

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR PEREMPUAN MENOPAUSE

Italia

Dosen STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Palembang
Email : italia.effendi@gmail.com

Abstrak

Menopause adalah penghentian permanen menstruasi yang disebabkan oleh kegagalan ovarium ini dapat didiagnosis setahun periode menstruasi terakhir dan bersifat retrospektif. Periode yang mengarah ke perubahan ini disebut juga perimenopause. Hal ini ditandai adanya dengan perubahan biologis dan endokrin yang menyebabkan gejala dan pendarahan yang tidak teratur. Relaksasi otot progresif merupakan penggunaan Teknik untuk mendorong dan memperoleh relaksasi demi tujuan mengurangi tanda dan gejala seperti nyeri, kaku otot dan ansietas. Relaksasi otot progresif secara fisiologi menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme (metabolic rate) pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventrikel premature (premature ventricular contraction), tekanan darah sistolik, dan diastolik, meningkatkan gelombang alfa otak. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain dalam penelitian ini menggunakan desain *pra- eksperimental* dengan pendekatan *one Group pre-post Test*. Dimana dalam penelitian ini sampel diberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *post- test* (pengamatan akhir). Hasil pengujian t-test pada penelitian 14.038 dengan signifikan 0,000 (p value 0,05). Artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur perempuan menopause. Diharapkan terapi relaksasi ini dapat menjadi salah satu alternatif yang bisa diberikan pada perempuan menopause dan dapat dilakukan secara rutin agar kualitas tidur menjadi baik.

Kunci : kualitas tidur perempuan menopause terapi relaksasi otot progresif

Abstract

Menopause is a permanent cessation of menstruation caused by ovarian failure. It can be diagnosed within the year of the last menstrual period and is retrospective. The period leading to these changes is also called perimenopause. This is characterized by biological and endocrine changes that cause symptoms and irregular bleeding. Progressive muscle relaxation is the use of techniques to encourage and obtain relaxation for the purpose of reducing signs and symptoms such as pain, muscle stiffness and anxiety. Physiologically progressive muscle relaxation reduces oxygen consumption, respiratory metabolic rate, muscle tension, premature ventricular contractions, systolic and diastolic blood pressure, increases brain alpha waves. The method of this research is Using a quantitative design in this research used a pre-experimental design with a one group pre-post test approach. Where in this study the sample was given a pre-test (initial observation) before being given the intervention, after that the intervention was given, then a post-test (final observation) was carried out. The results of the t-test in the study were 14,038 with a significance of 0.000 (p value 0.05). This means that progressive muscle relaxation therapy has a significant effect on the sleep quality of menopausal women. The results of this research can be used as reference material and add to the literature at STIKES Mitra Adiguna Palembang, especially journals and materials that support the writing of scientific papers related to the sleep quality of menopausal women.

Keywords : sleep quality, menopausal women, progressive muscle relaxation therapy

PENDAHULUAN

Menopause adalah penghentian permanen menstruasi yang disebabkan oleh kegagalan ovarium ini dapat didiagnosis setahun periode menstruasi terakhir dan bersifat retrospektif. periode yang mengarah ke perubahan ini disebut juga perimenopause. Hal ini ditandai adanya dengan perubahan biologis dan endokrin yang menyebabkan gejala dan pendarahan yang tidak teratur.(Pratiwi, 2021)

Sedangkan Menurut(Haryono Rudi, 2016)) Menopause adalah kondisi normal yang dialami oleh para wanita seiring bertambahnya usia mereka. Istilah dari menopause itu sendiri berarti wanita mengalami berhenti dari menstruasi dan merupakan tanda akhir dari periode reproduksinya. Biasanya, para wanita mengalami menopause pada usia 50 tahun. Sedangkan, banyak pula yang mengalaminya di usia 40 tahun dan hal itu dinamakan dengan menopause dini sehingga dianggap tidak normal.

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2030 nanti ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia diatas 50 tahun, sebagian besar dari mereka yaitu sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen artinya kesehatan perempuan khususnya patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Nurlina, 2021).

Sedangkan Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021) jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 8.966.079 orang wanita usia 53-54 tahun sebanyak 7.932.366 orang wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 6.666.503, wanita

berusia 60- 64 tahun sebanyak 5.159.517 orang (Kemenkes RI, 2021 dalam (Bela Purnama Dewi, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 288.905 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 214.077 Orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 175.429 orang, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 128.101 orang. (Dinkes Prov.Sumsel 2020 dalam (Bela Purnama Dewi, 2022).

Berdasarkan hasil survey di Wilayah Puskesmas Kenten Palembang pada sejumlah 15 ribu yang menopause. Berusia 45-50 ada 6 orang, yang berusia 50-55 ada 5 orang dan yang berusia 55-60 ada 4 orang pada tanggal 28 Oktober 2022 pereghympuan menopause yang mengalami gangguan tidur mereka mengatakan sulit memulai tidur dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali serta terbangun lebih awal. Efek yang ditimbulkan berupa pusing, lemas dan mengantuk di siang hari. Masalah inilah yang diangkat peneliti sebagai masalah dalam penelitian ini (Puskesmas Kenten didalam Uci Wulandari, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan fundamental manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola istirahat yang terjadi pada perempuan menopause bersamaan dengan perubahan fisiologis pada tubuh perempuan menopause. Perubahan istirahat seperti memperpendek adegan REM, mengurangi istirahat di NERM tahap 3 dan 4, dan juga tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan yang lebih tua terbangun secara efektif di malam hari karena mereka tidak mendapatkan tahap istirahat yang mendalam. Insomnia sendiri dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh hari.

Insomnia dapat terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi yang dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas (Muhith 2020)

Sedangkan Menurut (Muhith A.,2020) Kualitas Tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena kebugaran disaat bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur menyebabkan rasa ngantuk pada siang hari, mengalami gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stress, sering terjatuh hingga penurunan kualitas tidur.

Menurut Pacheco dan Callender (2022) dalam website Sleep Foundation mengatakan rata-rata, sekitar 12 persen wanita mengalami keluhan tidur. Saat wanita memasuki usia akhir 40-an hingga awal 50-an, jumlah itu meningkat secara dramatis hingga 40 persen. Masalah tidur menjadi lebih umum dan memburuk selama perimenopause hingga pascamenopause. saat wanita melaporkan masalah tidur terbanyak. Seorang wanita mencapai menopause satu tahun setelah periode menstruasinya berhenti, yang terjadi sekitar usia 52 tahun. Ovarium seorang wanita secara bertahap menurunkan produksi hormon estrogen dan progesteron selama perimenopause, periode tujuh sampai sepuluh tahun.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan bisa dilakukan kapanpun. Selain itu terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause maka akan memberikan efek rileks pada tubuh. Selain itu Pengaruh dari dilakukannya latihan relaksasi otot Progresif yang mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan positif untuk mengontrol tekanan, Membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus, dan untuk

meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik. Kemudian terdapat kualitas tidur sebelumnya terapi sangat baik tidak ditemukan dan kualitas tidur sangat buruk 2 (8%). Sedangkan sesudah melakukan terapi kualitas tidur sangat baik berjumlah 4 dan kualitas tidur sangat buruk tidak ditemukan. (Muhith,2020)

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Perempuan Menopause Di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode desain *pra- eksperimental* dengan pendekatan *one Group pre-post Test*. Penelitian ini dilaksanakan di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Pusri Palembang padabulan November 2023

Populasi pada penelitian ini adalah. semua perempuan menopause yang berkunjung untuk memeriksakan kesehatannya di Puskesmas Kenten Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan data primer dengan cara memberikan pertanyaan dalam bentuk kuesioner kualitas tidur kepada perempuan menopause yang ada di Puskesmas Kenten Palembang dan data sekunder yang didapat dari data perempuan yang sudah menopause di Puskesmas Kenten Palembang.

Teknik analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat yang dianalisis dengan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Desember 2023 di Puskesmas Kenten Palembang dengan responden sebanyak 20 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah melakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan kualitas tidur perempuan menopause. Data yang digunakan pada penelitian ini merupakan hasil dari pengisian kuesioner PSQI oleh perempuan menopause. Data yang terkumpul kemudian diolah dan selanjutnya dilakukan analisa univariat dan bivariate.

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini menggunakan distributor frekuensi dan presentase karakteristik responden yang terdiri dari karakteristik umur, dan karakteristik pendidikan, dan karakteristik kualitas tidur yang diukur sebelum dan sesudah pemberian kuesioner tentang kualitas tidur.

Tabel 1 Karakteristik Umur Responden			
No	Umur	F	%
1	45-55	20	100
2.	Jumlah	20	100

Berdasarkan table 1 diketahui 20 responden dengan kategori umur yang didapatkan umur 45-55 tahun (100%)

Tabel 2 Karakteristik Tingkat Pendidikan			
No	Pendidikan	F	%
1	SMP	7	35%
2	SMA	13	65%
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui didapatkan karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pendidikan perempuan menopause yaitu

SMA ada 13 responden sebesar (65%), kemudian SMP yaitu 7 responden (35%).

Tabel 3 Karakteristik Kualitas Tidur					
No	Variabel	Pre-Test		Post Test	
		F	%	F	%
1	Kualitas Tidur Baik	-	-	17	85
2	Kualitas Tidur Buruk	20	100	3	15
	Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan responden sebelum diberikan intervensi atau pre-test untuk kualitas tidur Baik 0 responden (0%) dan kualitas tidur Buruk 20 responden (100%), sedangkan post-test setelah dilakukan intervensi untuk kualitas tidur Baik yaitu 17 responden (85%) dan kualitas Buruk 3 responden (15%).

2. Analisis Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariate terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro Wilk karena sampel kurang dari 5, ketentuan jika *p value* 0,05 berarti data terdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Intervensi				
No	Kualitas Tidur	Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Sig
1	Sebelum dilakukan intervensi	.433	20	.000
2	Sesudah dilakukan Intervensi	.509	20	.000

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil uji normalitas data diketahui bahwa nilai *p value* = 0,000 sebelum intervensi dan *p value* = 0.000 sesudah intervensi yang berarti bahwa data terdistribusi normal, sehingga untuk analisis bivariate menggunakan uji T-test dimana batas

kemakna $\alpha = 0.05$ (Confidence Interval 95%)

Tabel 5
Uji Paired T-Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference		T	DF	Sig.(2tailed)
				Lower	Upper			
Pair Test-1 Posttest	2.00	.366	.082	98	1.32	14.038	19	.000

Berdasarkan tabel 4.5 *uji paired t-test* yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan kualitas tidur perempuan menopause. Hasil pengujian t-test pada penelitian 14.038 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur perempuan menopause di Puskesmas Kenten Palembang.

B. Pembahasan

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan (*One Group Pre-Post Test Design*). Dimana dalam penelitian ini sampel diberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan post-test (pengamatan akhir). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kenten Palembang pada bulan Desember Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien perempuan menopause yang memiliki gangguan kualitas tidur di puskesmas kenten palembang. Sampel pada penelitian ini adalah pasien perempuan menopause dengan gangguan kualitas tidur yang sesuai kriteria inklusi pada saat penelitian yaitu berjumlah 20 orang.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tiga kali observasi tingkat kualitas tidur menggunakan kuesioner kepada responden yaitu yang pertama,

dilakukan sebelum pemberian terapi “Relaksasi Otot Progresif”, kemudian yang kedua dan ketiga sesudah pemberian “Terapi Relaksasi Otot Progresif”. Selanjutnya, data yang didapat dari hasil pengisian kuesioner oleh responden dikumpulkan, diolah dan dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan teknik analisis data uji statistik secara komputerisasi melalui SPSS.

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini diketahui bahwa responden yang dipilih adalah responden dengan kelompok perempuan menopause (45-55) yaitu sebanyak 20 responden (100%). Hal ini terjadi karena semakin bertambah usia pola tidur perempuan menopause yang normal akan mengalami perubahan karena adanya reduksi saraf pusat yang mempengaruhi gelombang tidur hal ini terjadi karena deficit system saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya disfungsi irama tubuh serta berkurangnya pengeluaran melatonin. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada rentang usia 51-55 tahun perempuan mengalami penurunan kadar hormon estrogen, sehingga perempuan akan mengalami gejala seperti hot flushes, gangguan tidur, perubahan kulit, dan masalah psikologis. (Amanda et al., 2019)

Hasil analisis deskriptif karakteristik tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pendidikan perempuan menopause yaitu SMA sebesar 13 (65%), kemudian pada SMP sebesar

(35%) menyatakan bahwa pendidikan yang semakin tinggi akan mempermudah seseorang dalam menerima informasi, cara pandang, dan cara pikir. (Amanda, 2019) dalam (Notoatmojo)

2. Kualitas Tidur sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif responden yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 20 responden (100%). Hasil penelitian ini menunjukkan terapi relaksasi otot progresif perempuan menopause mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup, kognitif serta terjadi disfungsi ingatan atau memori pada perempuan menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Safitri dan Agustin (2015), hasil penelitian menunjukkan ada penurunan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif di Panti Werda Bakti Kasih Surakarta dengan analisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Kualitas tidur perempuan menopause sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan nilai $p > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur perempuan menopause sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tidak berbeda secara signifikan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa aspek kualitas tidur yang diukur yaitu tinggi rendahnya kualitas tidur, lama tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan gangguan aktivitas pada perempuan menopause.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kualitas tidur perempuan sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tidak berbeda secara signifikan, sedangkan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif hasil uji beda nilai p value < 0.05 yang dapat diartikan bahwa

setelah dilakukan intervensi kualitas tidur berbeda secara signifikan.

Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur pada perempuan menopause, dimana hal tersebut dimulai dari perbaikan kualitas tidur, pengurangan kejadian latensi, tidur malam lebih banyak, efisiensi tidur meningkat, gangguan tidur malam berkurang, tidak menggunakan obat tidur, dan berkurangnya gangguan aktivitas pada perempuan menopause. (amanda putri seffty, rejeki sri, 2019) dalam pelekas (2017)

3. Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Secara teoritis menurut (Nugraha, 2022) dalam Sulidah, et al. (2016), menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur perempuan menopause setelah latihan relaksasi otot progresif mendapat respon rangsangan aktivitas sistem syaraf otonom parasimpatis yaitu nuclei rafe yang terletak pada separuh bagian bawah pons dan medulla akibatnya terjadi penurunan pada metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah dan frekuensi pernafasan, serta terjadi peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur. Pada saat yang sama, ketika melakukan gerakan relaksasi otot, semua sel syaraf juga mengeluarkan opiate peptides yang merupakan saripati kenikmatan dan dialirkan keseluruh tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan relaks.

4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Perempuan Menopause

Berdasarkan laporan dalam hasil penelitiannya terkait dengan pengaruh relaksasi otot progresif dengan iringan musik gending jawa terhadap perbaikan kualitas tidur lansia, menunjukkan bahwa kualitas

tidur lansia mengalami peningkatan dari kualitas tidur sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi cukup baik. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian. Amini (2016) yang menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif lebih efisien daripada aerobik untuk mengurangi cemas, kelelahan, dan kualitas tidur. (ASTUTIK, 2017)

Pada hasil dengan menggunakan uji analisa data menggunakan uji wilcoxon bahwa didapatkan nilai rata-rata mengalami penurunan skala insomnia yang memiliki arti bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada perempuan menopause karena telah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kualitas tidur antara pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022.

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bisa melakukan teknik relaksasi otot progresif sehingga mudah memulai tidur. Dengan ini peneliti berharap perempuan menopause agar memperhatikan kualitas tidurnya dengan cara mengikut terapi relaksasi otot progresif atau bisa dilakukan mandiri di rumah dengan bantuan anggota keluarga.

Jacobsen mengemukakan bahwa seseorang yang sedang berada dalam keadaan sepenuhnya rileks tidak akan memperlihatkan respon emosional seperti terkejut terhadap suara keras. Pada tahun 1938, Jacobsen merancang suatu teknik relaksasi yang kemudian menjadi cikal bakal munculnya apa yang disebut sebagai Latihan Terapi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Relaxation Training). Dengan latihan relaksasi, Jacobsen percaya bahwa seseorang

dapat diubah menjadi rileks pada otot-ototnya. Sekaligus juga latihan ini mengurangi rileks emosi bergelora, baik pada system saraf pusat maupun pada system saraf otonom. (Hayat et al., 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar perempuan menopause berusia 45-55 tahun berjumlah 20 orang (100%).
2. Sebagian besar tingkat pendidikan SMA yaitu berjumlah 13 orang (65%) dan yang pendidikan SMP berjumlah 7 orang (35%).
3. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan kualitas tidur perempuan menopause. Berdasarkan uji paired t-test diperoleh p value $0,000 < \alpha 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan wawasan baru bagi para petugas kesehatan sebagai upaya untuk mempengaruhi kebiasaan tidur pada perempuan wanita.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan menambah kepustakaan di STIKES Mitra Adiguna Palembang khususnya jurnal-jurnal serta bahan-bahan yang menunjang penulisan karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan kualitas tidur pada perempuan menopause.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan desain penelitian yang lain untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap durasi tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda putri seffty, rejeki sri, dkk. (2019). *pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan kualitas tidur perempuan menopause*. 8 No. 2.
- Amanda, S. P. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan Menopause, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*. 1–93.
- 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>
- Anas, M., et al. (2022). *Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. Journal, Surabaya Biomedical*, 1(2), 104–113.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
<https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Astutik, N. (2017). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Iringan Musik Gending Jawa Terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Griya Kasih Siloam*
<https://repository.unair.ac.id/61786/>
- Bela Purnama Dewi, M. K. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap Quality Of Life Among Menopausal Women Di RSUD Kayu Agung Tahun 2022*. 34–44.
- Donsu, J. (2016). *Metodologi Penelitian KEPERAWATAN*.
- Haryono Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*.
- Hayat, N., D Alba, A., & Sri Rahmadeni, A. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 403–413.
<https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.56>
- Italia, L. (2021). *Menopause & Upaya - Upaya Menghadapi menopause*.
- Mulyadi & Kholida. (2021). *Buku ajar hypnotherapy*.
- Nugraha, Y. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Kualitas Tidur pada Perempuan Menopause Desa Naluk Sumedang*. 10(2), 171–181.
- Pratiwi, L. (2021). *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori Dan Penelitian)*.
- Priyoto. (n.d.). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*.
- Putri & Amalia. (2021). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*.