

PENGARUH PIJAT PUNGGUNG (*BACK MASSAGE*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU MENOPAUSE DI PUSKESMAS KARYA TANI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Endah Oktarina¹⁾, Nur Cahyani Ari Lestari²⁾, Evi Erlina Ristiyaningrum³⁾, Sholihah Gustavia
Yolanda⁴⁾

^{1),2),3),4)} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: nurcahyaniarilestari@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur yang cukup. Ada berbagai pendekatan untuk mengatasi kesulitan tidur yang dialami oleh ibu menopause, satu darinya ialah praktik terapi pijat punggung. Teknik ini melibatkan kombinasi usapan lembut, petrissage, gesekan, dan gerakan menggulung kulit, yang semuanya dirancang untuk menaikkan kualitas tidur selama menopause. Tujuan penelitian diketahui pengaruh pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu menopause yang berusia 45-60 tahun dan mengalami gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur sebanyak 158 ibu menopause dengan sampel sebanyak 100 responden menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisis data secara univariat dan bivariat (*uji wilcoxon*). Hasil penelitian diketahui kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan intervensi mayoritas agak buruk sebanyak 50 (84,7%) dengan rata-rata 8,8 (kualitas agak buruk) dan sesudah dilakukan intervensi adalah sebagian dengan kualitas agak buruk yaitu 30 (50,8%) atau rata-rata 5,3 (kualitas agak buruk). Ada pengaruh pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur ($p\text{-value} = 0,000$). Saran bagi ibu menopause dapat menerapkan pijat punggung di rumah untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Ibu menopause, kualitas tidur, pijat punggung

ABSTRACT

Data as of January 2025 at the Katibung Inpatient Health Center, it is known that the Sleep quality is an individual's ability to stay asleep and wake up with an adequate amount of sleep. There are various approaches to address sleep difficulties experienced by menopausal women, one of which is the practice of therapeutic back massage. This technique involves a combination of gentle strokes, petrissage, friction, and skin rolling movements, all of which are designed to improve sleep quality during menopause. The purpose of the study was to determine the effect of back massage on sleep quality in menopausal women in the work area of the Karya Tani Health Center, East Lampung Regency. This type of research is quantitative with one group pretest-posttest design. The population in this study were menopausal mothers aged 45-60 years and experiencing sleep disturbances in the work area of the Karya Tani Health Center, East Lampung Regency as many as 158 menopausal mothers with a sample of 100 respondents using purposive sampling method. Data collection using observation sheets, univariate and bivariate data analysis (*wilcoxon test*). The results showed that the quality of sleep in menopausal women before the intervention was 8,88 and after the intervention was 5,36. There is an effect of back massage on sleep quality in menopausal women in the work area of the Karya Tani Health Center, East Lampung Regency ($p\text{-value} = 0.000$). Suggestions for menopausal women can apply back massage at home to improve good sleep quality.

Keywords: Menopause mothers, sleep quality, back massage

PENDAHULUAN

Menopause merupakan kondisi penurunan fungsi fisiologis pada wanita diakibatkan adanya penurunan fungsi aktivitas ovarium yang menyebabkan hilangnya hormon estrogen, dimana keadaan ini akan dilalui setiap wanita dalam sepanjang daur kehidupannya. Gejala menopause terdiri dari gejala fisik dan psikis (Aldriana, 2024). Pada tahun 2020 jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause berkisar 30,3 juta atau setara dengan 15,3% dari seluruh populasi, dengan rata-rata usia 49-53 tahun, usia harapan hidup yang tinggi mengakibatkan peningkatan kejadian menopause pada wanita (Kemenkes RI, 2019). Sekitar tahun 2025 jumlah wanita di Indonesia diprediksi yang akan mengalami menopause diperkirakan berjumlah 60 juta wanita, sedangkan menurut WHO akan meningkat sebesar 1,2 miliar pada tahun 2030. Menopause sendiri merupakan tahapan normal dalam tahapan fisiologis yaitu menuanya ovarium yang mengakibatkan menurunnya produksi hormon estrogen (Mulyadi, 2022). Menurunnya produksi hormon estrogen dapat mengakibatkan kadar *estrogen* yang rendah, kadar estrogen yang rendah pada wanita akan mengakibatkan timbulnya gejala yaitu *hot flush* (semburan panas), sulit tidur, atrofi vagina, pengecilan payudara, dan penurunan elastisitas kulit (Hasnita et al., 2019).

