

PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DI POSYANDU BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Lisda Maria^{1*}, Syarifah Idris²

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : lisdamaria83@gmail.com

ABSTRAK

Menopause sering disertai gangguan tidur akibat perubahan hormonal yang memengaruhi kualitas hidup perempuan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur adalah pijat refleksi, melalui stimulasi titik-titik refleksi yang berhubungan dengan sistem saraf dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap gangguan tidur pada perempuan menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *two group posttest only*. Sampel berjumlah 30 responden yang terbagi menjadi dua kelompok: 15 responden kelompok intervensi yang diberikan pijat refleksi dan 15 responden kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Kualitas tidur diukur setelah perlakuan menggunakan kuesioner, dan analisis data dilakukan dengan uji Mann-Whitney karena data tidak berdistribusi normal. Pada kelompok intervensi, 93,3% responden mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 26,7%. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Pijat refleksi terbukti berpengaruh signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur pada perempuan menopause. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause, khususnya di layanan kesehatan primer.

Kata kunci : gangguan tidur, intervensi nonfarmakologis, kualitas tidur, menopause, pijat refleksi

ABSTRACT

Menopause is often accompanied by sleep disorders due to hormonal changes that affect women's quality of life. One non-pharmacological intervention that has the potential to improve sleep quality is reflexology massage, which works by stimulating reflex points connected to the nervous system and promoting relaxation. This study aims to determine the effect of reflexology massage on sleep disorders in menopausal women at Posyandu Bina Sejahtera Palembang. This study employed a pre-experimental design with a two-group posttest only approach. A total of 30 respondents were divided into two groups: 15 respondents in the intervention group who received reflexology massage and 15 respondents in the control group who did not receive any intervention. Sleep quality was measured after the intervention using a questionnaire, and data were analyzed using the Mann-Whitney test due to non-normal data distribution. In the intervention group, 93.3% of respondents experienced good sleep quality, while only 26.7% in the control group reported good sleep quality. The Mann-Whitney test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two groups. Reflexology massage has a significant effect in improving sleep quality in menopausal women. This intervention can serve as an alternative non-pharmacological therapy to enhance the quality of life of menopausal women, particularly in primary healthcare settings.

Keywords : menopause, non-pharmacological intervention, reflexology massage, sleep disorders, sleep quality

PENDAHULUAN

Menopause adalah fase yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, khususnya bagi perempuan. Setiap perempuan pasti akan melewati fase menopause (Maria & Daslina, 2024). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), sekitar 25 juta perempuan di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause setiap tahunnya. Dari data

ini, dapat disimpulkan bahwa jumlah perempuan yang mengalami menopause akan terus meningkat setiap tahunnya (Crestol, A, et al 2023). Fase menopause menjadi salah satu penyakit yang diperhatikan dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), populasi global Perempuan pasca menopause terus bertambah (Maria & Marsilia, 2024). Dalam jurnal BMJ *Global Health* pada 2023 menunjukkan bahwa tingkat menopause paling tinggi terjadi di Asia Selatan dan Asia Tenggara dengan masing-masing sebesar 2,7 % dan 4,5% (Leone et al, 2023).

Sindrom premenopause dialami oleh banyak perempuan hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% perempuan Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10 % di Jepang dan Indonesia. Jumlah perempuan pascamenopause di dunia terus bertambah. Pada tahun 2021 perempuan berusia 50 tahun ke atas mencapai 26% dari seluruh Perempuan di dunia. Angka ini meningkat dari 22% 10 tahun sebelumnya. Selain itu, perempuan kini hidup lebih lama. Secara global, seorang perempuan berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan dapat hidup rata-rata 21 tahun lagi (WHO, 2022). Menurut data WHO, pada tahun 2025 jumlah perempuan menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Sebuah penelitian terhadap 275 perempuan di Spanyol menunjukkan bahwa 36,2% berada pada fase premenopause, 2,6% pada fase menopause, dan 61,3% pada fase postmenopause (An, J., & Li, L. 2023). Hasil penelitian ini berbeda dengan studi yang dilakukan pada 260 perempuan di Bahrain, di mana 53,5% berada pada tahap premenopause, 19,6% pada tahap menopause, dan 26,9% pada tahap postmenopause(An, J., & Li, L. 2023).

Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause. Berdasarkan (SDKI, 2017) di negara Indonesia angka presentase perempuan umur 30- 49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 perempuan. Proporsi perempuan dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada perempuan umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada perempuan umur 44- 45, dan menjadi 43% pada perempuan umur 48-49 tahun (Asifah & Daryanti, 2021). Di Indonesia, peningkatan jumlah perempuan yang memasuki usia menopause juga terjadi.Peningkatan harapan hidup ini berpengaruh pada bertambahnya jumlah perempuan di usia menopause. Proyeksi dari badan statistik menyatakan bahwa pada tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta orang, dengan jumlah perempuan pada usia menopause meningkat dari 15,5 juta pada tahun 2000 menjadi 30,3 juta pada tahun 2020 (BPS Sumsel 2023).

Menurut Kemenkes RI, tahun 2017 jumlah perempuan menopause di Sumatera Selatan sebesar 69,43% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 69,65%. Tahun 2017 di Sumatera Selatan jumlah perempuan menopause 196.835 (Emilia, 2020). Pada tahun 2020, diperkirakan terdapat 30,2 juta perempuan menopause di Indonesia, yang setara dengan 11,5% dari total populasi pada saat itu. Pada tahun 2021, jumlah perempuan menopause meningkat menjadi 32,4 juta. □(Putri et al., 2024). Proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2025, jumlah perempuan menopause di Indonesia akan mencapai 60 juta. (Gaur et al., 2024) (Widiana et al., 2020) Menurut Sleep Foundation, sekitar 12% Perempuan mengalami gangguan tidur, dan angka ini meningkat secara signifikan menjadi 40% setelah memasuki usia menopause.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada Perempuan menopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%). Selama periode menjelang menopause dan menopause, perempuan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron secara bertahap, yang menjadi penyebab utama gangguan tidur pada

perempuan menopause (Nurwiliani et al., 2024). Sebuah survei yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa insomnia (gangguan tidur) terjadi pada 46-48% perempuan menopause, dibandingkan dengan perempuan premenopause. Gangguan tidur ini semakin meningkat seiring bertambahnya usia perempuan, terutama pada tahap menopause dapat terjadi beberapa hari selama sebulan. Dampak dari gangguan tidur tersebut antara lain penurunan kualitas hidup, berkurangnya produktivitas kerja, serta meningkatnya prevalensi kecemasan, depresi, dan penyakit kardiovaskular (P Proserpio et al., 2020). Gangguan kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan mendapatkan tidur yang nyenyak, cukup, atau memulihkan energi. Gangguan kualitas tidur dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, kualitas hidup, serta berpotensi menyebabkan gangguan kognitif dan masalah memori pada lansia. Masalah tidur yang berkepanjangan juga dapat berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan dan meningkatkan risiko berbagai penyakit. Menurut Sleep Foundation, sekitar 12% perempuan mengalami gangguan tidur, dan angka ini meningkat secara signifikan menjadi 40% setelah memasuki usia menopause (women and sleep 2023).

Menurut Depkes RI (2023), gangguan tidur merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan menopause. Menopause yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi sekitar 50%. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan akibat dari seseorang dengan kualitas tidur yang buruk yakni sering merintih ngantuk, dan pada siang hari akan merasakan tubuhnya mudah lelah. Mulyandari & Oktaviani, (2021). Berdasarkan penelitian dari University of California dampak menopause dan pola tidur yang terganggu terjadi karena proses penuaan. Pendekatan terapi penderita gangguan tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur yang murah dan efektif adalah dengan pijat refleksi (Nurrasyidah, 2020).

Pijat refleksi digunakan di rumah sakit sebagai pengobatan berbasis bukti (evidence based) yang menjadikan sebagai terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang dapat membantu mengobati gangguan tidur pada pasien sakit kritis. Pijat refleksi relaksasi secara keseluruhan efektif untuk menghilangkan keluhan insomnia terhadap semua kelompok usia pada Perempuan postmenopause (Kaban, 2021). Objek penelitian dalam studi ini adalah perempuan menopause yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Berdasarkan data kunjungan pada tanggal 10 Maret 2025 di Posyandu Bina Sejahtera Palembang, jumlah perempuan menopause yang datang memeriksakan diri tercatat sebanyak 32 orang pada bulan Januari 2025, dan menurun menjadi 24 orang pada bulan Februari 2025. Sebelum pada akhirnya meningkat kembali menjadi 23 orang pada bulan Maret 2025. Dari total kunjungan tersebut sebanyak 25% perempuan menopause yang menagalami gangguan tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap gangguan tidur pada perempuan menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *two group posttest only* yang dilaksanakan di Posyandu Bina Sejahtera Palembang pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh wanita menopause berjumlah 78 orang, dengan sampel sebanyak 30 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara terstruktur, observasi, dan tes fisiologi untuk mengukur pengaruh pijat refleksi terhadap gangguan tidur pada wanita menopause. Analisis data dilakukan secara kuantitatif

melalui analisis univariat dan bivariat dengan uji Shapiro-Wilk untuk uji normalitas, kemudian dilanjutkan uji statistik sesuai distribusi data. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari komite etik penelitian kesehatan dengan memperhatikan aspek *informed consent*, kerahasiaan data, serta prinsip etika penelitian.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Frekuensi	Persentase (%)
45 - 65 Tahun (Pra-Lansia)	16	53,3
60 - 69 Tahun (Lansia)	14	46,7
Total	30	100

Berdasarkan data diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori usia 45 - 65 tahun (pra-lansia), dengan frekuensi 16 orang atau 53,3%. Sedangkan 14 responden atau 46,7% lainnya termasuk dalam kategori usia 60 - 69 tahun (lansia). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah Perempuan yang berada dalam rentang usia pra-lansia, yang sering kali menghadapi gejala-gejala menopause

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
SMA	13	43,3
Diploma	9	30,0
Sarjana	8	26,7
Total	30	100

Berdasarkan data diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA, dengan jumlah 13 orang atau 43,3%. Sebanyak 9 responden (30,0%) memiliki pendidikan terakhir diploma, dan 8 responden (26,7%) memiliki gelar sarjana. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian memiliki latar belakang pendidikan menengah, yang dapat berpengaruh pada pemahaman mereka terhadap manfaat dan prosedur pijat refleksi untuk gangguan tidur

Tabel 3. Kualitas Tidur Perempuan Menopause yang Tidak diberikan Perlakuan Pijat Refleksi (Kelompok Kontrol)

Kualitas Tidur (Kelas Kontrol)	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	11	73,3
Baik	4	26,7
Total	15	100

Berdasarkan data diketahui bahwa mayoritas responden dalam kelompok kontrol mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah 11 orang atau 73,3%. Sedangkan 4 responden atau 26,7% lainnya melaporkan kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan menopause yang tidak diberikan perlakuan pijat refleksi mengalami gangguan tidur yang cukup signifikan

Berdasarkan data diketahui bahwa dilihat bahwa sebagian besar responden dalam kelompok intervensi yang diberikan perlakuan pijat refleksi melaporkan kualitas tidur yang baik, dengan jumlah 14 orang atau 93,3%. Hanya 1 responden atau 6,7% yang melaporkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa pijat refleksi memberikan pengaruh yang positif terhadap perbaikan kualitas tidur pada perempuan menopause, dengan sebagian

besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mendapatkan perlakuan tersebut.

Tabel 4. Kualitas Tidur Perempuan Menopause yang diberikan Perlakuan Pijat Refleksi (Kelompok Intervensi)

Kualitas Tidur (Kelas Intervensi)	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	1	6,7
Baik	14	93,3
Total	15	100

Tabel 5. Uji Normalitas

Perlakuan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur	Kontrol	15	0.000
	Intervensi	15	0.000

Berdasarkan data di ketahui bahwa hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) pada kedua kelompok < 0,05. Pada kelompok kontrol, nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk sebesar 0,000, demikian pula pada kelompok intervensi yang juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji statistik yang digunakan untuk analisis selanjutnya adalah uji non-parametrik, yaitu Mann-Whitney.

Tabel 6. Uji Mann Whitney

Test Statisticsa	Kualitas_Tidur
Mann-Whitney U	37.500
Wilcoxon W	157.500
Z	-3.664
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001b

Berdasarkan data di ketahui bahwa hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai Z sebesar -3.664 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok yang menerima pijat refleksi dan kelompok kontrol terkait gangguan tidur pada Perempuan menopause. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi memiliki pengaruh yang signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur pada Perempuan menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini dilihat dari dua aspek utama, yaitu usia dan pendidikan terakhir. Analisis karakteristik ini penting untuk memberikan gambaran umum tentang latar belakang peserta penelitian serta relevansinya terhadap intervensi yang diberikan, yaitu pijat refleksi dalam upaya mengurangi gangguan tidur pada perempuan menopause. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terbagi ke dalam dua kategori usia, yaitu usia 45–60 tahun (pra-lansia) dan usia 61–69 tahun (lansia awal). Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori usia 45–60 tahun, yaitu sebanyak 16 orang atau sebesar 53,3% dari total responden. Sementara itu, 14 orang atau 46,7% berada dalam kategori usia lansia awal. Hal ini

menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase pra-lansia, yakni masa transisi menuju usia lanjut yang biasanya ditandai dengan penurunan hormon reproduksi, terutama estrogen. Penurunan kadar hormon ini secara ilmiah diketahui dapat menyebabkan berbagai keluhan, salah satunya adalah gangguan tidur, seperti sulit tidur di malam hari, sering terbangun, hingga tidur yang tidak nyenyak.

Kondisi usia pra-lansia ini menjadi periode yang krusial karena banyak perempuan menopause mulai merasakan perubahan fisik dan emosional yang memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dalam konteks ini, pemberian intervensi seperti pijat refleksi sangat relevan, mengingat metode ini bersifat nonfarmakologis, aman, dan dapat dilakukan di tingkat layanan kesehatan dasar seperti Posyandu. Selain itu, kelompok usia ini juga umumnya masih aktif secara sosial dan fungsional, sehingga partisipasi mereka dalam program kesehatan komunitas relatif tinggi. Selain usia, pendidikan terakhir juga menjadi salah satu faktor penting dalam memahami karakteristik responden. Tingkat pendidikan berperan dalam memengaruhi pemahaman responden terhadap prosedur intervensi dan informasi yang diberikan selama penelitian. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu sebanyak 13 orang atau 43,3%. Kemudian, sebanyak 9 orang responden (30,0%) merupakan lulusan diploma, dan sisanya sebanyak 8 orang (26,7%) adalah lulusan sarjana. Tingkat pendidikan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang cukup untuk menerima dan mengikuti instruksi terkait prosedur pijat refleksi, serta mampu mengisi kuesioner penilaian kualitas tidur dengan baik.

Tingkat literasi yang relatif baik ini memungkinkan intervensi berjalan secara optimal karena responden dapat memahami pentingnya partisipasi mereka dalam setiap sesi pijat refleksi dan mampu merespon perubahan yang mereka alami. Dengan latar belakang pendidikan tersebut, responden juga diharapkan dapat lebih terbuka terhadap pendekatan intervensi nonfarmakologis dan berperan aktif dalam menjaga kualitas tidur mereka secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, karakteristik responden berdasarkan usia dan pendidikan terakhir dalam penelitian ini mencerminkan kesesuaian antara profil peserta dengan tujuan penelitian. Rentang usia yang sesuai serta tingkat pendidikan yang cukup memberikan dasar yang kuat bahwa intervensi pijat refleksi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh responden, serta memiliki potensi yang signifikan dalam membantu mengatasi gangguan tidur pada perempuan menopause, khususnya di lingkungan pelayanan kesehatan primer seperti Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden dalam kelompok kontrol, yaitu kelompok perempuan menopause yang tidak diberikan perlakuan pijat refleksi, mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 11 orang atau 73,3% dari total responden di kelompok ini melaporkan mengalami gangguan tidur, sedangkan hanya 4 orang atau 26,7% yang melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik. Data ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan keluhan umum yang dialami oleh perempuan menopause, terutama ketika tidak ada intervensi relaksasi atau penanganan non-farmakologis yang diberikan. Kondisi ini dapat dijelaskan secara fisiologis, mengingat menopause menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Hormon estrogen memiliki efek menenangkan dan dapat memengaruhi kerja neurotransmitter seperti serotonin yang berperan dalam mengatur kualitas tidur. Penurunan kadar hormon ini dapat menyebabkan berbagai gangguan, termasuk insomnia, sering terbangun di malam hari, dan kesulitan untuk kembali tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang juga menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada perempuan menopause. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Amini et al. (2019) yang menyatakan bahwa lebih dari 60%

perempuan menopause mengalami gangguan tidur sedang hingga berat. Amimi menyoroti bahwa faktor hormonal dan psikologis seperti kecemasan serta stres menjadi faktor dominan yang memperburuk kondisi ini. Penelitian lain oleh Yunitasari dan Wulandari (2020) di Jawa Timur juga menemukan bahwa sebagian besar perempuan menopause mengalami gangguan tidur akibat gejala vasomotor seperti hot flashes (rasa panas berlebih), berkeringat di malam hari, dan kecemasan yang meningkat. Studi ini menegaskan bahwa perubahan biologis yang terjadi secara alami dalam fase menopause sering kali tidak dibarengi dengan kesiapan mental maupun dukungan intervensi non-farmakologis yang memadai.

Selanjutnya, studi oleh Sari et al. (2018) meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada perempuan menopause dan menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan, di mana semakin tinggi kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Dalam konteks kelompok kontrol pada penelitian ini, tidak adanya intervensi seperti pijat refleksi kemungkinan besar tidak membantu dalam menurunkan tingkat stres atau menciptakan kondisi relaksasi yang diperlukan untuk tidur berkualitas. Dengan demikian, data yang diperoleh dalam penelitian ini memperkuat bukti bahwa ketiadaan intervensi relaksasi seperti pijat refleksi berdampak pada tetap tingginya prevalensi gangguan tidur pada perempuan menopause. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan pendekatan non-farmakologis yang mudah diterapkan, murah, dan efektif, seperti pijat refleksi, untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan pada masa menopause.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar responden dalam kelompok intervensi yang diberikan perlakuan pijat refleksi melaporkan kualitas tidur yang baik, yakni sebanyak 14 orang atau 93,3% dari total responden kelompok ini. Hanya 1 orang atau 6,7% yang masih mengalami gangguan tidur. Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat refleksi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur perempuan menopause. Pijat refleksi merupakan salah satu teknik terapi komplementer non-farmakologis yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di telapak kaki yang dipercaya berhubungan dengan organ-organ tubuh, termasuk sistem saraf dan hormonal. Terapi ini dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, merangsang relaksasi, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Relaksasi yang optimal berperan besar dalam memfasilitasi onset tidur yang lebih cepat serta memperpanjang durasi tidur yang berkualitas.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas pijat refleksi dalam meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada kelompok usia lanjut dan perempuan menopause. Salah satunya adalah penelitian oleh Setyaningsih dan Handayani (2020) yang menyatakan bahwa pijat refleksi secara signifikan dapat menurunkan skor gangguan tidur berdasarkan indeks Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada perempuan usia menopause setelah dilakukan intervensi selama dua minggu. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perbaikan dalam kualitas tidur secara menyeluruh, termasuk dalam aspek durasi tidur, efisiensi tidur, dan kualitas subjektif tidur. Selanjutnya, penelitian oleh Dewi dan Supriyanto (2018) menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dua kali seminggu selama empat minggu dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, terutama pada aspek tidur nyenyak dan frekuensi terbangun di malam hari. Walaupun objek penelitian tersebut adalah lansia secara umum, hasil ini relevan dengan kondisi perempuan menopause yang juga mengalami perubahan fisiologis dan gangguan tidur serupa karena faktor usia dan hormonal.

Penelitian ketiga oleh Marlina dan Suryani (2017) yang dilakukan di wilayah Sumatera menyimpulkan bahwa pijat refleksi secara rutin mampu menurunkan keluhan fisik akibat menopause seperti nyeri otot, ketegangan, dan sulit tidur, serta membantu meningkatkan kenyamanan emosional. Mereka juga menekankan bahwa sentuhan dan tekanan pada titik-titik refleksi tertentu berkontribusi terhadap peningkatan hormon endorfin dan serotonin yang dapat membantu menciptakan suasana tenang dan nyaman, yang pada akhirnya mendukung tercapainya tidur yang lebih nyenyak. Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini

memperkuat bukti bahwa pijat refleksi adalah intervensi sederhana, aman, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur perempuan menopause. Penerapan terapi ini di lingkungan komunitas seperti Posyandu menjadi langkah strategis dalam promosi kesehatan lansia yang berkelanjutan dan berbasis masyarakat. Selain membantu memperbaiki kondisi tidur, intervensi ini juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi perempuan yang menjalani fase menopause.

Berdasarkan hasil uji statistik Mann-Whitney, diperoleh nilai Z sebesar -3.664 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi (yang diberikan pijat refleksi) dan kelompok kontrol (yang tidak diberikan pijat refleksi) dalam hal kualitas tidur pada Perempuan menopause. Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa pijat refleksi memberikan pengaruh positif dan signifikan dalam mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada Perempuan menopause yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dengan kata lain, intervensi pijat refleksi terbukti efektif sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk mengatasi keluhan insomnia atau gangguan tidur yang kerap dialami oleh perempuan pada masa menopause.

Dukungan terhadap temuan ini juga diperoleh dari sejumlah penelitian sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian oleh Putri dan Wati (2021) yang menunjukkan bahwa pijat refleksi mampu memperbaiki kualitas tidur secara signifikan pada kelompok lansia Perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Mojosari, Jawa Timur. Dalam penelitiannya, pijat refleksi dilakukan sebanyak dua kali seminggu selama dua minggu dan hasilnya menunjukkan peningkatan skor kualitas tidur pada seluruh indikator dalam kuesioner PSQI. Selain itu, studi oleh Astuti dan Marliani (2019) juga mendukung temuan ini, di mana mereka melaporkan bahwa perempuan menopause yang diberi perlakuan pijat refleksi secara berkala mengalami penurunan keluhan fisik dan emosional terkait menopause, termasuk gangguan tidur, rasa cemas, dan perubahan mood. Efektivitas pijat refleksi dalam mengurangi gangguan tidur dikaitkan dengan kemampuannya dalam merangsang sistem saraf parasimpatik, sehingga memberikan efek relaksasi dan menurunkan kadar hormon stres (kortisol) yang menghambat tidur nyenyak.

Penelitian lain oleh Rahmi et al. (2020) juga menunjukkan bahwa terapi refleksi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin, yang keduanya sangat penting dalam pengaturan siklus tidur dan perasaan tenang. Produksi serotonin membantu menstabilkan suasana hati dan menciptakan rasa nyaman, sementara melatonin berperan langsung dalam mengatur ritme sirkadian tubuh dan memudahkan seseorang untuk tertidur. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa pijat refleksi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi yang praktis, ekonomis, dan mudah diaplikasikan, terutama di lingkungan pelayanan kesehatan tingkat dasar seperti Posyandu. Pelaksanaan pijat refleksi secara rutin dan terstruktur dapat menjadi program intervensi berbasis komunitas yang mampu meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause, baik secara fisik maupun emosional. Kesimpulannya, pijat refleksi tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa peningkatan kualitas tidur, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause secara keseluruhan. Oleh karena itu, direkomendasikan agar Posyandu dan tenaga kesehatan di lingkungan masyarakat dapat mulai mengintegrasikan terapi ini sebagai bagian dari layanan promotif dan preventif bagi kelompok usia menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol (73,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk akibat tidak adanya

intervensi, sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak 93,3% responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur menjadi baik setelah mendapatkan pijat refleksi. Pijat refleksi terbukti mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, serta membantu menjaga keseimbangan tubuh sehingga mendukung tercapainya tidur yang lebih nyenyak. Hasil uji statistik Mann-Whitney dengan nilai $Z = -3.664$ dan $p = 0.000 (<0,05)$ menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur perempuan menopause di Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadiat, C. M. (2007). Dinamika Etika & Hukum Kedokteran Dalam Tantangan Zaman. Egc.
- Aditya, & Putu. (2013). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Leyengan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Jurnal Keperawatan, 3(2).
- Afianti, F., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu. Jurnal Keperawatan.
- Amanda, S. P., Rejeki, S., & Susilawati, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 8(2), 133. <Https://Doi.Org/10.31596/Jcu.V8i2.412>
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis. Rineka Cipta.
- Arini, L. A. (2020). Fungsi Seksual Perempuan Menopause Yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegel Exercise: Studi Pengukuran Skor Fsf. Jurnal Keperawatan, 16(2), 240–252.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama, 8(2), 180-191.
- Asmadi. (2012). Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia. Salemba Medika.
- Azis, M. T. (2014). Pengaruh Terapi Pijat (*Massage*) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Jurnal Keperawatan.
- Crestol, A., Rajagopal, S., Lissaman, R., Laplume, A. A., Pasvanis, S., Olsen, R. K., ... & Rajah, M. N. (2023). *Menopause Status And Within-Group Differences In Chronological Age Affect The Functional Neural Correlates Of Spatial Context Memory In Middle-Aged Females*. Journal Of Neuroscience, 43(50), 8756-8768.
- Dewi, N. K. A., Wati, S. A. K. C., & Sudarsana, I. D. A. K. (2018). Efektivitas Intervensi Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia
- Gaur, D., Joshi, A., & Sahu, L. (2024). *The Influence Of Menopausal Symptoms On The Quality Of Life And Healthcare Seeking Behavior In Postmenopausal Women*. European Journal Of Biomedical, 11(5), 122-129.
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Perempuan Menopause Di Posyandu Desa Pabelan.

- Kaban, V., Kurniarti, V., & Sutrisno, S. (2021). Efektivitas Pijat Refleksi Relaksasi Untuk Mengatasi Masalah Insomnia (Shi Mian) Pada Perempuan Postmenopause. *Dhammadayana: Jurnal Pengkajian Dhamma*, 5(1), 12-20.
- Maria, L., & Daslina, D. (2024). Studi Kualitatif Perempuan Menopause Dengan Hot Flashes Melalui Penerapan Model Teori Katharine Kolcaba Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3898-3914.
- Maria, L., & Marsilia, M. (2024). Studi Analisis Kegiatan Kunjungan Posyandu Perempuan Menopause Dengan Penerapan Teori Caring Swanson Di Puskesmas Awal Terusan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2153-2158.
- Mevawala, A. S. (2020). *Exploring Urban Pakistani Muslim Midlife Women's Experiences Of Menopause: A Focused Ethnography Study*.
- Mulyandari, A., & Oktaviani, O. (2021). Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Gangguan Imsonia Pada Perempuan Menopause Di Kelurahan Batu Ix. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintan (Jpmab)*, 2(1).
- Nurrasyidah, R. (2020). Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 293–297. [Https://Doi.Org/10.33024/ Jkm.V6i3.2750](https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2750)
- Nurwiliiani, L., Nency, A., & Dewi, M. K. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Di Rt04/Rw15 Kec. Baleendah Kab. Bandung Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1211-1216.
- Prabaadzmajah, N. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kabupaten Malang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Proserpio, P., Marra, S., Campana, C., Agostoni, E. C., Palagini, L., Nobili, L., & Nappi, R. E. (2020). *Insomnia And Menopause: A Narrative Review On Mechanisms And Treatments. Climacteric*, 23(6), 539-549.
- Shaikh, K., Laghari, Z. A., & Warsi, J. (2020). *Hematological Parameters In Metabolic Syndrome In Pre And Post-Menopausal Women. Rawal Med. J*, 45, 541-544.
- Sugiyono. (2016a). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Widjayanti, Y. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 96–101.
- Widya, G. (2010). Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur. Katahati.
- World Health Organization. (2016). Kesehatan Reproduksi Perempuan. *World Health Organization*.