



## Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Menopause melalui Edukasi Kesehatan dan Latihan Pernafasan Dalam

**Nur Cholila\*<sup>1</sup>, Umi Rohmatin<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

\*e-mail: [ncholilla@gmail.com](mailto:ncholilla@gmail.com)<sup>1</sup>, [umi.rohmatin@gmail.com](mailto:umi.rohmatin@gmail.com)<sup>2</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.122

Received : May 18<sup>th</sup> 2025 Revised : May 22<sup>th</sup> 2025 Accepted : June 15<sup>th</sup> 2025

### **Abstrak**

*Kualitas tidur buruk merupakan masalah umum pada wanita menopause yang dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas tidur wanita menopause di desa Kenanti, Tuban melalui edukasi dan Latihan pernafasan dalam. Pemilihan topik ini didasarkan pada tingginya prevalensi gangguan tidur dan terbatasnya akses Solusi non farmakologis. Metode pengabdian meliputi : penyuluhan, demonstrasi dan praktik Latihan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada kualitas tidur subjektif peserta. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan Latihan pernafasan dalam efektif meningkatkan kualitas tidur wanita menopause. Oleh karena itu, program ini memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain dan menjadi edukasi khusus bagi Masyarakat, khususnya wanita menopause.*

**Kata kunci:** edukasi kesehatan, latihan pernafasan dalam, kualitas tidur, menopause

### **Abstract**

*Poor sleep quality is a common issue among menopausal women, potentially impacting their overall health and quality of life. This community service initiative aims to improve sleep quality for menopausal women in Kenanti Village, Tuban, through health education and deep breathing exercises. The topic selection stems from the high prevalence of sleep disturbances and the limited access to non-pharmacological solutions. The service method included counseling, demonstration and practice of exercises. The result shows a significant increase in the subjective sleep quality of the participants. It is concluded that deep breathing exercise education is effective in improving the sleep quality of menopausal women. Therefore, this program has the potential to be replicated in other regions and to be a special education for the community, especially menopausal women.*

**Keywords:** health education, deep breathing exercise, sleep quality, menopause

### **A. PENDAHULUAN**

Menopause merupakan fase alam dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi dan penurunan produksi hormon estrogen. Perubahan hormon ini seringkali memicu berbagai keluhan fisik dan psikologis, salah satunya adalah gangguan tidur (insomnia) [1], [2]. Gangguan tidur pada wanita menopause dapat berdampak serius pada kualitas hidup, kesehatan mental, produktivitas, dan bahkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, dan penyakit jantung [3], [4].

Di Desa Kenanti, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban, masalah gangguan tidur pada wanita menopause menjadi perhatian serius. Berdasarkan observasi awal tim pengabdian

dan diskusi dengan bidan desa dan kader kesehatan setempat, terungkap bahwa banyak wanita yang mengalami masalah tidur yang berkepanjangan, namun pengetahuan dan akses terhadap solusi yang tepat masih sangat terbatas. Terlebih lagi, kesibukan sebagai ibu rumah tangga ataupun pekerjaan lainnya sering kali membuat para wanita ini mengabaikan kesehatan diri sendiri dan kurang memiliki waktu untuk mencari informasi atau layanan kesehatan yang memadai. Sehingga masalah gangguan tidur sering kali dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan dan dibiarkan tanpa penanganan yang tepat.

Meskipun terapi sulih hormon (TSH) dapat mengatasi gangguan tidur terkait menopause, pendekatan ini tidak selalu menjadi pilihan yang tepat atau aman bagi semua wanita [1]. Oleh karena itu, intervensi non farmakologis yang aman dan efektif sangat dibutuhkan.

Edukasi kesehatan dan pelatihan teknik pernafasan dalam (deep breathing exercise) menawarkan pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan. Latihan pernafasan dalam merupakan teknik sederhana yang dikenal efektif dalam menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan oksigenasi, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik pada wanita menopause [5]. Selain itu, sleep hygiene merupakan salah satu cara memperbaiki kondisi tidur pada wanita menopause [2], [6]. Studi yang dilakukan pada tahun 2023 juga menegaskan efektivitas edukasi dan latihan deep breathing exercise dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause [7]

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur wanita menopause di desa Kenanti Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban. Melalui program yang terstruktur dan mudah diakses, kami berharap dapat memberdayakan wanita menopause dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

## **B. METODE**

Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

Kegiatan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan pemberdayaan yang secara aktif melibatkan wanita menopause di Desa Kenanti, Kecamatan Tambakboyo, Tuban. Kegiatan ini terdiri dari serangkaian tahapan yang terstruktur, mulai dari persiapan sampai evaluasi untuk memastikan tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Pada tahap awal, tim pengabdian menjalin komunikasi intensif dengan bidan desa, kader kesehatan dan perwakilan kelompok wanita menopause. Tujuannya adalah untuk memahami secara mendalam konteks sosial-budaya setempat, mengidentifikasi kebutuhan dan harapan masyarakat terkait kualitas tidur, serta mendapatkan dukungan penuh untuk peningkatan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang komprehensif dan relevan, serta menyiapkan instrumen pengumpulan data yang valid dan reliabel.

