

Manfaat
AKUPRESUR

UNTUK KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS TIDUR IBU NIFAS

Putri Intan Purnama Sari, S.Keb., M.Tr.Keb.

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

Dr. Edy Susanto, S.H., S.Si., M.Kes.

— MANFAAT — AKUPRESUR

----- Untuk Kesehatan Mental Dan Kualitas Tidur Ibu Nifas -----

Putri Intan Purnama Sari, S.Keb., M.Tr.Keb.
Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. Edy Susanto, S.H., S.Si., M.Kes.



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

MANFAAT AKUPRESUR

Untuk Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Ibu Nifas

Copyright @ 2025 By Putri Intan Purnama Sari, S.Keb., M.Tr.Keb. dkk

All right reserved

Penulis

Putri Intan Purnama Sari, S.Keb., M.Tr.Keb.

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

Dr. Edy Susanto, S.H., S.Si., M.Kes.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-654-0

Cetakan ke-1, Agustus 2025

14,8 x 21 cm, iv + 65 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-
Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan YME atas terbitnya buku Manfaat Akupresur Terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Ibu Nifas ini merupakan buku hasil studi riset dasar kami.

Buku ini mengulas tentang pemanfaatan salah satu pengobatan tradisional di Indonesia yaitu akupresur. Akupresur merupakan salah satu bentuk pengobatan tradisional yang telah dikenal luas dan digunakan sejak ribuan tahun lalu, termasuk di Indonesia. Pengobatan ini dilakukan dengan cara memberikan tekanan lembut menggunakan jari pada titik-titik tertentu di tubuh, yang dikenal sebagai titik akupresur (acupoint). Setiap titik ini dipercaya terhubung dengan organ atau sistem dalam tubuh yang memiliki fungsi spesifik. Berbeda dengan pengobatan medis modern yang umumnya mengandalkan obat-obatan dan alat-alat medis canggih, akupresur menawarkan pendekatan yang lebih alami dan minim efek samping. Terapi ini memanfaatkan stimulasi tubuh melalui tekanan, dengan tujuan mengembalikan keseimbangan energi, mengurangi ketegangan, serta merangsang proses penyembuhan dari dalam tubuh itu

sendiri. Buku ini secara khusus membahas bagaimana teknik sederhana akupresur, terutama pada titik HT 7 (Shenmen) dan EX-HN 3 (Yintang), dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur ibu nifas.

Kami berharap Buku ini dapat menjadi gambaran ataupun acuan dalam studi kebidanan selanjutnya dengan fokus kajian pada ibu setelah melahirkan (nifas) dengan memanfaatkan pengobatan tradisional berbasis ilmiah (evidence based). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan secara holistik pada perawatan ibu setelah melahirkan.

Semarang, April 2025

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA	i
DAFTAR ISI	iii
 BAB 01	
PENDAHULUAN	1
 BAB 02	
IBU NIFAS.....	5
A. Definisi Ibu Nifas	5
B. Perubahan Psikologis Pada Ibu Masa Nifas.....	6
 BAB 03	
KESEHATAN MENTAL IBU NIFAS	9
A. Definisi Kesehatan Mental.....	9
B. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	10
C. Tujuan dan Fungsi Kesehatan Mental.....	11
D. Macam-Macam Gangguan Mental dalam Masa Nifas.....	11
E. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu Nifas.....	14
 BAB 04	
KUALITAS TIDUR IBU NIFAS	17
A. Definisi Kualitas Tidur	17
B. Kebutuhan Tidur Ibu Nifas.....	18
C. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18

BAB 05

AKUPRESUR.....21

A. Definisi Akupresur..... 21

B. Meridian Pada Tubuh Manusia Dalam Akupresur..... 22

C. Sejarah Akupresur 29

D. Teori Dasar Akupresur 30

E. *Acupoint* Dalam Akupresur 34

F. Teknik Akupresur 34

G. Faktor yang Mempengaruhi Akupresur..... 35

H. Perkembangan Akupresur di Dunia Modern 39

BAB 06

EFEK AKUPRESUR TITIK HT 7 DAN EX-HN 3 TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS TIDUR IBU NIFAS 43

A. Akupresur Titik HT 7..... 43

B. Akupresur Titik EX-HN 3 atau Yin Tang 45

C. Kombinasi Penggunaan Titik HT 7 dan EX-HN 3 47

D. Intervensi Akupresur Terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Ibu Nifas..... 49

E. Konsep Pemberian Akupresur Titik HT 7 dan EX-HN 3 Terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Ibu Nifas..... 50