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur yang cukup. Kualitas tidur sangat penting, karena gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga mempengaruhi kualitas hidup (Potter, 2018). Insomnia ditandai dengan kekurangan tidur restoratif, yang bisa diakibatkan oleh berbagai faktor seperti kesulitan memulai tidur, kerap terbangun di tengah malam disertai kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan merasakan tidur gelisah atau terputus-putus (Aldriana, 2024).

Kesulitan tidur kronis bisa menyebabkan berbagai ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Individu mungkin merasakan penurunan tingkat aktivitas harian, kelelahan terus-menerus, kekuatan berkurang, dan daya tahan tubuh menurun. Selain itu, tantangan ini bisa menyebabkan perasaan depresi dan kecemasan, serta mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi secara efektif (Hermawan et al., 2019).

Tidur merupakan proses fisiologis, tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk

memulihkan proses biologis tubuh. Manfaat tidur tidak diketahui sampai seseorang mendapatkan masalah akibat kurangnya tidur, seperti suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan (Rora et al., 2023). Permasalahan dalam tidur dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Rora et al., 2023)

Ada berbagai pendekatan untuk mengatasi kesulitan tidur yang dialami oleh ibu menopause, satu darinya ialah praktik terapi pijat punggung. Teknik ini melibatkan kombinasi usapan lembut, *petrissage*, gesekan, dan gerakan menggulung kulit, yang semuanya dirancang untuk menaikkan kualitas tidur selama menopause. Sifat menenangkan dari terapi ini bisa menimbulkan respons relaksasi, yang menaikkan kenyamanan fisik dan rasa tenang saat individu bersiap untuk istirahat atau tidur (Maryaningsih et al., 2021).

Penatalaksanaan insomnia bisa dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Manajemen terapi insomnia awalnya didasarkan kepada jenis insomnia yang dialami individu (*transient*, *jangka pendek*, atau *kronis*). Riwayat klinis harus menilai onset, durasi, dan frekuensi gejala, efek pada aktivitas di siang hari, kebiasaan tidur, dan riwayat gejala sebelumnya atau pengobatan. Contoh obat yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah Antihistamin (*Diphenhydramine*, *doxylamine*, dan *pyrilamine*), Antidepresan, *Amitriptyline*, *doksepin*, dan *nortriptyline*. Sedangkan terapi nonfarmakologi Prinsip terapi ini yaitu manajemen termasuk mengidentifikasi penyebab insomnia, mendidik tentang tidur yang sehat, mengelola stress, pemantauan untuk gejala mood, dan mengurangi farmakoterapi yang tidak perlu. Pertama-tama dilakukan pendekatan umum yang mencakup perilaku dan intervensi yang dapat membantu terapi meliputi; terapi relaksasi, terapi control stimulus, terapi kognitif, pembatasan tidur, dan edukasi mengenai tidur yang sehat (Wardana, 2019).

Back massage (pijat punggung) adalah suatu tipe *massase* pada punggung yang terdiri dari usapan panjang, lambat, dan meluncur. Pijat (*masase*) merupakan terapi alternatif yang dipercayai dapat mengolah aliran energi dalam tubuh, sehingga kondisi tubuh dapat diperbaiki, bahkan meningkat. *Back massage* (pijat punggung) memiliki banyak manfaat kesehatan seperti memperluas kapiler dan kapiler cadangan, sehingga pada akhirnya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ, dapat memengaruhi sistem saraf perifer, melemahkan dan menghentikan rasa sakit dengan mempercepat proses pemulihan saraf yang cedera, membersihkan

saluran keringat, kelenjar sebaceous, meningkatkan fungsi sekresi, ekskresi dan pernapasan kulit, membuat otot menjadi fleksibel, membantu mengeluarkan cairan yang terdapat di dalam otot-otot dan memulihkan keadaan normalnya, memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah (Wardana, 2019)

Back massage berperan dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause melalui beberapa mekanisme. Pada masa menopause, terjadi penurunan kadar hormon estrogen yang menyebabkan berbagai gejala seperti insomnia, kecemasan, dan gangguan tidur lainnya. Pijatan punggung bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan efek relaksasi, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan produksi serotonin dan melatonin, dua hormon penting yang mengatur siklus tidur. Aktivasi respon relaksasi ini menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah, sehingga menciptakan kondisi fisiologis yang ideal untuk tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Dengan demikian, terapi *back massage* dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause (Viskiy, 2022).

Sejalan dengan penelitian Viskiy (2022) dimana terdapat ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap penurunan kualitas tidur ibu menopause dengan nilai $p=0,000$ menggunakan uji analisis data uji *Mc Nemar*. Penelitian Aldriana (2024) menunjukkan bahwasanya pijat punggung berdampak positif terhadap kualitas tidur ibu menopause yang tinggal di wilayah Desa Rambah Tengah Hilir dengan nilai $p=0,000$ menggunakan uji *t-dependen*.

Hasil prasurvey di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur pada bulan Januari tahun 2025 diketahui jumlah ibu menopause sebanyak 158 ibu, di hasil prasurvey dan wawancara tidak terstruktur yang dilakukan pada tanggal 8-12 Januari 2025 terhadap 5 ibu menopause, diketahui sebanyak 3 (60%) ibu mengatakan susah tidur. Adapun bentuk gangguan tidur yang dialami meliputi Sulit untuk memulai tidur meskipun tubuh terasa Lelah, Sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur, Bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur Kembali dan Tidur yang tidak nyenyak sehingga tubuh tetap terasa lelah saat bangun. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh perasaan tidak nyaman pada tubuh, seperti rasa pegal, nyeri otot ringan, panas tubuh, serta pikiran yang cemas dan tidak tenang. Ketidaknyamanan tersebut sering kali terjadi malam hari dan mengganggu

proses relaksasi menjelang tidur. Selain itu, beberapa ibu juga melaporkan perasaan gelisah yang tidak diketahui penyebab pastinya. Penanganan yang selama ini dilakukan oleh ibu menopause maupun petugas kesehatan bersifat non-medis dan belum terstruktur, di antaranya mengonsumsi air hangat sebelum tidur, Mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an atau musik yang menenangkan. Melakukan aktivitas ringan seperti berjalan pelan di sore hari. Namun, hasil dari penanganan tersebut belum optimal. Ibu tetap mengalami gangguan tidur meskipun telah mencoba beberapa cara tersebut. Tidak ada perubahan signifikan dalam pola tidur, dan kualitas tidur masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi non-farmakologis lain yang lebih terstruktur dan menargetkan relaksasi tubuh dan pikiran secara langsung, seperti pemberian terapi *back massage* (pijat punggung), yang belum pernah dilakukan sebelumnya di wilayah tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang "Apakah ada pengaruh pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur.?"

METODE

Kerangka konsep dalam penelitian ini merupakan uraian dan visualisasi hubungan antar variabel yang ingin diteliti. Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan antara konsep satu dengan konsep lain, atau antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah *back massage*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur ibu menopause.

