



Pengaruh Senam Menopause terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause di PMB Rama Agustina

Novi Rida Eriyani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

*Penulis Korespondensi : noviridamuvi111212@gmail.com

Abstract. Sleep disturbance is one of the most common complaints experienced by perimenopausal women due to hormonal changes. Menopause exercise is a complementary therapy that may help improve sleep quality through regular physical activity. Objective: To determine the effect of menopause exercise on sleep quality among perimenopausal women at PMB Rama Agustina. Methods: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 perimenopausal women were selected using purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The intervention consisted of menopause exercise conducted for four weeks. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results: The mean sleep quality score decreased from 10.23 before the intervention to 6.37 after the intervention, with a mean difference of 3.86 points. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: Menopause exercise had a significant effect on improving sleep quality among perimenopausal women at PMB Rama Agustina.

Keywords: Menopause Exercise; Menopause; Perimenopause; Sleep Quality; Women's Health.

Abstrak. Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita perimenopause akibat perubahan hormonal. Senam menopause merupakan terapi komplementer yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur melalui aktivitas fisik teratur. Tujuan: Mengetahui pengaruh senam menopause terhadap kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 wanita perimenopause yang dipilih secara *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi berupa senam menopause dilakukan selama empat minggu. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil: Rata-rata skor kualitas tidur menurun dari 10,23 sebelum intervensi menjadi 6,37 setelah intervensi dengan selisih rata-rata 3,86 poin. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Senam menopause berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina.

Kata kunci : Kesehatan Wanita; Kualitas Tidur; Menopause; Perimenopause; Senam Menopause.

1. LATAR BELAKANG

Perimenopause merupakan periode transisi sebelum menopause yang ditandai oleh perubahan fungsi ovarium dan fluktuasi hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron. Perubahan hormonal tersebut dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik dan psikologis, seperti hot flushes, keringat malam, perubahan suasana hati, kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur. Di antara berbagai keluhan tersebut, gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami wanita perimenopause dan berpengaruh terhadap kualitas hidup serta kesehatan secara keseluruhan (Maki et al., 2024).

Kualitas tidur yang buruk pada wanita perimenopause dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi, gangguan fungsi kognitif, kelelahan pada siang hari, penurunan produktivitas, serta peningkatan risiko gangguan psikologis dan penyakit kronis. Gangguan tidur pada masa perimenopause terutama disebabkan oleh perubahan

hormonal yang memengaruhi mekanisme regulasi tidur, termoregulasi tubuh, serta keseimbangan neurotransmitter yang berperan dalam proses tidur dan bangun. Penurunan kadar estrogen dapat memicu terjadinya hot flushes dan keringat malam yang mengganggu kontinuitas tidur, sedangkan penurunan progesteron mengurangi efek sedatif alami yang membantu mempertahankan kualitas tidur (Baker et al., 2018).

Peningkatan jumlah wanita yang memasuki usia perimenopause menjadikan masalah gangguan tidur sebagai isu kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian. Kesehatan reproduksi tidak hanya berfokus pada masa kehamilan dan persalinan, tetapi juga mencakup kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupannya, termasuk masa perimenopause dan menopause. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk membantu wanita perimenopause mengatasi berbagai keluhan yang dialami, khususnya gangguan tidur (Maki et al., 2024).

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada wanita perimenopause, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis dalam jangka panjang sering kali menimbulkan efek samping dan tidak selalu dapat diterima oleh semua wanita. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang semakin banyak direkomendasikan karena relatif aman, mudah dilakukan, dan memiliki efek samping minimal. Salah satu intervensi yang banyak diteliti adalah aktivitas fisik atau olahraga teratur (Ha et al., 2023).

Aktivitas fisik diketahui mampu meningkatkan kualitas tidur melalui berbagai mekanisme fisiologis. Olahraga dapat meningkatkan pelepasan endorfin, mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki regulasi ritme sirkadian, serta meningkatkan efisiensi tidur. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu menjaga keseimbangan metabolisme dan kesehatan kardiovaskular yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang lebih baik. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan fisik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita perimenopause dan pascamenopause (Zhao et al., 2023; Xu et al., 2024).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan pada wanita perimenopause adalah senam menopause. Senam menopause merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan aerobik ringan, peregangan, latihan keseimbangan, relaksasi, dan pengaturan pernapasan yang dirancang sesuai dengan kondisi fisik wanita usia perimenopause. Selain meningkatkan kebugaran fisik, senam menopause berpotensi membantu mengurangi berbagai keluhan menopause, termasuk gangguan tidur, melalui peningkatan relaksasi, pengurangan ketegangan otot, dan perbaikan fungsi neuroendokrin tubuh (Sparks et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi olahraga memberikan manfaat yang signifikan terhadap kualitas tidur wanita yang mengalami transisi menopause. Zhao et al. (2023) melaporkan bahwa latihan fisik mampu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia pada wanita perimenopause. Hasil serupa juga ditemukan oleh Xu et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa latihan fisik dan mind-body exercise efektif meningkatkan kualitas tidur serta kesehatan psikologis wanita menopause. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh senam menopause terhadap kualitas tidur wanita perimenopause pada fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, khususnya Praktik Mandiri Bidan (PMB), masih terbatas.

PMB Rama Agustina merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan yang memberikan pelayanan kesehatan reproduksi bagi wanita sepanjang siklus kehidupan, termasuk wanita perimenopause. Mengingat tingginya keluhan gangguan tidur pada wanita perimenopause serta pentingnya intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam menopause terhadap kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan pelayanan kesehatan reproduksi berbasis terapi komplementer dan mendukung peran bidan dalam meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause.

2. KAJIAN TEORITIS

Perimenopause merupakan fase transisi yang terjadi sebelum menopause dan ditandai oleh perubahan fungsi ovarium serta fluktuasi hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron. Periode ini umumnya terjadi pada wanita usia 40–55 tahun dan sering disertai berbagai gejala fisik maupun psikologis, termasuk gangguan tidur, hot flushes, kelelahan, perubahan suasana hati, dan penurunan kualitas hidup (Santoro et al., 2021). Penurunan kadar estrogen selama perimenopause berpengaruh terhadap sistem saraf pusat yang mengatur siklus tidur dan bangun sehingga wanita lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan pada masa reproduktif (Shifren & Gass, 2014).

Kualitas tidur merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup, nyenyak, dan memberikan rasa segar setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang adekuat, latensi tidur yang singkat, minim gangguan selama tidur, dan efisiensi tidur yang optimal. Pada wanita perimenopause, kualitas tidur sering mengalami penurunan akibat perubahan hormonal, gejala vasomotor, serta faktor psikologis yang menyertai masa transisi menopause (Kravitz et al., 2018).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Olahraga diketahui mampu meningkatkan sekresi endorfin, serotonin, dan melatonin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, mengurangi stres, serta memperbaiki pola tidur. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu meningkatkan efisiensi penggunaan energi tubuh sehingga kebutuhan istirahat pada malam hari menjadi lebih optimal (Bull et al., 2020).

Senam menopause merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk wanita perimenopause dan menopause. Senam ini terdiri atas kombinasi gerakan aerobik ringan, peregangan, latihan keseimbangan, relaksasi, dan latihan pernapasan yang bertujuan mempertahankan kebugaran fisik serta mengurangi keluhan yang muncul akibat perubahan hormonal. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, fleksibilitas otot, keseimbangan tubuh, serta kesehatan psikologis wanita pada masa perimenopause (North American Menopause Society, 2023).

Secara fisiologis, senam menopause dapat meningkatkan kualitas tidur melalui beberapa mekanisme. Aktivitas fisik membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan relaksasi tubuh, serta memperbaiki ritme sirkadian yang berperan dalam pengaturan siklus tidur. Selain itu, peningkatan suhu tubuh saat berolahraga diikuti dengan penurunan suhu setelah latihan yang dapat memicu rasa kantuk dan mempercepat onset tidur. Kondisi tersebut mendukung terciptanya tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Kredlow et al., 2015).

Berdasarkan teori tersebut, senam menopause berpotensi menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita perimenopause. Intervensi ini relatif aman, mudah dilakukan, berbiaya rendah, dan dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan reproduksi di Praktik Mandiri Bidan sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup wanita perimenopause.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh senam menopause terhadap kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina. Populasi penelitian adalah seluruh wanita perimenopause yang berkunjung ke PMB Rama Agustina selama periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu wanita usia 45–55

tahun, berada pada masa perimenopause, mengalami gangguan kualitas tidur, dan bersedia menjadi responden penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam menopause, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi senam menopause diberikan selama 30–45 menit sebanyak tiga kali per minggu selama empat minggu. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 0,05.

4. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Menopause.

Variabel	Mean	SD	Min	Max
PSQI Pre-test	10,23	2,14	7	15
PSQI Post-test	6,37	1,85	3	10

Sebelum diberikan intervensi senam menopause, rata-rata skor kualitas tidur responden adalah $10,23 \pm 2,14$, dengan skor minimum 7 dan maksimum 15. Setelah pemberian senam menopause selama empat minggu, rata-rata skor kualitas tidur menurun menjadi $6,37 \pm 1,85$, dengan skor minimum 3 dan maksimum 10. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada wanita perimenopause setelah mengikuti senam menopause.

Tabel 2. Pengaruh Senam Menopause terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause.

Variabel	Mean	Selisih Mean	p-value
Pre-test	10,23	3,86	0,000
Post-test	6,37		

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam menopause. Rata-rata skor PSQI mengalami penurunan sebesar 3,86 poin, yang mengindikasikan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam menopause berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam menopause berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina. Rata-rata skor kualitas tidur mengalami penurunan dari 10,23 sebelum intervensi menjadi 6,37 setelah intervensi dengan selisih rata-rata sebesar 3,86 poin. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam menopause.

Perbaikan kualitas tidur pada penelitian ini diduga terjadi karena aktivitas fisik yang dilakukan selama senam menopause mampu memengaruhi sistem fisiologis dan psikologis yang berperan dalam regulasi tidur. Pada masa perimenopause, penurunan kadar estrogen dan progesteron menyebabkan gangguan pada mekanisme pengaturan tidur, sehingga wanita lebih sering mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang buruk (Baker et al., 2018). Selain itu, perubahan hormonal juga meningkatkan risiko munculnya gejala vasomotor seperti hot flushes dan keringat malam yang semakin mengganggu kualitas tidur (Maki et al., 2024).

Senam menopause yang dilakukan secara teratur dapat membantu memperbaiki kualitas tidur melalui peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik diketahui mampu meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, menurunkan stres, dan meningkatkan relaksasi. Kondisi tersebut membantu tubuh lebih mudah memasuki fase tidur dan mempertahankan tidur yang lebih nyenyak (Kredlow et al., 2015).

Selain itu, olahraga juga berperan dalam memperbaiki ritme sirkadian tubuh. Selama aktivitas fisik terjadi peningkatan suhu inti tubuh yang kemudian diikuti oleh penurunan suhu beberapa jam setelah latihan. Penurunan suhu tersebut merupakan sinyal fisiologis yang dapat mempermudah onset tidur dan meningkatkan efisiensi tidur. Melalui mekanisme ini, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur pada wanita perimenopause (Stutz et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Zhao et al. (2023) yang menemukan bahwa berbagai bentuk latihan fisik efektif meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia pada wanita perimenopause. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi gangguan tidur selama masa transisi menopause.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Xu et al. (2024) yang melaporkan bahwa latihan fisik dan mind-body exercise mampu memperbaiki kualitas tidur serta kesehatan psikologis wanita perimenopause dan menopause. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu mengurangi kecemasan, stres, dan ketegangan emosional yang sering menjadi faktor penyebab gangguan tidur pada wanita perimenopause.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peningkatan kualitas tidur setelah pemberian senam menopause diduga terjadi melalui kombinasi mekanisme berupa peningkatan produksi endorfin dan serotonin, perbaikan ritme sirkadian, pengurangan gejala vasomotor,

serta penurunan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, senam menopause dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur wanita perimenopause.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam menopause berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur wanita perimenopause di PMB Rama Agustina. Rata-rata skor kualitas tidur (PSQI) mengalami penurunan dari 10,23 sebelum intervensi menjadi 6,37 setelah intervensi dengan selisih rata-rata sebesar 3,86 poin. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa senam menopause efektif dalam meningkatkan kualitas tidur wanita perimenopause. Senam menopause dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan bermanfaat dalam membantu mengatasi gangguan tidur pada masa perimenopause.

Bagi bidan, senam menopause dapat dijadikan sebagai salah satu program pelayanan kesehatan reproduksi dan terapi komplementer untuk membantu meningkatkan kualitas tidur wanita perimenopause. Bagi wanita perimenopause, disarankan untuk melakukan senam menopause secara rutin sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas tidur. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji pengaruh senam menopause terhadap variabel lain seperti kualitas hidup, tingkat stres, kecemasan, dan gejala menopause.

DAFTAR REFERENSI

- Baker, F. C., de Zambotti, M., Colrain, I. M., & Bei, B. (2018). Sleep problems during the menopausal transition: Prevalence, impact, and management challenges. *Nature and Science of Sleep*, 10, 73–95. <https://doi.org/10.2147/NSS.S125807>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Freeman, E. W. (2015). Associations of depression with the transition to menopause. *Menopause*, 22(7), 698–703. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000403>
- Ha, B., Lee, J., Kim, Y., & Park, S. (2023). Effects of non-pharmacological interventions on sleep quality in perimenopausal and postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 11(3), 421. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030421>
- Kravitz, H. M., Kazlauskaitė, R., & Joffe, H. (2018). Sleep, health, and metabolism in midlife women and menopause. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 679–694. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.008>

- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Maki, P. M., Panay, N., & Simon, J. A. (2024). Sleep disturbance associated with the menopause transition and postmenopause: Clinical implications and management. *Menopause*, 31(8), 724–733. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002386>
- North American Menopause Society. (2023). *The menopause guidebook* (10th ed.). Cleveland, OH: North American Menopause Society.
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2021). Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 50(3), 507–525. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2021.05.002>
- Shifren, J. L., & Gass, M. L. S. (2014). The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women. *Menopause*, 21(10), 1038–1062. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000319>
- Sparks, J. R., Sternfeld, B., & Ainsworth, B. E. (2025). Menopause-related changes in sleep and associations with physical activity: A narrative review. *Current Sleep Medicine Reports*, 11(1), 1–12.
- Stutz, J., Eiholzer, R., & Spengler, C. M. (2019). Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(2), 269–287. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1015-0>
- Taibi, D. M., & Vitiello, M. V. (2011). A pilot study of gentle yoga for sleep disturbance in women with osteoarthritis. *Sleep Medicine*, 12(5), 512–517. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.09.016>
- Xu, H., Wang, X., Zhang, Y., & Li, J. (2024). Effects of mind–body exercise on sleep quality and psychological health in perimenopausal and postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1451737. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1451737>
- Zhao, M., Chen, T., Zhang, Y., & Liu, X. (2023). Effects of exercise on sleep in perimenopausal women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1115296. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1115296>