

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan kondisi penurunan fungsi fisiologis pada wanita disebabkan adanya penurunan fungsi aktivitas ovarium yang menyebabkan hilangnya hormon estrogen, dimana hal ini akan dilalui setiap wanita dalam sepanjang daur kehidupannya. Gejala menopause terdiri dari gejala fisik dan psikis. Menopause ialah suatu fase yang akan dialami oleh setiap perempuan yang biasanya terjadi diatas umur 40 tahun. Perempuan dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 1 tahun (Agustin & Nursanti, 2020).

Perubahan pada saat menopause dapat berupa penurunan produksi hormone seks wanita yaitu estrogen dan progesteron dari indung telur. Keluhan menopause sangat bervariasi pada wanita. Keluhan ini berupa insomnia, *hot flashes*, keluar keringat di malam hari, pusing, sakit kepala terus menerus, rasa nyeri di persendian, rasa tertekan tanpa sebab, rasa sakit saat berhubungan intim, vagina yang kering dan banyak lagi. Perubahan yang lebih nyata adalah penyusutan fungsi sistem reproduksi, berkurangnya kekuatan otot, payudara tidak kencang lagi, osteoporosis dan meningkatnya resiko penyakit jantung. Adapun perubahan lain berupa gangguan psikologis, yaitu berupa khawatir, takut, berpikir berulang ulang, kewaspadaan yang berlebih, cemas dan depresi (Damayanti, 2022).

Insomnia adalah kurangnya kualitas tidur yang dapat disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun lalu kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur tidak nyenyak (Ahmad et al., 2022). Kesulitan tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis seperti gangguan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek lemah, daya tahan tubuh menurun,

depresi cemas dan sulit untuk melakukan berkonsentrasi (Hermawan et al., 2019)

Penyebab dari insomnia adalah ketegangan, perasaan gelisah, adanya rasa sakit, obat-obatan, konsumsi kopi yang mengandung kafein, rasa cemas, emosi yang tidak seimbang. Kondisi lingkungan fisik dan tempat tidur yang tidak nyaman menjadi pengaruh yang signifikan pada kejadian kasus insomnia. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suara bising, kondisi cahaya yang gelap ataupun terlalu terang, ruangan dengan suhu yang terlalu panas atau dingin yang membuat ketidakcocokan dalam pola tidur. Munculnya insomnia juga disebabkan oleh faktor dari kesehatan fisik (Gürler et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014, jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa menopause dengan usia di atas umur 50 tahun diperkirakan mencapai 1,2 miliar wanita. Penelitian lain yang dilakukan oleh Li-Yu Hu et al. (2016) dari Taiwan National Health Insurance Research menyatakan bahwa terjadinya gangguan psikologis pada perempuan yang mengalami transisi menopause dengan gangguan psikologis terbanyak adalah gangguan depresi (4,6%), gangguan kecemasan (3,6%) dan gangguan tidur (2,8%). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masa peralihan menopause dapat meningkatkan resiko gangguan psikologis terutama gangguan depresi, kecemasan dan gangguan tidur.

Jumlah wanita menopause di Indonesia saat ini sebanyak 7,4% dari total populasi, dan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan mencapai 11,54%. Menopause diawali dengan premenopause, dimana pada masa ini terjadi penurunan hormon estrogen yang memunculkan sindrom premenopause yang dapat mengakibatkan stres pada wanita (Setiawan et al., 2020).

Di Provinsi Riau sendiri terdapat 343.440 orang wanita yang memasuki usia menopause (45-64 Tahun) tersebar di masing-masing provinsi yang ada di Riau Data Dinas Kesehatan Rokan Hulu tahun 2019, menunjukkan jumlah wanita menopause sejumlah 14.026 orang. Wanita

menopause tersebut dilayani melalui kegiatan Posyandu lansia di 14 Puskesmas yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Dari 14 Puskesmas tersebut, Puskesmas tambusai memiliki Posyandu Lansia sebagai Posyandu Lansia percontohan dan Posyandu Lansia pertama di Kabupaten Rokan Hulu (Herawati, 2020).

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur pada ibu menopause salah satunya adalah dengan pijat punggung (*back massage*). Massage punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan stroking, petrissage, friction dan skin rolling dengan tujuan dapat meningkatkan terhadap kualitas tidur menopause, karena terapi tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan merasa nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur (Maryaningsih et al., 2021). Terapi pijat atau *back massage* dapat mengendurkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur (Waladani et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas dan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “pengaruh pijat punggung (*back massage*) terhadap insomnia pada ibu menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh pemberian pijat punggung terhadap insomnia ibu menopause di Desa Rambah Tengah Hilir ?“

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat punggung (*back massage*) terhadap insomnia pada ibu menopause di Desa Rambah Tengah Hilir

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi insomnia ibu menopause di desa rambah tengah hilir sebelum pemberian pijat punggung (*back massage*)
- b. Mengidentifikasi insomnia ibu menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir setelah pemberian pijat punggung (*back massage*)
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian (*back massage*) pijat punggung terhadap insomnia pada ibu menopause di wilayah Desa Rambah Tengah Hilir

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi SI Kebidanan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi khususnya mengenai terapi (*back massage*) pijat punggung terhadap insomnia pada ibu menopause di Desa Rambah Tengah Hilir

2. Manfaat Bagi Ibu Menopause

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna menambah pengetahuan ibu menopause mengenai terapi (*back massage*) pijat punggung terhadap insomnia di Desa Rambah Tengah Hilir

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Hasil	Perbedaan
1.	(Yulia Viskiy, 2022)	Pengaruh pemberian pijat punggung (back massage) terhadap kualitas tidur ibu menopause	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	Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan rancangan one group <i>pretest posttest</i> . Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 ibu menopause dengan metode sampling kuota. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan kuisisioner, uji analisis data uji Mc Nemar.
2.	(Ramadini & Putri, 2020)	Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018	Ada pengaruh antara back massage terhadap insomnia pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2018	Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan pendekatan pre-test and post-test group. Penelitian ini dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian dan pengumpulan data dilakukan dari bulan Februari sampai Agustus 2018. Populasi sebanyak 110 lansia dan sampel yang diperoleh sebanyak 30 lansia dengan menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian untuk mengukur insomnia menggunakan <i>Insomnia Rating Scale (IRS)</i> .