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai jawaban sementara atas pertanyaan penelitian. Menurut Notoatmodjo (2018), hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh pijat punggung (*back massage*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kuantitatif. Penelitian kuantitatif analitik bertujuan untuk mengetahui atau menganalisis hubungan (korelasi) dan sejauh mana kontribusi faktor risiko terhadap suatu kejadian. Dalam penelitian analitik diperlukan hipotesis serta uji statistik (Riyanto, 2017). Rancangan penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design, yaitu penelitian eksperimen pada satu kelompok tanpa

uji kestabilan atau kejelasan kondisi kelompok sebelum perlakuan. Pengukuran dilakukan dengan pretest sebelum intervensi dan posttest setelah perlakuan. Dalam desain ini, O1 menggambarkan pengukuran kualitas tidur sebelum intervensi, X adalah perlakuan berupa back massage, dan O2 adalah pengukuran kualitas tidur setelah intervensi.

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah faktor yang memengaruhi variabel lain, yaitu back massage. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, yaitu kualitas tidur ibu menopause (Riyanto, 2017).

Definisi operasional disusun untuk membatasi ruang lingkup penelitian agar lebih terarah. Menurut Riyanto (2017), definisi operasional bermanfaat dalam mengembangkan instrumen penelitian. Pada penelitian ini, variabel independen berupa teknik pijat punggung (deep back massage), yaitu penekanan menggunakan tangan pada sakrum 2, 3, dan 4, dilanjutkan ke arah tulang belakang hingga bahu atas, termasuk area bahu dan leher, selama 10 menit dengan mengikuti SOP (Prabayani, 2022). Variabel dependen adalah kualitas tidur, yang diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan rentang skor 0–21, di mana skor lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk.

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur pada bulan April–Mei 2025. Populasi penelitian adalah ibu menopause berusia 45–60 tahun sebanyak 158 orang, dengan 68 orang di antaranya mengalami gangguan tidur. Sampel ditentukan dengan rumus Slovin menggunakan tingkat presisi 5%, sehingga diperoleh 59 responden. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, mengalami kesulitan tidur, serta mampu berkomunikasi lisan dan tulisan. Adapun kriteria eksklusi adalah

responden yang tidak kooperatif, misalnya karena mengonsumsi obat tidur.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah lembar ceklis SOP pelaksanaan terapi back massage serta lembar observasi PSQI. Jenis data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner dan lembar observasi (Sugiyono, 2018), sedangkan data sekunder diperoleh dari catatan di Puskesmas Karya Tani.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, pretest berupa informed consent, pemberian penjelasan prosedur penelitian, serta pengisian kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur sebelum intervensi. Kedua, intervensi dilakukan dengan metode deep back massage, yaitu pijatan pada punggung dari sakrum ke bahu atas selama 10 menit, diberikan selama tiga hari berturut-turut sebelum tidur (Prabayani, 2022). Peneliti mencatat hasil observasi dan memberi kode pada data yang terkumpul. Ketiga, posttest dilakukan untuk mengukur kualitas tidur responden setelah intervensi.

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap yaitu editing untuk memeriksa kelengkapan data, entering dengan memasukkan data ke komputer, processing dengan menganalisis data menggunakan perangkat lunak SPSS, serta cleaning untuk memastikan data bebas dari kesalahan (Sugiyono, 2018). Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, persentase, atau rata-rata tiap variabel, serta analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh back massage terhadap kualitas tidur. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon (Hastono, 2021).

Metode penelitian menjelaskan tentang: pendekatan, ruang lingkup atau objek, definisi operasional variable/deskripsi fokus penelitian, tempat, populasi dan sampel/informan, bahan dan alat utama, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Pengukuran variabel yang dibuat dalam bentuk paragraf mengalir dan tidak dibuat numbering. Metode diketik dengan huruf besar [font Times New Roman 12 bold].