Setelah mendapatkan izin dan dukungan, tim pengabdian memulai proses rekrutmen peserta. Informasi tentang kegiatan disebarluaskan di tempat-tempat strategis seperti balai desa, masjid, posyandu. Proses rekrutmen dilakukan dengan menekankan manfaat kegiatan bagi peningkatan kualitas hidup dan kesehatan wanita menopause.

Kegiatan inti pengabdian dilaksanakan dalam serangkaian sesi tatap muka yang interaktif dan partisipatif. Setiap sesi dirancang untuk memberdayakan peserta dengan pengetahuan dan keterampilan sesi dirancang untuk memberdayakan peserta dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas tidur secara mandiri.

1. Sesi Edukasi Kesehatan : tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang fisiologi tidur, penyebab gangguan tidur pada menopause, pentingnya sleep hygiene, dan manfaat latihan pernafasan dalam. Materi disajikan dengan bahasa yang sederhana, jelas, mudah dipahami dan disertai dengan diskusi dan sesi tanya jawab.
2. Pelatihan Deep Breathing exercise : peserta dilatih teknik deep breathing exercise. Demonstrasi, praktik, bimbingan dan umpan balik konstruktif digunakan untuk memastikan bahwa setiap peserta memahami dan dapat melakukan latihan dengan benar. Peserta diminta untuk mempraktikkan latihan deep breathing ini secara rutin di rumah.
3. Pendampingan dan monitoring : tim pengabdian melakukan pendampingan dan monitoring melalui komunikasi online dan kunjungan rumah. Hal ini bertujuan untuk memberikan dukungan, menjawab pertanyaan, memecahkan masalah yang mungkin timbul dan memastikan peserta tetap menjalankan latihan secara teratur.

Untuk mengukur dampak kegiatan pengabdian ini terhadap kualitas tidur wanita menopause maka dilakukan penilaian kualitas menggunakan kuisisioner PSQI. Kuisisioner ini diisi pada dua waktu yang berbeda, yaitu sebelum mengikuti sesi edukasi dan pelatihan (*pre test*) dan setelah menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan dan mempraktikkan latihan deep breathing exercise secara rutin selama 7 hari. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur wanita menopause di desa Kenanti, Kecamatan tambakboyo telah berhasil menunjukkan kualitas tidur subyektif peserta. Data disajikan dalam tabel 1 yang membandingkan distribusi kategori kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi.

**Tabel 1. Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Pemberian Health Education dan Latihan Pernafasan Dalam**

No	Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	6	21,43	25	89,29
2	Buruk	22	78,57	3	10,71
<b>Total</b>		<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Tabel 1 di atas menunjukkan data Sebagian besar peserta (78,57%) mengalami kesulitan tidur sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi 89,29% peserta melaporkan kualitas tidur baik. Hasil ini menunjukkan efektivitas dari edukasi dan Latihan pernafasan dalam.

Hasil ini diperkuat oleh perubahan signifikan pada setiap komponen PSQI secara individual, termasuk peningkatan kualitas tidur subjektif, penurunan latensi tidur dan penurunan gangguan tidur yang secara keseluruhan menunjukkan perbaikan dalam berbagai

aspek tidur. Temuan ini sejalan dengan bukti yang berkembang bahwa *deep breathing exercise* dapat secara positif mempengaruhi berbagai dimensi kualitas tidur [8]

Keberhasilan intervensi ini tidak hanya tercermin dari data kuantitatif saja, tetapi juga pada pengalaman subjektif peserta. Kutipan yang dikumpulkan selama pendampingan dan evaluasi menunjukkan bahwa peserta menemukan Latihan pernafasan dalam sebagai Teknik yang menyenangkan dan mudah dilakukan untuk mengelola kecemasan dan mempersiapkan diri untuk tidur. Kegiatan ini membantu peserta sehingga dapat tidur malam dengan lebih nyenyak.

Beberapa mekanisme mendasari efek positif dari *deep breathing exercise* pada kualitas tidur. Pertama, Teknik ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan relaksasi dan mengurangi respon stress [5]. Pola bernafas yang lambat dan dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi dan mengatur kadar karbon dioksida dalam tubuh, yang selanjutnya memicu terjadinya relaksasi dan tidur [8]. Selain itu *deep breathing exercise* juga dapat membantu mengurangi *hot flashes*, gejala yang umum dialami wanita menopause yang sering kali mengganggu tidur [9]. Dengan mengurangi frekuensi dan intensitas *hot flashes*, Latihan pernafasan dalam secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kegiatan pengabdian ini mewakili investasi berkelanjutan dalam kesehatan dan kualitas hidup Wanita menopause di desa kenanti. Kegiatan ini menunjukkan dampak positif dan praktis dari upaya kesehatan masyarakat melalui peningkatan kesadaran dan tindakan kesehatan mandiri.

Pada Tingkat individu, kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan wanita mengenai menopause, gangguan tidur, serta strategi pengelolaan diri, memicu perubahan perilaku positif seperti mengadopsi Latihan pernafasan dalam sebagai bagian dari rutinitas tidur mereka. Peningkatan kualitas tidur yang dilaporkan sendiri oleh para peserta didukung secara objektif dengan peningkatan skor dari kuesioner PSQI. Dengan demikian mendukung laporan-laporan dari literatur tentang pengaruh relaksasi terhadap kualitas tidur [7].



Gambar 1. Pengisian kuesioner PSQI (kiri), Edukasi Kesehatan dan Latihan Pernapasan Dalam (Kanan)

Lebih jauh, kegiatan ini telah memberikan kontribusi besar bagi komunitas dengan meningkatkan kemampuan warga setempat untuk mengambil kendali terhadap kesehatan mereka. Indikator untuk keberhasilan itu termasuk peningkatan secara statistik pada skor PSQI dan umpan balik bermakna dan berguna dari warga yang didapatkan dari pendampingan dan monitoring.

Keberhasilan upaya pengabdian masyarakat ini diperkuat oleh komitmen jangka Panjang untuk pemeliharaan dan peningkatan. Guna mencapai tujuan ini, kami merekomendasikan pelatihan bagi tenaga kesehatan dan kader kesehatan setempat agar mereka mampu memberi dukungan dan bimbingan berkelanjutan pada wanita menopause, membantu mengembangkan materi promosi kesehatan yang lebih menarik dan mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam Upaya kesehatan berbasis Masyarakat yang ada. Dengan berinvestasi dalam keberlanjutan jangka Panjang, pengabdian kepada Masyarakat ini dapat menciptakan hasil yang lebih besar dan memastikan bahwa wanita menopause menerima dukungan dan pemberdayaan yang mereka butuhkan untuk menikmati kehidupan yang sehat dan bermakna.

#### **D. KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Kenanti, Kecamatan Tambakboyo, Tuban telah berhasil meningkatkan kualitas tidur wanita menopause melalui edukasi kesehatan dan latihan pernafasan dalam yang diukur dengan peningkatan signifikan pada skor PSQI. Pengabdian ini berkontribusi pada pemberdayaan Masyarakat dan peningkatan kesehatan jangka Panjang.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada LPPM IIKNU Tuban yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada kepala Desa, Bidan Desa, kader dan warga desa kenanti yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] F. C. Baker, M. De Zambotti, I. M. Colrain, and B. Bei, "Sleep problems during the menopausal transition: Prevalence, impact, and management challenges," 2018, *Dove Medical Press Ltd.* doi: 10.2147/NSS.S125807.
- [2] M. H. Lin, P. R. Hsiao, and H. C. Hsu, "Comparing the Effectiveness of Multicomponent Sleep-Promoting Interventions on the Sleep Quality of Menopausal Women: A Quasi-Experimental Study," *Healthcare (Switzerland)*, vol. 10, no. 3, Mar. 2022, doi: 10.3390/healthcare10030559.
- [3] H. Klumpp, J. Roberts, M. C. Kapella, A. E. Kennedy, A. Kumar, and K. L. Phan, "Subjective and objective sleep quality modulate emotion regulatory brain function in anxiety and depression," *Depress Anxiety*, vol. 34, no. 7, pp. 651–660, Jul. 2017, doi: 10.1002/da.22622.
- [4] K. Matsui *et al.*, "Association of subjective quality and quantity of sleep with quality of life among a general population," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 18, no. 23, Dec. 2021, doi: 10.3390/ijerph182312835.
- [5] A. Zaccaro *et al.*, "How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing," Sep. 07, 2018, *Frontiers Media S.A.* doi: 10.3389/fnhum.2018.00353.
- [6] A. Singh, A. Daharwal, and A. Kujur, "Sleep disorders in menopausal women," *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*, vol. 6, no. 6, p. 2289, May 2017, doi: 10.18203/2320-1770.ijrcog20172292.
- [7] N. Cholila and U. Rochmatin, "THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION ABOUT DEEP BREATHING EXERCISE ON SLEEP QUALITY IN MENOPAUSAL WOMEN," in *The 2nd International Midwifery Webinar And Research Finding Dissemination*, Tahta Media, May 2024, pp. 182–198.

- [8] Jerath R, Crawford MW, Barnes VA, and Harden K, "Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety," *Appl Psychophysiol Biofeedback*, vol. 2, no. 40, Jun. 2015.
- [9] E. W. Freeman, M. D. Sammel, and R. J. Sanders, "Risk of long-term hot flashes after natural menopause: Evidence from the Penn Ovarian Aging Study cohort," *Menopause*, vol. 21, no. 9, pp. 924–932, 2014, doi: 10.1097/GME.000000000000196.