

**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG (*BACK MASSAGE*) TERHADAP
INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI DESA RAMBAH
TENGAH HILIR**

Nana Aldriana⁽¹⁾, Rahmawati⁽²⁾, Sri Wulandari⁽³⁾, Andria⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾Program studi S1 Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir
Pengaraian

*email: nanaaldriana@gmail.com

ABSTRAK

Wanita menopause akan merasakan beberapa masalah salah satunya merasakan gangguan susah tidur (insomnia). Proses penuaan kerap kali membawa berbagai perubahan pada kesehatan fisik dan psikologis, yang bisa menyebabkan peningkatan latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, dan bangun lebih awal. Bagi ibu menopause yang bergulat dengan insomnia, satu pendekatan yang menjanjikan untuk meringankan gangguan tidur mereka adalah melalui terapi pijat punggung. Penelitian saat ini berupaya untuk mengeksplorasi dampak terapi pijat punggung dalam mengurangi gejala insomnia pada ibu menopause. Dengan memanfaatkan desain penelitian kuantitatif, investigasi ini memakai kerangka kerja *pra-eksperimental* tanpa kelompok kontrol, yang menggabungkan pengukuran *pra-tes* dan *pasca-tes* dalam satu kelompok. Riset ini akan difokuskan pada populasi 30 ibu menopause yang merasakan insomnia di Desa Rambah Tengah Hilir. Teknik sampling pada riset ini dilaksanakan dengan cara pengambilan sampel yakni memakai teknik *non probability sampling* yakni dengan memakai sampel jenuh. Hasil riset ini menunjukkan bahwa skor rata-rata untuk pretest adalah 18,80, disertai dengan standar deviasi 1,606. Sebaliknya, skor rata-rata untuk posttest secara *significant* lebih rendah pada 5,67, dengan standar deviasi 14,93. Ini menunjukkan bahwa skor posttest rata-rata lebih rendah dari skor *pretest* rata-rata. Lebih lanjut, hasil uji-*T dependen* menghasilkan nilai-P senilai 0,000, yang < ambang batas *significant* 0,05. Ini menunjukkan dampak yang *significant* secara statistik dari terapi pijat punggung (*back massage*) pada kualitas tidur ibu menopause. Dengan demikian, bukti mendukung kesimpulan bahwasanya pijat punggung berdampak positif terhadap kualitas tidur ibu menopause yang tinggal di wilayah Desa Rambah Tengah Hilir. Jadi, pijat punggung dapat disarankan dilakukan untuk mengurangi keluhan insomnia pada ibu menopause.

Kata kunci: Menopause, Insomnia, Pijat Punggung.

ABSTRACT

Menopausal women will experience several problems, one of which is insomnia. The aging process often brings about various changes in physical and psychological health, which can lead to increased sleep latency, reduced sleep efficiency, and early awakening. For menopausal women struggling with insomnia, one promising approach to alleviate their sleep disturbances is through back massage therapy. Utilizing a quantitative research design, this investigation employs a pre-experimental framework without a control group, which combines pre-test and post-test measurements in one group. This research will focus on a population of 30 menopausal mothers who experience insomnia in Rambah Tengah Hilir Village. The sampling technique in this research is carried out by using non-probability sampling techniques, namely by using saturated samples. The results showed that the mean score for the pretest was 18.80, accompanied by a standard deviation of 1.606. In contrast, the mean score for the posttest was

significantly lower at 5.67, with a standard deviation of 14.93. This indicates that the average posttest score was lower than the average pretest score. Furthermore, the dependent T-test results yielded a P-value of 0.000, which is less than the 0.05 significant threshold. This indicates a statistically significant impact of back massage therapy on the sleep quality of menopausal women. Thus, the evidence supports the conclusion that back massage has a positive impact on the sleep quality of menopausal women living in the area of Rambah Tengah Hilir Village, Rambah Sub-district, Rokan Hulu Regency.

Keywords: Menopause, Insomnia, Backmassage

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.

Menopaus ialah peralihan penting yang akan dihadapi oleh setiap wanita, biasanya bermula selepas umur 40 tahun. Seorang wanita dianggap menopaus apabila dia tidak merasakan kitaran haid selama setahun penuh (Agustin & Nursanti, 2020). Kekhawatiran yang muncul mencakup berbagai tantangan fisik dan emosional, termasuk insomnia, hot flashes, keringat malam, pusing, sakit kepala kronis, ketidaknyamanan sendi, sensasi tekanan yang tidak bisa dijelaskan, nyeri saat berhubungan intim, dan kekeringan vagina, dan lain-lain.

Perubahan fisiologis yang nyata bisa terlihat pada penurunan kapasitas reproduksi, penurunan kekuatan otot, kendurnya payudara, peningkatan kerentanan terhadap osteoporosis, dan peningkatan risiko masalah kardiovaskular. Selain itu, ada efek psikologis yang bisa terwujud sebagai kekhawatiran, ketakutan, perenungan terus-menerus, peningkatan kewaspadaan, kecemasan, dan depresi. (Damayanti, 2022).

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 (Ahmad et al., 2022). 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).

Pada tahun 2014, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwasanya pada saat mereka mencapai usia 50 tahun ke atas, sekitar 1,2 miliar perempuan diseluruh dunia akan merasakan menopause. Statistik ini menggarisbawahi transisi *significant* yang akan dihadapi sebagian besar populasi wanita saat mereka menjalani fase alami kehidupan ini. Riset lain yang dilaksanakan oleh Li-Yu Hu et al. (2016) dari Taiwan *National Health Insurance Research* memperlihatkan bahwasanya selama masa transisi menopause, wanita sangat rentan terhadap gangguan psikologis.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwasanya prevalensi gangguan ini meliputi depresi senilai 4,6%, kecemasan senilai 3,6%, dan gangguan tidur senilai 2,8%. Keadaan ini memperlihatkan bahwasanya masa transisi menopause bisa secara *significant* menaikkan risiko timbulnya

tantangan psikologis, terutama yang terkait dengan suasana hati, kecemasan, dan tidur.

Saat ini, wanita menopause mewakili 7,4% dari total populasi Indonesia, dengan proyeksi yang memperlihatkan bahwasanya angka ini bisa menaik menjadi sekitar 11,54% pada tahun 2020. Awal menopause ditandai oleh fase yang dikenal sebagai pramenopause, di mana terjadi penurunan kadar estrogen yang *significant*. Pergeseran hormonal ini bisa menyebabkan sindrom pramenopause, suatu kondisi yang bisa menyebabkan peningkatan stres dan tantangan emosional bagi banyak wanita (Setiawan et al., 2020).

Di Provinsi Riau sendiri diperoleh Di Riau, populasi wanita berusia 45 sampai 64 tahun yang jumlahnya cukup *significant*, yakni 343.440 orang, tengah merasakan masa menopause. Menurut data dari Dinas Kesehatan Rokan Hulu pada tahun 2019, diperoleh 14.026 wanita yang teridentifikasi merasakan masa menopause di wilayah ini.

Untuk mengatasi kebutuhan kesehatan mereka yang unik, tiga wanita yang merasakan masa menopause menerima dukungan melalui inisiatif Posyandu lansia di 14 Puskesmas di Kabupaten Rokan Hulu. Khususnya, Puskesmas Tambusai menonjol sebagai fasilitas perintis, yang sudah mendirikan Posyandu Lansia pertama di kabupaten tersebut, dan menjadi contoh bagi posyandu-posyandu lainnya di wilayah tersebut (Herawati, 2020).

Insomnia dapat meningkatkan gangguan kesehatan fisik seperti penyakit stroke, serangan asma, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Insomnia juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi, mudah gelisah, kebingungan, dan frustrasi. Selain itu

insomnia juga dapat mengganggu rutinitas sehari-hari

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).

Terapi pijat, khususnya pijat punggung, menawarkan berbagai manfaat yang lebih dari sekadar relaksasi. Terapi ini bisa meredakan ketegangan otot, menaikkan sirkulasi darah, meredakan nyeri dan kecemasan, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur (Waladani et al., 2023). Keadaan ini sesuai dengan temuan riset yang dilaksanakan oleh Yulia Viskiy, (2022) dengan judul dampak pemberian pijat punggung (*back massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause.

Desa Rambah Tengah Hilir mempunyai Posyandu Lansia yang aktif sehingga studi pendahuluan tentang insomnia pada ibu menopause mudah dilakukan. Dari hasil studi pendahuluan insomnia merupakan keluhan yang dirasakan oleh ibu masa menopause.

METODE

Jenis riset ini ialah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang dipakai *pra eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan memakai pendekatan *pre-test* dan *post-test one group*. dengan subjek penelitian ialah ibu menopause yang merasakan insomnia sebanyak 30

partisipan yang dipilih dengan tehnik total sampling. Seluruh partisipan yang ada dalam riset ini merasakan insomnia untuk mengetahui tingkat insomnia dilaksanakan wawancara yang berpedoman pada kuesioner yakni *KSPBJ-IRS* (kelompok studi psikiatri biologi jakarta *insomnia rating scale*). Dalam riset ini, data dikumpulkan langsung dari partisipan melalui tanggapan mereka terhadap kuesioner *KSPBJ-IRS*, dengan demikian memanfaatkan metode pengumpulan data primer. Pijat punggung dilakukan pada daerah punggung dengan variasi gerakan yaitu gerakan mengusap kulit dan meremas kulit selama 10 menit untuk memberikan efek relaksasi diberikan sebanyak 2 kali setiap pertemuan selama 1 minggu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi rata-rata insomnia pada Ibu Menopause Sebelum dan Sesudah dilaksanakan Pijat Punggung di Wilayah Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min – Max	N
Kualitas tidur sebelum dilaksanakan pijat punggung	18.80	1.606	16-23	30
Kualitas tidur sesudah Dilaksanakan pijat punggung	5.67	14.93	3-8	30

Berlandaskan Tabel 1 memperlihatkan nilai mean pretest dan posttest, di mana rata-rata pretest insomnia pada ibu menopause yakni 18.80 kemudian merasakan penurunan rata-rata insomnia pada saat posttest yakni 5.67 yang berarti terjadi penurunan senilai 13,13.

Tabel 2. Pengaruh Pijat Punggung terhadap Insomnia pada Ibu Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	Lower	Upper	P Value	N
Kualitas tidur sebelum Sesudah dilaksanakan	13.133	2.224	12.303	13.964	0.000	30

Sesudah mencermati Tabel 2, hasil uji statistik T-Dependent memperlihatkan nilai P senilai 0,000, yang secara *significant* < ambang batas 0,05. Bukti yang meyakinkan ini mengarahkan kita untuk menerima hipotesis alternatif (H_a) dan menolak hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasanya diperoleh dampak intervensi pijat punggung terhadap peningkatan kualitas tidur ibu menopause yang tinggal di Wilayah Desa Rambah Tengah Hilir, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu.

Menopause merupakan fase yang dapat menimbulkan perubahan hormonal, fisik, dan emosional. Salah satu gejala menopause yang cukup umum yaitu insomnia atau sulit tidur. Insomnia pada masa menopause bisa terjadi karena beberapa faktor yaitu adanya perubahan hormonal dan hot flashes yang dialami wanita menopause.

Tingkat estrogen dan progesteron yang menurun saat menopause dapat memicu perubahan dalam gaya hidup, terutama kebiasaan tidur. Hal ini dikarenakan progesteron merupakan hormon yang dapat membuat tertidur. Saat tubuh menghadapi penurunan kadar hormon, mungkin akan terjadi kesulitan tidur ataupun mempertahankan kualitas tidur.

Hot flashes dan keringat malam merupakan dua efek menopause yang paling umum. Saat kadar hormon berfluktuasi, wanita akan seolah-olah

merasakan kenaikan dan penurunan suhu tubuh tiba-tiba.

Kurang tidur dapat memengaruhi semua aspek kehidupan. Kurang tidur dapat membuat merasa mudah tersinggung atau tertekan, dapat menyebabkan lebih mudah lupa dari biasanya, dan dapat menyebabkan lebih banyak jatuh atau kecelakaan.

Riset ini dilaksanakan di Desa Rambah Tengah Hilir, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, dengan fokus riset pada 30 orang ibu menopause yang merasakan insomnia. Setiap partisipan dalam riset ini melaporkan merasakan insomnia.

Untuk menilai tingkat keparahan insomnia yang dialami, dilaksanakan wawancara dengan memakai kuesioner KSPBJ-IRS yang diperbarui oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta. Pengumpulan data dilaksanakan langsung kepada partisipan, yakni data primer melalui respons partisipan terhadap kuesioner *pretest* dan *posttest* KSPBJ-IRS yang diberikan oleh peneliti. *Posttest* dilaksanakan satu hari sesudah pijat punggung kedua yang dilaksanakan dua kali seminggu.

Hasil uji statistik *T-Dependent* memperlihatkan nilai *P* senilai 0,000 yang < ambang batas *significant* 0,05 yang memperlihatkan diperoleh dampak *significant* pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause. Analisis kualitas tidur *before* dan *after* terapi pijat punggung memperlihatkan bahwasanya sebelum dilangsungkan terapi, semua partisipan melaporkan kualitas tidur yang buruk. Namun, sesudah menjalani terapi, mayoritas partisipan merasakan peningkatan yang nyata dalam kualitas tidur mereka.