	Bekerja	18	30,5
Total		59	100.0
	S1	3	5.1
Pendidikan	SMA	50	84.7
	SMP	6	10.2
Total		59	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui sebanyak 36 (61,0%) responden dengan usia 50-55 tahun, sebanyak 41 (69,5%) responden dengan pekerjaan IRT, sebanyak 50 (84,7%) responden dengan pendidikan SMA.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent
Usia	50-55 tahun	36	61,0
	>55 tahun	23	39,0
Total		59	100.0
Pekerjaan	IRT	41	69,5

Analisis Univariat

Tabel 2.
Kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur

Kategori	Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidur yang baik	0-5	0	0,0
Tidur yang agak buruk	6-10	50	84,7
Tidur yang buruk	11-15	9	15,3
Tidur yang sangat buruk	16-21	0	0,0
Total		59	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diketahui bahwa kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan intervensi sebagian besar berada pada kategori tidur yang agak buruk, yaitu sebanyak 50 responden (84,7%). Selanjutnya, terdapat 9 responden (15,3%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk, dan. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori tidur sangat buruk dan baik (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur mengalami gangguan tidur dengan tingkat sedang hingga buruk sebelum dilakukan intervensi.

Tabel 3.
Kualitas tidur pada ibu menopause sesudah dilakukan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur

Kategori	Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidur yang baik	0-5	29	49,2
Tidur yang agak buruk	6-10	30	50,8
Tidur yang buruk	11-15	0	0,0
Tidur yang sangat buruk	16-21	0	0,0
Total		59	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui bahwa kualitas tidur pada ibu menopause sesudah dilakukan intervensi sebagian besar berada pada kategori tidur yang agak buruk, yaitu sebanyak 30 responden (50,8%). Sementara itu, sebanyak 29 responden (49,2%) sudah memiliki kualitas tidur yang baik. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori tidur buruk maupun tidur sangat buruk (0%). Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada ibu menopause setelah diberikan intervensi, terlihat dari meningkatnya jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik dan tidak ditemukannya responden dengan kualitas tidur buruk maupun sangat buruk..

Tabel 4.
Kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Kualitas Tidur	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum Intervensi	8,88	1,86	6	13	59
Sesudah Intervensi	5,36	1,51	3	8	59

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan intervensi adalah 8,88 dengan nilai *standar deviation* 1,86 nilai minimal 6 dan nilai maksimal 13 dan sesudah dilakukan intervensi adalah 5,36 dengan nilai *standar deviation* 1,51 nilai minimal 3 dan nilai maksimal 8.

Uji Bivariat

Tabel 5.
Uji Normalitas Data

Kualitas Tidur	Shapiro-Wilk	Ket
Sebelum intervensi	0,000	Tidak Normal
Setelah intervensi	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.5 diatas uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* tersebut untuk variabel baik sebelum dan sesudah intervensi diperoleh nilai signifikan $< 0,05$ yang artinya data tersebut normal, sehingga dilanjutkan dengan analisis menggunakan uji wilcoxon.

Tabel 6.
Pengaruh pijat punggung (Back Massage) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur

Kualitas tidur	Median	Min - Max	Negative ranks	Positive ranks	Ties	p-value
Sebelum intervensi	8,00	6-13	56	0	3	0,000
Sesudah intervensi	6,00	3-8				

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, hasil uji *wilcoxon* didapatkan bahwa nilai p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada pengaruh pijat punggung (Back Massage) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 56 responden mengalami penurunan kualitas tidur sesudah diberikan pijat punggung, sebanyak 3 responden tidak mengalami penurunan kualitas tidur sesudah diberikan pijat punggung dan tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur sesudah diberikan pijat punggung

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menopause sebelum intervensi berada pada kategori tidur agak buruk, yaitu 49 responden (83,1%). Selanjutnya, 9 responden (15,3%) mengalami kualitas tidur buruk, dan hanya 1 responden (1,7%) memiliki kualitas tidur baik. Tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur sangat buruk (0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur mengalami gangguan tidur dengan tingkat sedang hingga buruk sebelum intervensi diberikan.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berperan penting dalam memulihkan proses biologis tubuh. Kurangnya tidur dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti perubahan suasana hati, penurunan performa motorik, gangguan memori, dan ketidakseimbangan fisiologis (Rora et al., 2023). Gangguan tidur sendiri ditandai dengan perubahan jumlah, kualitas, atau waktu tidur seseorang (Rora et al., 2023). Pada masa menopause, penurunan hormon estrogen dan progesteron berkontribusi terhadap gangguan tidur. Estrogen berperan dalam kestabilan emosi, regulasi suhu tubuh, dan produksi neurotransmitter seperti serotonin serta melatonin yang berhubungan erat dengan regulasi tidur. Defisiensi estrogen dapat memicu keluhan hot

