



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN  
PIJAT PUNGGUNG  
(*Back Massage*) TERHADAP  
KUALITAS TIDUR IBU  
MENOPAUSE DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS  
PURWADADI  
KABUPATEN CIAMIS  
TAHUN 2024**

**ELISA INDRIYANI**  
**NIM: P2.06.24.4.23.058**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA EMPAT SARJANA  
TERAPAN KEBIDANAN**

**PENGARUH PEMBERIAN PIJAT PUNGGUNG (*Back Massage*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWADADI  
KABUPATEN CIAMIS  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan  
Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan



Disusun Oleh :

**ELISA INDRIYANI**  
**NIM : P2.06.24.4.23.055**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEBIDANAN  
TASIKMALAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Usulan Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing Utama,

**Dr. Meti Widiya Lestari, SST, M.Keb**  
NIP. 198112222002122001

Tanggal : .....

Pembimbing Pendamping

**Bayu Irianti, SST, M.Keb**  
NIP. 198702262019022001

Tanggal : .....

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN PIJAT PUNGGUNG (*Back Massage*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWADADI  
KABUPATEN CIAMIS  
TAHUN 2024**

Disusun Oleh :

**ELISA INDRIYANI**  
**NIM : P2.06.24.4.23.055**

Skripsi ini dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal  
27 Desember 2024

Ketua Penguji,

**Herni Kurnia, SST, M.Keb**  
**NIP. 198808122018012001**

Anggota Penguji I,

Anggota Penguji II,

**Nunung Mulyani, APP, M.Kes**  
**NIP. 196407271984122001**

**Bayu Irianti, SST, M.Keb**  
**NIP. 198702262019022001**

Disahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,

**Dede Gantini, SST, M.Keb**  
**NIP. 198010202002122003**

**PENGARUH PEMBERIAN PIJAT PUNGGUNG (*Back Massage*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWADADI  
KABUPATEN CIAMIS  
TAHUN 2024**

Elisa Indriyani  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya

Email: elisaindriyani14@gmail.com

**ABSTRAK**

Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut diakibatkan oleh ovarium secara progresif yang telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen. folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Standar kebutuhan tidur pada ibu menopause adalah 7 jam/hari. Apabila seorang ibu menopause kebutuhan tidurnya 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. 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 Purwadadi. Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi experimental dengan rancangan *two group pre test-post test design* dimana penelitian ini terdiri atas kelompok eksperimen dan kontrol. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 90 ibu menopause yang diambil dengan metode acak sederhana (*simple random sampling*). Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan intervensi pijat punggung terhadap ibu menopause, uji analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil : didapatkan dari hasil uji Wilcoxon pada pijat punggung hasil p-value adalah 0,000 artinya  $P < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian terdapat adanya pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause.

***Kata kunci : PSQI, Kualitas tidur, Pijat punggung, Relaksasi, Menopause***

**PENGARUH PEMBERIAN PIJAT PUNGGUNG (*Back Massage*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWADADI  
KABUPATEN CIAMIS  
TAHUN 2024**

Elisa Indriyani  
Tasikmalaya Health Polytechnic  
Bachelor of Applied Midwifery Study Program

Email: elisaindriyani14@gmail.com

**ABSTRACT**

Menopause is not experiencing menstruation for 12 consecutive months caused by the ovaries progressively failing to produce the hormone estrogen. The follicles in the ovaries experience decreased activity which can cause menstruation to stop so that women do not experience menstruation forever. The standard sleep requirement for menopausal women is 7 hours/day. If a menopausal woman's sleep requirement is less than 7 hours/day, it can be said that her sleep quality is not good. This can cause fatigue and higher stress levels. so that menopausal women often consume pharmacological drugs. While one of the non-pharmacological interventions for handling the sleep quality of menopausal women is back massage therapy. This study aims to determine the effect of giving back massage (Back Massage) on the sleep quality of menopausal women in the Purwadadi Health Center work area.

Method: The research design used was Quasi experimental with a two group pre-test-post-test design where this study consisted of experimental and control groups. The sample used in this study was 90 menopausal women taken using a simple random sampling method. Data collection was carried out by conducting back massage interventions on menopausal mothers, data analysis tests using the Wilcoxon test. Results: obtained from the results of the Wilcoxon test on back massage, the p-value result is 0.000, meaning  $P < 0.05$ , it can be concluded that there is an effect of giving back massage on the quality of sleep of menopausal mothers. Conclusion : Based on the results of the study, there is an effect of giving back massage (Back Massage) on the quality of sleep of menopausal mothers.

**Keywords: PSQI, Sleep quality, Back massage, Relaxation, Menopause**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur marilah kita panjatkan kehadiran Alloh SWT karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (Back Massage) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopuse Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwadadi Kabupaten Ciamis Tahun 2024”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang. Skripsi Penelitian ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan;
4. Dr. Meti Widya Lestari, SST, M.Keb., selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
5. Bayu Irianti, SST, M.Keb., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.

6. Orang tua, keluarga, Calon Suami dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari Skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Tasikmalaya, Desember 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>         | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>    | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>     | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>               | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>              | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>         | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>          | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>          | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>       | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>      | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....            | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....          | 3           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....         | 4           |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....             | 4           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....          | 4           |
| 1.4 Kegunaan Penelitian .....      | 4           |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....       | 4           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....         | 5           |
| 1.5 Keaslian Penelitian .....      | 5           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b> | <b>7</b>    |
| 2.1 Kajian Pustaka .....           | 7           |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.1.1 Menopause .....   | 7         |
| 2.1.2 Konsep Kualitas Tidur .....   | 17        |
| 2.1.3 Pengukuran Kualitas Tidur .....   | 19        |
| 2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan tidur .....                        | 20        |
| 2.1.5 Konsep Back Massage .....   | 22        |
| 2.1.6 Macam Macam Manipulasi Pijat <i>Back Massage</i> .....                      | 24        |
| 2.1.7 Cara Melakukan Terapi <i>Back Massage</i> .....                             | 26        |
| 2.1.8 Pengaruh <i>Back Massage</i> terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause<br>..... | 28        |
| 2.2 Kerangka Teori .....  | 29        |
| 2.3 Kerangka Konsep .....   | 29        |
| 2.4 Hipotesis .....   | 30        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>31</b> |
| 3.1 Metode Penelitian .....   | 31        |
| 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....   | 32        |
| 3.2.1 Waktu Penelitian .....  | 32        |
| 3.2.2 Tempat Penelitian.....  | 32        |
| 3.3 Subjek Penelitian .....   | 32        |
| 3.1.1 Teknik Pengambilan Sampel.....  | 33        |
| 3.4 Variabel Penelitian .....   | 33        |
| 3.4.1 Variabel Independen.....  | 33        |
| 3.4.2 Variabel Dependen.....  | 34        |
| 3.5 Definisi Operasional .....  | 34        |
| 3.6 Alat Ukur / Instrumen Penelitian.....   | 36        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.7 Langkah-Langkah Penelitian / Pengumpulan data .....   | 36        |
| 3.8 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....  | 38        |
| 3.8.1 Teknik Pengolahan Data .....  | 38        |
| 3.8.2 Analisis Data.....  | 39        |
| 3.9 Etik Penelitian.....  | 42        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>43</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....   | 43        |
| 4.1.1 Analisis Univariat .....  | 43        |
| 4.1.2 Analisis Bivariat.....  | 44        |
| 4.2 Pembahasan .....  | 45        |
| 4.2.1 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum Pemberian Pijat<br>Punggung ( <i>Back Massage</i> ) Terhadap Kualitas Tidur Ibu<br>Menopause ..... | 45        |
| 4.2.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sesudah Pemberian Pijat<br>Punggung ( <i>Back Massage</i> ) Terhadap Kualitas Tidur Ibu<br>Menopause ..... | 46        |
| 4.2.3 Pengaruh Pemberian Pijat Punggung ( <i>Back Massage</i> ) Terhadap<br>Kualitas Tidur Ibu Menopause .....                                | 48        |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian .....   | 50        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>51</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....   | 51        |
| 5.2 Saran .....   | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>   |           |

## DAFTAR TABEL

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Pijat Punggung ( <i>Back Massage</i> ) terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause .....  | 34 |
| Tabel 3.2 | Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....  | 37 |
| Tabel 3.3 | Skala Persentase Ibu Menopause .....  | 40 |
| Tabel 3.4 | Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....   | 41 |
| Tabel 4.1 | Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....            | 43 |
| Tabel 4.2 | Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwadadi Kabupaten Ciamis Tahun 2024 ..... | 44 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                 |    |
|------------|---------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Teknik <i>Effleurage</i> .....  | 24 |
| Gambar 2.2 | Teknik <i>Petrissage</i> .....  | 25 |
| Gambar 2.3 | Teknik <i>Friction</i> .....    | 26 |
| Gambar 2.4 | Teknik <i>Tapotement</i> .....  | 26 |
| Gambar 2.5 | Kerangka Teori Penelitian ..... | 29 |
| Gambar 2.6 | Kerangka Konsep Penelitian..... | 30 |
| Gambar 3.1 | Desain Penelitian.....          | 31 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Surat Kelayakan Kaji Etik

Lampiran 3 Surat KEPK

Lampiran 4 Inform Consent

Lampiran 5 Lembar Kuesioner

Lampiran 6 Kisi-kisi Kuisisioner

Lampiran 7 SOP Pijat Punggung

Lampiran 8 Daftar Absensi

Lampiran 9 Hasil Tabulasi Kuesioner

Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi

Lampiran 12 Lembar Bimbingan

Lampiran 13 Daftar Sasaran Lansia Tahun 2024 Lingkup Dinas Kesehatan  
Kab. Ciamis

Lampiran 14 Surat Keterangan Pran Penelitian dari Kesbangpol Kab. Ciamis

Lampiran 15 Lembar Penilaian Enumerator

Lampiran 16 Rekap Penilaian Enumerator

Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup