

## Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (*Back Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause

Yulia Viskiy

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [yuliavisky1999@gmail.com](mailto:yuliavisky1999@gmail.com)

Dr.Kasiati, SPd.,STr.Keb.,M.Kes

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [kasiatitaufik@gmail.com](mailto:kasiatitaufik@gmail.com)

Dwi Purwanti, S.Kp.,SST.,M.Kes

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [dwipurwanti1967@gmail.com](mailto:dwipurwanti1967@gmail.com)

Rijanto, SKp.,M.Kes

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [rijantoryanos@gmail.com](mailto:rijantoryanos@gmail.com)

### ABSTRACT

**Introduction :** Menopause is the absence of menstruation for 12 consecutive months caused by the ovaries progressively failing to produce the hormone estrogen. The standard sleep requirement for postmenopausal women is 7 hours/day. If it is less than 7 hours / day, it can be said that the quality of sleep is not good. This can lead to fatigue and higher stress levels. so that menopausal women often consume pharmacological drugs. Pharmacological therapy has a rapid effect, but if given in the long term can cause harmful effects on health. Meanwhile, one of the non-pharmacological interventions to treat the sleep quality of menopausal women is back massage therapy. This study aims to determine the effect of giving back massage to the sleep quality of menopausal women in the work area of the Burneh Health Center.

**Methods:**The research design used was quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. The sample used in this study amounted to 30 menopausal women who were taken by quota sampling method. Data retrieval was carried out using observations and questionnaires, test data analysis Mc Nemar test.

**Result:** Based on the results of the study, it was found that  $p = 0.000$  that there was a change in sleep quality between before and after treatment and 22 menopausal women experienced changes in sleep quality, while 8 menopausal women did not experience changes in sleep quality.

**Discussion:** Based on the results of the study, there was an effect of giving back massage (*Back Massage*) on the sleep quality of menopausal women. It is necessary to provide knowledge and also improve midwifery care services as well as the application of appropriate interventions such as the application of sleep quality for postmenopausal women who experience decreased sleep quality.

**Keywords :** *Menopausal, Sleep Quality, Back Massage*

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut diakibatkan oleh ovarium secara progresif yang telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen. Standar kebutuhan tidur pada ibu menopause adalah 7 jam/hari. Apabila kurang dari 7 jam/hari maka bisa dikatakan kualitas tidurnya tidak baik. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan tingkat stress yang lebih tinggi. sehingga seringkali pada ibu menopause mengkonsumsi obat-obatan farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan. Sedangkan salah satu Intervensi non farmakologi untuk penanganan kualitas tidur ibu menopause adalah dengan terapi *back massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause di wilayah kerja puskesmas burneh.

**Metode :** Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 ibu menopause yang diambil dengan metode sampling kuota. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan kuisioner, uji analisis data uji *Mc Nemar*.

**Hasil penelitian :**Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $p=0,000$  bahwa terdapat perubahan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah perlakuan dan 22 ibu menopause mengalami perubahan kualitas tidur sedangkan 8 ibu menopause tidak mengalami perubahan kualitas tidur.

**Diskusi :** Berdasarkan hasil penelitian terdapat adanya pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause. Perlunya pemberian pengetahuan dan juga peningkatan pelayanan

asuhan kebidanan serta penerapan intervensi yang tepat seperti penerapan *sleep quality* bagi ibu menopause yang mengalami penurunan kualitas tidur.

**Kata kunci :** *Menopause, kualitas tidur, Pijat punggung*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut diakibatkan oleh ovarium secara progresif yang telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen. folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Pada umumnya usia menopause terjadi pada usia 45-55 tahun (Sabawaly, 2021).<sup>1</sup> Beberapa keluhan terjadi pada wanita menopause dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pada wanita menopause seringkali mengalami mimpi buruk dari kurangnya tidur. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidurnya yaitu terlihat bugar dan segar, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang (Riswanto, 2021).<sup>2</sup> Standar kebutuhan tidur pada ibu menopause adalah 7 jam/hari. Apabila seorang ibu menopause kebutuhan tidurnya kurang dari 7 jam/hari maka bisa dikatakan kualitas tidurnya tidak baik. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan tingkat stress yang lebih tinggi. sehingga seringkali pada ibu menopause mengkonsumsi obat-obatan farmakologi seperti obat dari golongan sedatif-hipnotik. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan. Sedangkan salah satu Intervensi non farmakologi untuk penanganan kualitas tidur ibu menopause adalah dengan terapi *back massage* (Haryono, 2016). *Back massage* adalah suatu pijatan menggunakan sentuhan tangan di daerah punggung dengan lotion/balsem yang dapat memberikan sensasi hangat dan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Sensasi hangat *back massage* juga dapat meningkatkan rasa nyaman. Nilai terapeutik yang lain dari termasuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis pasien (Putri, 2020).<sup>3</sup>