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata *men* dan *pauseis* yang berasal dari bahasa Yunani yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhenti haid atau menstruasi. (Mulyani, 2017). Menopause merupakan kondisi penurunan fungsi fisiologis pada wanita disebabkan adanya penurunan fungsi aktivitas ovarium yang menyebabkan hilangnya hormon estrogen, dimana hal ini akan dilalui setiap wanita dalam sepanjang daur kehidupannya. Gejala menopause terdiri dari gejala fisik dan psikis.

Adanya penurunan hormon estrogen hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause (Mulyani, 2017)

b. Periode menopause

Ada 4 periode menopause menurut (Mulyani, 2017) yaitu :

1) Klimakterium

Adalah masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Masa ini juga dikenal dengan masa premenopause (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan

perdarahan haid yang memanjang dan relatif lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun.

Pada klimakterium terdapat penurunan produksi *hormone* estrogen dan kenaikan *hormone* gonadotropin, kadar *hormone* ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause dan kemudian akan mulai turun. Pada permulaan klimakterium kesuburan akan menurun.

2) Masa perimenopause (saat berhentinya haid)

Yaitu masa menjelang dan setelah menopause sampai usia 48 tahun. Biasanya keluhan yang timbul misalnya rasa panas membakar pada wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada vagina atau tanda perubahan lainnya.

3) Masa menopause

Yaitu jika tidak ada lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya 1 tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan.

4) Masa senium

Masa setelah menopause yaitu ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini

biasanya berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause, antara usia 65 tahun. Pada masa senium yang lebih mencolok adalah adanya penurunan fungsi alat-alat genetalia yaitu ovarium mengecil dari 10-12 gr pada wanita dalam usia reproduksi sehat menjadi 4 gr.

Ada beberapa wanita mengalami berbagai gejala yang terjadi karena keseimbangan hormon dalam tubuh. Bagian-bagian tubuh mulai semakin tua dan terlihat jelas, akan tetapi sebaiknya wanita tersebut tetap aktif baik secara fisik, mental, dan seksual seperti sebelum menopause.

c. Tahap-tahap menopause

Menurut (Mulyani, 2017) menopause dibagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

1) Pra menopause

Fase ini terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Gejala yang timbul pada masa pra menopause yaitu :

- a) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b) Perdarahan menstruasi memanjang
- c) Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak
- d) Adanya rasa nyeri saat menstruasi

2) Perimenopause

Yaitu fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause. Gejala-gejala yang timbul pada masa perimenopause yaitu :

- a) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b) Siklus menstruasi menjadi lebih panjang

3) Menopause

Yaitu fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh yaitu

menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Gejala-gejala yang terjadi pada masa menopause yaitu sebagai berikut :

- a) Keringat yang biasanya timbul pada malam hari
 - b) Lebih mudah marah atau emosi
 - c) Sulit istirahat atau tidur
 - d) Haid menjadi tidak teratur
 - e) Terjadi gangguan fungsi seksual
 - f) Badan bertambah gemuk
 - g) Sering kali tidak mampu menahan kencing
 - h) Stress dan depresi
 - i) Nyeri otot dan sendi
 - j) Hot flush atau sering terasa panas
 - k) Terjadinya kekeringan pada vagina karena berkurangnya produksi lendir pada vagina
 - l) Gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan mudah lupa
- 4) Postmenopause

Postmenopause adalah kondisi dimana seseorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa postmenopause seorang wanita akan mudah sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (*osteoporosis*).

d. Penyebab menopause

Menurut (Mulyani, 2017) tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, hal ini menyebabkan produksi hormone dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron.

e. Hormon yang berperan dalam menopause

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam system peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada di seluruh tubuh. Hipotalamus akan mengontrol menstruasi dengan mensekresikan hormon gonadotropin ke kelenjar pituitari. Selama masa reproduksi kelenjar pituitari akan merespon dengan memproduksi dua hormon, yaitu follicle-stimulating hormone (FSH) dan LH, hormon ini akan menentukan jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium atau indung telur.

Hormon FSH akan merangsang produksi ovum atau sel telur dan hormon LH akan merangsang untuk terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur. ketika akan mendekati masa menopause maka ovulasi akan semakin jarang terjadi. hal ini yang menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur dan tidak menentu sampai pada akhirnya sama sekali berhenti. sehingga untuk mengimbangnya maka tubuh akan lebih banyak untuk mensekresikan hormon FSH dan LH agar mampu merangsang produksi ovum atau sel telur.

hormon estrogen bertanggung jawab atau juga ikut terlibat dalam mempertahankan suhu tubuh. hal ini yang juga menyebabkan banyak wanita yang mengalami hot flush ketika kadar hormon estrogen dalam tubuh menurun. penurunan hormon progesteron selama masa menopause akan menyebabkan timbulnya rasa gelisah, depresi, mudah tersinggung atau marah, libido menjadi rendah, dan bertambahnya berat badan.

f. Tanda dan gejala menopause

Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan menurut (Mulyani, 2017) perubahan yang dirasakan wanita tersebut adalah:

1) Perubahan pola menstruasi (perdarahan)

Perdarahan yaitu keluarnya darah dari vagina. gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause. gejala ini sering kali disebut dengan gejala peralihan. apabila perdarahan bertambah berat ini bisa menjadi standar suatu masalah yang lebih serius hingga sebaiknya melakukan pemeriksaan untuk memastikan tidak ada sesuatu yang membahayakan.

