KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN REFLEKSI PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*) DAN TERAPI MUROTAL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn

Di susun oleh:
Aoliya Ngarofah
202204007

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN REFLEKSI PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*) DAN TERAPI MUROTAL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn

Diajukan untuk memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan

Di susun oleh:
Aoliya Ngarofah
202204007

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN REFLEKSI PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*) DAN TERAPI MUROTAL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn

Disusun oleh:

Aoliya Ngarofah

202204007

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil KTI

Oleh

Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

Tanggal : 16 Mei 2025

Tanda tangan :

Mengetahui,
Ketua Program Studi Program DII Kebidanan

(Dr. Siti Muthoharoh, S.ST., M.P.H)

ii Universitas Muhammadiyah Gombong

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN REFLEKSI PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*) DAN TERAPI MUROTAL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn

Yang dipersiapkan dan disusun oleh
Aoliya Ngarofah
202204007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal:

Penguji:

1. Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH (.....)
2. Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII

(Dr. Siti Mahmudah, S.ST., M.P.H)

iii Universitas Muhammadiyah Gombong

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 02 Juni 2025



(Aoliya Ngarofah)

iv Universitas Muhammadiyah Gombong

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aoliya Ngarofah

NIM : 202204007

Program Studi : Diploma III Kebidanan

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul

"Penerapan Refleksi Pijat Kaki (*Foot Massage*) Dan Terapi Murotal Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Di TPMB Siti Maemunah, S.Tr.Keb.Bdn"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini. Universitas Muhammdiyah Gombong Berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 02 Juni 2025

Yang menyatakan



Aoliya Ngarofah

v Universitas Muhammadiyah Gombong

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN REFLEKSI PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*) DAN TERAPI MUROTAL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn[1]

Aoliya Ngarofah[2], Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes[3]

INTISARI

Latar Belakang: Menopause merupakan transisi alami hidup seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya siklus mestruasi secara permanen. Ini terjadi karena ovarium berhenti memproduksi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesterone, selama 12 bulan berturut-turut. Salah satu upaya untuk mengatasi kualitas tidur dengan penanganan secara nonfarmakologi yaitu refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murottal.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh penerapan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murottal terhadap kualitas tidur pada wanita menopause.
Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 3 responden wanita menopause yang kualitas tidur buruk dengan kriteria inklusi wanita menopause berusia 50-55 tahun, wanita menopause yang mengalami kualitas tidur buruk, wanita menopause yang memasuki masa menopause 1-2 tahun. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengetahui kualitas tidur. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi karakteristik responden dan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan asuhan.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan usia responden 50, 54, dan 55 tahun. Seluruh responden beragama islam, 2 responden memiliki pekerjaan sebagai petani dan 1 responden sebagai IRT. Ketiga responden sebelum diberi asuhan adalah kualitas tidur buruk dan setelah diberi asuhan terjadi penurunan skor PSQI kualitas tidur menjadi baik.
Kesimpulan: Pemberian penerapan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murottal memiliki pengaruh dalam menngkatkan kualitas tidur yang dialami responden dan digunakan sebagai inovasi nonfarmakologis dalam penanganan kualitas tidur.

Kata Kunci : **Menopause, Kualitas tidur, Foot massage, Terapi Murotal**
Kepustakaan : **35 sumber (tahun 2019-2024)**
Jumlah Halaman : **xiii + 55 halaman + 8 lampiran**

---

[1]Judul
[2]Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III
[3]Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION FOOT MASSAGE REFLEXOLOGY AND MUROTAL THERAPY TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN MENOPAUSAL WOMEN AT TPMB SITI MAEMUNAH, S.Tr.Keb.Bdn[1]

Aoliya Ngarofah[2], Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.kes[3]

