di Posyandu Lansia Rahayu Dusun Sobo Desa Hargosari.

Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

- 1). Wanita perimenopause yang bersedia berpartisipasi menjadi responden yang terdaftar menjadi peserta Posyandu Lansia Rahayu Dusun Sobo Desa Hargosari.
- 2). Wanita perimenopause yang mengalami gangguan tidur berusia 45- 55 tahun.

b. Kriteria Eksklusi

- 1). Wanita perimenopause yang mengalami sakit seperti hipertensi, gangguan ginjal, gangguan jantung, diabetes melitus
- 2). Wanita perimenopause yang mengalami cedera di bagian tubuh yang akan dipijat.
- 3). Wanita perimenopause yang mengalami gangguan tidur yang tidak bersedia menjadi responden.

Jumlah sampel dalam penelitian ini dengan teknik *purposive sampling* adalah 18 responden.

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner PSQI. *Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI), yaitu kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur seseorang dalam jangka waktu 1 bulan secara

subyektif. PSQI ini terdiri dari 19 butir pertanyaan yang membentuk 7 komponen penilaian, meliputi: kualitas tidur secara subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Jumlah skor dari ketujuh komponen ini menghasilkan satu skor global. Skor global PSQI > 5 memberikan sensitivitas diagnostik 89,6% dan spesifitas 86,5% dalam membedakan tidur yang baik dan yang buruk.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Umur

No	Kelompok Umur	Jumlah	
		F	%
1	45-50 th	8	44,4
2	51-55 th	10	55,6
Jumlah		18	100

Dari Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 51-55 tahun sebanyak 10 responden atau (55,6%), kategori umur di bawah 45-50 tahun sebanyak 8 responden atau (44,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	
		f	%
1	Tidak Tamat	6	33,3
2	SD	11	61,1
3	SMP	1	5,6
Jumlah		18	100

Dari Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 11 responden atau 61,1%, berpendidikan Tidak Tamat sebanyak 6 orang atau 33,3%, dan berpendidikan SMP sebanyak 1 responden atau 5,6%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	
		F	%
1	Tidak Bekerja/IRT	2	11,1
2	Petani	15	83,3
3	Pedagang	1	5,6
Jumlah		18	100

Dari Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai Petani yaitu sebanyak 15 responden atau 83,3% , mempunyai pekerjaan tidak bekerja / Ibu rumah tangga sebanyak 2 orang atau 11,1 % , dan paling sedikit mempunyai pekerjaan pedagang sebanyak 1 orang atau 5,6%.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Tindakan Akupresur

No	Kualitas Tidur	Pre test		Postest	
		F	%	F	%
1	Baik	0	0	17	94,4
2	Buruk	18	100	1	5,6
Jumlah		18	100	18	100

Dari Tabel 4 diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum perlakuan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden atau 100 %. Dan kualitas tidur setelah perlakuan memiliki kualitas tidur Baik sebanyak 17 responden atau 94,4 % dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 1 responden atau 5,6%.

Tabel 5. Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>t</i>	<i>Sig(2-tailed)</i>
Sebelum Tindakan akupresur	18	10,444	2.17532	17.44	0.000
Sesudah Tindakan akupresur	18	3,9444	1.16175	1	

Tabel 5 tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur pada perimenopause setelah diberikan tindakan akupresur pada titik PC6, HT7 dan EX HN3 mengalami peningkatan yang signifikan, kualitas tidur yang buruk 18 orang menjadi 1 orang dan kualitas tidur meningkat menjadi 17 orang terjadi secara signifikan dimana nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.00 ($p < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara tindakan akupresur terhadap kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dari 18 responden didapatkan responden yang berumur 45-50 sebanyak 8 responden dan yang berumur 51-55 sebanyak 10 responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Salim (2015) perimenopause merupakan masa akhir dari kesuburan wanita, biasanya terjadi di sekitar umur 45-55 tahun. Wanita berhenti menstruasi antara usia 40 sampai 60 tahun dan dari separuh wanita akan berhenti menstruasi antara usia 45-50 tahun (Kuswita, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak dari 18 responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 11 orang dan paling sedikit dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 1 orang. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan

perilaku hidup sehat, terutama dalam mengatasi gangguan kualitas tidur dan juga pengetahuan tentang dunia kesehatan dan kedokteran, bagi mereka yang tidak bergelut di dunia kesehatan dan tidak berprofesi sebagai tenaga kesehatan mereka dapat disebut sebagai orang awam dalam dunia kesehatan yang tidak sepenuhnya mengerti tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan (Martini, 2012). Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan.

Sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai Petani yaitu sebanyak 15 responden, Ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak 2 responden dan paling sedikit pekerjaan sebagai pedagang 1 responden. Menurut Safitri dalam penelitian Meylana (2015) aktifitas fisik yang dilakukan oleh responden yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga kemungkinan besar lebih sedikit dibanding orang yang memiliki aktivitas pekerjaan di luar rumah. Pekerjaan tidak berpengaruh langsung terhadap terjadinya gangguan tidur pada wanita perimenopause. Status pekerjaan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita.

Berdasarkan penelitian diperoleh kualitas tidur responden setelah diberikan tindakan akupresur pada titik PC6, HT7 dan EX HN3 mengalami penurunan yang signifikan, kualitas tidur yang buruk 18 orang menjadi 1 orang dan kualitas tidur meningkat menjadi 17 orang terjadi secara signifikan dimana *p-value* sebesar 0.00 ($p\text{-value} < 0.05$). Dari hasil penelitian, terapi akupresur pada titik PC 6, HT 7 dan EX HN3 efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita perimenopause. Pada akupresur terdapat healing touch yang menunjukkan perilaku caring yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan,

rasa dicintai, dan diperhatikan bagi klien sehingga akan mendekatkan hubungan terapeutik peneliti dan responden (Mehta dkk, 2016) Dari aspek psikologis, akupresur dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan responden yang mengatakan bahwa dengan terapi akupresur mereka merasa lebih tenang, nyaman dan rileks. Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat wanita perimenopause memiliki keinginan untuk tidur. Sebagaimana diungkapkan oleh Potter & Perry (2013) yang menyatakan bahwa seseorang akan tertidur ketika orang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi wanita perimenopause, sehingga tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan dapat mencapai tidur yang dalam (tidur tahap 4 NREM) serta terjadi peningkatan durasi dan efisiensi tidur pada perimenopause. Konsep pengobatan Traditional Chinese Medicine (TCM) meyakini bahwa masalah tidur pada seseorang karena adanya ketidakseimbangan energi (chi) dan zat fundamental (shen) dalam tubuh. Shen diartikan sebagai materi kehidupan yang mencakup semangat, hasrat, pikiran, jiwa dan kesadaran dalam bertindak. Ketika seseorang mengalami stres emosional, kurang mendapat perhatian dari keluarga, merasa keinginannya belum tercapai menyebabkan kerja otak menjadi lebih berat sehingga terjadinya ketidakharmonisan hubungan fungsional antara organ dalam tubuh seperti jantung, ginjal, limpa dan akhirnya akan mengganggu shen dalam tubuh (Hartono, 2012) Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Abedian, Leila, dan Ebrahimzadeh (2009) tentang pemberian akupresur dititik SP 6, Fengchi, dan HT 7 terhadap insomnia pada wanita

menopause dengan p value 0,001 ($p < 0,05$). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumawardani (2017) mengenai pemberian akupresur pada kualitas tidur lanjut usia di 10 titik yang diintervensi yaitu titik meridian jantung 7, titik selaput jantung 6 dan 7, titik limpa 6, titik meridian ginjal 3, titik lambung 40, titik kantong kemih 15, 17, 20 dan titik istimewa dengan kesimpulan ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lanjut usia dengan nilai z hitung -3,415a dengan nilai p-value sebesar 0,001. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Meylana (2015) dengan pemberian akupresur pada daerah titik neiguan, titik shen men dan titik san yin jiu bahwa pemberian akupresur lebih efektif dalam mengurangi insomnia dengan p value 0,006 ($p < 0,05$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah wanita perimenopause dengan karakteristik umur paling banyak 51-55 tahun sebanyak 10 responden atau (55,6%), Tingkat pendidikan paling banyak sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 11 responden atau 61,1%, dan dari pekerjaan sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai Petani yaitu sebanyak 15 responden atau 83,3%.
- b. Kualitas tidur perimenopause sebelum tindakan akupresur dengan kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden (100%). Kualitas tidur perimenopause setelah dilakukan tindakan akupresur dengan kualitas tidur buruk menjadi 1 responden (5,6%) dan kualitas tidur baik menjadi 17 responden

(94,4%). Sehingga ada peningkatan kualitas tidur pada perimenopause.

- c. Ada pengaruh tindakan akupresur terhadap peningkatan kualitas tidur perimenopause dimana p -value sebesar 0.00 (p -value < 0.05).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, disarankan beberapa hal berikut ini:

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan / Bidan

Berdasarkan dari perhitungan dan pengolahan data pada penelitian ini akupresur memberikan pengaruh yang kuat terhadap meningkatkan kualitas tidur perimenopause. Dengan hasil tersebut hendaknya akupresur dapat dipelajari dan dijadikan intervensi dalam rangka mengatasi ketidaknyamanan pada perimenopause yaitu gangguan tidur.

- b. Pendidikan

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian (evidence based practice) pada mata kuliah tertentu ditatanan akademik sebagai upaya pengembangan teori dan praktik kebidanan komplementer.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar atau bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut terkait pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur pada perimenopause.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda S P, dkk. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*. Vol 8, No 2.

Hartono, R. I. W. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing

Hidayat, A. A. dan M. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika

Kusumawardani, Wahyu. 2017. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyah Yogyakarta*. Vol. 3, No 1, Hal. 4-9.

Kuswita, (2012) Gambaran Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Masa Klimakterium. KTI. Pidie.

Li B, dkk. (2016). Perimenopausal syndrome and mood disorders in perimenopause: prevalence, severity, relationships, and risk factors. *Jurnal Medicine*. Agustus; 95(32): e4466.

Mandang, Jenny, Freike Lumi, Naomy M. Tando dan Iyam Manueke. 2016. *Kesehatan Reproduksi Dan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*. Penerbit In Media.

Martini, S. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Meylana, Nathazia. 2016. Efektifitas Akupresur dan Aromaterapi lavender terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.1, No. 1, Hal. 28-37.

Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., Dhapte, V. (2016) Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments, *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. 2-3

Parsa P, Tabesh RA, Soltani F, Karami M. 2017. Effect of group counseling on quality of life among postmenopausal women in

- Hamadan, Iran. *Journal of menopausal medicine*. 2017; 23(1):49-55
- Potter, P. A dan Perry, A, G. 2013. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ruswanti dan Betti Sri Wahyuni. 2018. Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), 472-478
- Sahir I, dkk. (2020). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada NY S dengan Perimenopause di Puskesmas Bangkala Kec. Bangkala Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Midwifery*. Vol 3 No 2.
- Salim,R,A, dan Enterprise,J. 2015. *Uncomplicated Perimenopause*. Jakarta :Penerbit PT Elex Media Komputindo,