2) *Hot flush* (rasa panas)

Warna kemerahan pada kulit dan berkeringat. rasa panas ini akan mempengaruhi pola tidur wanita menopause yang akibatnya seringkali wanita menopause kekurangan tidur. masing-masing wanita menderita masalah ini dalam tingkat yang berbeda-beda. hot flush berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit. keluhan hot flush berkurang setelah tubuh menyesuaikan diri dengan kadar estrogen yang rendah. meskipun demikian, sekitar 25% penderita masih mengeluhkan hal ini sampai lebih dari 5 tahun. pemberian estrogen dalam bentuk terapi efektif dalam meredakan keluhan hot flush pada 90% kasus. rasa panas yang diderita ini biasanya berhubungan dengan cuaca panas dan lembab. selain itu juga berhubungan dengan alkohol, kafein, atau makanan pedas.

3) Keluar keringat di malam hari

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena hot flush. Semua wanita akan mengalami gejala panas ini. Gejala panas ini mungkin sangat ringan dan sama sekali tidak diperhatikan oleh orang lain. Mungkin hanya terasa seolah-olah sungguh meningkat secara tiba-tiba sehingga menyebabkan kemerahan disertai keringat yang mengucur di seluruh tubuh. Rasa panas ini tidak membahayakan dan

akan cepat berlalu. Sisi buruknya adalah tidak nyaman tetapi tidak pernah disertai rasa sakit.

4) Susah tidur (insomnia)

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Hot flush juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidurnya. Selain itu juga kesulitan untuk tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi pada masa premenopause. Di mana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endorfin. 65 sampai 75% dari wanita mengalaminya paling sering selama peri menopause. Intensitas, durasi dan frekuensinya bervariasi.

Masalah insomnia juga dikarenakan kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun, serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang jika kadar serotonin dalam tubuh menurun hal ini akan menyebabkan depresi dari sulit tidur.

Tiba-tiba berhubungan dengan sering terbangunnya wanita pada malam hari biasanya hampir setiap 8 menit. Lesu dan kelelahan di pagi harinya menjadi lebih sering bila dibandingkan dengan rasa kantuk. Insomnia juga dapat disebabkan oleh faktor antara lain faktor fisik dan psikis. Faktor fisik misalnya sakit, flu, sedangkan psikis pada masa perimenopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda diantaranya yaitu suatu krisis yang di manifestasikan dalam simptom- simptom psikologis yaitu depresi, mudah tersinggung, mudah marah, cemas, bingung, gelisah.

Lebih lanjut ketika masa menopause berlangsung terjadi perubahan fisik dan psikis menurutnya fungsi hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan keluhan seperti pusing, mual, gerah berdebar-debar dan sebagainya. masalah menopause memberikan perubahan psikis karena adanya anggapan bahwa menopause adalah saat berakhirnya semua sifat kewanitaannya. keadaan ini diperkuat dengan kurangnya pengertian atau adanya pengertian yang keliru mengenai masalah menopause.

Terjadinya kekhawatiran , ketakutan, pada masa menopause dapat menyebabkan insomnia. hal ini didukung oleh pendapat walsleben bahwa gangguan tidur tidak langsung berhubungan dengan menurunnya hormon namun kondisi psikologis dan meningkatkan kecemasan emosi tidak terkontrol, gelisah. insomnia meningkat pada usia 44-45 tahun. masalah ini meningkat pada saat menopause sebanyak 40% wanita menopause mengalami kesulitan tidur.

5) Kerutan pada vagina

Pada vagina akan terlihat adanya perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina pada masa menopause vagina akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis. Hal ini dikarenakan adanya penurunan kadar hormon estrogen. Efek dari gejala ini maka akan timbul rasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual. Selain rasa sakit saat melakukan hubungan suami istri gejala lain yang dirasakan adanya muncul rasa gatal-gatal di vagina. Adanya perubahan ini akan mengakibatkan wanita menopause mudah terserang infeksi pada vagina, hingga wanita menopause sebaiknya berhati-hati dalam menjaga kesehatan vagina. Gejala ini timbul karena pada lapisan dinding vagina berkurang yaitu lebih tipis lebih kering dan kurang

elastis. Semua itu berhubungan dengan menurunnya kadar hormon estrogen.

6) Gejala gangguan motorik

Pada masa menopause aktivitas yang akan dikerjakan semakin berkurang hal ini dikarenakan wanita menopause akan mudah merasakan rasa lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

7) Gangguan psikis dan emosi

Beberapa wanita saat masa menopause akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas, perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, emosi yang meluap. Gejala ini dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron hormon tersebut berfungsi untuk mengatur memori, daya persepsi, dan suasana hati.

Namun gejala psikis ini tidak selalu terjadi pada setiap orang karena setiap orang juga memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Kebanyakan kasus psikis terkait dengan adanya tekanan kehidupan misalnya merasa tidak dibutuhkan lagi karena anak-anaknya sudah dewasa dan mandiri, perceraian, kehilangan anggota keluarga, dan karena adanya penyakit yang diderita.

8) Penurunan libido

Penelitian menyatakan, wanita menopause akan berkurang keinginan seksualnya. Keringat malam dapat mengganggu tidur dan kekurangan tidur dapat mengurangi energi untuk yang lain termasuk dalam aktivitas hubungan seksual. Hal tersebut juga terjadi karena adanya perubahan pada vagina, seperti kekeringan yang akan membuat darah genitalia sakit dan selain itu juga terjadi perubahan hormonal sehingga dapat menurunkan gairah seks. Libido

yang rendah juga bisa disebabkan karena masalah psikologis biologis atau sosial. Selain itu juga libido yang menurun bisa disebabkan karena depresi, kegelisahan, atau citra tubuh yang tidak baik serta adanya penurunan neurotransmitter di otak yang akan mempengaruhi perilaku seksual.

9) Osteoporosis

Setiap proses merupakan suatu gangguan kesehatan yang ditandai dengan berkurangnya masa kepadatan tulang dan kelainan mikroarsitektur, yang berakibat pada pengeroposan tulang. osteoporosis banyak dialami oleh mereka yang berusia lanjut. masa kepadatan tulang sangat dipengaruhi oleh kalsium. karena 98% tubuh memiliki kalsium yang banyak tersimpan dalam tulang. kalsium yang memiliki peranan penting adalah kalsium ion yang dipengaruhi oleh tiga hormon yakni hormon paratiroid, 1,25 dihidroksi vitamin d dan kalsitonin. ada sekitar 80% penderita osteoporosis adalah wanita, termasuk wanita yang berhenti masa menstruasi nya. meskipun usianya masih terbilang muda hal ini dikarenakan kerapuhan tulang akibat dari hormon estrogen yang semakin rendah, dan juga dapat dipengaruhi massa jenis yang tidak cukup baik dalam memenuhi nutrisi dan kalsium yang cukup.

10) Penyakit jantung

Pada umumnya yang paling banyak ditemukan adalah apabila seorang wanita telah memasuki masa menopause dan mengalami osteoporosis memiliki kemungkinan terserang penyakit jantung, hal ini dikarenakan kadar estrogen meningkatkan tekanan darah dan berat badan yang mengakibatkan pembuluh darah yang mengalami ke jantung tidak bekerja dengan baik.

Penurunan hormon estrogen akan mengakibatkan meningkatnya kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan menurunnya kadar kolesterol HDL (kolesterol baik). Ketidakberadaan hormon estrogen membuat produksi NO (nitric oxide) menurun dan NO itu sendiri berperan dalam vasodilatasi arteri dan pencegahan adhesi dari makrofag dan trombosit ke dinding arteri.

g. faktor yang mempengaruhi menopause

Menurut (Mulyani, 2017) faktor yang mempengaruhi menopause adalah sebagai berikut :

1) Faktor psikis

Keadaan fisiki seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seseorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan fisik seorang wanita menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja.

2) Menarche (usia pada saat pertama haid)

Semakin muda seseorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya maka akan semakin tua atau lama untuk memasuki atau mengalami masa menopause nya. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

3) Pemakaian kontrasepsi

Kontrasepsi dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal ini dikarenakan cara kerja kontrasepsi

yang digunakan kerja ovarium atau indung telur. Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal kalau lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

1. Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari, serta secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur atau terbangun pada tengah malam dan tidak bisa kembali tidur (Dan, 2023). Penyakit insomnia adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas kisaran umur tertentu. Semua rawan terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja maupun lanjut usia (Putri Sari Sianturi, 2020).

b. Penyebab Insomnia

Menurut (Putri Sari Sianturi, 2020) insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling banyak menjadi penyebab insomnia adalah masalah psikologi. Oleh karena itu, yang paling penting dalam insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya.

Berikut adalah beberapa faktor penyebab insomnia adalah:

1) Faktor psikologi

Tingkat tuntutan yang paling tinggi atau keinginan yang tidak tercapai, sehingga berita-berita kegagalan sering memicu terjadinya insomnia transient. Orang-orang yang memiliki masalah-masalah stres, sering kali mengalami insomnia.

2) Problem Psikiatri

Depresi paling ditemukan di kehidupan masa kini. Banyak pola hidup instan yang memicu depresi. Tuntutan prestasi yang semakin tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat, semakin membuat orang terus-menerus berlomba menjadi yang terbaik.

3) Sakit fisik

Pada saat seseorang mengalami sakit fisik, sebenarnya proses metabolisme dan kinerja di dalam tubuh tidak berjalan dengan normal atau terjadinya gangguan. Banyak orang yang sering kurang tidur itulah sebabnya banyak proses penyembuhan penyakit, di dalam kadar tertentu. Ini bertujuan agar orang yang sakit tersebut beristirahat penuh dengan tidur.

4) Faktor lingkungan

Tidak sedikit orang yang menderita gangguan pendengaran karena tinggal di daerah yang berlokasi bising. Mereka tidak bisa mendengar suara notasi rendah dan normal, karena terbiasa harus mendengar sesuatu dalam notasi keras dan kuat. Lingkungan yang selalu penuh dengan ketegangan, pertengkaran dan situasi berisik yang terus-menerus juga dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Bagi sekelompok orang tertentu, tidak perlu suasana kondisi yang tenang.

c. Gejala-gejala insomnia

Menurut (Putri Sari Sianturi, 2020) insomnia yang akut tidak bekerja begitu saja. Ada banyak penyebab dan gejala yang sering kali diabaikan oleh penderita. Ada banyak orang yang beranggapan bahwa gangguan tidur bukan masalah

yang serius. Gejala-gejala yang umum di alami oleh penderita insomnia yaitu:

a) Perasaan sulit tidur

Ada banyak penderita insomnia yang selalu merasa dirinya sulit tidur,walaupun sebenarnya pada malam hari mereka sempat tertidur beberapa saat. Selain itu,penderitannya selalu merasa sulit tidur dan kurang tidur.

b) Bangun tidak diinginkan

Salah satu gejala insomnia adalah seseorang yang tidur di malam hari,sering terbangun lebih awal dan bangun yang tidak direncanakan. Setelah itu,umumnya mereka akan sulit untuk tidur kembali lebih cepat. Wajah selalu kelihatan letih dan kusam Kurang tidur akan berdampak langsung pada wajah. Orang yang kurang kurang tidur akan terlihat kusam,pucat,maupun mata merah dan terlihat sembab.

d. Tipe Insomnia

Menurut (Marmi, 2012) insomnia dapat dikelompokkan berdasarkan kapan terjadinya dalam periode tidur :

1) *Sleep On Set* Insomnia

Insomnia ini terjadi ketika merasakan kesulitan untuk tertidur. Rata-rata orang normal membutuhkan waktu antara satu hingga 20 menit untuk tertidur, penderita insomnia membutuhkan waktu hingga 1 jam atau bahkan bisa lebih.

2) *Sleep Maintenance* Insomnia

Adalah kategori insomnia di mana merasakan masalah di saat sedang tertidur, seperti sering terbangun secara konstan sepanjang malam. meski adalah hal yang wajar bila kita beberapa kali terbangun sesaat di tengah-

tengah tidur yang bisa jadi tidak kita sadari, para penderita insomnia terus terjaga setelah terbangun dan tidak dapat kembali tidur hingga beberapa menit atau bahkan beberapa jam dalam satu waktu titik terbangun di malam hari selama setengah jam atau lebih didefinisikan para ilmuwan sebagai *sleep maintenance* insomnia.

3) *Transient* Insomnia

Ketika merasakan masalah dengan tidur selama beberapa malam.

4) *Short Term* Insomnia

Artinya jika merasakan masalah dalam tidur selama hingga 1 bulan.

e. **Tingkat Insomnia**

Menurut(Putri Sari Sianturi, 2020) Insomnia memiliki beberapa tingkatan:

1) akut/ringan

Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.

2) Insomnia sedang

Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu.

3) Insomnia berat/kronik

Insomnia yang terjadi setiap malam, menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun).

f. Komponen tidur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Stanley & Beare dalam Zulmi, 2016) menurut Asmadi (2008) kualitas tidur dapat dilihat melalui 7 komponen yaitu :

1) Kualitas tidur subjektif :

Penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.

2) Latensi tidur :

Berapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.

3) Efisiensi tidur :

Didapatkan melalui presentasi kebutuhan tidur manusia dan menilai jam tidur seseorang dengan durasi tidur seseorang sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.

4) Penggunaan obat tidur:

Dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur di indikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.

5) Gangguan tidur :

Seperti adanya mengorok, gangguan pergerakan, sering terbangun dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.

6) Durasi tidur :

Dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

7) *Daytime disfunction* :

Adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk

g. Dampak Insomnia Bagi Kesehatan

Menurut (Putri Sari Sianturi, 2020) ada beberapa dampak insomnia bagi kesehatan :

1) Gangguan fungsi mental

Insomnia dapat mempengaruhi konsentrasi, memori, dan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari.

2) Stress dan depresi

Insomnia meningkatkan aktivitas hormon dan jalur di otak yang menyebabkan stress, dan perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati. Insomnia terus menerus dapat menjadi tanda kegelisahan dan depresi.

3) Sakit kepala

Sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau dini hari mungkin berhubungan dengan insomnia.

4) Penyakit jantung

Sebuah studi menunjukkan bahwa orang dengan insomnia kronis mengalami tanda-tanda aktivitas jantung dan sistem saraf yang dapat menempatkan mereka pada resiko penyakit jantung.

5) Kecelakaan

Penelitian telah menunjukkan bahwa insomnia memainkan peran utama dalam kecelakaan mobil. Setiap tahun, lebih dari 100.000 kecelakaan mobil di jalan raya disebabkan oleh kantuk atau insomnia.

6) Darah tinggi dan penyakit kronis lainnya

Para ilmuwan di *Henry Ford Center of Sleep Disorder* membuktikan, makin lama waktu yang dibutuhkan sejak berbaring hingga terlelap bisa berarti semakin tinggi pula resiko kematian hipertensi atau tekanan darah tinggi. Demikian juga yang tidurnya tidak nyenyak, makin sering terbangun ditengah malam resiko hipertensi juga makin meningkat.

h. Insomnia pada Wanita Menopause

Insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi pada dewasa tua/lanjut usia (lansia). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur secara kuantitas maupun kualitas. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Khairani et al., 2022).

Gejala insomnia tersebut dikarenakan Menopause yang menyebabkan perubahan fungsi ovarium yang secara otomatis akan mempengaruhi produksi hormon sehingga dapat menyebabkan berbagai keluhan. Peningkatan jumlah perempuan lanjut usia tentunya akan menimbulkan masalah tersendiri, yaitu dengan munculnya keluhan-keluhan pada masa menopause yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Menimbulkan rasa tidak nyaman dan kadang-kadang menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. (Tarigan et al., 2020).

i. Alat Ukur Insomnia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Asiva, 2019) Disebutkan bahwa instrumen yg digunakan untuk

mengukur tingkat insomnia pada subjek penelitian melalui KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta Insomnia Rating Scale) yang diadaptasi dari Adeleyna (2008). Adapun dimensi insomnia meliputi kesulitan untuk masuk tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun lebih dini, tidur delta (terdalam) yang kurang, serta kualitas tidur yang terganggu. Pengukuran tingkat insomnia ini menggunakan 8 item pernyataan.

Berikut merupakan item-item KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) beserta nilai skoring tiap item yang diadaptasi dari Adeleyna (2008).

a. Lamanya tidur

(“Berapa lama Anda tidur dalam sehari ?”). item ini bertujuan untuk mengevaluasi jumlah jam tidur total dalam sehari. Bagi individu normal, lama tidur biasanya lebih dari 6,5 jam sedangkan penderita insomnia, memiliki sedikit jumlah jam tidur. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban tidur lebih dari 6,5 jam.
- 2) Skor 1: untuk jawaban tidur diantara 5,5-6,5 jam.
- 3) Skor 2: untuk jawaban tidur antara 4,5-5,5 jam.
- 4) Skor 3 untuk jawaban kurang dari 4,5 jam.

b. Mimpi

(“Ketika tidur, apakah Anda bermimpi ?”). Individu normal biasanya tidak bermimpi, tidak mengingat dengan mimpinya atau kadangkadang mengingat mimpinya. Sedangkan penderita insomnia memiliki mimpi yang lebih banyak, selalu bermimpi atau kdang-kadang bermimpi buruk. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban tidak ada mimpi

- 2) skor 1 : untuk jawaban kadang-kadang terdapat mimpi yang menyenangkan.
- 3) Skor 2 : untuk jawaban selalu bermimpi.
- 4) Skor 3 : untuk jawaban mimpi yang buruk.

c. Kualitas tidur

(“Bagaimana kualitas tidur Anda akhir-akhir ini ?”). Individu normal kebanyakan memiliki tidur yang dalam sedangkan penderita insomnia biasanya memiliki tidur yang dangkal. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban tidur yang dalam, sulit untuk bangun.
- 2) Skor 1 : untuk jawaban tidur yang baik, tetapi sulit untuk terbangun.
- 3) Skor 2 : untuk jawaban tidur yang baik, mudah untuk bangun.
- 4) Skor 3 : untuk jawaban tidur yang dangkal, mudah untuk bangun.

d. Masuk tidur

(“Berapa lama Anda muai tidur setelah Anda membaringkan badan di tempat tidur ?”). Individu normal biasanya jatuh tertidur dalam waktu 5-15 menit sedangkan penderita insomnia biasanya lebih dari 15 menit. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban kurang dari 5 menit.
- 2) Skor 1 : untuk jawaban antara 6-15 menit.
- 3) Skor 2 : untuk jawaban antara 16-29 menit.
- 4) Skor 3 : untuk jawaban antara 30-44 menit.
- 5) Skor 4 : untuk jawaban antara 45-60 menit.