Rata-rata Angka Harapan Hidup secara global pada tahun 2000 telah menunjukkan peningkatan yang tajam dari 66,8 tahun menjadi 73,3 tahun pada tahun 2019 (WHO, 2021). *World Health Organization* (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nurlina, 2021). Provinsi Jawa Timur jumlah wanita yang memasuki usia menopause pada tahun 2020 yaitu sebesar 14,09% dan di Kabupaten Bangkalan sendiri yaitu ada 11,94% wanita yang memasuki usia menopause (BPS Jatim, 2021)<sup>4</sup>

Penyebab penurunan terhadap kualitas tidur pada wanita menopause dikarenakan penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh. sehingga dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, penurunan konsentrasi, perubahan mood, fungsi fisiologis dan menyebabkan peningkatan risiko CVD (*cardiovaskuler disease*) dan PJK (penyakit jantung koroner). Kualitas tidur penting untuk diukur pada wanita yang sudah memasuki masa menopause, agar dapat diupayakan tindakan peningkatan kualitas tidur pada wanita yang sudah memasuki masa menopause (Puti, 2017).<sup>5</sup>

Bidan selaku tenaga medis sebaiknya memberikan motivasi kepada ibu untuk mengembangkan fikiran yang positif agar dapat mempersiapkan diri dengan menjaga kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh

<sup>1</sup> Sabawaly, I. N. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA BONGAN KECAMATAN TABANAN KABUPATEN TABANAN* (Doctoral dissertation, STIKES BINA USADA BALI).

<sup>2</sup> Riswanto, A. R., Wulandari, I. S., & Adi, G. S. (2021). Bantal Terapi Lavender Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 29-38.

<sup>3</sup> 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), 1225-1230.

<sup>4</sup> Badan Pusat Statistik Jatim.(2021). Provinsi Jawa Timur Dalam Angka 2021. <https://jatim.bps.go.id/publication/2021/02/26/78c43a895e7f8ea378ffaf4/provinsi-jawa-timur-dalam-angka-2021.html>. Diakses tanggal 02 maret 2022

<sup>5</sup> Puti, L. G. (2017). *HUBUNGAN SINDROM MENOPAUSE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA DI KECAMATAN KURANJI KELURAHAN KURANJI PADANG 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

serta memperluas wawasan pengetahuan tentang masalah menopause. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian pijat punggung (*Back massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause.

### Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk Mengetahui pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause

### Hipotesis

Hipotesis awal (H0) : tidak ada pengaruh pemberian Pijat Punggung (*Back Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause.

Hipotesis akhir (H1) : ada pengaruh pemberian Pijat Punggung (*Back Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Waktu penelitian ini april-mei 2022 yang dilakukan di puskesmas burneh madura. Populasi pada penelitian ini sebanyak 56 responden dengan teknik *kuota sampling* sebanyak 30 sampel. Pada penelitian ini variabel dependen yaitu kualitas tidur ibu menopause dan variabel independen yaitu terapi *Back Massage*. Pada penelitian kelompok intervensi, peneliti melakukan pemberian terapi pijat punggung (*Back Massage*). dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 30 menit. Kemudian peneliti memberikan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pada analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat (uji *Mc Nemar* ) untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi *Back Massage*.

### HASIL

#### Data Umum

#### Usia Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022.

Usia	Frekuensi	Persentasi (%)
45-49 Tahun	19	63,3
50-54 Tahun	11	36,7
Total	30	100

Berdasarkan kriteria inklusi penelitian, pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 ibu menopause, sebagian besar berusia 45-49 tahun sebanyak 19 orang (63,3%), dan hampir setengah berusia 50-54 tahun sebanyak 11 orang (38,7%).

#### Data Khusus

#### Nilai Pretest

Tabel 2 Distribusi frekuensi nilai pretest kualitas tidur pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022.

Kualitas Tidur ( <i>Pretest</i> )	Frekuensi	Persentasi (%)
Kualitas Tidur Buruk	30	100
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 ibu menopause saat sebelum diberikan intervensi pijat punggung (*Back Massage*), seluruhnya 30 orang (100%) memiliki kualitas tidur buruk dengan skor PSQI >5.

#### Nilai Postest

Tabel 3 Distribusi frekuensi nilai postest kualitas tidur pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022.

Kualitas Tidur ( <i>Postest</i> )	Frekuensi	Persentasi (%)
Kualitas Tidur Baik	22	73,3
Kualitas Tidur Buruk	8	26,7
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 ibu menopause setelah diberikan intervensi pijat punggung (*Back Massage*) sebanyak 3 kali dalam 2 minggu selama 30 menit, sebagian besar 22 ibu menopause (73,3%)

memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor PSQI  $\leq 5$ .

**Rata-Rata Nilai Kualitas Tidur Pretest dan Postest**

Tabel 4. Tendensi sentral nilai kualitas tidur pretest dan postest pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022

Variabel	Mean	Min-Max	Std. Deviasi
<i>Pretest</i>	8,20	7-9	0,805
<i>Posttest</i>	4,80	2-10	2,265

Tabel 4. menunjukkan bahwa nilai mean pretest adalah 8,20, dan nilai mean postest adalah 4,80. Nilai minimal dan maksimal pretest adalah 7 dan 9. Nilai minimal dan maksimal postest adalah 2 dan 10. Nilai standar deviasi pretest adalah 0,805 dan nilai standar deviasi postest adalah 2,265.

**Uji Normalitas Data**

Tabel 5. Uji normalitas kualitas tidur pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022.

Nilai Skala Nyeri	<i>Asymp. Sig (2-Tailed)</i>	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,000	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	0,016	Tidak Normal

Tabel 5. menunjukkan bahwa uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan bahwa hasil sebaran data tidak normal dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan dilakukan uji *McNemar* untuk mengetahui pengaruh antara variabel dependen dan independen.

**Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi pijat punggung (*Back Massage*)**

Tabel 6. Analisis pengaruh *Back Massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022.

Perlakuan	Mean	N	SD	P
Pretest	8,20	30	0,805	0,000
Posttest	4,80	30	2,265	

Tabel 6. menunjukkan bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan uji *McNemar* *P-value*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi pijat punggung (*Back Massage*), terhadap meningkatkan kualitas tidur ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Bangkalan Mei 2022.

**PEMBAHASAN**

**1. Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum Diberikan Terapi *Back Massage***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat punggung didapatkan hasil bahwa seluruh ibu menopause mengalami kualitas tidur buruk dengan skor PSQI  $> 5$ .

Menopause merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang harus dialami oleh setiap wanita. Menopause adalah masa peralihan yang terjadi pada wanita dari masa produktif menuju masa non-produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas (Dacunha, 2021). Penurunan hormon ovarium terutama estrogen umumnya dimulai usia 40 tahun. Penurunan hormon estrogen pada masa menopause ini menimbulkan pergeseran serta perubahan-perubahan seperti perubahan fisik dan perubahan psikologis (Dacunha, 2021). Perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu rasa panas (*hot flush*), keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, denyut jantung cepat dan tidak teratur, berat badan bertambah, bentuk tubuh berubah, dan menurunnya gairah seks, sedangkan perubahan psikologis yaitu mudah tersinggung, gangguan tidur, kecemasan, stress, daya ingat menurun dan depresi (Dacunha, 2021).<sup>6</sup>

Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44- 45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %. Meskipun menopause

<sup>6</sup> Da Cunha, T. S. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DENGAN AKTIVITAS SEKSUAL PADA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KELURAHAN KOTA BARU KABUPATEN SIKKA. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2)

merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti sulit tidur, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit (Kurniadi, 2019). Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak memadai merupakan faktor yang memberikan dampak negatif pada kesehatan usia lanjut terutama wanita menopause seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, kematian terkait kanker, diabetes, depresi, dan kualitas hidup yang buruk. Terjadinya kekhawa-tiran, ketakutan, dan kecemasan pada masa menopause dapat menyebabkan terjadinya insomnia.<sup>7</sup>

Penurunan hormon estrogen yang terjadi pada saat menopause dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala pada ibu menopause, hal ini dapat mengakibatkan sebagian ibu menopause merasa tidak nyaman dalam menghadapi masa menopause. Ibu menopause dalam penelitian mengalami gangguan tidur. Hal ini mungkin dapat disebabkan oleh menurunnya kadar serotonin dan faktor psikis ibu menopause.