Berlandaskan hasil penelitian, bisa disimpulkan bahwasanya hipotesis nol (*H0*) disanggah dan hipotesis alternatif (*Ha*) disanggah. Keadaan ini memperlihatkan bahwasanya terapi pijat

punggung memiliki pengaruh yang *significant* terhadap kualitas tidur ibu menopause di wilayah Desa Rambah Tengah Hilir, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. Keadaan ini sesuai dengan riset syafaria (2021) Endorfin ialah neurotransmitter yang berperan penting dalam memodulasi persepsi nyeri dengan menghambat transmisi sinyal nyeri, pada akhirnya mengurangi rasa tidak nyaman. Pelepasan endorfin dalam tubuh bisa dirangsang oleh berbagai aktivitas, termasuk latihan pernapasan dalam, teknik relaksasi, dan praktik meditasi. Sampai saat ini, endorfin sudah menarik perhatian karena berbagai efek positifnya terhadap kesejahteraan secara keseluruhan.

Terapi pijat memainkan peran multifaset dalam menaikkan kesejahteraan secara keseluruhan. Terapi ini dikenal bisa mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, meredakan nyeri kronis, mengelola tingkat stres, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sebuah studi yang dilaksanakan oleh para peneliti di Touch Research Institute di Miami School of Medicine, sebagaimana dilaporkan oleh Duke University dalam Ramadini (2020), mengungkapkan perubahan biokimia yang *significant* dalam tubuh sesudah menjalani terapi pijat.

Secara khusus, diperoleh penurunan yang nyata pada kadar kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Efek-efek ini berkontribusi pada rasa rileks yang mendalam, yang memungkinkan pikiran untuk rileks dan mengurangi stres. Lebih jauh lagi, terapi pijat bisa merangsang pelepasan endorfin, menaikkan produksi melatonin, dan menaikkan aktivitas neurotransmitter, yang semuanya menumbuhkan perasaan nyaman dan menaikkan kualitas tidur yang lebih baik, khususnya bagi wanita menopause.

SIMPULAN

Analisis yang dilaksanakan melalui Uji T-Sampel Berpasangan menghasilkan nilai p senilai 0,000, yang secara *significant* < ambang batas 0,05. Temuan ini mengarahkan kita untuk menyetujui hipotesis alternatif (H_a) sekaligus menyanggah hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, kita bisa dengan yakin menyimpulkan bahwasanya intervensi pijat punggung (back massage) memiliki dampak yang *significant* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu menopause yang tinggal di Wilayah Desa Rambah Tengah Hilir, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bela Purnama Dewi, (2022)(2016) Stanley & Beare dalam Zulmi. (2016). SKRIPSI Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pslu Jember. In *Digital Repository Universitas Jember*.
- Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(01), 85–95. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.667>
- Bela Purnama Dewi, M. K. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Dengan Memakai Media Booklet Terhadap Quality Of Life Among Menopausal Women Di RSUD Kayu Agung Tahun 2022*. 34–44.
- Fitria, R. (2019). Hubungan usia menarche dengan kejadian menopause di Desa Rambah Tengah Hilir. *Jurnal Maternity*, 2(6), 358–365.
- Maryaningsih, Sulaiman, Anggriani, Wijanarko, W., & Fajrillah. (2021). Pengaruh Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat (Jurnal KeFis)*, 1(1), 2–7.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Nurani, R. D., & Fitriyanti, F. (2023). Edukasi Reproduksi Tentang Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Rt 14 Lingkungan 1 Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung. *Jurnal Batikmu*, 3(1), 13–17. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v3i1.1444>
- Putri Sari Sianturi. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Kejadian Insomnia Pada Wanita Menopause Di Desa Banualuhu Kecamatan Pagaran Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020. *Repository.Stikeselisabethmedan.Ac*
- Sangadji, F. (2022). Efektifitas Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Bantul Yogyakarta The Effectiveness of Back Massage on Sleep Quality of the Elderly in Posyandu, Ngaran Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 13(01), 120–127.
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh Murottal Al-Qur’an Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23–36.
- Waladani, B., Agina, P., & Suwaryo, W.

- (2023). *Terapi Back Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan*. 16(2), 56–63.
- Yulia Viskiy. (2022). Pengaruh pemberian pijat punggung (back massage) terhadap kualitas tidur ibu menopause. *γ787*, 11(8.5.2017), 2003–2005.