6) Skor 5 : untuk jawaban lebih dari 1 jam.

e. Terbangun malam hari

(“Selama tidur malam, berapa kali Anda terbangun?”).

Individu normal dapat mempertahankan tidur sepanjang malam namun terkadang terbangun 1-2 kali, sementara penderita insomnia terbangun lebih dari 3 kali. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban tidak terbangun sama sekali.
- 2) Skor 1: untuk jawaban terbangun 1-2 kali.
- 3) Skor 2 : untuk jawaban terbangun 3-4 kali.
- 4) Skor 3 : untuk jawaban terbangun lebih dari 4 kali.

f. Waktu untuk tidur kembali

(“Ketika Anda terbangun saat tidur, berapa lama Anda bisa tidur kembali?”). Individu normal mudah sekali untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, biasanya kurang dari 5 menit. Sedangkan penderita insomnia memerlukan waktu yang panjang untuk tidur kembali. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban kurang dari 5 menit.
- 2) Skor 1 : untuk jawaban antara 6-15 menit.
- 3) Skor 2 : untuk jawaban 16-60 menit.
- 4) Skor 3 : untuk jawaban lebih dari 60 menit.

g. Terbangun dini hari

(“Pagi hari, apakah Anda terbangun?”). Individu normal dapat terbangun kapan ia ingin bangun namun penderita insomnia biasanya bangun lebih cepat, misalnya bangun 1-2 jam sebelum waktu untuk bangun). Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) skor 0 : untuk jawaban sesuai waktu bangun tidur Anda.

- 2) Skor 1 : untuk jawaban bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur Anda, tidak dapat tidur lagi.
- 3) Skor 2 : untuk jawaban bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun Anda, tidak dapat tidur lagi.
- 4) Skor 3 : untuk jawaban lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun Anda, tidak dapat tidur lagi.

h. Perasaan saat bangun

(“Bagaimana perasaan Anda pada saat bangun di pagi hari?”). Individu normal akan merasa segar setelah tidur di malam hari, namun penderita insomnia bangun dengan kondisi tidak segar atau lesu. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban ialah :

- 1) Skor 0 : untuk jawaban perasaan segar.
- 2) Skor 1 : untuk jawaban tidak terlalu baik.
- 3) Skor 2 : untuk sangat buruk.

Pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa skor diatas 10 telah dapat digolongkan sebagai individu yang mengalami insomnia. Selain pemberian skala, dilakukan juga wawancara kepada subjek untuk mengetahui kondisi insomnia yang dialami subjek.

2. Pijat Punggung (Back Massage)

A. Pengertian Pijat Punggung (*Back Massage*)

Massage punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan stroking, petrissage, friction dan skin rolling dengan tujuan dapat meningkatkan terhadap kualitas tidur menopause, karena terapi tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan merasa nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur (Maryaningsih et al., 2021).

Terapi pijat atau *back massage* dapat mengendurkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur (Waladani et al., 2023).

B. Indikasi *Massage Punggung*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yelvita, 2022), massage merupakan stimulasi pada kulit yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri (Potter & Perry, 2005). Massage punggung dapat diberikan pada klien yang mengalami gangguan tidur (insomnia), klien yang mengalami ansietas, klien yang sedang mengalami gejala distress, dan klien yang mengalami nyeri (Lynn, 2011). Pemberian stimulasi pada kulit yang benar dapat mengurangi persepsi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot (Potter & Perry, 2005). Massage punggung dapat dilakukan kapan saja misalnya sebelum tidur atau sebelum mandi untuk meningkatkan rasa nyaman pada pasien (Lynn, 2011). Posisi pasien tengkurap atau jika ada indikasi pasien bisa miring untuk mendapatkan massage punggung (Lynn, 2011).

C. Kontraindikasi *Massage Punggung*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yelvita, 2022), *massage punggung* tidak dianjurkan pada klien dengan kondisi *fraktur* tulang rusuk atau *vertebra*, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka pada daerah punggung. *Massage punggung* tidak dapat dilakukan pada kondisi dimana klien memiliki operasi pada punggung atau tulang rusuk (Lynn, 2011).

D. Teknik *massage punggung*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yelvita, 2022), pelaksanaan *massage punggung* dimulai dengan melakukan beberapa persiapan. Persiapan-persiapan yang perlu diperhatikan antara lain persiapan alat, persiapan klien dan persiapan lingkungan serta persiapan perawat (Potter & Perry, 2005).

1. Persiapan alat

Alat-alat yang dibutuhkan adalah selimut atau handuk untuk menjaga privasi klien dan aplikasi pada kulit (lotion atau bedak) untuk mencegah terjadinya friksi saat dilakukan *massage* (Potter & Perry, 2005; Lynn, 2011).

2. Persiapan lingkungan

Persiapan yang dilakukan adalah mengatur tempat dan posisi yang nyaman bagi klien. Selain itu mengatur cahaya, suhu dan suara di dalam ruangan untuk meningkatkan relaksasi klien (Potter & Perry, 2005).