Hasil penelitian didapatkan seluruh ibu menopause mengalami gangguan tidur disebabkan pada ibu menopause sering ditemukan masalah saat tidur membutuhkan waktu untuk masuk tidur sekitar 30-44 menit. Ibu menopause mengeluh susah tidur disebabkan karena ibu seringkali memikirkan masalah yang terjadi pada dirinya dan keluarga. Kualitas tidur ibu menopause juga dipengaruhi oleh lingkungan yang dapat membuat ibu menopause sulit memulai tidur.

## **2. Kualitas Tidur Ibu Menopause Setelah Diberikan Terapi *Back Massage***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu menopause mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah skor PSQI  $\leq 5$ . Hal ini ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause yang telah dilaksanakan selama 2 minggu.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda – tanda kekurangan tidur seperti tidak merasa segar saat bangun di pagi hari, mengantuk berlebihan di siang hari, area gelap di sekitar mata, kepala terasa berat, rasa letih yang berlebihan dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Agar kualitas tidur ibu menopause menjadi baik maka dilakukan terapi *Back Massage*, Sensasi hangat *back massage* juga dapat meningkatkan rasa nyaman. Nilai terapeutik yang lain dari termasuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis pasien. *Back massage* dilakukan minimal sekitar 10 menit untuk mendapatkan hasil dalam mengurangi keluhan nyeri. Posisi seseorang akan diberikan *back massage* hendaknya dalam posisi yang rileks agar bagian yang akan di *massage* tidak mengalami ketegangan (Wardana, 2019).<sup>8</sup>

Menurut peneliti terapi *Back Massage* merupakan terapi non farmakologi yang aman digunakan oleh ibu menopause dikarenakan tidak memiliki efek samping. Terapi *Back Massage* juga menghasilkan hormon endorpin yang dapat menghambat rangsangan nyeri dan ibu menopause menjadi rileks dan nyaman. Sehingga terapi *Back Massage* berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu menopause.

## **3. Pengaruh Terapi *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis melalui nilai uji *Mc Nemar* didapatkan *P-value* sebesar 0,000. Nilai *P-value* penelitian ini menunjukkan nilai *P-value*  $< \alpha$  (0,05) yang artinya ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause. Berdasarkan Kualitas tidur ibu menopause sebelum dan sesudah terapi *Back Massage* diketahui bahwa sebelum dilakukan perlakuan seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan sesudah terapi *Back Massage* sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  di terima, maka terbukti ada pengaruh terapi *Back Massage* terhadap kualitas tidur ibu menopause.

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil penelitian sebelum diberikan terapi *Back Massage* menunjukkan bahwa ibu menopause yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 30 ibu menopause (100%). Dan hasil sesudah diberikan terapi *Back massage* menunjukkan bahwa dari 30 ibu menopause saat setelah diberikan intervensi pijat punggung (*Back Massage*), hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 22 ibu menopause (73,3%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 8 ibu menopause (26,7%).

Hal ini sesuai dengan penelitian syafaria (2021)<sup>9</sup> Endorpin adalah neurotransmitter yang

---

<sup>7</sup> Sinaga, R., & Bakara, A. Y. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Pada Pasien dengan Penyakit Ginjal Kronis. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(1), 85-94.

<sup>8</sup> 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).

