

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN POS
OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RSIA ANUGERAH MEDICAL CENTER KOTA
METRO

Rindi Annelia¹, Sunarsih², Titi Astuti³, Al Murhan⁴, Sulastri^{5*}

¹⁻⁵Poltekkes Tanjungkarang

Correspondingauthor: sulastri@poltekkes-tjk.ac.id

Disubmit: 27 April 2022

Diterima: 14 Mei 2022

Diterbitkan: 15 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i3.6725>

ABSTRACT

Postoperative sectio caesarea showed the result of having sleep disturbances. The results of observations of post operative sectio caesarea patients complained of difficulty sleeping due to pain from the surgery, waking up because they wanted to go to the bathroom, waking up to breastfeed, hearing voices. Action is needed to overcome sleep disturbances after surgery, especially sectio caesarea surgery. The purpose of this study was to see the effect of acupressure therapy on the sleep quality of post sectio caesarea patients. This research method uses a one group pre test and post design. The population in this study were post operative sectio caesarea patients. The sample of this study was 32 respondents who were taken with a non-random sampling technique. The instrument used in this study was a sleep quality questionnaire. The statistical test used in this study was the Wilcoxon signed rank test. The results showed that the average sleep quality of post operative sectio caesarea patients before and after given acupressure therapy intervention with a difference of -15.00 after statistical test paired sample t-test obtained p-value (0.000). So there is a difference in sleep quality of postoperative sectio caesarea patients after being given acupressure therapy. It is recommended for hospitals to provide therapeutic facilities, especially for post operative sectio caesaria patients, especially those who experience quality sleep. For educational institutions, it is hoped that this research will become a reference and source of information. For further research, further research can examine the effect of acupressure therapy more broadly.

Keywords: *Acupressure Therapy, Sleep Quality, Post Operative Sectio Caesarea*

ABSTRAK

Post operasi *sectio caesarea* menunjukkan adanya hasil yang mengalami gangguan tidur. Hasil observasi pasien post operasi *sectio caesarea* mengeluhkan sulit tidur dengan alasan nyeri dibekas operasi, terbangun karena ingin ke kamar mandi, terbangun untuk menyusui, mendengar suara. Tindakan diperlukan untuk mengatasi gangguan tidur setelah operasi khususnya operasi *sectio caesarea*. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh terapi akupresur untuk kualitas tidur pasien post *sectio caesarea*. Metode penelitian ini menggunakan desain *one group pretest and post*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien post operasi *sectio caesarea* di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro. Sampel penelitian ini adalah 32 responden yang diambil dengan teknik sampling *non random*

sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji wilcoxon signed rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresur dengan pembeda -15.00 setelah dilakukan uji statistik Paired Sample t-test didapatkan nilai p-value (0.000). Maka terdapat perbedaan kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* setelah diberikan terapi akupresur. Disarankan untuk RS memberikan fasilitas terapi khususnya untuk pasien post operasi *sectio caesaria* khususnya yang mengalami kualitas tidur, Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini menjadi referensi dan sumber informasi, Bagi penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih luas lagi mengenai pengaruh terapi akupresur.

Kata Kunci: Terapi Akupresure, Kualitas Tidur, Post Operasi Seksio Saesarea

PENDAHULUAN

Sectio caesaria saat ini menjadi pilihan untuk melahirkan dengan berbagai alasan termasuk diluar indikasi medis, seperti alasan menghindari rasa nyeri atau ketidaknyamanan lainnya, atau ingin melahirkan di tenanggal tertentu dan alasan lain. Berdasarkan informasi yang diperoleh operasi caesar banyak dipilih sebagai jalan persalinan. Melansir *Researchgate*, sebuah survei yang melibatkan 359 ibu hamil menyatakan bahwa metode persalinan yang menjadi pilihan mereka adalah operasi *sectio caesarea*. Disamping itu *sectio caesarea* merupakan indikasi yang dipilih jika terjadi gawat janin atau gawat ibu atau komplikasi medis. Hasil penelitian dari (Anninah et al., 2020) didapatkan ibu post operasi *sectio caesaria* dengan 30 responden mengalami kesulitan tidur karena nyeri pada luka operasi, terbangun akan menyusui anak, dan tidak nyaman berada dirumah sakit.

