

## Pengaruh Akupresure Terhadap Kuantitas Tidur Balita

**Cahyati Fitri Mumpuni**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Enny Yuliaswati**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Jl..Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141

Korespondensi penulis: [Cahyatifitri15@gmail.com](mailto:Cahyatifitri15@gmail.com)

**Abstract: Background :** Sleep disturbances in children are often complained of by parents, where sleep disturbances in children under five are 44.2%. A toddler's sleep quantity will greatly affect his growth, if a child has poor sleep quantity (<11 hours/day) then this will also have a negative impact on the child's growth. Interventions that can be done to meet toddlers' sleep needs are by means of acupressure therapy. Acupressure is stimulation of acupuncture points with pressure that stimulates sensory nerve cells in the acupuncture point area thereby increasing local endorphins production and relieving pain in certain areas. **Purpose:** To analyze the effect of acupressure on the quantity of sleep for toddlers in the RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali area. **Method :** This type of research is pre-experimental with one grub design (before and after) treatment. The sample obtained is from the calculation of the freeder formula plus 30% of the total sample calculation results, namely as many as 21 toddlers. **Results:** The results of the study with the Wilcoxon Signed Rank test obtained a  $P$  value = 0.000 where the  $P$  value is smaller  $\alpha$  (0.005) meaning that there is an effect of giving acupressure on the quantity of sleep for toddlers. **Conclusion:** There is an effect of acupressure on the quantity of sleep for toddlers in the RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali area.

**Keywords:** Acupressure, Toddlers, Sleep Quantity

**Abstrak: Latar Belakang:** Gangguan tidur pada anak sering kali dikeluhkan oleh orang tua, dimana gangguan tidur pada anak Balita sebesar 44,2%. Kuantitas tidur Balita akan sangat mempengaruhi pertumbuhannya, jika anak memiliki kuantitas tidur yang buruk (< 11 Jam/Hari) maka hal ini juga akan berdampak buruk pada pertumbuhan anak tersebut. Intervensi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur Balita dengan cara terapi akupresure. Akupresure adalah rangsangan pada titik akupunktur dengan adanya penekanan yang menstimulasi sel saraf sensorik di area titik akupunktur sehingga meningkatkan produksi endofrin local dan meredakan nyeri pada area tertentu.. **Tujuan :** Untuk menganalisis tentang pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur Balita di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain one grub (sebelum dan sesudah) perlakuan. Sampel yang didapatkan adalah dari perhitungan rumus freeder ditambah 30% jumlah hasil perhitungan sampel yaitu sebanyak 21 Balita. **Hasil :** Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan nilai  $P$  value = 0,000 dimana  $P$  value lebih kecil  $\alpha$  (0,005) berarti bahwa ada pengaruh pemberian akupresure terhadap kuantitas tidur Balita. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur Balita di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali.

**Kata Kunci:** Akupresure, Balita, Kuantitas Tidur

### LATAR BELAKANG

Kebutuhan dasar seorang manusia adalah suatu unsur penting yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Tidur adalah suatu proses fisiologis yang sangat penting pada manusia dengan tujuan sebagai mempertahankan kesehatan juga melanjutkan fungsi bio-pisko-sosio dan budaya (Modifikasi dari Cates (2015, dalam (Haryati, 2020)) Tidur bisa mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup khususnya pada balita, yang merupakan suatu rangsangan yang mempengaruhi pertumbuhan otak.

Gangguan tidur pada anak sering kali di keluhkan oleh orang tua, dimana gangguan tidur pada anak Balita sebesar 44,2 % (Sekartini dan Adi, 2016). Berdasarkan observasi di lingkungan sekitar, beberapa orangtua mengatakan bahwa anaknya sering terbangun sebanyak 1-3 kali/malam, dan waktu terjaga mulai dari 30 menit hingga 1 jam yang mengakibatkan kebutuhan tidurnya <10 Jam/hari. Padahal lamanya waktu tidur normal yang harus dipenuhi balita sebanyak 11-13 jam per hari (Suryati dan Oktavianto, 2020). Gangguan tidur yang dialami oleh Balita tersebut berdasarkan beberapa faktor diantaranya ; faktor lingkungan, penyakit, aktifitas, nutrisi dan posisi Balita saat tidur.