<sup>9</sup> Syafaria, R., Sartika, T. D., & Efendi, H. H. (2021). ANALISI FAKTOR YANG BERHUBUNGAN

menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Munculnya endorfin dalam tubuh responden bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Tingkatan endorfin berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Hal ini yang menyebabkan rasa nyeri responden dengan yang lain berbeda. Selama ini endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Menurut Dake University dalam Ramadini (2020), para peneliti *Touch Reaserch Institute of Miami School of Medicine* mengukur tingkat biokimia tubuh setelah terapi pijat atau *Back Massage* menemukan penurunan dramatis dalam kadar kortisol, norepinefrin dan dopamin. Terapi pijat (massage) terhadap ibu menopause dapat membantu penyembuhan berbagai penyakit fisik. Terapi pijat dapat membantu membuat rileks pikiran sehingga dapat mengurangi stres dan membuat nyaman, dan dapat memicu terlepasnya endorfin, meningkatnya hormon melatonin dan zat kimia otak (neurotransmitter) yang menghasilkan perasaan nyaman sehingga dapat membuat kualitas tidur ibu menopause meningkat (Ramadini, 2020).<sup>10</sup>

Terapi *Back massage* juga berfungsi untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endorfin sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Cara lainnya adalah dengan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A- beta yang lebih besar dan lebih cepat. Sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan A- delta berdiameter kecil sekaligus menutup gerbang sinap untuk transmisi impuls nyeri. Sensasi hangat *back massage* juga dapat meningkatkan rasa nyaman. Nilai terapeutik yang lain dari termasuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis pasien. *Back massage* dilakukan minimal sekitar 10 menit untuk mendapatkan hasil dalam mengurangi keluhan nyeri. Posisi seseorang akan diberikan *back massage* hendaknya dalam posisi yang rileks agar bagian yang akan di *massage* tidak mengalami ketegangan (Wardana, 2019).<sup>11</sup>

Terapi *Back Massage* adalah suatu terapi pijat yang dapat memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga dapat membuat kualitas tidur ibu menopause menjadi baik serta dapat membuat peredaran darah menjadi lancar dan juga dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu menopause. Adanya pengaruh dari terapi *Back Massage* terhadap kualitas tidur ibu menopause juga tidak terlepas dari kepatuhan responden dalam menjalankan intervensi yang diberikan. Hal ini terbukti pada saat evaluasi, lembar kuisioner PSQI yang diberikan kepada responden didapatkan skor  $\leq 5$  yang berarti terdapat peningkatan kualitas tidur ibu menopause dan ibu juga tampak lebih tenang dan nyaman.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada ibu menopause sebelum diberikan terapi *Back Massage*, menunjukkan seluruh ibu menopause mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan kualitas tidur pada ibu menopause sesudah diberikan terapi *Back Massage*, menunjukkan sebagian besar ibu menopause mengalami kualitas tidur baik. Maka ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap penurunan kualitas tidur ibu menopause.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik Jatim.(2021). Provinsi Jawa Timur Dalam Angka 2021. <https://jatim.bps.go.id/publication/2021/02/26/78c43a895e7f8ea378ffafc4/provinsi-jawa-timur-dalam-angka-2021.html>. Diakses tanggal 02 maret 2022
2. Da Cunha, T. S. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DENGAN AKTIVITAS SEKSUAL PADA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KELURAHAN KOTA BARU KABUPATEN SIKKA. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2)
3. Putri, Y. D., Eltrikanawati, T., Selvia, A., & Siska, D. (2021). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE LANSIA UNTUK MENJADIKAN LANSIA PRODUKTIF DI

---

DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUNTI KAYU TAHUN 2021. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 624-631.

<sup>10</sup> Ramadini, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 44-55.

<sup>11</sup> 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).

- POSYANDU LANSIA. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(6), 1225-1230.
4. Putri, L. G. (2017). *HUBUNGAN SINDROM MENOPAUSE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA DI KECAMATAN KURANJI KELURAHAN KURANJI PADANG 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
  5. Ramadini, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 44-55.
  6. Riswanto, A. R., Wulandari, I. S., & Adi, G. S. (2021). Bantal Terapi Lavender Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 29-38.
  7. Sabawaly, I. N. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA BONGAN KECAMATAN TABANAN KABUPATEN TABANAN* (Doctoral dissertation, STIKES BINA USADA BALI).
  8. Sinaga, R., & Bakara, A. Y. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Pada Pasien dengan Penyakit Ginjal Kronis. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(1), 85-94.
  9. Syafaria, R., Sartika, T. D., & Efendi, H. H. (2021). ANALISI FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUNTI KAYU TAHUN 2021. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 624-631.
  10. 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).