World Health Organisation (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 18,5 juta kelahiran *section caesarea* dilakukan setiap tahunnya di seluruh dunia. Saat ini *section caesarea* berkembang pesat di negara-negara maju maupun negara berkembang. Hasil *Riskesdas* 2018

menunjukkan kelahiran dengan metode operasi *section caesarea* sebesar 9,8% dari total 49.603 kelahiran sepanjang tahun 2010 sampai dengan 2013. Angka persalinan *section caesarea* di Provinsi Lampung tahun 2013 sekitar 4,5%. Angka kelahiran dengan *section caesarea* di Kota Bandar Lampung padatahun 2012 adalah 3,401 dari 170.000 persalinan (20%) dari seluruh persalinan. Keluhan yang sering disampaikan setelah post operasi *sectio caesarea* ialah gangguan kualitas tidur, nyeri, demam, batuk dan sesak napas, mual dan muntah. Setelah proses pembedahan pasien juga sering sekali merasa cemas yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Mengatasi masalah pada pasien post operasi merupakan intervensi keperawatan, yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Kualitas tidur dapat dikatakan berperan untuk individu dalam proses pemulihan post operasi. Kualitas tidur yang tidak stabil dapat menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologis. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tandatanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Ndode et al., 2018).

Waktu tidur yang pendek atau kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan peningkatan hormon katekolamin, hal ini memiliki pengaruh pada sistem kardiovaskular sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan meningkatkan kerja jantung dan gangguan perfusi jaringan, yang karena tanda-tanda tersebut biasanya operasi akan ditunda oleh dokter (Ritha et al., 2018).

Menurut data dari WHO kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur dan meningkat setiap tahunnya, dengan keluhan yang berbeda-beda sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur bagi penderitanya. Gangguan kualitas tidur yang biasa ditemukan adalah insomnia. Di Indonesia 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjerat insomnia menurut hasil riset internasional yang dilakukan US Census Bureau. Angka ini membuat insomnia merupakan gangguan tidur yang paling banyak dikeluhkan di Indonesia. Suatu penelitian yang menunjukkan ada pengaruh *slow stroke backmasege* terhadap kualitas tidur ibu post *sectio caserea* di rumah sakit Bhayangkara Bengkulu". Hasil penelitian menemukan ibu postpartum memiliki masalah kualitas tidurnya dengan bermacam faktor penyebab, yaitu nyeri, keluhan psikologis, terbangun kekamar mandi, dan rutinitas menyusui. Diketahui bahwa kualitas tidur ibu postpartum yang buruk menimbulkan berbagai dampak negatif pada pemulihan kondisi ibu setelah masa postpartum diantaranya adalah berkurangnya jumlah air susu ibu, memperlambat proses involusi uterus, menimbulkan depresi, ketidakmampuan dalam merawat bayi dan dirinya sendiri (Anninah et al., 2020).

Penanganan gangguan tidur menggunakan teknik nonfarmakologi lebih ekonomis dan tidak ada efek sampingnya. Salah satu cara non farmakologi dengan cara terapi akupresur. Akupresur merupakan tindakan penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh dan merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang sangat efisien dan relatif cukup aman karena tidak melakukan tindakan invasif atau melukai kulit tubuh (Kusumawardani, 2017). Dari aspek psikologis, akupresur dapat membantu perbaikan kualitas tidur. Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari. Akupresur berasal dari pengobatan Cina, akupresur dilakukan dengan pemijatan pada titik akupuntur (*acupoint*) (karya madina, 2018). Titik akupresur tersebut adalah titik neiguan, titik shenmen, dan titiksanyinjou (ismaini hasana, 2020) 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 supra chiasmatic nucleus*) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan *sleeplatency*, *nocturnalawakening* dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Nashori & Diana, 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Tidur sangat erat dengan gangguan jiwa. Kuantitas dan kualitas tidur tidak hanya dapat terganggu pada orang yang mengalami gangguan jiwa seperti depresi dan skizofrenia., namun juga dapat disebabkan oleh efek beberapa obat psikiatrik tertentu. Gangguan tidur primer menetap sering ditemukan dan dapat menyebabkan konsekuensi psikologis bermakna bahkan pada

individu yang sehat secara kejiwaan. Sebagai bagian upaya untuk keseimbangan tubuh, perlu tidur yang berkualitas.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat dengan mudah dalam melalui tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor kualitas tidur dan jumlah jam tidur. Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur. Adalah faktor fisiologis dan psikologis. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah dan lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari tanda faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Potter & Perry, 2017).

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subyektif seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas tidur adalah sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi menurut *American Psychiatric Association* (2000). Selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh terhadap kondisi tubuh pasien yang akan menjalani operasi (Melani & Jamaludin, 2018).

Ada tiga elemen yang dapat menentukan kualitas tidur yang baik, yang pertama durasi, kontinuitas dan kedalaman. Durasi tidur yaitu lamanya waktu tidur seseorang. Normalnya, orang dewasa tidur dalam waktu 7-8 jam per hari. Namun, menurut Edward, orang Indonesia ternyata rata-rata tidur

6,5 jam per hari. Ciri kedua adalah kontinuitas, hal ini dapat dilihat dari waktu tidur yang tidak terhenti hingga saat bangun esok hari. Bila terjaga di tengah malam tidur itu tidak masuk dalam kategori tidur yang berkualitas dan bisa jadi memiliki gangguan tidur. Tidur yang berkualitas juga ditandai dengan kedalaman tidur atau tingkat kenyamanan. Tidur yang nyenyak membuat tubuh merasa segar keesokan harinya dan siap memulai aktivitas.

Pasien post operasi *sectio caesarea* sering kali mengalami gangguan pada kualitas tidurnya. Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Masa nifas berkaitan dengan gangguan pola tidur, terutama setelah melahirkan. Ibu postsectio caesarea mengalami gangguan pola tidur pada hari ke-0 sampai hari ke-3 setelah dilakukan tindakan *sectio caesarea* dimana merupakan hari yang sulit bagi ibu karena mengalami proses persalinan dan kesulitan beristirahat (Marmi, 2014). Rasa yang tidak nyaman yang dialami oleh ibu postsectio caesarea setelah melahirkan yaitu lingkungan yang kurang nyaman, bayi menangis, aktivitas untuk merawat bayi serta nyeri yang dirasakan akibat dilaksanakan bedah sesar sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur pada masa nifas. Secara teoritis, pola tidur kembali mendekati normal, dalam 2-3 minggu setelah persalinan, tetapi ibu yang menyusui mengalami gangguan pola tidur yang lebih besar, (Sari & Rimandini, 2014).

Akupresur disebut juga dengan terapi totok atau tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau *acupoint* pada tubuh.

Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur memiliki manfaat untuk meredakan rasa sakit, akupresur juga bisa meredakan rasa nyeri seperti sakit kepala, nyeri pasca operasi, nyeri haid, nyeri bersalin dengan cara memancing tubuh memproduksi hormon endrofin. Akupresur juga bermanfaat untuk membantu meringankan efek samping kemoterapi, meredakan stress dan rasa cemas, dan memperbaiki kualitas tidur. Akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa sakit, serta mengurangi stres/menenangkan pikiran (Heni, 2018).

Titik akupresur di bagian wajah memiliki 6 bagian titik yaitu. Titik BL 1 (Jingming) Letak : Lateral pangkal hidung, medial dan superior canthusmedialis mata, 0,1 cun dari batas orbita. Titik BL 2 (Zuanzhu) Letak : pada ujung Medialis alis mata. Titik GB 1 (Tongziliao) Letak : pada Canthuslateralis mata, 0,5 cun Lateral orbita. Titik GB 14 (Yangbai). Letak : dikening, 1 cun diatasperetngahan alis mata. Titik LI 20 (Yingxiang). Letak : Pada kerutan nasolabialis lateral. Titik CV 24 (Chengjiang) Letak : Pada tengah-tengah lekukan dibawah bibir bawah (Ikhsan, 2019).

Akupresur pada wajah atau totok wajah adalah totok atau akupresur yang dilakukan dengan cara menekan beberapa titik akupresur yang berada di wajah. Totok atau akupresur sering kali dianggap sebagai teknik akupunktur tanpa jarum. Keduanya merupakan pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok. Totok wajah sendiri memiliki manfaat yang cukup

banyak seperti menghilangkan stress dan perasaan cemas, meredakan sakit kepala atau migrain, membuat kulit wajah bercahaya, mencegah penuaan, mengurangi ketegangan pada otot wajah, melembutkan kulit wajah, mengurangi kelelahan, meningkatkan konsentrasi, mengatasi gangguan Sinus, memperbaiki tidur, mengembalikan kesadaran, mengatasi nyeri, dan detoksifikasi kulit. Totok wajah tidak dapat dilakukan pada pasien yang mengalami patah tulang dibagian wajah, luka yang terbuka pada bagian wajah dan ada pembengkakan diwajah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan desain *one group pre test and post*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji wilcoxon signed rank*. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu Quasi Eksperiment Design dengan design *pre test post test without control group*. Pelaksanaan Pengambilan data pada penelitian dilakukan setelah mendapatkan Surat Keterangan Layak Etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang dengan nomor 125/KEPK-TJK/VI/2021, tanggal 2 Juni 2021.

Pelaksanaan penelitian dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Anugerah Medical Canter Kota Metro, terhadap responden yang merupakan pasien post operasi *Sectio Caesaria* berjumlah 32 orang. Pengukuran kualitas tidur pasien dinilai menggunakan lembar kuesioner kualitas tidur. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu pre test sebelum memberikan perlakuan berupa totok wajah/akupresure. Selanjutnya diukur Kembali setelah memberikan perlakuan. Perlakuan

dilakukan dengan memberikan akupresure berupa totok wajah sebanyak dua kali sehari selama 3

hari pasca operasi. Selanjutnya data dianalisis menggunakan adalah uji *t-test dependent*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

	Usia	Jumlah	Persentase
Valid	< 20 Tahun	3	9.4
	20-35 Tahun	22	68.8
	> 35 Tahun	7	21.9
	Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang terbanyak adalah berusia 20-35 tahun

sebanyak 22 (68.8%) responden, dan yang paling sedikit responden berusia < 20 tahun sebanyak 3 (9.4%) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Pendidikan

		Jumlah	Persentase
Valid	SMP	9	28.1
	SMA	12	37.5
	Perguruan Tinggi	11	34.4
	Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang terbanyak adalah berpendidikan SMA sebanyak 12 (37.5%) responden,

dan yang paling sedikit responden yang berpendidikan SMP sebanyak 9 (28.1%) responden.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Terapi

Variabel	Mean	Std. Deviation	Maximum	Minimum
Sebelum Intervensi	10.28	1.708	13	8

Berdasarkan 3 dapat dilihat bahwa rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum diberikan terapi akupresur

dengan nilai *mean* 10.28, standar deviasi 1.708 dan nilai terendah adalah 8 dan yang tertinggi 13.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Post Operasi *Sectio Caesaera* sesudah Dilakukan Terapi

Variabel	Mean	Std. Deviation	Maximum	Minimum
Sesudah Intervensi	25.28	1.485	27	21

Berdasarkan 4 dapat dilihat bahwa rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* setelah diberikan

terapi akupresur dengan nilai *mean* 25.28, standar deviasi 1.485 dan nilai terendah adalah 21 dan yang tertinggi 27.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Test Of Normality					
	Kolomogorov - Smirnov			Shaporo-Wilk		
	statistic	df	sig	statistic	df	sig
pretest	,187	32	,006	,880	32	,002
posttest	,248	32	,000	,873	32	,001

Berdasarkan table 5 menunjukkan bahwa kolomogorov memiliki data prestes dengan statistic 0,187 dan df 32 mendapatkan nilai sig 0,006. Dan data posttes dengan nilai statistic 0,248

dan df 32 mendapatkan nilai sig 0,000. Hasi analisis didapatkan data tidak normal kurang dari 0,05 maka data terdistribusi tidak normal sehingga menggunakan non parametik.

