

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45-55 tahun. Di Indonesia, usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedia lagi folikel, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea, dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis. Wanita menopause juga mengalami perubahan psikologis salah satunya adalah gangguan tidur (insomnia) (Imelda, 2017). Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause, Menurut Suparni & Astutik (2016). Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan menopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan sebagian lagi (25%) tidak mempermasalahkannya hal tersebut, menurut (Asbar, 2018).

Gangguan tidur juga merupakan gejala menopause, karena hormon estrogen juga memengaruhi reseptor tidur yang terletak di otak dan gangguan tidur ini adalah gangguan yang paling banyak dialami oleh para wanita ketika memasuki masa menopause karena selain reseptor terganggu, night sweat juga terjadi dan jika tidak diatasi akan menjadi hypersomnia sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup (Hidayah, 2018). Usia termasuk dalam faktor penentu lamanya waktu tidur yang dibutuhkan seseorang. Menurut Sutanto dan Fitriani (2017) Semakin muda umur seseorang maka semakin banyak waktu yang diperlukan untuk tidur, sebaliknya semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit pula waktu tidur yang dibutuhkan. Insomnia merupakan salah satu bentuk gangguan pola tidur yang umum terjadi pada lanjut usia (lansia) dimana prevalensinya bertambah tinggi seiring meningkatnya usia seseorang (Amalia, 2019).

Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019 (WHO, 2019). Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah wanita yang berpeluang untuk mengalami menopause (Suazini, 2018). World Health Organization (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nurlina, 2021). Menurut WHO (2012) di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia

sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) (2013) dalam Nurlina (2021), memperkirakan jumlah wanita menopause dengan usia rata-rata 45-64 tahun di Indonesia pada tahun 2035 sebanyak 37 juta orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia saat ini sebanyak 7,4% dari total populasi, dan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan mencapai 11,54%. Menopause diawali dengan premenopause, dimana pada masa ini terjadi penurunan hormon estrogen yang memunculkan sindrom premenopause yang dapat mengakibatkan stres pada wanita. Menurut Badan Pusat Statistik (2022) di Provinsi Nusa Tenggara Timur jumlah penduduk usia lansia 45-75+ berjumlah 1.298. 348 jiwa. Jumlah wanita menopause yang diawali dengan premenopause berkisar 670.931 jiwa. Menurut data terbaru (2023) Puskesmas Oesapa Kota Kupang memiliki jumlah keseluruhan data lansia usia 45 tahun ke atas pertanggal 1 Januari – Juni 2023 berjumlah 3.681 jiwa dan jumlah wanita menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berjumlah 500 orang.

Dampak insomnia pada lansia dapat mengakibatkan perubahan pada kehidupan sosial, psikologi dan fisik. Selain itu juga akan berdampak pada ekonomi dimana hilangnya produktifitas serta biaya pengobatan pada pelayanan kesehatan. Insomnia dapat meningkatkan resiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung, depresi dan stres juga merupakan manifestasi dari insomnia pada lansia (Ghaddafi, 2014).Pengobatan non farmakologi kini

semakin berkembang diantaranya adalah cara pengobatan dengan tanaman tradisional, pijat refleksi, perawatan spa, akupuntur, akupresur, hidroterapi, aromaterapi, hipnoterapi dan lain-lain. Masyarakat kini lebih melirik pengobatan non farmakologi karena tidak menimbulkan efek samping yang dapat merusak hati dan ginjal. Apalagi dengan perkembangan zaman seperti sekarang ini masyarakat dituntut untuk terus bekerja sehingga sedikit mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas.

Akupresur dan aromaterapi menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi gangguan kesehatan pada manusia khususnya mengatasi insomnia pada lansia. Akupresur disebut juga dengan terapi totok/tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019). Akupresur dengan akupuntur secara prinsip sama, hanya perbedaannya yaitu pada cara merangsang jalur meridiannya, pada akupuntur dipakai alat yaitu jarum jika dengan akupresur dengan menggunakan pijatan jari atau tangan (Nurarif & Kusuma, 2016). Penekanan pada titik akupresur dapat menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur merangsang pelepasan hormon endorphin yang dapat memberikan rasa rileks, menstimulasi histamin, heparin dan kinin protease sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah. Titik-titik akupresur untuk mengatasi insomnia

diantaranya adalah titik neiguan (PC6), titik shenmen (HT7), titik sanyinjiao (SP6).

Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalol asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat sraf dsdan otot-otot yang teggang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini di asosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Intervensi perawatan yang dapat diberikan pada penderita insomnia yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. farmakologi bisa diberikan terapi obat seperti obat-obatan hipnotik sedativ seperti Zolpidem, Tradoson, Lorazepam, Fenobarbital, Klonazepam dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan dan bersifat racun (Wiria, 2008). Sedangkan terapi non farmakologi bisa diberikan terapi aroma lavender.

Berdasarkan wawancara dengan Kepala Puskesmas Oesapa dalam pelayanan khususnya posyandu lansia mereka belum pernah menerapkan pengobatan non farmakologi dalam menangani keluhan insomnia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pemberian Terapi Akupresure dan Aromaterapilavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas Pemberian Terapi Akupresure dan Aromaterapilavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopausedi Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah diketahuinya:

- 1) Mengetahuinilai rata-rata insomnia sebelum dilakukan tindakan Pemberian Terapi Akupresure dan Aromaterapilavender Terhadap Insomnia pada Wanita Menopausedi Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
- 2) Mengetahui nilai rata-rata insomnia sesudah dilakukan tindakan Pemberian Terapi Akupresure dan Aromaterapilavender Terhadap Insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
- 3) Mengetahui keefektifan Pemberian Terapi Akupresure dan Aromaterapi lavender Terhadap Insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu kebidanan.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1) Bagi Insitusi pendidikan

Untuk menambah kepustakaan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional khususnya tentang keefektifan pemberian terapi akupresure dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita klimakterium dan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan dan sedang melakukan penelitian kebidanan.

2) Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dan memperkenalkan pengobatan non farmakologi pada penanganan insomnia wanita menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

3) Bagi Responden

Memberikan informasi serta pengetahuan tentang penanganan insomnia selain menggunakan teknik farmakologi (obat), yaitu dengan cara non farmakologis (akupresur dan aromaterapi lavender).