



**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PRE-MENOPAUSE
USIA 51-60 TAHUN DI DESA LEMAH DUWUR
KABUPATEN TEGAL**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

AVISHA LADYANA FITRI

152211105

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *AKUPRESURE* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI DESA LEMAH DUWUR KABUPATEN TEGAL**

Disusun oleh :

AVISHA LADYANA FITRI

152211105

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di perkenankan untuk
diujikan.

Ungaran, 22 Januari 2023

Pembimbing



**Luvi Dian Afriyani, S.Si.T.,M.Kes
NIDN. 0627048302**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PRE-MENOPAUSE
USIA 50-61 TAHUN DI DESA LEMAH DUWUR
KABUPATEN TEGAL

Disusun oleh :
AVISHA LADYANA FITRI
152211105

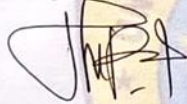
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Sarjana Kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi
Waluyo pada tanggal :
Hari : Rabu
Tanggal : 1 Februari 2023

Tim Penguji : Ketua/ Pembimbing



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Anggota/ Penguji 1



Ari Widyarningsih, S.Si.T., M.Tr.Keb
NIDN. 0630018903

Anggota/ Penguji 2



Cahyaningrum, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0602088001

Ketua Program Sarjana
Kebidanan



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Avisha Ladyana Fitri

NIM : 152211105

Program Studi : Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Pemberian Terapi Akupresure Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause Usia 51-60 Tahun Di Desa Lemah Duwur Kabupaten Tegal”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan di dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Februari 2023

Pembimbing



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes.

Yang membuat pernyataan,



Avisha Ladyana Fitri

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Avisha Ladyana Fitri

Nim : 152211105

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Fakultas : Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo Hak Bebas Royalty Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Terapi Akupresure Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause Usia 51-60 Tahun Di Desa Lemah Duwur Kabupaten Tegal”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Ngudi Waluyo berhak menyimpan, mengalih medis/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) , merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik Hak Cipta.

Ungaran, Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Avisha Ladyana Fitri

CURRICULUM VITAE



Nama : Avisha Ladyana Fitri
Tempat Tanggal Lahir : Tegal, 9 Januari 2000
Alamat : Jl. Pala 27 no 5 Mejasem Timur,
Kabupaten Tegal
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : avishaladyana@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Mangkukusuman 1 Tegal, Lulus Tahun 2013
2. SMP Negeri 4 Tegal, Lulus Tahun 2016
3. SMA Negeri 2 Tegal, Lulus Tahun 2019
4. Pendidikan Perguruan Tinggi Prodi DIII Kebidanan STikes
Bhakti Mandala Husada Slawi, Lulus Tahun 2021
5. Pendidikan Perguruan Tinggi Prodi S1 Kebidanan Transfer
Universitas Ngudi Waluyo

MOTO

**“ jangan takut gagal tapi takutlah untuk tidak pernah mencoba,
banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang
tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan
saat mereka menyerah “**

**“The strongest people are not those who always win, but the
people that keep going when they crash”**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala rasa syukur dan kasih serta kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan ridho dan rahmatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tuaku tercinta yang telah selalu memberikan dukungan moral dan material dengan kasih sayang dan mendoakan anakmu ini mendapatkan yang terbaik dalam kehidupan.
3. Keluargaku yang selalu memberikan motivasi dan doanya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat terbaikku : Cintiya, Sheila, Iskandar, Gilang, Lutfi, Fikri, Dika, Danu, Ananda, Fahmi, Pradipta, Ozan, Adelia, Bela, Aspihani, Nay, Pirawati, Prisma, Vivin, Cinta, Nayla yang sudah memberikan motivasi dan menemani dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
5. Terimakasih saya ucapkan kepada pembimbing saya yaitu Ibu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes. yang telah sabar membimbing dan mendidik saya hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuanganku kebidanan angkatan 2022 selamat untuk semuanya akhirnya kita dapat melewati perjuangan ini dengan lancar. Aamiin.

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2023
Avisha Ladyana Fitri
NIM. 152211105

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PRE-MENOPAUSE USIA 51-60 TAHUN DI DESA LEMAH DUWUR KABUPATEN TEGAL

ABSTRAK

Latar belakang : Wanita pre-menopause dengan gangguan penyakit fisik maupun mental perlu mendapatkan perawatan dan pengobatan yang baik. Pengobatan komplementer yang ditawarkan yaitu dengan akupresure, salah satu bentuk metode pengobatan non farmakologis yang aman karena tanpa invasi dan efek samping yang minimal. Akupresure salah satu terapi komplementer dengan pemijatan dan stimulasi terhadap titik-titik khusus pada tubuh, termasuk tindakan yang sederhana dan efektif. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terapi akupresure dapat membantu menurunkan kecemasan pada wanita pre-menopause di Desa Lemah Duwur Kabupaten Tegal.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan menggunakan instrument kuesioner pre-test dan post-test kecemasan HaRS-A. Subjek dalam asuhan ini adalah pre-wanita menopause usia 51-60 tahun dengan inklusi menopause sebelum 1 tahun di Desa Lemah Duwur Kabupaten Tegal. Jumlah partisipan yang digunakan sebanyak 30 wanita menopause dengan kecemasan.

