

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya.<sup>1</sup> Rata-rata Angka Harapan Hidup secara global pada tahun 2000 telah menunjukkan peningkatan yang tajam dari 66,8 tahun menjadi 73,3 tahun pada tahun 2019.<sup>1</sup>

Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2021 terdapat sebanyak 32,4 juta Wanita menopause di Indonesia dan terjadi peningkatan pada setiap tahunnya. Hal ini dikarenakan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia.<sup>2</sup> Provinsi Jawa Barat jumlah wanita menopause tercatat 6,7 juta jiwa.<sup>2</sup> Jumlah Wanita menopause di wilayah Puskesmas Purwadadi sebanyak 40.936 jiwa dari total 121.825 jiwa di Kabupaten Ciamis.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

Beberapa keluhan terjadi pada wanita menopause dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pada wanita menopause seringkali mengalami mimpi buruk dari kurangnya tidur. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidurnya yaitu terlihat bugar dan segar, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang.<sup>5</sup>

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 seperti obat dari golongan sedatif-hipnotik. 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*.<sup>6</sup>

Penyebab penurunan terhadap kualitas tidur pada wanita menopause dikarenakan penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh. sehingga dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, penurunan konsentrasi, perubahan mood, fungsi fisiologis dan menyebabkan peningkatan risiko CVD (*cardiovaskuler disease*) dan PJK (penyakit jantung koroner). Kualitas tidur penting untuk diukur pada wanita yang sudah memasuki masa menopause, agar dapat diupayakan tindakan peningkatan kualitas tidur pada wanita yang sudah memasuki masa menopause.<sup>8</sup>

Bidan selaku tenaga medis sebaiknya memberikan motivasi kepada ibu untuk mengembangkan pikiran yang positif agar dapat mempersiapkan diri dengan menjaga kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh serta memperluas wawasan pengetahuan tentang masalah menopause. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian pijat punggung (*Back massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause.

Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada wanita menopause usia 45-55 tahun dilingkungan desa padaringan, bahwa wanita menopause yang mengalami gangguan kualitas tidur hampir setengah dari jumlah wanita menopause yang saya temui secara acak. Pada wawancara terhadap 15 orang Wanita menopause didapatkan 12 orang mengaku bahwa mengalami gangguan kualitas tidur, serta mengaku bahwa sering tidur malam dan bangun terlalu pagi. Wanita menopause tersebut juga menyatakan tidak merasa segar ketika bangun di pagi hari. Apabila para wanita menopause tersebut sudah mengalami gangguan tidur, mereka cenderung merasa tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas yang sudah dijadwalkan. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (*Back Massage*) Terhadap Kualitas Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwadadi Kabupaten Ciamis Tahun 2024”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka

rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

1. Mengetahui pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwadadi Kab.Ciamis Tahun 2024.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Ibu Menopause sebelum pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause
2. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Ibu Menopause sesudah pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause
3. Menganalisis pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) dalam terhadap kualitas tidur ibu menopause.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur ibu menopause.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dipakai sebagai bahan bacaan atau referensi guna menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa kebidanan mengenai pengaruh pengaruh *back massage* bagi kualitas tidur ibu menopause.

#### 2. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman sekaligus sebagai pegangan dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama ini, dan sebagai sumber data penelitian mengenai pengaruh pengaruh *back massage* bagi kualitas tidur ibu menopause.

#### 3. Bagi Responden (Ibu Menopause)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan bagi responden untuk mempersiapkan diri baik fisik atau psikis.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data untuk pengembangan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur ibu menopause.

### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Widyawati (2022) dengan judul “Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita *Insomnia* Pada Lansia di Puskesmas

Kauman Kabupaten Ponorogo”. Desain Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimen One Group Pre-Post Test*, dengan Teknik *sampling non probability* yaitu *purposive sampling* sebanyak 14 responden. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI). Berdasarkan hasil uji Paired T-Test menunjukkan hasil  $p\text{-value } 0.000 < 0.05$  artinya ada pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia mengalami insomnia.<sup>9</sup>

2. Wardana (2019) dengan judul “Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Maenopause di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengean Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang”. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre eksperiment* dengan rancangan *One group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 13 responden didapat dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan kuesioner, uji analisis data, uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $p=0,002$  bahwa terdapat perubahan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan 10 responden mengalami perubahan kualitas tidur sedangkan 3 responden tidak mengalami perubahan kualitas tidur.<sup>10</sup>