

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

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



**RAHMAWATI
NIM : 2039015**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2023”** telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 8 Januari 2024 ,

Menyetujui,

Pembimbing



Nana Aldriana, SST, M. Kes

NIDN.8858930017

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP INSOMNIA PADA
IBU MENOPAUSE DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR
KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN
ROKAN HULU TAHUN 2024

Skripsi

Disusun oleh :
Rahmawati
NIM : 2039015

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal, 11 Januari 2024
Mengetahui

Ketua Penguji



Nana Aldriana, SST, M. Kes
NIDN. 8858930017

Penguji I



Sri Wulandari, MPH
NIDN. 1004028501

Penguji II



Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

Disahkan oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rika Herawati, SST., M. Kes
NIDK. 8838260017

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Andriana, SST., M. Keb
NIDK. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmawati

NIM : 2039015

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Insomnia Ibu
Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir
Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 10 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



RAHMAWATI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ”pengaruh pijat punggung (*back massage*) terhadap insomnia pada ibu menopause di desa rambah tengah hilir kecamatan rambah kabupaten rokan hulu tahun 2023” Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M, Pd. selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Andriana, SST, M. Keb selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Nana Aldriana, SST, M. Kes. selaku Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Sri Wulandari, MPH. selaku Penguji I Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

8. Andria, M. Biomed. selaku Penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini
9. Papa & ibu tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada penulis dalam menggapai cita - cita.
10. Para dosen Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
11. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penelitian ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini. Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	
.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. TINJAUAN TEORI.....	6
1.Menopause	6
2.Pijat Punggung (Back Massage).....	28
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesa	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Dan Desain Penelitian	35
1.Jenis Penelitian	35
2.Desain Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	35

1. Lokasi Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel	36
3. Teknik sampling	36
D. Definisi Operasional	37
E. Instrumen/Alat Penelitian	38
F. Metode Pengumpulan data	38
G. Metode Pengolahan Data	38
H. Analisis Data	39
1. Analisis Univariat	39
2. Analisis bivariat	39
I. Etika Penelitian	39
1. Informed Consent (Persetujuan)	39
2. Anonymity (Tanpa Nama)	40
3. Confidentiality (kerahasiaan)	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Analisis Univariat	41
2. Analisis Bivariat	42
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.1 Distribusi rata-rata insomnia pada ibu menopause pretest dan posttest pijat punggung... ..	42
Tabel 4.2 Distribusi rata-rata Pengaruh pijat punggung terhadap insomnia pada ibu menopause.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pijat Punggung.....	32
---------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	33
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	33
Skema 3. 1 Rancangan Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 2 : Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 : Lembar *informed consent*
- Lampiran 4 : Lembar Observasi
- Lampiran 5 : Surat izin penelitian
- Lampiran 6 : Surat balasan izin penelitian
- Lampiran 7. : Surat selesai penelitian

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
KSPBJ IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating Scale</i>
NIH	: <i>National Institutes Health</i>

Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Januari 2024

Rahmawati
2039015

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

xiv + 45 Hal, 4 Tabel, 1 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Wanita menopause akan mengalami beberapa masalah yang salah satunya adalah mengalami gangguan susah tidur (insomnia). Salah satu metode penyembuhan insomnia pada ibu menopause adalah dengan terapi pijat punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi pijat punggung terhadap penurunan tingkat insomnia pada ibu menopause. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan pra eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test one group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu menopause yang mengalami insomnia Di Desa Rambah Tengah Hilir yang berjumlah 30 orang. Teknik sampling pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu dengan menggunakan sampel jenuh. Dari hasil penelitian diketahui rata – rata analisis bivariat diperoleh rata – rata pretest adalah 18.80 dengan standar deviasi 1.606. Sedangkan rata – rata posttest adalah 5.67 dengan standar deviasi 14.93. Hal ini menunjukkan bahwa nilai mean posttest lebih kecil daripada nilai mean pretest Berdasarkan hasil data uji statistik T-Dependen bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan P-value $0,000 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause. Maka terbukti ada pengaruh terapi *Back Massage* terhadap kualitas tidur ibu menopause di Wilayah Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan hulu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bahwa adanya keterkaitan pengaruh pijat punggung terhadap penurunan insomnia pada ibu menopause.

Kata kunci: Menopause, Insomnia, Pijat Punggung.
Referensi : (22) 2020-2023