flashes atau keringat berlebihan pada malam hari yang mengganggu kenyamanan tidur (Lee, 2019).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Aldriana (2024) yang menemukan skor rata-rata pretest sebesar 18,80 dengan standar deviasi 1,606, menunjukkan mayoritas responden mengalami masalah tidur. Penelitian Viskiy (2022) juga melaporkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk (skor PSQI > 5) sebelum intervensi pijat punggung. Indriyani (2025) melaporkan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 7,16, yang juga menunjukkan kualitas tidur kurang baik. Temuan ini konsisten dengan literatur bahwa pijat punggung dapat memberikan efek relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan menurunkan ketegangan dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu menopause.

Menurut peneliti, gangguan tidur pada ibu menopause juga berkaitan dengan faktor psikologis, seperti rasa cemas atau pikiran berlebihan mengenai permasalahan pribadi dan keluarga. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan dan kenyamanan tempat tidur turut memengaruhi kesulitan memulai tidur.

Kualitas tidur pada ibu menopause sesudah dilakukan intervensi

Setelah intervensi, kualitas tidur menunjukkan perbaikan. Sebanyak 44 responden (74,6%) berada pada kategori tidur agak buruk dan 15 responden (25,4%) memiliki kualitas tidur baik. Tidak ada responden yang berada pada kategori buruk maupun sangat buruk. Hasil ini menegaskan adanya perbaikan kualitas tidur ibu menopause setelah pemberian pijat punggung.

Secara fisiologis, back massage bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol, serta meningkatkan produksi serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam siklus tidur. Aktivasi relaksasi ini memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, serta menciptakan kondisi ideal untuk tidur yang lebih berkualitas (Viskiy, 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Viskiy (2022) yang melibatkan 30 ibu menopause. Setelah intervensi berupa pijat punggung tiga kali dalam dua minggu dengan durasi 30 menit, sebanyak 73,3% responden mengalami perbaikan kualitas tidur. Indriyani (2025) melaporkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur menurun menjadi 4,13 setelah intervensi, yang menunjukkan perbaikan signifikan. Penelitian Aldriana (2024) juga mendukung hasil ini, dengan skor rata-rata posttest 5,67 yang lebih rendah dari pretest, menandakan penurunan insomnia. Pijat punggung terbukti memberikan efek terapeutik berupa relaksasi otot, stimulasi hormon endorfin, serta aktivasi sistem

saraf parasimpatis yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Menurut peneliti, perubahan positif ini terjadi karena pijat punggung mampu menyeimbangkan sistem saraf otonom dengan meningkatkan hormon relaksasi seperti serotonin dan dopamin serta menurunkan hormon stres seperti kortisol. Dengan demikian, terapi ini efektif dalam memperbaiki kualitas tidur ibu menopause.

Analisis Bivariat

Pengaruh pijat punggung (back massage) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur.

Menopause sendiri merupakan transisi biologis yang ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan hormonal ini memicu berbagai gejala, termasuk gangguan tidur (Anas et al., 2022).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Indriyani (2025), Viskiy (2022), dan Aldriana (2024), yang semuanya melaporkan nilai $p < 0,05$, sehingga membuktikan adanya pengaruh signifikan pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause.

Back massage adalah teknik pijat dengan usapan panjang, lambat, dan teratur yang memiliki banyak manfaat kesehatan. Terapi ini dapat memperluas kapiler darah, memperlancar sirkulasi, mempercepat pemulihan saraf, memperbaiki fungsi kulit, menurunkan tekanan darah, serta memberikan efek relaksasi (Wardana, 2019). Dengan demikian, pijat punggung dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause.

