



Mengurangi Insomnia Pada Wanita Menopause dengan Melakukan Pijat Punggung (*Back Massage*) di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah

Nana Aldriana¹⁾, Nina Surya Fitri Yanti²⁾, Rahmawati³⁾

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

Keywords :

ASI;
Makanan Pendamping;
Pemberian MPASI;
Pelatihan

Correspondensi Author

Email: nanaaldriana@upp.ac.id

History Artikel

Received: 17-07-2024
Reviewed: 01-10-2024
Revised: 28-11-2024
Accepted: 29-11-2024
Published: 01-12-2024

DOI:

10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.143

Abstrak. Menopause merupakan suatu fase yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi diatas umur 40 tahun. Menopause terjadi bila siklus menstruasi berhenti selama 1 tahun. Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada tubuh wanita yang mengalami menopause, 60% wanita pada fase pascamenopause sering mengalami insomnia yang berpengaruh terhadap kualitas tidur sehingga menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis seperti gangguan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek, lemah, daya tahan tubuh menurun, depresi cemas dan sulit untuk berkonsentrasi. Salah satu cara untuk menanggulangi masalah tidur pada ibu menopause adalah dengan pijat punggung (*back massage*). Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pendidikan kesehatan dan keterampilan melakukan *back massage* untuk mengurangi keluhan insomnia pada wanita menopause. Hasil pengabdian derajat insomnia wanita menopause yang mengalami insomnia berkurang dan keluarga mengerti cara melakukan *back massage*.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

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, petrisage, 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).

Beberapa permasalahan yang dialami oleh mitra adalah Terdapat cukup banyak wanita menopause yang mengeluhkan kesulitan tidur, wanita menopause tidak mengetahui cara yang efektif untuk mengatasi keluhan kesulitan tidur ini dan keluarga wanita menopause tidak terlalu mengerti bagaimana membantu keluhan sulit tidur

