

## ***Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause***

Putri Permata Sari<sup>\*1</sup>, Kusmawati<sup>2</sup>, Elfira Awalia Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Akademi Keperawatan Pelni

<sup>2</sup>STIKes Bina Putera Banjar

Email: [putripermatasari769@gmail.com](mailto:putripermatasari769@gmail.com)

### **Abstrak**

Menopause dikenali sebagai fase terakhir dalam siklus kehidupan seorang wanita, yang menunjukkan berakhirnya kemampuan reproduksi dan tidak terjadi menstruasi lagi. Intervensi yang dapat dilakukan dalam mencapai kualitas tidur yang baik pada perempuan menopause adalah *back massage*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi *back massage* terhadap kualitas tidur perempuan menopause di wilayah X Cikarang Barat. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus melibatkan 5 responden yang mengalami gangguan tidur, instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 5 hari pada waktu sore hari dengan durasi 8-10 menit setiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur dengan rata-rata skor *pre-test* 10,8 yang menandakan kualitas tidur sedang dan skor *post-test* dengan rata-rata 3,8 yang menandakan kualitas tidur baik dengan selisih skor rata-rata 7. Kesimpulan: pemberian intervensi *back massage* terdapat terjadinya perubahan terhadap kualitas tidur perempuan menopause sebelum dan setelah di lakukan intervensi. Saran dapat dijadikan acuan dalam *Family Centered Maternity Care* (FCMC) khususnya dalam mengatasi kualitas tidur perempuan menopause.

**Kata Kunci:** *Back Massage*, Kualitas Tidur, Menopause.

### **Abstract**

*Menopause is recognized as the final phase in a woman's life cycle, marking the end of reproductive ability and the cessation of menstruation. Back massage is a potential intervention for achieving good sleep quality in menopausal women. This study aims to analyze back massage interventions on the sleep quality of menopausal women in the Telaga Murni area of West Cikarang. This research used a descriptive case study approach involving five respondents experiencing sleep disorders. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The intervention was conducted over five days in the afternoon, with each session lasting 8-10 minutes. The results showed changes in sleep quality, with an average pre-test score of 10.8, indicating moderate sleep quality, and a post-test score of 3.8, indicating good sleep quality, with a difference of 7. Conclusion: The back massage intervention resulted in changes in the sleep quality of menopausal women before and after the intervention. Recommendations can be used as a reference in Family-Centered Maternity Care (FCMC), especially in addressing the sleep quality of menopausal women.*

**Keywords:** *Back massage*, *Sleep Quality*, *Menopause*.

## **1. PENDAHULUAN**

Menopause merupakan fase terakhir dalam siklus kehidupan seorang wanita, yang menunjukkan berakhirnya kemampuan reproduksi dan tidak terjadi menstruasi lagi (Jayanti et al., 2020). Menopause terjadi akibat penurunan hormon estrogen dan progesterone dalam tubuh, yang mengakibatkan terjadinya perubahan baik secara psikologis maupun fisiologis (Bahutala et al., 2023).

World Health Organisation (WHO) tahun 2022, menyatakan perempuan menopause di seluruh dunia menacapai 38,9% pada tahun 2020 yang berarti dari total 4,8 miliar wanita di dunia sekitar 1,8 miliar wanita diantaranya telah mengalami fase menopause. Penelitian oleh Leona et al., (2023) bahwa di Asia Tenggara menjadi wilayah yang paling tinggi angka kejadian menopause dengan angka sebesar 4,5%, angka ini menunjukkan adanya perbandingan lebih tinggi dari wilayah lain seperti di Asia Selatan sebanyak 2,7%, Afrika sub-sahara di dapatkan

hasil 2,4%, Amerika Latin 1,5% dan Eropa dengan prevalensi terendah di angka 1,4%. Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2023, prevalensi menopause sebesar 15,2% di Indonesia. Angka ini menyatakan bahwa ada 118 juta wanita di Indonesia dan 18,1 juta diantaranya sudah mengalami masa menopause yang berusia rata-rata adalah 46,9 tahun dan berdampak 15,7% atau 1.001 dari 6.364 perempuan menopause tersebut melaporkan mengalami gejala menopause yang mengganggu kualitas hidup perempuan menopause. Pravalensi jawa Barat terdapat 3,8 juta jiwa Wanita usia 40-55 tahun (Badan Pusat Stastistik, 2022).

Selama transisi menopause mengakibatkan ketidakseimbangan hormon sehingga menyebabkan gejala fisiologis maupun psikologis dan gangguan kualitas tidur merupakan salah satu gejala yang sering terjadi dan mengganggu bagi perempuan menopause (Riyadina et al., 2020). Peneliti mendapatkan 50 - 75 % perempuan menopause mengalami gangguan pola tidur (Karlindo & Hidayat, 2022). Dampak gangguan tidur yang tidak segera diatasi akan muncul masalah seperti kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, kantuk berlebihan di siang hari, kurangnya motivasi dalam interaksi sosial, mudah tersinggung, dan meningkatnya kemungkinan membuat kesalahan dalam pekerjaan (Widyastuti, 2020).

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakoterapi dalam mencapai kualitas tidur yang baik dilakukannya *back massage* dengan cara melakukan *massage* di area punggung untuk mengatasi rasa lelah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kualitas tidur pada wanita yang sedang mengalami menopause (Ramadini, 2020). Penelitian yang dilakukan Viskiy, Kasiati dan Purwanti tahun 2022 menyatakan setelah dilakukan intervensi *back massage* pada 30 ibu menopause di wilayah kerja puskesmas Burneh didapatkan hasil 22 ibu menopause diantaranya mengalami perubahan kualitas tidur dibuktikan dengan adanya perubahan dari hasil skor kuesioner PSQI dari skor >5 menjadi <5, skor tersebut memperlihatkan bahwa kualitas tidur dari yang buruk menjadi baik setelah dilakukan *back massage*.

Berdasarkan pengalaman penulis, saat melakukan wawancara pada ibu menopause di wilayah Kelurahan X Cikarang Barat didapatkan hasil 7 dari 8 ibu menopause mengalami masalah tidur, seperti durasi tidur yang kurang dari 5 jam, kesulitan mengawali tidur serta mudah terbangun ketika tidur, hasil dari wawancara juga ditemukan bahwa *back massage* belum pernah dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur tersebut, selain itu berdasarkan data prevalensi dan di dukung penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya bahwa *Back massage* dapat meningkatkan kualitas tidur perempuan menopause. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi *back massage* terhadap kualitas tidur perempuan menopause di wilayah X Cikarang Barat

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk medeskripsikan kejadian yang terjadi sebelum dan setelah dilakukan intervensi pemberian intervensi *back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur perempuan menopause Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan obseravasi. Populasi pada penelitian ini yaitu perempuan menopause yang memenuhi kriteria inklusi di Kelurahan X Cikarang Barat. Sampel pada penelitian ini menggunakan 5 responden penelitian. Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. kriteria inklusi : Perempuan berusia 45-55 tahun yang mengalami menopause, Perempuan Menopause mempunyai *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ringan dan sedang, Mampu berkomunikasi dengan baik, Bersedia menjadi responden. kriteria eksklusi : Perempuan menopause yang mengalami gangguan tidur sebelum terjadinya menopause, Perempuan Menopause yang mengalami gangguan atau penyakit kulit di area punggung, Perempuan menopause yang mengonsumsi obat tidur, Perempuan menopause dengan luka terbuka di area punggung, Perempuan

menopause yang menjalani terapi hormon, Perempuan menopause dengan riwayat penyakit Hipertensi.

Penelitian ini dilaksanakan Kelurahan X Cikarang barat. Penelitian disajikan secara deskriptif, kemudian dibuat dalam bentuk grafik dan tabel. Penelitian ini mempertimbangkan dan menghormati prinsip - prinsip etik keperawatan dan telah dilakukan uji etik, dibuktikan dengan surat lolos uji etik dengan nomor surat 249 / Dir.Akper / VII / 2025

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=4)**

Karakteristik	Responden I	Responden II	Responden III	Responden IV	Responden V
Usia (tahun)	53	55	55	53	54
Pendidikan	S1	SMA	SMA	SMA	S1
Pekerjaan	IRT	IRT	IRT	IRT	IRT
Usia Menarche (tahun)	12	14	14	13	13
Lama Menopause	2 tahun	1 tahun	1 tahun	2 tahun	2 tahun
Skor Pretest PSQI	12	9	10	13	10

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berpendidikan SMA (60%) dan seluruh responden berstatus sebagai ibu rumah tangga. Usia responden berkisar antara 53–55 tahun dengan rata-rata 54 tahun. Usia menarche berkisar antara 12–14 tahun, sedangkan lama menopause antara 1–2 tahun. Skor pretest PSQI berkisar antara 9–13 dengan rata-rata 10,8, yang menunjukkan seluruh responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik sebelum diberikan intervensi.

**Grafik 1. Intervensi *Back Massage* Responden I**



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan pada pertemuan pertama, sebelum di lakukan intervensi *back massage* di dapatkan hasil kuesioner PSQI 12 (Kualias Tidur Sedang), setelah dilakukan Intervensi *back massage* selama 5 hari setiap sore responden mengatakan dirinya merasa nyaman dan rileks dan kualitas tidurnya membaik bersamaan dengan hasil kuesioner PSQI pada peretemuan keenam didapatkan skor 3 (Kualitas Tidur Baik).

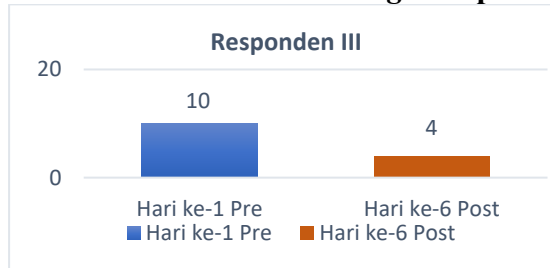
Grafik 2 berikut ini menyajikan intervensi *back massage* responden II. Berdasarkan grafik 2 menunjukkan sebelum di lakukan intervensi *back massage* di dapatkan hasil kuesioner PSQI 9 (Kualitas Tidur Sedang), setelah dilakukan tindakan *back massage* selama 5 hari setiap sore responden mengatakan dirinya merasa nyaman dan rileks dan kualitas tidurnya membaik bersamaan dengan hasil kuesioner PSQI pada hari keenam didapatkan skor 5 (Kualitas Tidur Baik),

**Grafik 2. Intervensi *Back massage* Responden II**



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan sebelum di lakukan intervensi *back massage* di dapatkan hasil kuesioner PSQI 9 (Kualitas Tidur Sedang), setelah dilakukan tindakan *back massage* selama 5 hari setiap sore responden mengatakan dirinya merasa nyaman dan rileks dan kualitas tidurnya membaik bersamaan dengan hasil kuesioner PSQI pada hari keenam didapatkan skor 5 (Kualitas Tidur Baik),

**Grafik 3. Intervensi *Back massage* Responden III**



Berdasarkan grafik 3 menunjukkan Pada pertemuan pertama, sebelum di lakukan intervensi *back massage* di dapatkan hasil kuesioner PSQI 10 (Kualitas Tidur Sedang), setelah dilakukan intervensi *back massage* selama 5 hari setiap sore responden mengatakan dirinya merasa nyaman dan rileks dan kualitas tidurnya membaik bersamaan dengan hasil kuesioner PSQI pada pertemuan keenam didapatkan skor 4 (Kualitas Tidur Baik)

**Grafik 4. Intervensi *Back massage* Responden IV**



Berdasarkan grafik 4 menunjukkan pada pertemuan pertama, sebelum di lakukan intervensi *back massage* di dapatkan hasil kuesioner PSQI 13 (Kualitas Tidur Sedang), setelah dilakukan intervensi *back massage* selama 5 hari setiap sore responden mengatakan dirinya merasa nyaman dan rileks dan kualitas tidurnya membaik bersamaan dengan hasil kuesioner PSQI yang di lakukan pada pertemuan keenam didapatkan skor 4 (Kualitas Tidur Baik)

**Grafik 5. Intervensi *Back massage* Responden V**



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan Pada pertemuan pertama, sebelum di lakukan intervensi *back massage* di dapatkan hasil kuesioner PSQI 10 (Kualitas Tidur Sedang), setelah dilakukan tindakan *back massage* selama 5 hari setiap sore responden mengatakan dirinya merasa nyaman dan rileks dan kualitas tidurnya membaik bersamaan dengan hasil kuesioner PSQI yang di lakukan pada peretemuan keenam didapatkan skor 3 (Kualitas Tidur Baik).

### 1) Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berpendidikan SMA (60%) dan seluruh responden berstatus sebagai ibu rumah tangga. Usia responden berkisar antara 53–55 tahun dengan rata-rata 54 tahun. Usia menarche berkisar antara 12–14 tahun, sedangkan lama menopause antara 1–2 tahun. Skor pretest PSQI berkisar antara 9–13 dengan rata-rata 10,8, yang menunjukkan seluruh responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik sebelum diberikan intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Bostani Khaledi et al. (2022) yang menemukan bahwa kualitas tidur pada wanita menopause cenderung menurun seiring bertambahnya usia, dan hampir setengah responden mengalami gangguan tidur berdasarkan pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dan peningkatan skor gangguan tidur pada wanita menopause. Kualitas tidur yang buruk pada seluruh responden dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian Elsharkawy et al., (2022) yang melaporkan bahwa wanita pascamenopause sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal, gejala vasomotor, dan penurunan kesehatan fisik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat dan aktivitas sehari-hari berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik pada wanita menopause. Selain itu, tingginya skor PSQI sebelum intervensi pada penelitian ini serupa dengan temuan Darehzereshki et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pascamenopause mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan intervensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perubahan kadar estrogen selama menopause dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

### 2) Teridentifikasi Intervensi *Back Massage* Responden 1-5

Berdasarkan grafik, seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *back massage* selama 5 hari berturut-turut pada sore hari. Sebelum intervensi, skor PSQI responden berada pada rentang 9–13 yang menunjukkan kualitas tidur sedang hingga kurang baik. Setelah intervensi, seluruh responden melaporkan merasa lebih nyaman, rileks, dan tidur lebih nyenyak, yang ditunjukkan dengan penurunan skor PSQI menjadi 3–5 pada hari keenam. Hasil ini menunjukkan bahwa *back massage* efektif dalam memperbaiki kualitas tidur perempuan menopause dari kategori sedang menjadi kategori baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa *back massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Viskiy, Kasiati,

Purwanti, & Rijanto (2023) yang menemukan bahwa pemberian pijat punggung (*back massage*) secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause, dengan sebagian besar responden mengalami perbaikan kualitas tidur setelah intervensi. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Kaya et al., (2024) yang melaporkan bahwa *back massage* yang dilakukan secara rutin pada wanita klimakterium mampu meningkatkan kualitas tidur berdasarkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sekaligus mengurangi keluhan menopause secara signifikan.

Penelitian Arslan, Ceyhan, & Mollaoğlu (2021) menunjukkan bahwa kombinasi pijat kaki dan pijat punggung memberikan perbaikan kualitas tidur yang bermakna pada perempuan dengan gangguan kesehatan kronis, yang dijelaskan melalui peningkatan relaksasi otot, penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, dan peningkatan kenyamanan fisik. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Akpınar & Ay (2022) menyimpulkan bahwa *back massage* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur pada berbagai kelompok pasien karena mampu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis sehingga mempermudah proses tidur. Hasil penelitian ini juga didukung oleh meta-analisis Ha et al., (2023) yang menunjukkan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis, termasuk terapi relaksasi dan sentuhan terapeutik, secara signifikan menurunkan skor PSQI pada wanita perimenopause dan pascamenopause.

Penelitian Darehzereshki, Dehghani, & Enjezab (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis relaksasi mampu meningkatkan kualitas tidur wanita pascamenopause secara bermakna. Mekanisme yang sama diduga terjadi pada *back massage*, yaitu melalui peningkatan relaksasi, penurunan kecemasan, dan stimulasi pelepasan endorfin yang membantu memperbaiki pola tidur. Menurut Abdelaziz, Elsharkawy, & Mohamed (2022), kualitas tidur wanita pascamenopause sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis. Oleh karena itu, intervensi yang memberikan rasa nyaman dan relaksasi seperti *back massage* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada masa menopause.

#### 4. KESIMPULAN

Pemberian intervensi *back massage* selama 5 hari efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause. Sebelum intervensi, seluruh responden mengalami kualitas tidur sedang dengan skor PSQI rata-rata 9–13. Setelah dilakukan *back massage*, kualitas tidur mengalami perbaikan menjadi kategori baik dengan skor PSQI rata-rata 3–5. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan skor PSQI rata-rata sebesar 7 poin, sehingga *back massage* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause. Disarankan melakukan *back massage* secara rutin sebagai upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz, E. M., Elsharkawy, N. B., & Mohamed, S. M. (2022). Health Promoting Lifestyle Behaviors And Sleep Quality Among Saudi Postmenopausal Women. *Frontiers In Public Health*, 10, 859819. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859819>
- Abdelaziz, E. M., Elsharkawy, N. B., & Mohamed, S. M. (2022). The Relationship Between Sleep Quality And Menopausal Symptoms Among Postmenopausal Women In Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 43(4), 401–407. <https://doi.org/10.15537/smj.2022.43.4.20210682>
- Akpınar, R. B., & Ay, F. (2022). *Non-Pharmacological Interventions For Sleep Quality: A Systematic Review*. *Kafkas Journal Of Medical Sciences*.
- Arslan, G. G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). *The Effect Of Foot And Back Massage On Sleep Quality And Anxiety In Patients With Chronic Illness*.

- Bahri, A. S. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Seks Bebas Pada Remaja Di SMKN 1 Pedan Klaten. *Jurnal Pengabdian Teknologi Tepat Guna*, 2(1), 135–136.
- Bahutala, S. N., Anggraini, N. N., Dewi, M. U. K., & Indrawati, N. D. (2023). Asuhan Kebidanan Komunitas Pada Ibu Menopause Dengan Insomnia Di PMB Anisah Anggraeni. *Seminar Nasional Kebidanan*, 469–476.
- Bostani Khalesi, Z., Ahmady, F., & Niknami, M. (2022). Quality Of Sleep In Women With Menopause And Its Related Factors. *Sleep Science*, 15(Special Issue 1), 209–214. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220021>
- Darehzereshki, S., Dehghani, F., & Enjzab, B. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction Group Training Improves Sleep Quality In Postmenopausal Women. *BMC Psychiatry*, 22(254), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12888-022-03869-4>
- Fitri Satriani, R., Estuning Rahayu, D., & Kristianti, S. (2021). The Effect Of Back Massage With Effleurage Techniques Towards Anxiety Of Public Mother At Aura Syifa Hospital. *Asuhan Kesehatan*, 12(2), 1–4.
- Ha, J., Kim, H., & Lee, S. (2023). *Non-Pharmacological Interventions For Sleep Improvement In Peri- And Postmenopausal Women: A Systematic Review And Meta-Analysis*.
- Herawati, N., & Syahrums. (2019). Factors Affecting The Quality Of Sleep Quality In The Elderly. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 2(4), 2853–2862. <https://doi.org/10.37287/Ijghr.V2i4.250>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/Jkh.Vol2.Iss1.535>
- Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., & Dirgahayu, I. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Indonesia: Systematic Review. *Indonesian Journal Of Nursing And Health Sciences*, 3(2), 65–76.
- Kaya, H., Yıldız, A., & Karataş, N. (2024). *The Effect Of Back Massage On Sleep Quality And Menopausal Symptoms In Climacteric Women*.
- Karlindo, S. M., & Hidayat, F. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Insomnia Pada Menopause. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(2), 340–345. <https://doi.org/10.24912/Tmj.V4i2.18607>
- Kováčová, K., & Stebelová, K. (2021). Sleep Characteristics According To Gender And Age Measured By Wrist Actigraphy. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(24), Article 13213. <https://doi.org/10.3390/Ijerph182413213>
- Ramadani, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh *Back Massage* Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 44–55.
- Riskiani, P., Padoli, P., & Kiaonarni Ongko W. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Klien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.36568/Nersbaya.V17i1.37>
- Trybahari, R., Busjra, B., & Azzam, R. (2019). Perbandingan *Slow Deep Breathing* Dengan Kombinasi *Back Massage* Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 106–118. <https://doi.org/10.31539/Joting.V1i1.539>
- Viskiy, Y., Kasiati, K., Purwanti, D., & Rijanto, R. (2022). Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (*Back Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.