

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause merupakan tahapan sesaat dari masa regeneratif hingga masa nonkonsepsi yang dipisahkan pada akhir siklus bulanan. Menopause berarti berakhirnya masa menstruasi secara terus-menerus bagi wanita yang baru mengalami siklus kewanitaan setiap bulannya, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia yang terus meningkat, hingga tidak ada lagi folikel yang tersedia, dan dalam setahun terakhir mengalami atresia, amenore, dan bukan disebabkan oleh kondisi obsesif. (Imelda, 2017). Berdasarkan data dari World Wellbeing Association (WHO) menunjukkan bahwa secara global terjadi peningkatan jumlah wanita yang memasuki masa menopause. Dimana terdapat tambahan 1,3 juta wanita menopause di Amerika setiap tahunnya dan wanita menopause di Asia pada tahun 2025 diperkirakan melonjak dari 107 juta menjadi 373 juta. Khas menopause terjadi antara usia 45-55 tahun dengan tipikal usia terjadinya menopause di setiap negara bersifat unik. Di Indonesia, rata-rata usia wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. (WHO, 2022). Masa depan perempuan di dunia terus berkembang hingga mencapai usia 74,2 tahun pada tahun 2019 (WHO, 2019). Peningkatan di masa depan berarti peningkatan jumlah wanita yang memiliki peluang berharga untuk mengalami menopause (Suazini, 2018). Berdasarkan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas, 2021), diperkirakan jumlah perempuan menopause dengan rata-rata usia 45-55 tahun di Indonesia pada tahun 2035 diperkirakan sebanyak 37 juta orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia saat ini mencapai 7,4% dari total jumlah penduduk.

Semua wanita akan mengalami menopause dan ini merupakan suatu kondisi yang dipandang sebagai interaksi fisiologis yang akan terjadi pada usia >45 tahun. Wanita yang mengalami siklus ini akan merasakan perbedaan efek samping antara wanita yang satu dengan wanita lainnya, sehingga akan berdampak pada masalah kesehatannya, terutama masalah mental yang akan dihadapinya. Seiring bertambahnya usia wanita, produksi hormon estrogen dan progesteron akan berkurang. Keadaan sekarang ini akan menjadi batas kemajuan dari masa manfaat

ke masa tidak berguna. Peristiwa rutin ini seharusnya menjadi masa menopause. Masalah fisik dan psikologis yang dapat terjadi pada menopause seperti *hot flashes* (semburan panas), vagina kering, gangguan pada tulang dan persendian, kecemasan, kelelahan mental, daya ingat menurun dan gangguan pada pola tidur atau disebut dengan insomnia. Di Indonesia, diperkirakan setiap tahunnya sekitar 20% - separuh orang dewasa melaporkan gangguan tidur, sekitar 40% wanita berusia 40 - 54 tahun mengeluh kurang tidur dibandingkan dengan 20% pria pada kelompok usia yang sama. (Ismi, 2020).

Kurang tidur merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang yang mengalami gangguan pada pola tidur atau istirahatnya, dimana seseorang dapat beristirahat namun sering terbangun pada malam hari atau keadaan dimana seseorang bangun terlalu cepat. Gangguan tidur dibagi menjadi 2 (dua) golongan, yaitu gangguan tidur dengan gejala dimana wanita sering terbangun saat tidur dan orang yang mudah terbangun yang mengalami kesulitan tidur. Penyebab kurang tidur adalah ketegangan, perasaan gelisah, tersiksa, obat-obatan, penggunaan espresso yang mengandung kafein, gugup, perasaan tidak enak. Keadaan alam dan tempat tidur yang tidak nyaman merupakan dampak penting terhadap angka kasus gangguan tidur. Kondisi yang tidak nyaman, misalnya kebisingan, suasana pencahayaan yang redup atau terlalu terang, ruangan dengan suhu yang terlalu panas atau dingin membuat desain kamar menjadi kacau. Perkembangan kurang tidur juga disebabkan oleh faktor kesehatan fisik (Gürler et al., 2020).

Masalah yang berhubungan dengan contoh istirahat dapat diatasi dengan beberapa obat. Pengobatan utama bersifat farmakologis dan pengobatan selanjutnya bersifat nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis adalah pengobatan dengan memanfaatkan obat-obatan yang dampaknya bersifat istirahat. Jenis obat yang digunakan adalah dari golongan Kloralhidrat, Promethazine (Phenergen) dan Benzodazepine. Akibat buruk yang ditimbulkan dari pengobatan ini adalah rasa lelah dan mual di siang hari yang dapat membuat korban menjadi ketergantungan terhadap pengobatan dan hal ini juga akan menyebabkan rendahnya kualitas istirahat. Obat hipotonik ini mempunyai efek istirahat dimulai lebih awal atau memudahkan untuk mulai tidur, kesempatan istirahat lebih lama dan terjadi penurunan pembaharuan saat istirahat. (Sari dan Leonard, 2018). Pengobatan non

farmakologi merupakan pengobatan yang bermanfaat dengan menggunakan obat wangi-wangian yang bahan-bahannya berasal dari tanaman berbunga. Perawatan dengan memanfaatkan perawatan berbasis wewangian merupakan salah satu perawatan untuk membantu melepas lelah dengan penanganannya (Khalili et al., 2021). Penyembuhan wangi merupakan suatu proses relaksasi dengan menggunakan salep alami yang dibuat dari tumbuh-tumbuhan yang bermanfaat untuk memperbaiki keadaan fisik dan mental, menurunkan tekanan darah, dan menenangkan jiwa (Agustini, 2014). Memberikan perawatan berbasis wewangian yang sederhana memberikan kegunaan, cukup sederhana, aman, mencegah kebingungan selama penggunaan dan membatasi efek samping (Tamrat et al, 2014). Perawatan berbahan dasar wewangian minyak melati semakin meningkatkan kualitas istirahat karena mengandung campuran dinamis turunan asam linalool dan linalyl asetat yang memiliki efek lebih baik. Penyembuhan wangi minyak melati dapat memperkuat kimia serotonin, dengan cara ini membantu energi dan mengembangkan temperamen lebih lanjut. Selain itu, perawatan berbahan dasar minyak melati juga memberikan efek menenangkan yang menenangkan tubuh dan jiwa serta menghasilkan energi positif (Royhanaty et al, 2020). Perawatan berbahan dasar minyak melati juga dapat mengatasi rasa tertekan, rasa tidak nyaman, jantung berdebar-debar, rasa cemas serta dapat menimbulkan sensasi melepas penat (Ekawati, 2015).

Menurut data desa Rancajawat Indramayu dengan 4 RW tahun 2023 didapatkan wanita usia 45-55 tahun dengan menopause sebanyak 377 orang. Di RW 04 dengan RT 11,14,15,16 didapatkan menopause sejumlah 90 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan pemberian kuesioner pada RW 04 dengan RT 11,14,15,16 yang mengalami insomnia sebesar 32 menopause. Keadaan ini perlu mendapatkan penanganan agar dampak yang kurang baik pada kesehatan menopause bisa di minimalisasi sehingga menopause menjadi aktif dan kembali produktif lagi.

Sampai saat ini belum ada penanganan secara spesifik terhadap insomnia pada menopause dengan menggunakan aromaterapi, sehingga penting dilakukannya penelitian untuk mengetahui “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu Tahun 2023”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu Tahun 2023 ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu Tahun 2023

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui tingkat insomnia sebelum Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu 2023
- 2) Mengetahui tingkat insomnia sesudah Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu 2023

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu Tahun 2023 diharapkan dapat digunakan sebagai informasi mengenai dan menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan menopause tentang gangguan tidur (insomnia) dan cara penanganannya.

1.4.2.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetahuan kesehatan reproduksi dalam kualitas hidup wanita menopause.