Menurut peneliti, ibu menopause yang menerima pijat punggung lebih mudah merasa nyaman dan cepat tertidur. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, M. & Nursanti, I. 2020. Efek Edukasi “Paket Harmonis” terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(1), pp. 85–90.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 50–55 tahun yaitu sebanyak 36 orang (61,0%), mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 41 orang (69,5%), dan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 50 orang (84,7%). Kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan intervensi sebagian besar berada pada kategori agak buruk yaitu 49 orang (83,1%), sedangkan 9 orang (15,3%) mengalami kualitas tidur buruk dan hanya 1 orang (1,7%) memiliki kualitas tidur baik, serta tidak ada responden yang termasuk dalam kategori tidur sangat buruk. Setelah dilakukan intervensi, kualitas tidur menunjukkan perbaikan, dengan 44 orang (74,6%) berada pada kategori agak buruk dan 15 orang (25,4%) berada pada kategori baik, serta tidak ada responden yang termasuk dalam kategori buruk maupun sangat buruk. Uji statistik menunjukkan adanya pengaruh pijat punggung (back massage) terhadap kualitas tidur ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Karya Tani Kabupaten Lampung Timur dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$.

Saran

Bagi responden, disarankan agar ibu menopause yang mengalami kualitas tidur buruk dapat menerapkan pijat punggung secara mandiri di rumah sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi di STIKES Bakti Utama Pati mengenai pengaruh pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause. Bagi Puskesmas Karya Tani, pijat punggung dapat diterapkan sebagai alternatif teknik nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan tidak menimbulkan efek samping, serta puskesmas dapat bekerja sama dengan lintas sektoral dalam memberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melengkapi keterbatasan yang ada, serta mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu menopause.

Aldriana, N. & Wulandari, S. 2024. Pengaruh Pijat Punggung (Back Massage) terhadap Insomnia pada Ibu Menopause di Desa Rambahtengah Hilir. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), pp. 84–90.

- Hastono, S.P. 2021. *Analisa Data pada Bidang Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Perkasa, Jakarta.
- Indriyani, E., Meti, W.L. & Bayu, I. 2025. Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (Back Massage) terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwadadi Kabupaten Ciamis Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(1).
- Lee, J., Han, Y., Cho, H.H. & Kim, M.R. 2019. Sleep disorders and menopause. *Journal of Menopausal Medicine*, 25(2), pp. 83–87.
- Mahasih, T. 2019. Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Intensitas Nyeri pada Pengrajin Rotan yang Menderita Low Back Pain (LBP). *Jurnal Kesehatan*, 10(1).
- Maryaningsih, M., Sulaiman, S., Anggriani, A., Wijanarko, W. & Fajrillah, F. 2021. Pengaruh Massage Punggung terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi*, 1(1), pp. 22–25.
- Mulyani, S. 2023. *Menopause: Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan VI. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Perry, P. & Potter, P.A. 2018. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. EGC, Jakarta.
- Puti, L.G. 2017. Hubungan sindrom menopause dengan kualitas tidur pada wanita di Kecamatan Kuranji Kelurahan Kuranji Padang 2017. Doctoral dissertation, Universitas Andalas.
- Putri, Y.D., Eltrikanawati, T., Selvia, A. & Siska, D. 2021. Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Lansia untuk Menjadikan Lansia Produktif di Posyandu Lansia. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), pp. 1225–1230.
- Riyanto, A. 2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Sulung, N. 2022. *Metode Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampling untuk Penelitian Kesehatan*. CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Viskiy, Y. & Purwanti, D. 2022. Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (Back Massage) terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. *Gema Bidan Indonesia (e-Journal)*, 11(3), pp. 91–97.
- Wardana, A.I. 2019. Pengaruh Pemberian Pijat Punggung terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause yang Mengalami Insomnia di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Doctoral dissertation, Poltekkes RS dr. Soepraoen.