

ABSTRAK

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

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

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

Diskusi : Berdasarkan hasil penelitian terdapat adanya pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause. Perlunya pemberian pengetahuan dan juga peningkatan pelayanan asuhan kebidanan serta penerapan intervensi yang tepat seperti penerapan *sleep quality* bagi ibu menopause yang mengalami penurunan kualitas tidur.

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

Abstract

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

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

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

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

Keywords : *Menopausal, Sleep Quality, Back Massage*