Kuantitas tidur balita akan sangat mempengaruhi pertumbuhannya, jika anak memiliki kuantitas tidur yang buruk (<11 Jam/hari) maka hal ini juga akan berdampak buruk pada pertumbuhan anak tersebut. Gangguan tidur tersebut memiliki dampak yang perlu di perhatikan diantaranya seperti penurunan aktivitas, lemah, penurunan daya imunitas tubuh dan lain-lain. Beberapa peneliti mengungkapkan dampak kurang tidur pada balita cukup serius, dapat berpengaruh pada gangguan pertumbuhan, gangguan kardiovaskular dan perilaku sehari-hari (Sekartini dan Adi, 2016).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur Balita yaitu dengan diberikan relaksasi, aroma terapi, terapi musik, pijat, dan akupresure yang dimana terapi ini adalah terapi yang aman, efektif dan tanpa efek samping (Dionesia, 2019). Terapi akupresure ini dilakukan dengan memijit pada titik akupuntur (acupoint) dengan menggunakan jari tangan untuk merelaksasi, serta mengurangi stres, memberikan kenyamanan saat tidur .

Akupresure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik khusus pada tubuh. Tindakan akupresure merupakan suatu perlakuan yang sederhana, efektif, dan memiliki efek samping yang sedikit. Terapi akupresure ini memiliki berbagai manfaat yaitu sebagai penurunan nyeri, penyakit kronis, psikologi, berbagai gejala penyakit dan mengatasi kualitas tidur (Komariah *et al.*, 2021).

Menurut penelitian terdahulu memaparkan adanya pengaruh terapi akupresure terhadap kuantitas tidur dengan intervensi kenaikan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok Lansia yang diberikan akupresure (Kusumawardani, 2017). Penelitian lain pada Perimenopause juga dikatakan akupresure memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur (Sulastri *et al.*, 2022). Berdasarkan paparan beberapa studi terdahulu terlihat bahwa akupresure dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, namun mayoritas dilakukan pada pasien lansia, dan premenopause. Belum ada penelitian tentang akupresure untuk meningkatkan kuantitas tidur pada Balita, mayoritas pada Balita dapat meningkatkan kualitas tidur dengan terapi pijat.

Dari data observasi yang telah dilakukan di RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali ada sebanyak 42 Balita. Pada 42 Balita tersebut terdapat 32 anak mengalami kuantitas tidur

yang buruk dengan waktu tidur < 11 jam per hari. Dari permasalahan tersebut menuntut penelitian untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Akupresure Terhadap Kuantitas Tidur Balita”.

## KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Kusumawardani (2017) dengan jumlah responden penelitian sebanyak 30 orang dan menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan hasil *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan ada pengaruh terapi akupresure terhadap kualitas tidur Lansia. Dan berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Sulastri et al., 2022), dengan jumlah responden 18 orang dengan uji statistik paired sample T test didapatkan hasil *p-value* 0,00 yang berarti  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh tindakan akupresure terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause. Dari hasil tersebut, dapat membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara akupresure pada seseorang.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif pada pendekatan quasi eksperimen dengan desain 1 grub (sebelum dan sesudah). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan yaitu seluruh balita di RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali yang berjumlah 32 Balita dengan pengambilan sampel menggunakan Teknik *random sampling* dengan perhitungan sampel menggunakan rumus *Federer*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 pada 21 Balita yang mengalami kuantitas tidur < 11 Jam/hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

#### a. Usia

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarrkan Usia**

Usia	Jumlah Anak	Persentase (%)
1-3 Tahun	7	33,0 %
3-5 Tahun	14	67,0 %

*Sumber: Data Primer diolah tahun 2023*

Berdasarkan tabel 4.1 yaitu usia responden, mayoritas responden berusia 3-5 tahun sebanyak 14 (67,0%). Sedangkan responden dengan usia 1-3 tahun sebanyak 7(33,0%).

**b. Kuantitas Tidur Balita di Desa Rejosari RW 12 Karanggeng Boyolali  
Sebelum diberikan Akupresure**

Berikut hasilnya pada table di bawah :

**Tabel 4.2 Kuantitas Tidur Balita sebelum diberikan Akupresure**

Kuantitas Tidur Balita	< 11 Jam/Hari	≥ 11 Jam/Hari
Frekuensi	21	0
Persentase	100%	0%

Sumber: Data Primer diolah tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebelum diberikan *akupresure* kuantitas tidur Balita <11 jam/hari sebanyak 21 responden (100%). Sedangkan kuantitas tidur Balita ≥11 jam/hari tidak ada (0%).