Tabel 6. Rerata Kualitas Tidur sebelum dan setelah intervensi

Kualiatas Tidur	Mean	N	SD	T Hitung	95% Confidence Interval of the Difference	
					lower	Upper
Kualitastidur sebelum intervensi	10.28	32	1.708		13	8
Kulaitastidur setelah intervensi	25.28	32	1.485		27	21
Selisih kualitastidur sebelum dan sesudah intervensi	-15.00	32	2.383	-35.61 2	-15.85 9	-14.141
p-value : 0.000						

Berdasarkan 6 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresur dengan pembeda -15.00 setelah

dilakukan uji *wilcoxon signed rank* didapatkan nilai p-value (0,000) maka terdapat perbedaan kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* diberikan terapi akupresur.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien post operasi sebelum diberikan terapi akupresur dengan nilai *mean* 10.28, standar deviasi 1.708 dan nilai terendah adalah 8 dan yang tertinggi 13. Rata-rata kualitas tidur pasien post operasi sectioaesarea setelah diberikan terapi akupresur dengan nilai *mean* 25.28, standar deviasi 1.485 dan nilai terendah adalah 21 dan yang tertinggi 27. Terdapat peningkatan pada kualitas tidur pasien setelah diberikan intervensi akupresur. Peneliti berasumsi bahwa terapi akupresur dapat memengaruhi kualitas tidur pasien post operasi karena terapi tersebut dapat membuat pasien menjadi relaks dan tenang.

Istirahat dan tidur memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Secara umum, istirahat berarti suatu keadaan tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah. Dalam arti lain istirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali. Terkadang, berjalan-jalan ditaman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat.

Tidur sangat erat dengan gangguan jiwa. Kuantitas dan kualitas tidur tidak hanya dapat terganggu pada orang yang mengalami gangguan jiwa seperti depresi dan skizofrenia. Namun juga dapat disebabkan oleh efek beberapa obat psikiatriker tertentu. Gangguan tidur primer menetap sering ditemukan dan dapat menyebabkan konsekuensi psikologis bermakna bahkan pada individu yang sehat secara kejiwaan.

Akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Akupresur adalah salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional

jenis keterampilan dengan caramerangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kebugaran atau membantu mengatasi masalah kesehatan (Kemenkes, 2011).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumawardani, (2017) dengan judul "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta" Dengan Hasil uji Wilcoxon nilai *p-value* sebesar 0,001 dan hasil uji Paired t-test dengan hasil *p-value* 0,93. Hasil uji Independent t-test dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) ada pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur lansia.

Penelitian lain dilakukan (Anninah et al., 2020) dengan judul "pengaruh slow stroke backmassage terhadap kualitas tidur ibu postsectiocaserea di rumah sakit bhayangkara Bengkulu". Menyebutkan bahwa Kualitas tidur ibu postpartum yang buruk menimbulkan berbagai dampak negatif pada pemulihan kondisi ibu setelah masa postpartumdiantaranya adalah berkurangnyajumlah air susu ibu, memperlambat proses involusi uterus, menimbulkan depresi, ketidakmampuan dalam merawat bayi dan dirinya sendiri.

Peneliti berasumsi bahwa terapi akupresur dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien post operasi karena terapi tersebut dapat membuat pasien menjadi relaks dan tenang. Akupresur bisa meredakan rasa nyeri, salah satunya nyeri pasca operasi, dengan cara memancing tubuh untuk memproduksi hormon endorfin. Hormon inilah yang akan mengurangi rasa sakit, sekaligus menimbulkan perasaan positif. Sehingga akupresur

dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresur dengan pembeda -15.00 setelah dilakukan uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p-value* (0.000). Maka terdapat perbedaan kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* setelah diberikan terapi akupresur.

Kualitas tidur menurut (Potter & Perry, 2017). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat dengan mudah dalam melalui tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor kualitas tidur dan jumlah jam tidur. Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur adalah faktor fisiologis dan psikologis. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah dan lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari tanda faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Potter & Perry, 2017).

Akupresur disebut juga dengan terapi *totok* atau *tusuk jari* adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau *acupoint* pada tubuh. Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur memiliki manfaat untuk meredakan rasa sakit, akupresur juga bisa meredakan rasa

nyeri seperti sakit kepala, nyeri pasca operasi, nyeri haid, nyeri bersalin dengan cara memancing tubuh memproduksi hormon endorfin. Akupresur juga bermanfaat untuk membantu meringankan efek samping kemoterapi, meredakan stress dan rasa cemas, dan memperbaiki kualitas tidur. Akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa sakit, serta mengurangi stres/menenangkan pikiran (Fajaraina, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nathazia Meylana (2016) yang berjudul efektivitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang 2016. Menyebutkan bahwa Penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur dan aromaterapi efektif untuk mengurangi insomnia pada wanita perimenopause dengan *p value* 0,008 ($p < 0,05$). Akupresur dan aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause, tetapi terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi insomnia.

Peneliti berasumsi bahwa pasien post operasi *sectio caesarea* setelah diberikan akupresur kualitas tidur meningkat, karena akupresur dapat mengurangi emosional, relaksasi. Jika kualitas tidur terganggu makan akan menyebabkan penurunan kualitas tidur. Sehingga seringkali ketika terbangun dipagi hari ibu post operasi *sectio caesarea* masih merasa mengantuk

KESIMPULAN

Diharapkan rumah sakit dapat memberikan fasilitas terapi akupresur khususnya untuk pasien

post operasi *sectio caesarea* supaya kualitas tidur pasien baik dan memberikan kenyamanan pada ibu post *sectio caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anninah, Asmawati, & Pardosi³, S. (2020). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur*. 2, 41-50. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.427>
- Fajaraina, A. A., (2021). *Metode pemberian akupresur dan minuman jahe untuk mengurangi nyeri haid/dismenore pada remaja putri*. http://eprintslib.ummg.ac.id/2919/1/18.0601.0024_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Adila%20Awani%20Fajaraina.pdf
- Ismaini Hasana. (2020). *Penyakit, pengaruh penegasan titik akupresur terhadap*.
- Kadek, N., Suarniti, A., Ketut, S. A., Wati, C., Muliawati, N. K., Studi, P., Program, K., Stikes, S., & Medika Bali, W. (2020). The Effect Of Acupressure Therapy To Overcome Sleep Disorders In The Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 1-9.
- Karya Madina. (2018). *pengaruh titik akupresur untuk rileksasi post operasi*.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial " MANDIRI " Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189-196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kharismawati, F. A. (2019). *Efektivitas Akupresur dan Relakssi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Hamil Trimester III*.
- 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>
- Kusumawardani, W. (2017). *Pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di balai pstw unit budi luhur kasongan bantul yogyakarta*.
- Lorenza, N. (2013). *Terapi Akupresur Untuk...*, NADIAH LORENZA, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2018. 1-7.
- Melani, R., & Jamaludin, W. (2018). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. *Jurnal Meditek*, 1 (1), 122-132
- Nashori, F., & Diana, R. (2020). *Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan*. 77-88.
- Nathasia Meylana. (2016). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2).
- Ndode, Y. N., Ardiyani, V. M., & Yasin, D. D. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Baptis Batu. *Journal Nursing News*, XI(1), 31-37.

- Novianti, T. (2019). *the Effect of Acupressure Therapy on the Anxiety Levels and Cortisol Hormone Degrees in Pregnant Mothers*.
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. 9th Ed. St. Louis, MI: Elsevier Mosby.
- Ritha, Naira, & Sari. (2018). *Pengaruh Kualitas tidur terhadap penyakit kardio vaskular*. 2, 20-35.
- SANGER, N. M. (2019). *Pengaruh Pemberian Frirage Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Bangsal Anggrek Rsup Dr*
[http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3565/%0Ahttp://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3565/4/04 CHAPTER 2.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3565/%0Ahttp://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3565/4/04%20CHAPTER%202.pdf)
- Sihotang, H. M., & Yulianti, H. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea*. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 175. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.926>
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia