



**PENGARUH AKUPRESUR TITIK *EAR SHENMEN* (HT7) TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MAYANGAN KOTA PROBOLINGGO**

Anik Sri Purwanti*, Rizka Adenathera Putri Sugianto, Anik Purwati

E-mail Korespondensi : aniksri@itsk-soepraoen.ac.id*

Sejarah Artikel

Diterima : Agustus 2023

Disetujui : Oktober 2023

Dipublikasikan: Oktober 2023

Abstract

Babies are a golden period of growth and development. One aspect that has an impact on a baby's growth and development is rest and sleep. Aspects that impact the quality of a baby's sleep are nutrition, environment, physical exercise and other diseases. The Wilcoxon test research by filling in the pre-test and post-test SDSC questionnaires was carried out in the Mayangan Community Health Center working area, with a population of 43 babies and a sample of 33 babies. Taking pre-test samples using the SDSC questionnaire, it was found that 15 babies experienced poor sleep quality and 18 babies experienced adequate sleep quality. Post-test sampling using the SDSC questionnaire found that 24 babies experienced good sleep quality and 8 babies experienced adequate sleep quality and 1 baby experienced poor sleep quality. . Analysis of the Wilcoxon test with SPSS showed $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, so there was an effect of giving ear shenme point acupressure. The research results support the idea that acupressure can increase a number of substances that have an influence on the brain, such as serotonin, through fairly complex signals transmitted to the brain so that it can improve relaxation and sleep conditions and have an influence on the quality of sleep in babies aged 6-12 months in the work area of the health center. Mayangan, Probolinggo city. (HT7) acupressure has an influence on sleep quality in babies aged 6-12 months in the working area of the Mayangan Health Center, Probolinggo City.

Abstrak

Bayi ialah masa-masa emas dalam bertumbuh kembang. Satu diantara aspek yang berdampak pada pertumbuhan kembangan bayi ialah istirahat dan tidur. Aspek yang berdampak pada kualitas tidur bayi, ialah nutrisi, lingkungan, latihan fisik, dan penyakit lain. Penelitian uji wilcoxon dengan pengisian kuisioner SDSC *pre test dan post test* dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Mayangan, dengan jumlah populasi 43 bayi dan sampel 33 bayi. Pengambilan sampel pre test dengan kuisioner SDSC didapatkan 15 bayi mengalami kualitas tidur kurang dan 18 bayi mengalami kualitas tidur cukup, Pengambilan sampel post test dengan kuisioner SDSC didapatkan 24 bayi mengalami kualitas tidur baik dan 8 bayi mengalami kualitas tidur cukup dan 1 bayi mengalami kualitas tidur kurang. Analisa uji wilcoxon dengan SPSS didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ sehingga ada pengaruh pemberian akupresur titik ear shenme. Hasil penelitian mendukung gagasan bahwa akupresur dapat meningkatkan sejumlah substansi yang memiliki pengaruh pada otak, seperti serotonin melalui signal yang cukup kompleks diteruskan ke otak sehingga dapat meningkatkan kondisi relaksasi dan tidur dan memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas mayangan kota probolinggo.

Kata kunci : Akupresur Titik Ear Shenmen, Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12

How to cite: anik sri purwanti*, rizka adenathera putri sugianto, anik purwati (2023) pengaruh akupresur titik *ear shenmen* (ht7) terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas mayangan kota probolinggo. Penerbitan artikel ilmiah mahasiswa universitas muhammadiyahponorogo, vol.7 (no.2) : halaman doi:

© 2023 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak ialah masa keemasan bagi tumbuh kembang anak hingga harus mendapat perhatian khusus. Tidur dan istirahat ialah satu diantara aspek yang berdampak pada tumbuh kembang bayi. Tidur ialah mekanisme fisiologis kualitatif yang diselingi waktu terjaga lebih panjang. Tahapan bangun tidur mengatur seta berdampak pada fungsi fisiologis serta respons sikap (Petter dan Perri, 2015).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, 33% wanita mengalami masalah tidur. Satu diantara hal yang menyebabkan keadaan tersebut ialah kebiasaan tidur orang tua ataupun anak yang kurang cocok untuk tidur meraka. Dalam hal berikut, harus belajar tidur sehat sedari dini. Tidur ialah kegiatan krusial untuk bayi, mendorong tumbuh kembang otak serta bertindak pada pengaturan memori serta informasi (Rismawati et al., 2019). Indonesia memerlukan perhatian khusus terhadap kebutuhan tidur anak khususnya pada usia 0-12 bulan. Kondisi tersebut berpedoman terhadap data dari (Retnosari, Irwanto, & Herawati, 2021) bahwasanya angka gangguan tidur terhadap anak-anak Indonesia umur 0-36 bulan lumayan tinggi (31%). Perlu dicatat bahwasanya hingga 16% (79 anak) tidur dibawah 9 jam di malam hari. Kelainan tidur dengan terbangun melebihi 3 kali pada malam hari dilaporkan pada 12,8% (62 anak), waktu terbangun malam melebihi 1 jam menyumbang 4% (20 anak). Kebanyakan orang tua menganggap tidur dengan bayinya ialah hal yang normal. Besarnya perbedaan persentase

kelainan tidur dengan kesadaran orang tua memaparkan bahwasanya pada permasalahan tidur anak tergolong rendah. Keperluan tidur dirasakan bukan cuma secara kuantitas tetapi juga kualitas. Melalui mutu tidur yang baik, maka tumbuh kembang bayi bisa tercapai secara maksimal. Bersumber Catatan Kesehatan Jawa Timur periode 2019 memaparkan bahwasanya di Jawa Timur terdapat 579.124 kelahiran hidup, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya (2018) sejumlah 570.819 kelahiran hidup. Di Kabupaten Bangkalan, sesuai Rekam Medis Jatim periode 2019, ada 15.424 kelahiran hidup. Sementara sesuai statistik Bangkalan tahun 2019, ada 367 kelahiran hidup di wilayah kerja Puskesmas Socah. Mengingat besarnya prevalensi kelahiran hidup, maka pemberian stimulasi di masa emas (golden age) sangatlah penting dalam tahap usia guna menghindari permasalahan pertumbuhan.

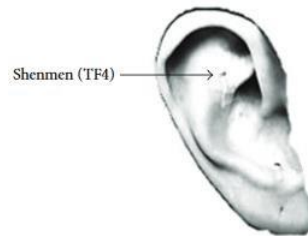
Efek buruknya kualitas tidur terhadap bayi bisa menimbulkan kelainan kesetimbangan psikologis dan fisiologis. Efek fisiologisnya diantaranya turunnya aktivitas sehari-hari, kelemahan, kelelahan, koordinasi neuromuskular yang buruk, pemulihan luka yang lambat, serta penurunan sistem kekebalan tubuh. Sementara efek psikologisnya berupa perasaan makin tidak tenang, kurang konsentrasi, dan cemas (Febriyanti, 2014).

Bersumber riset pendahuluan yang sudah dijalankan penulis pada 05 Februari 2023 di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo, didapatkan hasil data bayi sehat selama tahun 2022 adalah sejumlah 73 bayi, dengan jumlah

bayi usia 06-12 bulan sejumlah 38 bayi. Dan pada tanggal 07 Maret 2023 peneliti juga melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Pembantu Mayangan, didapatkan hasil data bayi sehat selama bulan Februari 2023 sebanyak 43 bayi.

Bersumber pemaparan latar belakang, penulis mempunyai ketertarikan guna menjalankan riset berjudul “Pengaruh Akupresur Titik *Ear Shenmen* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12

Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mayangan Kota Probolinggo” dimana harapannya akupresur titik *Ear Shenmen* pada mekanisme meningkatkan kualitas tidur bayi.



Gambar 2.1. Titik Akupresur (HT7)

Sumber : He, 2012

Tabel 2.1. Rekomendasi Rata-rata Kebutuhan Tidur Anak

	AAP	National Sleep Foundation
0-3 bln	12-16 jam	14-17 jam
3-6 bln	12-15 jam	12-15 jam
6-9 bln	10-14 jam	12-15 jam
9-12 bln	10-14 jam	12-15 jam
1-2 th	12-14 jam	11-14 jam
3-5 th	12-14 jam	10-13 jam

Sumber Berdasarkan *American Academy of Pediatric (AAP)* dan *National Sleep Foundation* (Hirshkowitz, 2015 & Hagan, 2017):

METODE PENELITIAN

Jenis riset berikut memakai desain studi eksperimen semu (*pre experimen*) berbentuk desain *pre-post test*. Riset berikut dijalankan melalui pengamatan sejumlah 2 kali, yakni sebelum diberikan perlakuan dan setelahnya.

Populasi dalam riset berikut ialah semua bayi berusia 6-12 bulan yang ada di Unit Kerja Puskesmas Mayangan Kota Probolinggo sejumlah 42 bayi. Pemilihan sampel dalam riset berikut memakai teknik purposive sampling dengan non-random sampling. Penentuan sampel yang disengaja ialah teknik pemilihan suatu sampel secara sengaja melalui mempertimbangkan persyaratan eksklusi dan inklusi sebuah riset.

Variabel independent dalam riset berikut ialah terapi akupresur di titik *Ear Shenmen* (HT-7), sedangkan untuk variable dependennya adalah kualitas tidur. Terapi akupresure

diberikan dengan menggunakan terapi akupresur di 1/3 fossa telinga dipijat selama 3 menit, sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar Observasi SDSC (*Sleeping Disturbance Scale for Children*).

Uji statistika yang dipergunakan dalam studi berikut ialah Uji Analisa Wilcoxon. Uji statistik yang dipergunakan dalam studi ini yakni uji wilcoxon, uji berikut memakai teknik statistik lalu dijalankan analisis data melalui pemakaian pengujian statistic non-parametrik yaitu dengan menggunakan statistic “Wilcoxon” yaitu sebuah cara nonparameteric yang begitu sederhana guna melakukan perbandingan 2 populasi kontinu jika hanya ada sedikit sampel bebas serta dua populasi asal tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

		Sebelum	Sesudah
Kurang	<i>f</i>	15	1
	%	45	3
Cukup	<i>f</i>	18	8
	%	55	24
Baik	<i>f</i>	0	24
	%	0	73
Total	<i>f</i>	33	33
	%	100	100

Hasil riset dalam tabel 4.5 memaparkan bahwasanya sebelum dilakukan Akupresure Titik Ear Shenmen (HT7) pada 33 responden bayi usia 6-12 bulan didapatkan hasil hampir seluruhnya 18 responden (55%) merasakan mutu tidur cukup, sebagian kecil 15 subyek (45%) yang mengalami kualitas tidur kurang. Setelah dilakukan Akupresure Titik Ear Shenmen (HT7). Di dapatkan hasil

bahwasanya mayoritas subyek 24 responden (73%) merasakan mutu tidur baik dan hampir setengahnya responden 8 responden (24%) mengalami kualitas tidur cukup.

Hasil riset berikut dikuatkan oleh hasil perbedaan lewat pengujian beda Wilcoxon diperoleh p-value 0.000. Skor p-value riset menerangkan bahwasanya p-value $< \alpha$ (0,05) yang bermakna mempunyai skor yang berbeda yang amat berarti. Yang bermakna terdapat dampak signifikan pada Pengaruh Terapi Akupresur Pada Titik Ear Shenmen (HT7) pada mutu tidur bayi berusia 6-12 bulan.

Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 karena nilai $0,000 < 0,05$ sehingga keputusan hipotesis menolak H_0 diterima H_a (Tabel 4.7) yang memiliki arti bahwa pemberian perlakuan akupresur titik *Ear Shenmen* mendapatkan hasil yang signifikan dan bernilai positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, dengan kata lain akupresur titik *Ear Shenmen* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas mayangan Kota Probolinggo.

Setelah bayi lahir, butuh waktu berbulan-bulan untuk menentukan pola waktu tidur bayi yang menetap baik di siang maupun malam hari (Crawford, 2017). Pola tidur bayi pada usia 6 bulan mulai tampak mirip dengan pola tidur orang dewasa. Perkembangan pola tidur berhubungan dengan usia dan bertambah besarnya anak, sehingga jumlah waktu tidur yang dibutuhkan berkurang dan diikuti dengan penurunan proporsi REM (*rapid eye movement*) dan NREM (*non-rapid eye*

movement) (Simkin, 2016). Kebutuhan tidur bayi dimulai pada usia 6 hingga 12 bulan menurut *American Academy of Pediatric* (AAP) yaitu sekitar 10-14 jam, sedangkan menurut *National Sleep Foundation* rata-rata kebutuhan tidur bayi usia 6-12 bulan yaitu 12-15 jam (Hirshkowitz, 2015; Hagan, 2017).

Kualitas tidur bayi yang baik merujuk pada kemampuan bayi untuk dapat tidur dan mendapatkan tidur REM dan NREM yang tepat (Kozier, 2010). Terdapat empat faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi, diantaranya yaitu lingkungan, nutrisi, penyakit, dan stimulasi (Perry dan Potter, 2010). Banyak stimulasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, diantaranya yaitu akupresur pada titik *Ear Shenmen*.

Akupresur merupakan salah satu teknik tradisional yang memiliki efek relaksasi dan penurun rasa sakit dengan cara melakukan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (*acupoint*). Akupresur dapat menyeimbangkan energi kehidupan (*chi*) untuk meningkatkan kesehatan. Akupresur juga dapat memperbaiki sirkulasi darah, keharmonian yin dan yang, dan mempertahankan fungsi normal tubuh dan memberikan kenyamanan. Efek yang sudah disebutkan juga meningkatkan kualitas tidur (Shariati, 2013), salah satunya yaitu titik *Ear Shenmen* yang masuk dalam akupresur telinga (*auricular acupressure*) (Arai, 2013). Akupresur titik *Ear Shenmen* merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang aman dan dapat dilakukan bahkan pada neonatus

(Edwards *et al.*, 2016). Tidak ada efek samping berbahaya dan level keberhasilan mencapai hingga 96% (Edwards *et al.*, 2016).

Akupresur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu akupresur pada titik sepertiga fossa daun telinga. Secara anatomi, daun telinga dipersarafi oleh saraf kranial dan saraf tulang belakang yang dibagi menjadi area motorik dan sensorik. Area motorik berkaitan dengan cabang motorik saraf wajah (CN VII), yang memiliki fungsi dalam mengontrol otot telinga bagian luar. Daerah sensorik berkaitan dengan cabang aurikularis dari saraf vagus (*auricular branches of vagus nerves/ABVN*) yang memiliki fungsi utama pada akupresur dalam fisiologis tidur (Round, 2013). Stimulasi yang dilakukan pada telinga akan menghantarkan sinyal dari ABVN melalui ganglion jugular menuju *Nucleus of The Solitary Tract* (NTS) di medula oblongata, dimana NTS memegang peran dalam memediasi banyak refleks (refleks sinus karotis, refleks aorta, refleks muntah, dan refleks batuk) dan merupakan tempat untuk mengikat reseptor serotonin (Donnell, 2016).

Stimulus yang dilakukan pada daun telinga meningkatkan tonus vagus dan meregulasi sistem kardiovaskular, pernapasan, gastrointestinal, serta endokrin. Khusus untuk sistem kardiovaskular, stimulus pada titik *Ear Shenmen* dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah serta mempercepat aliran darah dan variabilitas detak jantung (Pu-Wei, 2015). Selain itu, akupresur pada titik *Ear Shenmen* akan menstimulasi sel mast untuk melepaskan

histamin. Selanjutnya, histamin akan merangsang pelepasan *nitric oxide* (mediator vasodilatasi pembuluh darah) dari endotel vaskuler sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, suplai nutrisi terpenuhi, dan oksigen yang tersebar ke seluruh tubuh dapat meningkatkan relaksasi, sehingga responden merasa lebih rileks dan mudah masuk ke dalam fase tertidur (Saputra, 2009).

Akupresur pada titik *Ear Shenmen* memiliki mekanisme yang sama dalam mensekresikan hormon serotonin dan melatonin. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptofan berfungsi sebagai neurotransmitter membantu dalam proses memasuki fase tidur dengan cara menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis (Hall, 2010). Serotonin dalam mekanismenya akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) yang kemudian menjadi N-asetil serotonin dan berakhir menjadi melatonin yang tersekresikan melalui kelenjar pineal. Kelenjar pineal hanya aktif untuk mensekresikan bentuk melatonin ke peredaran darah pada saat malam hari (National Sleep Foundation, 2019). Perlakuan akupresur pada titik *Ear Shenmen* akan menstimulasi pengeluaran serotonin melalui ABVN sehingga mengaktifkan kelenjar pineal dalam mensekresikan melatonin, dimana melatonin memiliki peran penting dalam meregulasi tidur. Efek sedatif dari melatonin disebabkan oleh fase pergeseran langsung pada *suprachiasmatic nuclei* (SCN) yang merupakan pengendali utama dalam ritme

sirkadian serta memiliki kemampuan dalam menurunkan suhu pusat tubuh, sehingga menyebabkan kantuk (Chang, 2014). Selain hormon serotonin dan melatonin, kelebihan dari akupresur pada titik *Ear Shenmen* dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan relaksasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur titik *Ear Shenmen* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di TPMB Oka Putri Kota Probolinggo.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan riset berikut menyimpulkan bahwasanya *Ear Shenmen* efektif meningkatkan mutu tidur bayi umur 6-12 bulan di Unit Kerja Puskesmas Mayangan Kota Probolinggo dengan mengacu pada hasil-hasil berikut : Mengidentifikasi kualitas tidur bayi berusia 6-12 bulan sebelum diberi akupresur titik *ear shenmen* (HT7). Mengidentifikasi kualitas tidur bayi berusia 6-12 bulan setelah diberi akupresur titik *ear shenmen* (HT7). Menganalisis pengaruh terhadap kualitas tidur bayi berusia 6-12 bulan sebelum dan setelah diberi akupresur titik *ear shenmen* (HT7).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Hal: 307
- Artini, B., & Handayani, D. (2021). Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(2).
- Aryani, A., Widiyono, Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1).
- Dahlan, A. Z. (2020). *Buku Acupoint dan Dasar Akupuntur*. Bandung: LKP Ilalang.
- Dr. Hj. Khadijah, M. (2016). *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing.
- Febriyanti, F., S. 2014. *Studi Komparasi Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi yang Mendapatkan Pijat dengan Spa pada Bayi Usia 3-12 Bulan* di Klinik Srikandi Rumah Bunda Asri Medikal Centre Yogyakarta.
- Fengge, A. 2012. *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Cimahi: Bhimaristan Press.
- Ismaini Hasana. (2020). *Penyakit, pengaruh penegasan titik akupresur terhadap*.
- Kusumawardani, W. (2017). *Pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di balai pstw unit budi luhur kasongan bantul yogyakarta*.
- Majid, Y. A. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Setelah Mendapatkan Terapi Komplementer Akupresur dan Terapi Musikal Instrumental di Panti Sosial Tresna Werda Teratai Palembang Tahun 2017. *Kerta Cendikia*, 5(1).
- Prof. Dr. Anak Agung Putu Agung, S. D. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Denpasar: ABPublisher.

Purwanti, Y. (2021). *Akupresur Dalam Kebidanan*. Sidoarjo: UMSIDA Press.

Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2).

Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah Tidur pada Anak. *Sari Pediatri*, 6(3).

Taveras, J. C. 2014. *12 Acupressure Points for Pediatric Sleep Improvement and Wellness Support*. Xlibris Corporation.