**c. Kuantitas Tidur Balita di Desa Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali  
Setelah diberikan Akupresure**

Berikut hasil kuantitas tidur Balita sesudah diberikan *akupresure* :

**Tabel 4.3 Kuantitas Tidur Balita setelah diberikan Akupresure**

Kuantitas Tidur Balita	< 11 Jam/Hari	≥ 11 Jam/Hari
Frekuensi	2	19
Persentase	9,5%	90,5%

Sumber: Data Primer diolah tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sesudah diberikan *akupresure* mayoritas kuantitas tidur Balita ≥11 Jam/Hari sebanyak 19 responden (90,5%).

**B. Analisis Data Bivariat**

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui kompratif atau perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan akupresure pada Balita di desa Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali. Hasilnya dapat diketahui dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada taraf singnifikan (95%).hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Uji Wilcoxon Perbedaan Kuantitas Tidur Sebelum dan Sesudah  
Diberikan Akupresure Pada Balita di Desa Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali**

Intervensi	Tingkat Kuantitas tidur			
	Sebelum		Sesudah	
	Balita	%	Balita	%
< 11 Jam/hari	21	100%	2	9,5%
≥ 11 Jam/hari	0	0%	19	90,5%

Hasil uji statistic *Wilcoxon signed rank test* 0,000

Sumber : Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa ada perubahan kuantitas tidur Balita, sebelum diberikan *akupresure* Sebagian besar responden mengalami kuantitas tidur yang buruk <11 Jam/Hari sebanyak 21 responden

(100%) sedangkan setelah diberikan *akupresure* sebagian besar responden mengalami peningkatan kuantitas tidur  $\geq 11$  Jam/Hari sebanyak 19 responden (90,5%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang di dapatkan nilai *Asymp Sig (2-tailed)* 0,000 dimana nilai *Asymp Sig (2-tailed)* lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh *akupresure* terhadap kuantitas tidur Balita di Desa Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilampirkan tersebut akan dilakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, yang kemudian dibandingkan dengan konsep dan teori terkait.

### **1. Kuantitas Tidur Balita di RW 12 Desa Rejosari Karanggeneng Boyolali sebelum diberikan *Akupresure***

Berdasarkan hasil wawancara sebelum diberikan *akupresure* terhadap Balita, ibu balita mengatakan bahwa anak mereka sering rewel pada malam hari dan jarang tidur pada siang hari sehingga waktu tidur mereka perharinya  $< 11$  Jam/hari. Hasil penelitian menunjukkan dari 21 responden Balita di RW 12 Desa Rejosari Karanggeneng Boyolai, frekuensi tidur Balita  $< 11$  Jam/hari sebanyak yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 21 responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian *akupresure* tingkat kuantitas tidur Balita pada kategori kuantitas tidur yang buruk. Kuantitas tidur yang buruk pada Balita biasanya terjadi karena adanya faktor yang mempengaruhi kuantitas tidur itu sendiri seperti aktivitas, lingkungan dan kondisi Kesehatan Balita. Ibu Balita juga mengatakan bahwa setiap harinya anak mereka memiliki aktivitas yang sulit dikendalikan, seperti bermain di TK hingga lupa waktu dan enggan diajak untuk pulang, lari-larian dan banyak aktivitas bermain lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawardani, 2017), faktor yang mempengaruhi kuantitas tidur seseorang adalah penyakit bawaan, kecemasan, lingkungan dan gaya hidup (aktivitas).

Gangguan kuantitas tidur yang terjadi pada Balita di RW 12 Desa Rejosari Karanggeneng Boyolali berdasarkan data penelitian, menurut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti sebelum diberikan *akupresure* pada Balita di RW 12 Desa Rejosari Karanggeneng Boyolali ini mayoritas mengalami kuantitas tidur yang buruk  $< 11$  jam/hari. Mayoritas ibu Balita mengatakan bahwa banyaknya aktivitas Balita pada siang hari mengakibatkan anak sering terbangun dan rewel pada malam

harinya. Hal tersebut membuat kuantitas tidur Balita dalam kategori buruk <11 jam/hari sejalan dengan penelitian (Kusumawardani, 2017), yang mengatakan kondisi lingkungan fisik dan aktivitas mempengaruhi lama waktu tidur, frekuensi dan kepuasan tidur seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kuantitas tidur pada Balita sebelum diberikan akupresure dengan hasil kuantitas tidur yang baik  $\geq 11$  jam/hari sebanyak 0 responden (0%), hal tersebut terjadi karena Balita di RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali Sebagian besar mengalami kuantitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh aktivitas (bermain) yang berlebihan. Anak dengan kuantitas tidur yang buruk mudah rewel, susah tertidur dan sering terbangun pada malam hari.