3. Persiapan klien

Persiapan klien yang dilakukan adalah mengatur posisi yang nyaman bagi klien dan membuka pakaian klien pada daerah punggung serta tetap menjaga privasi klien (Potter & Perry, 2005). Posisi tengkurap atau berbaring miring

adalah posisi yang baik untuk mendapatkan massage pada daerah punggung (Lynn, 2011). Sebelum melakukan massage punggung, perawat perlu mengidentifikasi terkait kondisi klien (Potter & Perry, 2005).

4. Persiapan Perawat

Perawat perlu menjelaskan tujuan terapi kepada klien, mengkaji kondisi klien dan mencuci tangan sebelum melaksanakan tindakan untuk mempertahankan kebersihan dan menghindari perpindahan mikroorganisme (Potter & Perry, 2005; Lynn, 2011).

5. Langkah-langkah pelaksanaan massage punggung

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (2016) Stanley & Beare dalam Zulmi, 2016) ada beberapa langkah-langkah pelaksanaan massage punggung meliputi :

- a. Aplikasikan lubrikan atau lotion pada bagian bahu dan punggung pasien (Lynn, 2011)
- b. Meletakkan kedua tangan pada sisi kanan dan kiri tulang belakang pasien
- c. Memulai massage dengan gerakan *efflurage*, yaitu massage dengan gerakan sirkuler dan lembut secara perlahan ke atas menuju bahu dan kembali ke bawah hingga ke bokong. Menjaga tangan tetap menyentuh kulit. (weerapong et al.,2005; lynn, 2011). *Efflaurage* diberikan awal, disela pergantian antara gerakan dan diakhiri sesi massage punggung (weerapong et al.,2005; lynn, 2011).
- d. Kemudian meremas kulit dengan mengangkat jaringan di antara ibu jari dan jari tangan (*petrissage*). Meremas ke atas sepanjang di kedua sisi tulang belakang dari bokong ke bahu dan sekitar leher bagian bawah dan

usap ke bawah ke arah sakrum (weerapong et al.,2005; lynn, 2011).

- e. Akhiri gerakan dengan massage memanjang ke bawah (lynn, 2011).

6. Frekuensi massage punggung

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yelvita, 2022), massage punggung dapat dilakukan kapan saja misalnya sebelum tidur atau sebelum mandi untuk meningkatkan rasa nyaman pada pasien (Lynn, 2011). Posisi pasien tengkurap atau jika ada indikasi pasien bisa miring untuk mendapatkan massage punggung (Lynn, 2011). Pemberian massage punggung selama 10 menit selama 2x dalam seminggu sebelum tidur pada lansia terbukti telah meningkatkan kualitas tidur lansia karena efek relaksasi dari massage (Cinar & Eser, 2012).

7. Hubungan Massage Punggung Dengan Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yelvita, 2022),disebutkan bahwa menurut *National Institute of Health* (NIH), terapi komplementer untuk menangani gangguan tidur pada lansia dikategorikan menjadi 5 yaitu :

- a. *Biological Based Practice*: herbal, vitamin dan suplemen lain.
- b. *Mind body technique* : meditasi.
- c. *Manipulative and body based practice*: Pijat (*Massage*).
- d. *Energy therapies*: terapi medan magnet.
- e. *Ancient medical systems*: obat tradisional *chinese*, ayurvedic, akupunktur (Suardi, 2011).

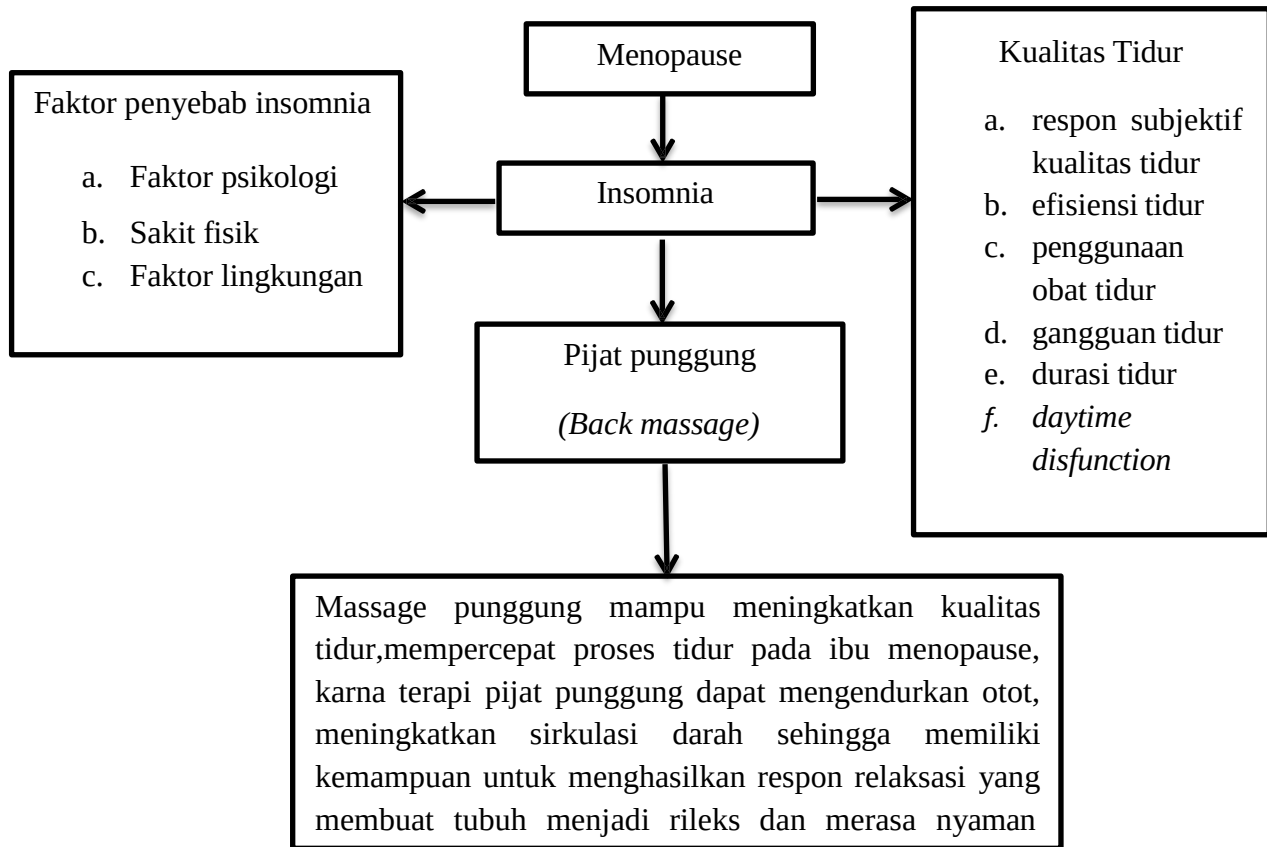
Massage punggung merupakan salah satu jenis terapi alternatif yang masuk dalam jenis *manipulative body-based therapies* (Suardi, 2011).

Gambar 2. 1 Pijat Punggung



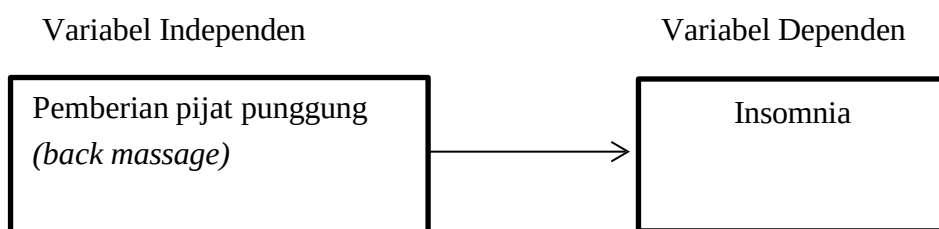
B. Kerangka Teori

Skema 2. 1 Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep

Skema 2. 2 Kerangka Konsep



D. Hipotesa

Hipotesa Penelitian atau biasa disebut hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Jadi para peneliti akan membuat hipotesa dalam penelitiannya, yang bertujuan untuk menjadikannya sebagai acuan dalam menentukan langkah selanjutnya agar dapat membuat kesimpulan-kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukannya (ahmadrswan nasution, 2020).

Ha : Ada pengaruh pemberian pijat punggung (*back massage*) terhadap insomnia pada ibu menopause

H0 : Tidak ada pengaruh pemberian pijat punggung (*back massage*) terhadap insomnia pada ibu menopause

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menilai pengaruh pijat punggung (*back massage*) terhadap insomnia pada ibu menopause sebelum di pijat dan sesudah di pijat.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test one group*.

Skema 3. 1 Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	01	X	02

01 : Sebelum dilakukan pijat punggung (*back massage*)

X : Perlakuan

02 : Sesudah dilakukan pijat punggung (*back massage*)

B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan tanggal 10 januari 2024.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan responden penelitian, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua ibu menopause yang mengalami insomnia Di Desa Rambah Tengah Hilir yang berjumlah 30 orang,

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Amin et al., 2023). Dalam penentuan sampel peneliti mengambil semua populasi yaitu semua ibu menopause yang mengalami insomnia yang berjumlah 30 orang.

3. Teknik sampling

Teknik sampling pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non probability sampling*. Teknik *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala	Hasil Ukur
1	Variabel independen: Pijat punggung (<i>back massage</i>)	Suatu tindakan dengan pemberian respon pada daerah punggung dengan variasi gerakan yaitu gerakan mengusap kulit dan meremas kulit selama 10 menit untuk memberikan efek relaksasi sehingga ibu menopause merasa nyaman dan bisa tidur dengan baik yang diberikan 2 kali setiap pertemuan selama 1 minggu	SOP <i>massage</i> punggung	-	-
2	Variabel dependen : Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah ibu menopause mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa skor diatas 10 telah dapat digolongkan sebagai individu yang mengalami insomnia. Selain pemberian skala, dilakukan juga wawancara kepada subjek untuk mengetahui kondisi insomnia yang dialami subjek.	KSPBJ-IRS (kelompok studi psikiatrik biologik jakarta insomnia <i>rating scale</i>) yang diadaptasi dari adeleyna (2008)	Rasio	0-25

E. Instrumen/Alat Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (wawancara) kepada ibu menopause untuk mengetahui kualitas tidur. Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur pada ibu menopause digunakan alat ukur KSPBJ-IRS (kelompok studi psikiatrik biologik jakarta insomnia *rating scale*) yang diadaptasi dari adeleyna (2008).

F. Metode Pengumpulan data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Peneliti menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informan mengenai topik penelitian sebagai data primer (Sugiyono, 2018).

G. Metode Pengolahan Data

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah- langkah sebagai berikut :

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Melakukan pengecekan data pada lembar isian dan pastikan bahwa data yang dibutuhkan sudah lengkap.

2. Pemberian Kode (*coding*)

Yaitu data yang terkumpul dengan cara memberi kode dalam bentuk angka.

3. Penyusunan Data (*Tabulating*)

Data yang dikumpulkan dengan lengkap dihitung sebagai variabel yang dibutuhkan, lalu dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis *univariat* adalah jenis analisis yang digunakan pada satu variabel untuk mengetahui gambaran distribusi rata-rata pada skala insomnia.

2. Analisis bivariat

Analisis *bivariat* yang dilakukan untuk menjawab hipotesis dan untuk mengetahui rata-rata perbedaan terhadap pengurangan insomnia pada ibu menopause sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji statistic T-Dependen.

- a. Jika nilai P-value < 0.05 maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh pijat punggung terhadap penurunan insomnia pada ibu menopause
- b. Jika nilai P-value > 0.05 maka H_0 gagal ditolak artinya tidak ada pengaruh pijat punggung terhadap insomnia pada ibu menopause

I. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian adalah kebidanan adalah masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip :

1. Informed Consent (Persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan peneliti, dampaknya, jika subjek bersedia responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati pasien.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Anonymity yaitu menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu (insial atau *indentification number*).

3. Confidentiality (kerahasiaan)

Confidentiality yaitu dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.