Hasil : Hasil penelitian uji paired sample T-test pre-test dan post-test menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian terapi akupresure terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause di Desa Lemah Duwur sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Simpulan : Berdasarkan dari penelitian ini yaitu dapat diketahui bahwa terapi akupresure dapat digunakan sebagai metode pengobatan komplementer pada wanita pre-menopause. Selain itu akupresure juga dapat membantu permasalahan psikologis seperti kecemasan pada wanita pre-menopause. Diharapkan klien dapat menerapkan penyuluhan akupresure yang diberikan secara mandiri sehingga dapat mencegah terjadinya kecemasan.

Kata Kunci : Terapi Akupresure, Kecemasan, Menopause

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2023
Avisha Ladyana Fitri
NIM. 152211105

**THE EFFECT OF ACUPRESSURE THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN
PRE-MENOPAUSE WOMEN AGED 51-60 YEARS IN THE VILLAGE OF
LEMAH DUWUR, TEGAL DISTRICT**

ABSTRACT

Background : Pre-menopausal women with physical and mental disorders need to get good care and treatment. The complementary treatment offered is acupressure, a form of non-pharmacological treatment method that is safe because it is non-invasive and has minimal side effects. Acupressure is a complementary therapy with massage and stimulation of specific points on the body, including simple and effective actions. The purpose of this study was to find out whether acupressure therapy can help reduce anxiety in pre-menopausal women in Lemah Duwur Village, Tegal Regency.

Method : This research method uses a pre-experimental design using a questionnaire instrument pre-test and post-test HaRS-A anxiety. Subjects in this care were pre-menopausal women aged 51-60 years with menopause inclusion before 1 year in Lemah Duwur Village, Tegal District. The number of participants used was 30 menopausal women with anxiety. The results of the paired sample T-test pre-test and post-test showed a significant value of $0.000 < 0.05$.

Result : Therefore the results show that there is an influence between giving acupressure therapy to reducing anxiety in menopausal women in Lemah Duwur Village before and after being given the intervention.

Conclusion : The conclusion of this study is that it can be seen that acupressure therapy can be used as a method of complementary medicine in pre-menopausal women. In addition, acupressure can also help psychological problems such as anxiety in pre-menopausal women. It is expected that clients can apply acupressure counseling given independently so as to prevent anxiety.

Keyword : Acupressure Therapy, Anxiety, Pre-menopausal

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dengan Judul “Pengaruh Pemberian Terapi Akupresure Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause Usia 51-60 Tahun di Lemah Duwur Kabupaten Tegal”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan penyusunan proposal ini.

Dalam penulisan skripsi ini banyak hambatan dan kesulitan yang dijumpai namun berkat bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku ketua Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Ibu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes selaku Kepala Prodi S1 Kebidanan dan Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, serta doanya.
3. Ibu Dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo Ungaran yang telah memberikan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
4. Kepada Orang Tua tercinta yang telah mencurahkan kasih sayang memberikan motivasi, doa dan pengorbanan selama mengikuti pendidikan.
5. Bidan Susi selaku pengelola BPM Lemah Duwur dan Bidan Desa Lemah Duwur yang telah bersedia bekerja sama dalam melaksanakan asuhan kebidanan komplementer.
6. Pihak Kelurahan Lemah Duwur yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian.

7. Rekan – rekan mahasiswa Program Studi SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang tak dapat penulis sebutkan satu persatu yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan dukungan selama perkuliahan sampai menyelesaikan penelitian.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
Akhirnya semua amal baik dan bantuan semua pihak mendapatkan pahala yang sebesar-besarnya dari Allah SWT dan hasil penulisan ini menjadi bacaan yang bermanfaat.

Ungaran , Februari 2023



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
CURRICULUM VITAE	vi
MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Ruang lingkup.....	5
E. Manfaat penulisan	6
F. Metode memperoleh data	7
G. Sistematika penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Dasar Medis	10
1. Premenopause	10
2. Konsep Kecemasan Pada Wanita Pre-menopause	18
3. Terapi Komplementer.....	28
4. Jenis-Jenis Terapi Komplementer Untuk Kecemasan	33
5. Akupresure	34

B. Kerangka Teoretis	46
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	48
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	49
C. Populasi, Sample, Sampling Penelitian	49
D. Definisi Oprasional	51
E. Variabel Penelitian	51
F. Pengambilan Data	52
G. Pengumpulan Data	53
H. Pengolahan Data.....	54
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	55
J. Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	60
B. Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	60
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik PC-6 (Nei Guan)	41
Gambar 2.2 Titik LI-4 (Hegu/ Union Valley)	41
Gambar 2.3 Titik Yintang	42
Gambar 2.4 Titik SP-6 (Sanyinjiao)	43
Gambar 2.5 Titik LR-3 (Taichong).....	43
Gambar 2.6 Kerangka Teori	46
Gambar 2.7 Skema Kerangka Konsep	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Wanita Pre-menopause Berdasarkan Kecemasan	61
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Wanita Pre-menopause Sebelum Intervensi....	62
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Wanita Pre-menopause Setelah Intervensi.....	63
Tabel 4.4 Case Processing Summary.....	66
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.6 Paired Samples Statistics.....	68
Tabel 4.7 Paired Samples Correlations.....	69
Tabel 4.8 Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Kecemasan pada Wanita Pre-menopause.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Pengajuan Ethical Clearance
- Lampiran 3. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 4. Standar Prosedur Operasional
- Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6. Kuesioner
- Lampiran 7. Data Mentah Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi