

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa klimakterium yaitu masa peralihan kehidupan normal pada wanita menopause sebelum mencapai senium. Klimakterium bukanlah sesuatu keadaan yang patologis, tetapi suatu keadaan peralihan yang normal dan akan di lalui oleh siapapun tanpa terkecuali dan akan berlangsung selama beberapa tahun sebelum dan sesudah menopause (Widiastuti, R., & Rohani, 2020). Perubahan fisik yang paling umum terjadi dan dialami pada wanita dimasa klimakterium antara lain berdebar-debar (palpitis), fertigo, migraine, nafsu seks (libido menurun), gelisah, lekas marah, depresi, rasa kekurangan, rasa kesunyian, ketakutan keganasan, tidak sabarn, rasa lelah, keropos tulang, nyeri tulang belakang, nyeri oada persendian, sering merasa sakit saat kencing, dan salah satunya juga sulit tidur (Insomnia) (nani, 2018) . Pola tidur akan berubah seiring dengan peubahan waktu dan pada pola tidur wanita menopause semakin berkurang sesuai dengan bertambahnya usia Semakin tua usia seseorang wanita menopause maka akan semakin meningkatkan faktor resiko terjadinya insomnia (Kusnaidi et al., 2011). Ada beberapa dampak serius pada gangguan tidur misalnya mengantuk berlebih di siang hari, gangguan atensi dan memori, depresi, dan penurunan kualitas hidup

Gangguan pada tidur yang sering dijumpai yaitu insomnia. sekitar 67% wanita menopause mengalami gangguan tidur. kejadian insomnia meningkat lebih cepat pada umur 40 tahun keatas. 40% wanita berusia 40-54 tahun dengan keluhan insomnia dan 25% pria dengan usia yang sama dengan keluhan insomnia. Insomnia mencapai puncak pada usia 65-69 tahun, dialami oleh 40% wanita serta 25% pria. Pada pravelensi insomnia diatas memperlihatkan bahwa wanita lebih banyak dibandingkan dengan pria

dikarenakan penurunan kadar estrogen pada wanita menopause (Nurrasyidah, 2020). Menurut Achadiat (2007) dalam (Nurrasyidah, 2020), sulit tidur disebabkan rendahnya kadar serotonin pada wanita pra menopause, kadar tersebut dipengaruhi oleh kadar endorfin. Insomnia kronis dialami oleh wanita menopause disertai dengan wanita dengan timbulnya hot flush yang merupakan keadaan tubuh berkeringat yang disertai panas, akibatnya ibu menopause tidak dapat melakukan aktivitas (Nurrasyidah, 2020).

Upaya penyembuhan yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian insomnia pada masa klimakterium dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis, tergantung pada seberapa serius masalah dan gejala yang dialami. Pada dasarnya penanganan insomnia dapat dilakukan menggunakan obat-obatan seperti benzodiazep, non-benzodiazep dan dapat dilakukan penanganan menggunakan non farmakologi berupa stimulus control, sleep hygiene, dan terapi. Penyembuhan dengan menggunakan non farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan medikamentosa (Nurrasyidah, 2020).

Pencegahan dalam insomnia yang dapat dilakukan antara lain ; Memperbaiki pola hidup, dengan memperbaiki kebiasaan seperti menjaga pola makan, mengurangi pekerjaan yang membuat jet lag, menghindari terlalu lama berdiam diri, membiasakan diri tidak melakukan tidur di siang hari (Sunarti, 2019).

Terkait dengan peran dan fungsi bidan memberikan asuhan sepanjang siklus kesehatan reproduksi perempuan, maka penting untuk mengetahui upaya promotif, preventif dan penatalaksanaan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause.

1.2 Batasan dan Rumusan Masalah

1.2.1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka batasan masalah yang akan di buat oleh penulis adalah ibu pada masa klimakterium dengan keluhan sulit tidur.

1.2.2. Rumusan Masalah

Rumusan yang akan diambil oleh penulis adalah bagaimana penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menangani masalah sulit tidur pada menopause?

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu mengidentifikasi penatalaksanaan untuk menangani masalah sulit tidur pada menopause

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penatalaksanaan olahraga untuk meningkatkan kualitas tidur menopause.
- b. Mengidentifikasi Penatalaksanaan Terapy untuk meningkatkan kualitas tidur menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil review jurnal ini di harapkan dapat menjadi sumber informasi dan pembanding untuk pengembangan review judul-judul penelitian selanjutnya tentang masa klimakterium dimasa yang akan datang.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Ibu Menopause

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada ibu menopause terkait penatalaksanaan apa saja yang dapat digunakan dalam menangani masalah sulit tidur pada klimakterium

b. Bidan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk bidan agar dapat memberikan upaya promotif dan preventif terkait sulit tidur pada klimakterium sehingga dapat menurunkan angka kejadian sulit tidur pada klimakterium

c. Layanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi layanan kesehatan dalam menyusun program kesehatan untuk dapat menurunkan kejadian insomnia pada klimakterium.