F. Mekanisme Pemberian Akupresur Titik HT 7 dan EX-HN 3 Terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Ibu Nifas..... 50

G. Efek Akupresur Titik HT 7 dan EX-HN 3 Terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Ibu Nifas 51

BAB 07

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP).....53

SOP Akupresur Titik HT 7 dan EX-HN 3 53

DAFTAR PUSTAKA57

PROFIL PENULIS63

PROFIL PENULIS



Putri Intan Purnama Sari lahir di Bekasi, Jawa Barat pada tanggal 30 Oktober 2001. Penulis mengawali pendidikan dasar di MI Tarbiyatul Muftadi'in dan lulus tahun 2013, melanjutkan ke jenjang menengah pertama di MTS Tarbiyatul Muftadi'in dan lulus pada tahun 2016. Pendidikan menengah atas ditempuh di MA Nurul Azhar dan diselesaikan pada tahun 2019. Minat besar penulis terhadap

dunia kebidanan membawanya melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Medika Suherman, hingga berhasil meraih gelar Sarjana Kebidanan pada tahun 2023. Penulis telah menyelesaikan pendidikan Magister Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang pada tahun 2025. Selain aktif sebagai mahasiswa, penulis berdomisili di Perumahan Griya Hegar Asri Blok A.7 No.25, Kelurahan Hegarmukti, Kecamatan Cikarang Pusat, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat.



Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid. lahir di Sragen, Jawa Tengah pada tanggal 29 Juli 1973. Awal karir penulis sebagai guru di Sekolah Perawat Kesehatan (SPK Kariadi Semarang) tahun 1997 yang selanjutnya konversi menjadi Akademik Kebidanan dengan latar belakang pendidikan Diploma III Keperawatan, penulis melanjutkan ke Australian Catholic University untuk meraih Master of Midwifery (Magister Kebidanan) dari negeri Kangguru tahun 2004. Penulis meraih gelar Doktor tahun 2020 program Strata 3 dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro diawal masa pandemi Covid 19 menyerang Indonesia. Penulis bekerja di Poltekkes Kemenkes Semarang dan mengajar di bidang Kehamilan, Persalinan, Kegawatdaruratan Maternal Neonatal, Metodologi Penelitian, Pengembangan Proposal, serta sebagai pembimbing Laporan Tugas Akhir, Skripsi maupun Tesis. Penulis mengikuti workshop dan kegiatan ilmiah, serta oral presentation baik nasional dan. Pengalaman penelitian di area antenatal care, intrapartum, postpartum, dan kesehatan reproduksi. Publikasi penulis telah tercantum di jurnal yang terindeks di google scholar, sinta ristekdikti, maupun scopus. Selain aktif berorganisasi sebagai narasumber dalam kegiatan pelatihan mentorship-perseptorship, sebagai asesir LAMPTKes, dan aktif berorganisasi sebagai Pengurus Daerah Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Jawa Tengah sebagai devisi Advokasi Sejak tahun 2008 sampai sekarang.



Dr. Edy Susanto, S.H., S.Si., M.Kes., merupakan dosen PNS di Poltekkes Kemenkes Semarang Pendidikan DIII Teknik Radiodiagnostik. Lahir di Kendal, 6 Juli 1965. Beliau menempuh Pendidikan Radiodiagnostik (Akademi Penata Rontgen (APRO) Depkes Semarang), lulus tahun 1988. Diagnostik Medikal Sonografi El Centro College, Dalas, Texas, USA, lulus tahun 1991. Akta mengajar III - IKIP Negeri Semarang, lulus tahun 1992. S1 Ilmu Hukum (Peminatan Hukum Pidana) Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 (UNTAG) Semarang, lulus tahun 1998. S1 Fisika Medis - Universitas Diponegoro, lulus th 1999. Beliau juga melanjutkan S2 Kebijakan dan Manajemen Pelayanan Kesehatan di Universitas Gajah Mada, lulus tahun 2005. Hebatnya beliau juga melanjutkan Program Doktor Administrasi Publik (Peminatan Kebijakan Publik) Undip lulus pada tanggal 7 Februari 2022