ABSTRACT

Background: Menopause was a natural life transition for women, marked by the permanent end of the menstrual cycle. It happened because the ovaries stopped producing reproductive hormones such as estrogen and progesterone for 12 consecutive months. One of the non-pharmacological treatments to improve sleep quality was foot massage reflexology and murotal therapy.
Objective: This study aimed to determine the effect of foot massage reflexology and murotal therapy on the sleep quality of menopausal women.
Method: This research used a case study design, conducted on 3 menopausal women with poor sleep quality. The inclusion criteria were menopausal women aged 50–55 years, experiencing poor sleep quality, and having entered menopause within 1–2 years. The instrument used was the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire to assess sleep quality. Data analysis used frequency distribution of respondent characteristics and sleep quality scores before and after the intervention.
Results: The respondents were aged 50, 54, and 55 years. All respondents were Muslim, two worked as farmers, and one was a housewife. Before the intervention, all three respondents had poor sleep quality. After the intervention, the PSQI scores showed a decrease, indicating improved sleep quality.
Conclusion: The application of foot massage reflexology and murotal therapy affected the improvement of sleep quality experienced by the respondents and could be used as a non-pharmacological innovation in managing sleep problems.

Keywords: Foot massage, Menopause, Murotal therapy, Sleep quality
Bibliography: 35 literatures (2019–2024)
Number of pages: xiii + 55 pages + 8 attachments

---

[1]Title
[2]Student of Midwifery Program Study Diploma III
[3]Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah **"Penerapan Refleksi Pijat Kaki (*Foot Massage*) dan Terapi Murotal Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di TPMB Siti Maemunah S.Tr.Keb.Bdn"** sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan III pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH selaku penguji yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Siti Maemunah, S.Tr.Keb.Bdn selaku bidan tempat penelitian. Terimakasih telah memberikan izin penulis sehingga penerapan karya tulis ilmiah dapat terlaksana.
7. Aoliya Ngarofah, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but I'm proud of this achievement.*
8. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Munjin dan pintu surgaku Ibunda Khasanatun. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar ahli madya. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
9. Terimakasih kepada dua adik saya Sigit Prasetiyo dan Muhammad Andika Maulana yang selalu memberikan doa, cinta, dukungan serta motivasi tanpa henti.

10. Terimakasih kepada seseorang yang saya cintai Fajri Aris Munandar. Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selama ini saya cari. Telah berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, meluangkan baik tenaga, waktu dan pikiran kepada saya dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini. Mari tetap berjuang bersama hingga kita pulang ke rumah yang sama.
11. Terimakasih kepada sahabat seperjuangan saya Nur Annisa Septiani, S.M dan Mira Mutiasari, S.Psi yang sudah menjadi teman penulis mulai masa SMK sampai saat ini dan banyak berpartisipasi dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini, terimakasih atas segala motivasi, dukungan, pengalamam yang sangat berkesan serta memberikan semangat yang paling berharga sampai terselesaikan perkuliahan ini. *See you on top, guys!*
12. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.
13. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, 05 Februari 2025

(Aoliya Ngarofah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
LEMBAR PERNYATAAN iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
INTISARI vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan 5
D. Manfaat 5
BAB II TINJAUAN LITERATUR 7
A. Konsep Teori 7
B. Kerangka Konsep 25
BAB III METODE PENELITIAN 26
A. Metode Penelitian 26
B. Subyek Penelitian 26
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus 27
D. Definisi Operasional 27
E. Instrumen 28
F. Langkah Pengumpulan Data 29
G. Etika Studi Kasus 31
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN 33
A. Manajemen Kasus 33
B. Hasil 46
C. Pembahasan 49
D. Keterbatasan Studi Kasus 56
BAB V PENUTUP 58
A. Kesimpulan 58
B. Saran 59
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional 26
Tabel 2. Manajemen Kasus Responden 1 35
Tabel 3. Manajemen Kasus Responden 2 38
Tabel 4. Manajemen Kasus Responden 3 42
Tabel 5. Karakteristik Responden 43
Tabel 6. Presentase Sebelum Dilakukan Refleksi Pijat Kaki (*Foot Massage*) Dan Terapi Murotal 44
Tabel 7. Presentase Setelah Dilakukan Refleksi Pijat Kaki (Foot Massage) Dan Terapi Murotal 45
Tabel 8. Pengaruh Pemberian Refleksi Pijat Kaki (Foot Massage) Dan Terapi Murotal Pada Wanita Menopause Usia 50-55 Tahun 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Menopause 8
Gambar 2. Langkah 1 foot massage 17
Gambar 3. Langkah 2 foot massage 18
Gambar 4. Langkah 3 foot massage 18
Gambar 5. Langkah 4 foot massage 19
Gambar 6. Langkah 5 foot massage 19
Gambar 7. Langkah 6 foot massage 19
Gambar 8. Langkah 7 foot massage 20
Gambar 9. Langkah 8 foot massage 20
Gambar 10. Langkah 9 foot massage 21
Gambar 11. Langkah 10 foot massage 21
Gambar 12. Langkah 11 foot massage 21
Gambar 13. Langkah 12 foot massage 22
Gambar 14. Kerangka Konsep 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian
Lampiran 2. Inform Consent
Lampiran 3. Kuesioner Penilaian Kualitas Tidur
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP)
Lampiran 5. Dokumentasi Penerapan
Lampiran 6. Hasil Uji Plagiarisme
Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
Lampiran 8. Lembar Observasi

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah masa peralihan dalam kehidupan seorang perempuan ditandai dengan berhentinya produksi sel telur oleh indung telur, menurunnya siklus menstruasi hingga akhirnya tidak terjadi lagi, serta penurunan produksi hormon wanita seperti estrogen dan progesterone (Nurrasyidah, 2020). Pada umumnya, wanita mengalami menopause antara usia 50 hingga 55 tahun. Perubahan hormonal ini dapat memicu ketidakseimbangan hormon, yang salah satu akibatnya adalah kesulitan tidur pada masa menopause (Oktasari et al., 2024).

Menurut data dari WHO (2019), lebih dari 18% populasi dunia berpengalaman kesulitan tidur, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Gangguan tidur yang parah dapat menimbulkan tekanan mental bagi penderitanya (Irawan & Mahmudin, 2021). Prevalensi kesulitan tidur tertinggi lansia, termasuk wanita menopause, terjadi di Amerika Serikat dengan 83.952 kasus, sementara angka terendah terdapat di Meksiko dengan 8.712 kasus (Nurrasyidah, 2020). Di Indonesia, diperkirakan 10% dari total penduduk mengalami kualitas tidur yang buruk, yang berarti sekitar 28 juta jiwa dari 238 juta jiwa total populasi mengalami kesulitan tidur (Irawan & Mahmudin, 2021). Aprilyawan 2021 mencatat bahwa prevalensi masalah tidur di Jawa Tengah cukup tinggi, menjadikannya sebagai salah satu dari dua

provinsi dengan angka prevalensi tinggi pada tahun 2018, di Daerah Istimewa Yogyakarta (Aprilyawan et al., 2021).

Temuan menunjukkan bahwa 63% wanita pasca menopause melaporkan mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan tidur dan bangun terlalu pagi. Sekitar 40% wanita berusia 40-55 tahun mengeluhkan kurang tidur, jumlah ini dua kali lipat dibandingkan dengan kelompok usia yang sama yang mengalami masalah tidur, yaitu hanya 20%. Di antara wanita usia 65 hingga 69 tahun, sekitar 40% mengalami gangguan tidur, sementara pada pria, angkanya mencapai 25%. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan wanita mengalami insomnia lebih besar 1,5 kali dibandingkan pria. Selain itu, antara 20-40% lansia mengalami gejala insomnia setidaknya beberapa kali dalam sebulan (Irawan & Mahmudin, 2021).

Kualitas tidur memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental serta kemampuan kognitif seseorang. Tidur yang buruk dapat menyebabkan disfungsi fisik dan psikologis, serta penurunan kemampuan kognitif. Efek-efek ini dapat menurunkan kualitas hidup wanita selama masa menopause. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasi penurunan kualitas tidur yang sering terjadi pada fase ini (Nainggolan et al., 2024)

Gangguan tidur selama masa menopause menjadi keluhan umum di kalangan wanita, terutama pada perimenopause dan pascamenopause. Banyak wanita mengeluhkan kesulitan untuk tidur, terbangun di malam

hari, atau terbangun lebih awal. Terutama wanita yang berusia antara 50 hingga 55 tahun mengalami masalah tidur yang signifikan (Atika & Wulansari, 2023).

Sebagai respons terhadap masalah ini, pemerintah telah mengembangkan kebijakan dengan memberikan program posyandu dan pendidikan kesehatan bagi lansia. Dalam pelaksanaannya, tenaga kesehatan dari puskesmas setempat memberikan pendidikan tentang menopause kepada wanita pramenopause. Aktivitas posyandu untuk lansia diharapkan dapat meningkatkan kesehatan serta kualitas tidur mereka (Atika & Wulansari, 2023).

Penanganan masalah tidur dapat dilakukan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Penanganan farmakologis meliputi penggunaan obat hipnotik sedatif seperti Trazodon, Fenobarbital, Lorazepam, Diazepam, Klonazepam, Zolpidem, dan Amitriptilin, yang dapat memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi pikiran, ketergantungan, serta fungsi mental yang serius. Sebaliknya, penanganan non-farmakologis cenderung lebih aman, sederhana, dan efektif, tanpa efek samping. Contoh dari terapi non-farmakologis termasuk terapi komplementer, seperti refleksi pijat kaki dan terapi murrotal Al-Qur'an (Nurrasyidah, 2020).

Terapi refleksi pijat kaki adalah salah satu metode non-farmakologi yang popular digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Dalam sebuah metaanalisis yang dilakukan oleh Yang, H. J, Kang, H. Y., dan

Kim, I. S. pada tahun 2011, terdapat 18 penelitian yang mengeksplorasi dampak terapi pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur. Hasil dari metaanalisis tersebut menunjukkan bahwa pijat refleksi pada kaki dapat memberikan peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur seseorang (Wang et al., 2020). Terapi refleksi pijat kaki ini sering dipandang sebagai cara alternatif untuk mengatasi gangguan tidur. Teknik-teknik *foot massage* ini memengaruhi pengelolaan otot dan menggosokkan jaringan lunak tubuh bagian kaki, yang berfungsi untuk memodulasi tubuh serta menciptakan rasa rileks dan nyaman. Studi penelitian mengungkapkan bahwa terapi refleksi pijat kaki dapat meningkatkan kesehatan denyut jantung, merilekskan tubuh, meningkatkan kualitas tidur serta menghilangkan rasa lelah (Wang et al., 2020). Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak penelitian klinis yang berfokus pada efektivitas refleksi pijat kaki dalam meningkatkan kualitas tidur. Salah satunya adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Wang et al., (2020), yang melakukan refleksi pijat kaki pada wanita menopause untuk mengatasi gangguan tidur dan rasa lelah. Wanita menopause menerima refleksi pijat kaki selama lima belas menit. Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Alizadeh et al. (2022) menambahkan bukti tambahan tentang masalah ini.

Selain refleksi pijat kaki, murottal Al-Qur'an juga menjadi salah satu terapi non-farmakologis yang dapat didengarkan oleh umat Islam untuk menenangkan jiwa. Terapi ini, ketika diperdengarkan dengan

irama yang lambat serta harmonis, berpotensi menurunkan hormon stress serta mengaktifkan hormon endorfin alami seperti serotonin. Proses ini dapat menciptakan perasaan relaksasi, mengurangi kecemasan, ketegangan, rasa takut, serta memperbaiki keseimbangan kimia dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal al-qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat laju pernapasan dan detak jantung, serta memengaruhi aktivitas gelombang otak. Oleh karena itu, terapi ini berpotensi meningkatkan kualitas tidur. Ketika otak dirangsang dengan suara murottal, ia akan menghasilkan zat kimia yang dikenal sebagai neuropeptide (Nurrasyidah, 2020).

Penelitian menurut Antari et al. (2023) menunjukkan adanya dampak positif antara kualitas tidur pada wanita menopause dengan nilai p value 0. 000 setelah mendengarkan murotal Al-Qur'an Surat ar-Rahman selama tujuh hari dengan durasi 15 menit menjelang tidur malam. Terapi bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sel-sel tubuh yang rusak dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang dapat diterima oleh tubuh, sehingga membantu mengembalikan keseimbangannya.

Dengan adanya bukti ilmiah yang mendukung metode ini, peneliti berencana melakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan *refleksi pijat kaki (foot massage) dan terapi murottal* sebagai solusi mengatasi masalah tidur pada wanita menopause.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas dari penerapan refleksi pijat kaki *(foot massage)* dan terapi murotal terhadap kualitas tidur pada wanita menopause?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mampu memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif terhadap wanita menopause dengan penerapan refleksi pijat kaki *(foot massage)* dan terapi murotal untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui karakteristik responden yaitu usia, agama, dan pekerjaan.
   b. Mengetahui skala gangguan tidur sebelum dilakukan penerapan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murotal pada wanita menopause.
   c. Mengetahui skala gangguan tidur setelah diberikan penerapan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murotal pada wanita menopause.
   d. Mengetahui efektivitas refleksi pijat kaki (foot massage) dan trapi murotal dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

D. Manfaat

1. Manfaat Praktis

   a. Bagi Klien

      Dapat dijadikan pengetahuan dan diterapkan kepada diri sendiri untuk meningkatkan kualitas tidur.

   b. Bagi Bidan

      Dapat menambah pengetahuan bidan serta menerapkan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murotal untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Manfaat Teoritis

   a. Bagi Pelayanan Kesehatan

      Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori tentang refleksi pijat kaki (*foot massage*) dengan terapi murotal untuk meningkatkan kualitas tidur wanita menopause.

   b. Bagi Penulis

      Memperluas wawasan dan memiliki pengalaman nyata terkait pelaksanaan penerapan, khususnya tentang "penerapan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan terapi murotal dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause"

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Ahmady, F., Niknami, M., & Khalesi, Z. B. (2022). Quality of sleep in women with menopause and its related factors. *Sleep Science*, *15*(Special 1), 209–214. https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220021

Alfianty, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU The effect of Foot Massage on Sleep Quality of in ICU Rooms ' Patients. *Jkp*, *4*(3), 576–580.

Aprilyawan, G., Suryo Wibowo, T., & Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rana Wijaya Singaraja, P. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Health Research*, *4*(1), 20–24.

Atika, S., & Wulansari, M. (2023). Efektivitas Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menopause Pada Ibu Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(3), 219–230.

Batmomolin A dkk. (2023). *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. *4*(1), 1–23.

Irawan, A. T., & Mahmudin, M. (2021). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, *9*(1), 55–67. https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.121

Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024). *Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo*. *2*(3).

Kartini. (2020). HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN

Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause 1. *Health Information Jurnal Penelitian*, *12*(1), 86–98.

Kresno Aji Priambodo. (2024). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *2*(4), 89–95. https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1431

Minahasa, K. (2024). *3 1,2,3*. *24*(7), 28–42.

Nainggolan, W., Mardiyono, M., & Suwondo, A. (2024). Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur dan Kadar Estrogen pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, *10*(1), 214–221. https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1529

Nanda, B. sekar. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, *2*(2), 827–832.

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

Oktasari, H., Surmiasih, Palupi, R., & Hediya Putri, R. (2024). Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Gedong Tataan. *Health Research Journal of Indonesia*, *2*(3), 201–209. https://doi.org/10.63004/hrji.v2i3.324

Putri, R. R., Silvitasari, I., & Susanto, H. (2023). Penerapan Terapi Murotal Qur ' an Surah Ar -Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita. *Jurnal Keperawatan*, *2*(1), 96–107.

Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, *4*(1), 206–213. https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845

Romadhona, N. F. (2022). *Menopause Permasalahan Dan Manfaat Senam Untuk*

Wanita Menopause. 48.

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, *3*(2), 30–38.

Supatmi, & Yumni, F. L. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kebidanan Pahlawan*, *4*(6), 121–128.

Verawaty Kaban, Vivi Kurniarti, & Sutrisno Sutrisno. (2021). Efektivitas Pijat Refleksi Relaksasi untuk Mengatasi Masalah Insomnia (Shi Mian) pada Wanita Postmenopause. *Dhammavicaya : Jurnal Pengkajian Dhamma*, *5*(1), 12–20. https://doi.org/10.47861/dv.v5i1.41

Wang, W. L., Hung, H. Y., Chen, Y. R., Chen, K. H., Yang, S. N., Chu, C. M., & Chan, Y. Y. (2020). Effect of Foot Reflexology Intervention on Depression, Anxiety, and Sleep Quality in Adults: A Meta-Analysis and Metaregression of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2020*. https://doi.org/10.1155/2020/2654353

Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai* , *7*(1), 2896–2910.

Widayanti, R. S. (2024). *Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bangsal Akar Wangi Rsud Pandan Arang Boyolali*. 11–20.

Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, *2*(1), 45–50.

Widyaningsih, S., & Rismayani. (2020). Etika Dalam Praktik Kebidanan. *Stikes Sapta Bakti Bengkulu*, *July*, 1–23.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

NO	KEGIATAN	TANGGAL
1	Pengajuan Judul / Tema	1-11 November 2024
2	Studi Pendahuluan	13-25 November 2024
3	Konsultasi Proposal (Bab I, II, III)	27 November 2024 – 6 Januari 2025
4	Uji Turnitin Proposal	8-13 Januari 2025
5	Ujian Proposal	15-20 Januari 2025
6	Revisi Proposal	17-22 Februari 2025
7	Uji Etik	-
8	Penerapan	24 Februari – 26 April 2025
9	Kondultasi hasil dan lampiran	28 April- 10 April 2025
10	Uji Turnitin Laporan Hasil	6-11 Mei 2025
11	Sidang Hasil	12-17 Mei 2025
12	Revisi post sidang hasil	17-25 Mei 2025
13	Pengumpulan laporan	25 Mei-1 Juni 2025

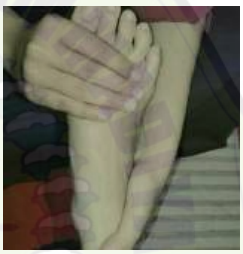
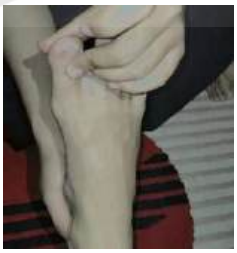
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP)

NO	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	REFLEKSI PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*)
1.	PENGERTIAN	Refleksi pijat kaki (*foot massage*) adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan Kesehatan
2.	TUJUAN	1. Menimbulkan relaksasi dalam. 2. Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi. 3. Memperbaiki secara langsunng maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal. 4. Membantu memperbaiki mobilitas. 5. Meningkatkan kualitas tidur.
3.	KONTRAINDIKASI	Klien yang menderita luka bakar hebat dan fraktur
4.	PERSIAPAN PASIEN	1. Menyediakan alat 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan. 3. Mengukur tekanan darah pasien sebelum melakukan refleksi pijat kaki (*foot massage*) dan dicatat dilembar observasi
5.	PERSIAPAN ALAT	1. Minyak kelapa atau minyak zaitun 2. Garam Spa 3. Lembar Kuesioner PSQI 4. Handuk

6.	CARA BEKERJA	1. Cuci tangan 2. Posisikan pasien dengan nyaman 3. Bersihkan kaki pasien dan rendam kaki dengan air yang sudah dikasih garam spa. 4. Membersihkan kaki dengan handuk setelah itu lakukan pemijatan. 5. Dengan menggunakan bagian tumit telapak tangan peneliti, peneliti menggosok dan memijat telapak kaki reponden secara perlahan dari arah dalam ke arah sisi luar kaki pada bagian terluas kaki kanan selama 15 detik.  6. Dengan menggunakan tumit telapak tangan peneliti di bagian yang sempit dari kaki kanan. Peneliti menggosok dan memijat secara perlahan bagian telapak kaki responden dari arah dalam sampai luar kaki selama 15 detik.  7. Pegang semua jari-jari kaki oleh tangan kanan, dan tangan kiri menopang tumit

		pasien, kemudian peneliti memutar pergelangan kaki tiga kali searah jarum jam dan tiga kali ke arah berlawanan arah jarum jam selama 15 detik .  8. Tahan kaki di posisi yang menunjukkan ujung jari kaki mengarah keluar (menghadap peneliti), gerakan maju dan mundur tiga kali selama 15 detik. Untuk mengetahui fleksibilitas.  9. Tahan kaki di area yang lebih luas bagian atas dengan menggunakan seluruh jari tangan peneliti (ibu jari di telapak kaki dan empat jari di punggung kaki) dari kedua belah bagian kemudian kaki digerakkan ke sisi depan dan ke belakang tiga kali selama 15 detik.

		 10. Tangan kiri menopang kaki kemudian tangan kanan memutar dan memijat masing-masing jari kaki sebanyak 3 kali dikedua arah, untuk memeriksa ketegangan 15 detik.  11. Pegang kaki kanan dengan kuat dengan menggunakan tangan kanan pada punggung kaki sampai ke bawah jari-jari kaki dan tangan kiri yang menopang tumit. genggam bagian punggung kaki berikan pijatan lembut selama 15 detik.  12. Posisi tangan berganti, tangan kanan menopang tumit dan tangan kiri yang menggenggang punggung kaki sampai bawah jari kaki kemudian di pijat dengan lembut selama 15 detik.

		 13. Pegang kaki dengan lembut tapi kuat dengan tangan kanan peneliti dibagian punggung kaki hingga ke bawah jari-jari kaki dan gunakan tangan kiri untuk menopang tumit dan pergelangan kaki. berikan tekanan lembut selama 15 detik.  14. Menopang tumit menggunakan tangan kiri dengan menggunakan tangan kanan untuk memutar setiap searah jarum jam kaki dan berlawanan arah jarum jam serta menerapkan tekanan lembut selama 15 detik.  15. Menopang tumit dengan tangan kiri dan memijat lembut bagian dalam jari dengan tangan kanan dengan gerakan ke atas dan ke bawah selama 15 detik.

		 16. Tangan kanan memegang jari-jari kaki dan tangan kiri memberikan tekanan pada kaki bagian bawah menggunakan titik tumbukan tangan dengan memberikan tegangan lembut selama 15 detik. 

NO	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	TERAPI MUROTTAL
1.	PENGERTIAN	Murottal adalah rekaman suara Al-qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-qur'an).
2.	TUJUAN	1. Meberikan rasa rileks 2. Menimbulkan rasa tenang 3. Meningkatkan kualitas tidur
3.	KONTRAINDIKASI	Pasien yang mengalami gangguan tidur buruk
4.	PERSIAPAN PASIEN	1. Menyediakan alat 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan
5.	PERSIAPAN ALAT	1. Rekaman ayat al-qur’an Q.S Ar-Rahman 2. Handphone 3. Earphone
6.	CARA BEKERJA	1. Mengucapkan salam 2. Menanyakan keadaan pasien 3. Menjelaskan tujuan 4. Memposisikan pasien dengan nyaman 5. Dekatkan peralatan 6. Gunakan handphone untuk memberikan terapi murrotal dengan mendengarkan lantunan ayat al-qur’an Surat Ar-Rahman 7. Murottal al-qur’an surat Ar-Rahman diperdengarkan selama 15 menit.

Lampiran 5. Dokumentasi Penerapan

Dokumentasi Pengisian Inform Consent dan Kuesioner

Responden 1



Responden 2



Responden 3



Dokumentasi Penerapan

Responden 1







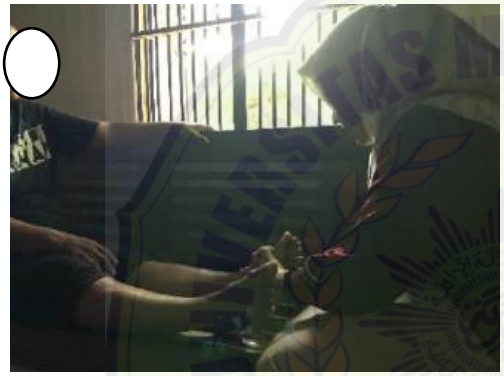
Responden 2







Responden 3







Dokumentasi Pengisian Kuesioner Setelah Penerapan







Lampiran 6. Hasil Uji Plagiarisme

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : https://library.unimugo.ac.id/
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Refleksi Pijat Kaki (*Foot Massage*) Dan Terapi Murotal Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause

Nama : Aoliya Ngarofah
NIM : 202204007
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 24%

Gombong, 05 Juni 2025

Pustakawan

(Dwi Sundariyati)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

MAHASISWA : Aoliya Ngarofah
NIM : 202204007
NAMA PEMBIMBING : Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

NO	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI/ SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Selasa, 12/11/2024	Konsultasi Judul	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
2.	Senin, 13/01/2025	Konsultasi BAB I	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
3.	Jum'at, 17/01/2025	Konsultasi Revisi BAB I Konsultasi BAB II dan III	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
4.	Jum'at, 24/01/2025	Konsultasi Revisi BAB II dan III	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
5.	Rabu, 05/02/2025	Konsultasi Revisi BAB III	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
6.	Senin, 10/02/2025	ACC	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
8.	Rabu, 07/05/2025	Konsultasi BAB IV dan V	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

9.	Jum'at, 09/05/2025	Konsultasi Revisi BAB IV dan V	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
10.	Rabu, 14/05/2025	Konsultasi Revisi BAB IV dan V	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
11.	Jum'at, 16/05/2025	ACC	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
12.	Kamis, 22/05/2025	Konsultasi Intisari	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
13.	Senin, 26/05/2025	Konsultasi Revisi Intisari	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
14.	Senin, 02/06/2025	ACC Intisari	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
15.	Selasa, 01/07/2025	ACC	Aoliya Ngarofah	Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III

(Dr. Sri Muharoh, S.ST., M.P.H)

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR REVISI

KARYA TULIS ILMIAH

MAHASISWA : **Aoliya Ngarofah**

NIM : **202204007**

NAMA PENGUJI : **Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH**

HARI/TANGGAL	BAB	SARAN	PARAF
Kamis, 20/02/2025	I, II, III	- Perbaikai kerangka konsep - Revisi definisi operasional - Revisi instrument	
Jum'at, 21/02/2025	I, II, III	ACC	
Senin, 23/06/2025	IV dan V	- Revisi bagian tabel - Revisibagian pembahasan - Revisi bagian Kesimpulan	
Rabu, 25/06/2025	IV dan V	- Revisi pembahasan - Revisi tabel SOAP	
Senin, 30/06/2025	IV	ACC	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III

(Dr. Siti Mudlofaroh, S.ST., M.P.H)

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : **Aoliya Ngarofah**
Nim : **202204007**
Nama Pembimbing : **Muhammad As'ad., M.Pd**

No	Hari/ Tanggal	Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Kamis, 26/06/2025	Abstract	- Revisi spasi judul - Revisi kata kunci	Aoliya Ngarofah	Muhammad As'ad., M.Pd
2.	Selasa, 01/07/2025	Abstract	ACC	Aoliya Ngarofah	Muhammad As'ad., M.Pd

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program DIII

(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)