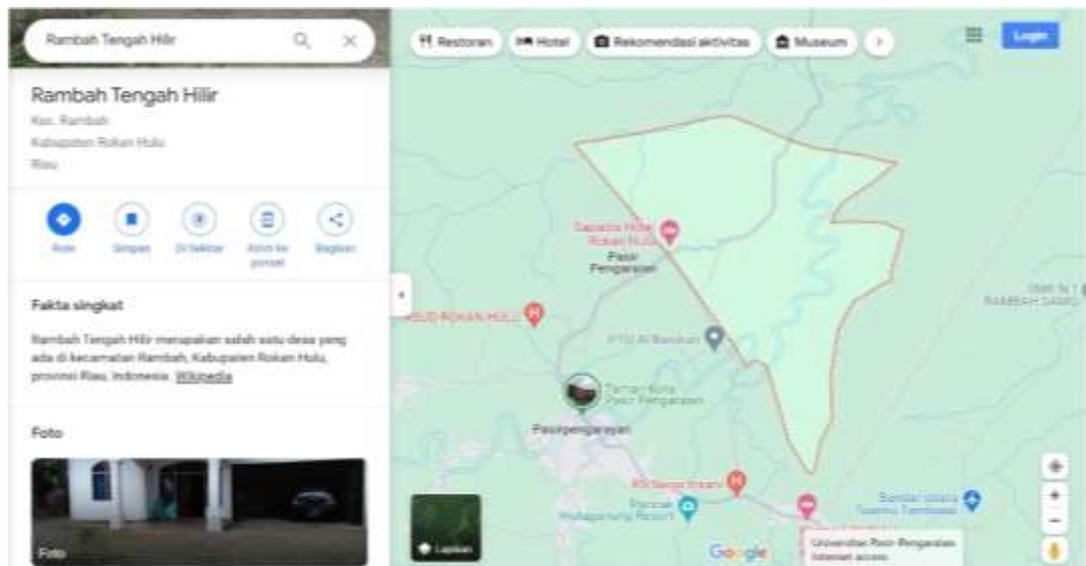
Metode

Metode pelaksanaan kegiatan

1. Pra Pelaksanaan
 - a. Tim pelaksana PKM melakukan survey lokasi di Desa Rambah Tengah Hilir dengan mendata semua wanita menopause.
 - b. Tim Pelaksana PKM bekerjasama dengan Bidan Desa mengidentifikasi keluhan yang sering terjadi pada wanita menopause.
2. Pelaksanaan
 - a. Mengajak ibu menopause untuk mengikuti kelas di Posyandu Lansia Desa Rambah Tengah Hilir
 - b. Memaparkan materi tentang kesulitan tidur atau insomnia pada wanita menopause
 - c. Mempraktikkan terapi pijat punggung pada wanita menopause yang mengalami kesulitan

tidur

- d. Menentukan tingkat insomnia wanita menopause dengan menentukan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan terapi pijat punggung (back massage)
 - e. Melaksanakan terapi pijat punggung (back massage) pada wanita menopause yang mengalami insomnia.
 - f. Memberikan Pendidikan Kesehatan pada keluarga ibu menopause bagaimana cara melakukan terapi pijat punggung (back massage).
3. Penugasan praktik terapi pijat punggung oleh salah satu anggota keluarga
 - a. Persiapan peralatan
 - b. Melakukan pendampingan
 4. Evaluasi Kegiatan
Mengevaluasi hasil efektifitas terapi *back massage* untuk mengurangi keluhan insomnia pada wanita menopause
Mitra pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Bidan Desa Rambah Tengah Hilir, kader posyandu lansia dan salah satu anggota keluarga wanita lansia. Berikut ditampilkan peta lokasi mitra



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan Kegiatan PKM

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan (pra pelaksanaan) dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan Bidan Desa
Koordinasi dengan Bidan Desa tentang jumlah wanita menopause dan pelaksanaan Posyandu Lansia serta rencana PKM oleh tim. Bidan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim PKM dalam rangka menurunkan dan meringankan keluhan yang dialami wanita menopause, sehingga dapat menjalani hidup yang berkualitas.
2. Penetapan waktu kegiatan
Kegiatan dilakukan secara bertahap, meliputi:

- a. Penentuan waktu penyelenggaraan posyandu Lansia untuk memberikan materi Pendidikan Kesehatan tentang keluhan insomnia pada wanita menopause dan mengetahui jumlah wanita menopause yang mengalami insomnia untuk selanjutnya menentukan tingkat insomnia wanita menopause dengan menentukan kualitas tidur
Pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia dilakukan pada hari Jumat tanggal 26 April 2024
 - b. Penentuan waktu pelaksanaan terapi *back massage* pada wanita menopause yang mengalami insomnia
3. Penentuan sasaran dan target peserta
Dari koordinasi dengan Bidan Desa maka sasaran pemberian *back massage* adalah wanita menopause yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 15 orang.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan :

1. Kegiatan pengabdian dimulai dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang masalah insomnia pada ibu menopause yang dilaksanakan pada hari Jumat, 26 April 2024. Pada hari yang sama juga didapatkan jumlah wanita menopause yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 15 orang.
2. Kegiatan pengabdian pemberian terapi *back massage* pada wanita menopause yang mengalami insomnia dilakukan pada tanggal 28 April sampai 17 Mei 2024. Sebelum terapi, akan ditentukan Tingkat insomnia yang dialami wanita menopause
3. Setiap wanita menopause akan diberikan terapi *back massage* oleh Tim PKM di rumah masing-masing, sebanyak 2 kali dengan selang waktu 3 hari.
4. Selama terapi tim PKM juga akan melibatkan anggota keluarga wanita menopause untuk mengamati dan selanjutnya dapat memberikan terapi pada wanita menopause jika dilain waktu gejala insomnia kembali.
5. Para wanita menopause merasa nyaman dan merasa tidur yang lebih berkualitas setelah terapi pijatan. Hal ini juga dibuktikan dengan penurunan Tingkat insomnia yang diukur setelah pemberian terapi sebanyak 2 kali.

Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PKM

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut :

1. Ketercapaian tujuan pengabdian
Ketercapaian tujuan kegiatan dapat baik. Bidan desa, wanita menopause dan keluarga dapat berkoordinasi dengan baik dengan Tim PKM.
2. Ketercapaian target pengurangan keluhan insomnia pada wanita menopause
Ketercapaian target dapat dikatakan sangat baik. Terdapat penurunan tingkat insomnia pada wanita menopause dari angka 18,80 menjadi 5,67 (nilai skoring KSPBJ-IRS)

Massage punggung (*back massage*) merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan *stroking, petrissage, friction dan skin rolling* dengan tujuan dapat meningkatkan terhadap kualitas tidur wanita menopause, terapi ini 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). Selain itu terapi *back massage* dapat mengendurkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur.

Back massage 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).

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Punggung (*back massage*) Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PIJAT PUNGGUNG
(BACK MASSAGE) TERHADAP INSOMNIA PADA IBUMENOPAUSE**

1. Pengertian	Massage punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukukan dengan cara gerakan <i>stroking</i> , <i>petrissage</i> , <i>friction</i> dan <i>skin rolling</i> 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.
2. Tujuan	Terapi pijat atau <i>back massage</i> dapat mengendurkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur
3. Kebijakan	Dilakukan pada pasien dengan keluhan insomnia
4. Alat dan Bahan	1. Lembar observasi 2. Selimut atau handuk 3. <i>Lotion</i>
5. Langkah-Langkah	1) Aplikasikan lubrikan atau lotion pada bagian bahu dan punggung pasien. 2) Meletakkan kedua tangan pada sisi kanan dan kiri tulang belakang pasien 3) memulai <i>massage</i> dengan gerakan <i>efflurage</i> , yaitu <i>massage</i> dengan gerakan sirkuler dan lembut secara perlahan ke atas menuju bahu dan kembali ke bawah hingga ke bokong. menjaga tangan tetap menyentuh kulit. <i>efflaurage</i> diberikan awal, disela pergantian antara gerakan dan diakhiri sesi <i>massage</i> punggung. 4) kemudian meremas kulit dengan mengangkat jaringandi antara ibu jari dan jari tangan (<i>petrissage</i>). meremaske atas sepanjang di kedua sisi tulang belakang dari bokong ke bahu dan sekitar leher bagian bawah dan usap ke bawah ke arah sacrum. 5) Akhiri gerakan dengan <i>massage</i> memanjang ke bawah.





Gambar 2. Praktik *back massage* pada wanita menopause

Simpulan Dan Saran

Simpulan

1. Rata – rata pretest insomnia pada ibu menopause yaitu 18.80
2. Rata – rata insomnia pada saat posttest yaitu 5.67
3. Terdapat penurunan tingkat insomnia pada wanita menopause sebanyak 13.13 poin

Saran

Program pengabdian ini diharapkan dapat diterapkan untuk mengurangi keluhan insomnia pada wanita menopause

Referensi

1. Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9 (01), 85–95.

2. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.667>
3. Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
4. Dan, U. A. (2023). Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm. 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
5. Gürler, M., Klzllrmak, A., & Baser, M. (2020). The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 27(6), 421–430. <https://doi.org/10.1159/000507751>
6. Herawati, R. (2020). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Di Posyandu Lansia Puskesmas Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity and Neonatal*, 03(02), 117–124.
7. Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitrianti, D. Y. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>
8. Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM Fkep*, VI(1), 106–111.
9. Mulyani, nina siti. (2017). Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita usia pertengahan (Medical bo). Nuha medika.
10. Waladani, B., Agina, P., & Suwaryo, W. (2023). Terapi Back Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan. 16(2), 56–63.
11. Yelvita, F. S. (2022). HUBUNGAN ANTARA MASSAGE PUNGGUNG DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI SEMARAPURA KELOD KABUPATEN KLUNGKUNG NI (Issue 8.5.2017).
12. Yulia Viskiy. (2022). Pengaruh pemberian pijat punggung (back massage) terhadap kualitas tidur ibu menopause. *הארץ*, 11(8.5.2017), 2003–2005.