## **2. Kuantitas Tidur Balita di RW 12 Desa Rejosari Karanggeneng Boyolali sesudah diberikan Akupresure**

Hasil penelitian sesudah dilakukan pemberian *akupresure* pada Balita menunjukkan bahwa frekuensi kuantitas tidur yang baik  $\geq 11$  jam/hari sebanyak 19 responden (90,5%) dan frekuensi kuantitas tidur Balita yang buruk sebanyak 2 responden (9,5%).

Pada penelitian ini menggunakan 21 responden yang memenuhi kriteria inklusi, dimana pada setiap Balita memiliki respon yang berbeda-beda setelah diberikan *akupresure*. Responden dengan inisial “KM” 2 tahun 7 bulan diberikan *akupresure* pada 14 Juni 2023, dengan kuantitas tidur sebelumnya 10 jam/hari, pada hari pertama diberikan *akupresure* tidak ada peningkatan jam tidurnya, respon *akupresure* pada “KM” mulai terlihat pada pemberian *akupresure* hari ke-4 dengan kuantitas tidur 9 jam malam hari dan 3 jam pada siang hari, kuantitas tidur ini stabil hingga hari ke 6 dan pada hari ke-7 pemberian *akupresure*, kuantitas tidur Balita meningkat 1 jam dari hari sebelumnya yaitu 9 jam tidur di malam hari dan 4 jam di siang hari (13 jam).

Pada respon Balita lain inisial “KH” usia 4 tahun 11 bulan memiliki respon saat hari pertama diberikan *akupresure* tidur “KH” menjadi lebih awal dari hari sebelumnya tetapi waktu tidurnya tetap 10 jam/hari. Pada hari ke-4 mulai terlihat peningkatan waktu tidur “KH” yaitu 11 jam 30 menit, 8 jam 30 menit pada malam hari dan 3 jam pada siang hari, kondisi ini terjadi stabil hingga hari ke-7. Dan pada responden inisial “I” 3 tahun 5 bulan yang sebelum diberikan akupresure kuantitas tidur Balita 9 jam/hari, pada hari pertama terjadi peningkatan tidur 1 jam hingga hari ke 7, maka kuantitas tidur responden “I” setelah diberikan akupresure selama 7 hari adalah 10 jam/hari, pada responden ini terjadi peningkatan pada kuantitas

tidurnya tetapi tidak termasuk pada kuantitas tidur yang baik. Dari 21 responden terdapat 19 responden dengan kuantitas tidur baik setelah diberikan akupresure dan 2 responden mengalami peningkatan kuantitas tidur tetapi tidak masuk pada kuantitas tidur yang baik.

Peningkatan kuantitas tidur Balita pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian *akupresure* pada Balita memiliki manfaat untuk mengatasi kuantitas tidur yang buruk, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulastri et al., 2022), bahwa pemberian *akupresure* dapat meningkatkan waktu tidur pada seseorang. Penggunaan *akupresure* dalam penelitian ini dikarenakan *akupresure* merupakan terapi tusuk dengan menggunakan jari yang memberikan penekanan serta pemijatan pada titik tertentu yang merangsang kemampuan tubuh dengan tujuan penyembuhan secara alami (Paramita, 2021a). *Akupresure* juga mempunyai kelebihan yaitu dengan adanya penekanan bisa menstimulasi sel saraf sensorik di area titik akupunktur sehingga meningkatkan produksi endofrin local dan meredakan nyeri pada area tertentu (Alam, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *akupresure* dapat meningkatkan kuantitas tidur Balita dari 21 responden dengan kuantitas tidur yang buruk <11 Jam/hari mengalami peningkatan dengan kuantitas tidur Balita baik sebanyak 19 responden. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Sulastri et al., 2022), yang menyatakan bahwa pemberian akupresure dapat meningkatkan jam tidur seseorang, karena faktor kuantitas tidur bersumber dari perilaku hidup (aktivitas). Tetapi kuantitas tidur yang buruk pada Balita bisa bersumber dari Kesehatan pada Balita tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawardani, 2017) yang menyatakan adanya hubungan antara Kesehatan seseorang dengan lama tidur yang dialami. Hal ini sesuai dengan tujuan pemberian *akupresure* yaitu memberikan pengaruh pada kuantitas tidur seorang Balita.

### **3. Pengaruh Akupresure Terhadap Kuantitas Tidur Balita di RW 12 Desa Rejosari Karanggeneng Boyolali Sebelum dan Sesudah diberikan Akupresure**

Hasil penelitian menyatakan terdapat pengaruh pemberian akupresure terhadap kuantitas tidur Balita. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon* yang menyatakan bahwa nilai *p value* (*Asymp, Sig 2 tailed*) sebesar 0,000 yang berarti bahwa *p value* <0,05.

Pemberian *akupresure* kepada Balita pada 7 hari berturut-turut selama 100x penekanan disetiap titiknya yang dapat meningkatkan kuantitas tidur Balita. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusumawardani, 2017), yang menyatakan bahwa

pemberian akupresure terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menciptakan rasa nyaman pada responden. Hal ini dikarenakan pada saat pemberian akupresure adanya stimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupresure yang akan diteruskan ke medulla spinalis, kemudian ke mesenfalons dan kompleks pituitary hipotalamus, hal tersebut diaktifkan untuk melepaskan hormone endofrin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga kuantitas tidur dapat meningkat.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian *akupresure* kepada Balita yang mengalami kuantitas tidur yang buruk <11 jam/hari akan meningkatkan kuantitas tidur Balita, sehingga setelah diberikan *akupresure* kuantitas tidur Balita meningkat  $\geq 11$  jam/hari. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sulastri et al., 2022), bahwa pemberian akupresure dapat meningkatkan kualitas tidur seorang wanita premenopause. Dikarenakan pada akupresure terdapat healing touch yang menunjukkan perilaku caring yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, rasa dicintai, dan diperhatikan bagi klien sehingga akan mendekatkan hubungan terapeutik peneliti pada responden.

Perubahan yang terjadi sebelum diberikan akupresure terhadap Balita pada kuantitas tidur mereka < 11 jam/hari keadaan kurang nyaman saat tertidur, sulit tertidur, suka terbangun saat tertidur dan mengalami kecemasan saat tertidur. Sejalan dengan penelitian (Kudchadkar et al., 2022), bahwa anak yang diberikan terapi pemijatan akupresure merasakan tidur lebih nyenyak dari biasanya. Setelah dilakukan intervensi gejala yang muncul menjadi kurang seperti anak biasa terbangun dan rewel menjadi terbangun minta minum sebentar lalu tertidur lagi juga anak tidur pada siang hari dan waktu tidur Balita jadi lebih Panjang yaitu  $\geq 11$  jam/hari, yang artinya ada pengaruh pemberian akupresure terhadap kuantitas tidur Balita di RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali.

Pada penelitian ini menggunakan titik-titik *akupresure*, yang memiliki manfaat untuk menenangkan, merelaksasi dan meningkatkan kuantitas tidur. Titik akupresure yang digunakan yaitu pada HT 7 yang memiliki fungsi untuk meningkatkan stimulasi otot dibawah sisi ulna garis lipatan pergelangan, yang akan meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan sekresi neurotransmitter, hal ini dapat meningkatkan endorphin dan serotine yang ditransmisikan ke otak dan organ-organ tertentu diseluruh tubuh melalui saraf meridian sehingga menyebabkan respon relaks (Rs & Maris, 2017). Titik kedua pada PC 6 yang cara kerjanya menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan

neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Mariza & Ayuningtias, 2019). Pada titik kedua yaitu pada SP 6 yang cara kerjanya dapat mencegah peningkatan kadar katokolamin, beta endorfin, ACTH, dan kortisoldengan mekanisme kerja menstimulus sistem syaraf, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan pelepasan hormone oksitosin dari kelenjar hipofisis, sehingga dapat memberikan kenyamanan (Muayah et al., 2021). Dan pada titik terakhir LV 3/LR 3 memiliki cara kerja untuk memberikan rangsangan saraf otonom yang menimbulkan hambatan rangsangan simpatis, sehingga terjadi hambatan saraf vasokonstrktor (mekanisme pembuluh darah) yang dapat menciptakan rasa lebih tenang (Hariyanto, 2020). Dari beberapa titik akupresure yang diberikan pada penelitian ini memiliki tujuan yang sama untuk merelaksasi tubuh sehingga dapat meningkatkan kuantitas tidur pada responden yang diberikan.

Dalam studi kasus ini setelah diberikan terapi *akupresure* Sebagian besar Balita mengalami kuantitas tidur yang baik yaitu  $\geq 11$  jam/hari, tetapi ada beberapa anak yang setelah diberikan akupresure kuantitas tidurnya lebih lama dibandingkan hari sebelum di berikan *akupresure* tapi masih masuk dalam kategori kuantitas tidur  $< 11$  jam/ hari. Balita yang diberikan akupresure memiliki pengaruh waktu yang berbeda-beda, dimana ada anak yang diberikan *akupresure* di hari pertama kuantitas tidurnya meningkat, ada pula anak yang telah diberikan 3 atau 4 hari akupresure baru terasa hasilnya, dengan waktu tidur semakin meningkat dan pada hari ke 7 pemberian *akupresure* kuantitas tidur Balita menjadi baik  $\geq 11$  jam/hari. Tentu saja hal ini dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas, posisi tidur, dan kondisi Kesehatan anak. Pada penelitian ini didapatkan data bahwa anak memiliki usia dibawah 5 tahun, dan juga aktivitas anak yang sangat aktif disetiap harinya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil Analisa data pembahasan, maka kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang sudah dilakukandidapatkan hasil kuantitas tidur Balita di Desa Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali sebelum diberikan akupresure Sebagian besar tidurnya  $< 11$  Jam/Hari.
2. Hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil kuantitas tidur Balita di Desa Rejosari Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali sesudah diberikan akupresure Sebagian besar tidurnya  $\geq 11$  Jam/Hari.

3. Ada pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur balita di Desa Rejosari RW 12 Karanggeneng Boyolali sesudah diberikan perlakuan.

Saran pada penelitian ini yaitu :

1. Diharapkan dapat memberikan informasi dan memperkaya ilmu pada bidang Kesehatan khususnya pada *akupresure* Balita.
2. Diharapkan dapat menambah pengetahuan orang tua Balita di RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali mengenai *akupresure*.
3. Diharapkan dapat bermanfaat untuk institusi yaitu meningkatkan reputasi kampus melalui hasil penelitian yang berpengaruh terhadap masyarakat luas.
4. Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat sebagai pengembangan materi pembelajaran, menambah pengetahuan dan tumpuan untuk mengembangkan teori berikutnya.

#### DAFTAR REFERENSI

- Alam, Hilda S. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Akupresure*. Cetakan Pertama. Media Sains Indonesia. Bandung.
- Anneilia, Rindi., Sunarsih., dkk. (2022). Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pos Operasi Sectio Caesarea di RSIA Anugerah Medical Center Kota. *Jurnal Malahayati Health Student*. 2(3): 611-621.
- Budyawati, N L P W., dkk. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Journal Medika Udayana*, 8(3): 2303-1395.
- Cooper, Carol., Claire Halsey., Dkk. (2009). *Ensiklopedia Perkembangan Anak*. Erlangga. Jakarta.
- Dewi, Dian Ayu NN., (2018). *Modul Uji Validitas dan Reliabilitas*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Dionesia, Elizabeth A., (2017). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage dan Pemberian Rendam Air Hangat dalam Memenuhi Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1 (02): 111-118.
- Tim Parents Guide. (2012). *Growing Up usia 1 Tahun*. Tiga Serangkai dan Majalah Parents Guide. Jakarta
- Haryati., dan Siti Patma Yunaningsi. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(03): 146-155.
- Ilyas, Halmina., Suradi Efendi., dan Andi Wahyuni. (2021). Peningkatan Efek Akupresure dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien ESRD (End Stage Disease) di Ruang Hemodialisa RS. Pelamonia Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10 (1). 14-20.
- Kementrian, Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*, <<https://upk.kemendes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>>. Diakses 21 Februari 2023

- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.*, dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1340/faktor-yang-mempengaruhi-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1340/faktor-yang-mempengaruhi-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak)
- Komariah, M dkk. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresure Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Hutama*. 2 (4): 2715-9728 [https://www.researchgate.net/publication/353286751\\_Literature\\_Review\\_Terkait\\_Manfaat\\_Terapi\\_Akupresur\\_dalam\\_Mengatasi\\_Berbagai\\_Masalah\\_Kesehatan](https://www.researchgate.net/publication/353286751_Literature_Review_Terkait_Manfaat_Terapi_Akupresur_dalam_Mengatasi_Berbagai_Masalah_Kesehatan)
- Kudchadkar SR, Berger J dkk. (2022). Non-Pharmacological Intervention for Sleep Promotion in Hospitalized Children (Review). Cochrane Library. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012908.pub2>
- Kusumawardani, Wahyu. (2017). *Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Majid, Yudi A., dan Puji Setya Rini. (2016). Terapi Akupresure Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1 (1): 2502-9495. <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/MR>
- Meinawati, Lusiana., dan Ratna, Dewi P. (2022). *Pencegahan Ricky Eater Melalui Tui Na Massage Pada Balita di Desa Candimulya Jombang*. *Jurnal Abdi Medika*. 2(1). <https://doi.org/10.35874/jam.v2i01.983>
- Muaya., Septiana dan Sabarudin. (2021). *Pengaruh Kombinasi Akupresure Pada Titik Sp6 (San Yin Ciau) Dan Gb 21 (Jian Jing) Terhadap Pemendekan Kala I Fase Laten Pada Primigravidarum*. *Jurnal Sistem Kesehatan*. 6(14-19). [http://journal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/view/35635](http://journal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35635)
- Novita, Alfiyah Atika. (2021). *Hubungan Antara Sanitasi Makanan Minuman dengan Kejadian Diare pada Balita*. Skripsi. S1 Keperawatan Stikes PPNI. Bandung
- Nurhayati. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualita Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020. *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*. 9 (2): 2614-6061. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2586>
- Paramita, ARP. (2021). *Akupresure*. Skripsi. Poltekkes Denpasar. Denpasar
- Pediatri, Sari., (2016). Masalah Tidur pada Anak. *MF Conny Tanjung*. 6 (3):138-42. <https://dx.doi.org/10.14238/sp6.3.2004.138-42>
- Rahayu, Yayu P., Nurhamidi., dan Tria Amalia Astuti. (2016). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Klinik Bidan Praktik Mandiri (BPM) "U" Banjarbaru. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 7 (1):2086-3454. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/102>
- RS, dan Stella. (2017). Evaluasi Pemberian Terapi Akupresur Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Tahap Akhir Di Rs. Stella Maris Makassar. Makassar:Universitas Hasanuddin. <https://doi.org/10.33857/jns.v1i2.73>
- Sekartini, Rini dan Nuri Purwito Adi. (2016). Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. *Sari Pediatri*. 7 (4):188-93. [https://www.researchgate.net/publication/312260354\\_Gangguan\\_Tidur\\_pada\\_Anak\\_Usia\\_Bawah\\_Tiga\\_Tahun\\_di\\_Lima\\_Kota\\_di\\_Indonesia](https://www.researchgate.net/publication/312260354_Gangguan_Tidur_pada_Anak_Usia_Bawah_Tiga_Tahun_di_Lima_Kota_di_Indonesia)
- Sinarmawati. (2012). *Tidur dengan Pertumbuhan Anak Usia PraSekolah (3-5 Tahun) di Wilayah TK Seruni Hubungan antara Pola Kabupaten Gowa*. Skripsi. UIN Alauddin Makassar. Makassar.

- Soenarwo, Briliantono M. (2012). *360 Pekan Masa Keemasan Anak*. Halimun Medical Center dan Al-Mawardi Prima. Jakarta. Hal 157
- Suarniti, Kadek S., dkk. (2020). *Efektivitas Terapi Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia*. Skripsi. Stikes Wira Medika. Bali
- Sulastri, Sri., dkk. (2022). *Pengaruh Tindakan Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause di Posyandu Lansia Dusun Sobo Desa Hargosari*. Skripsi. Universitas Kusuma Husada. Surakarta
- Suryati., dan Eka Oktavianto. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Perkembangan Bayi Usia 3-10 Bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. 4 (2):2599-1015. <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj/article/view/211>
- Wiyatno, Eko Rustamaji., Rr. Sri Endang Pujiastuti., Dkk. 2017. Effect of Acupressure on Quality of Sleep and Pulse Rate In Patients With Acutem Myocardial Infarction. *Belitung Nursing Journal*. 3(4), 360-369