

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini menjabarkan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, dan manfaat penelitian.

### 1.1 Latar Belakang

Menopause adalah tahap akhir dari satu periode menstruasi sebagai kondisi fisiologis seorang perempuan. Seorang perempuan akan mengalami penurunan fungsi sistem reproduksi pada organ ovarium untuk menghasilkan folikel dan hormon estrogen yang berperan pada proses menstruasi setiap bulan (Tallutondok et al., 2024). Pada perempuan umur 45 hingga 55 tahun akan mengalami menopause ketika selama 12 bulan berturut-turut perempuan tidak menstruasi *World Health Organization* (WHO, 2024). Salah satu penelitian terdahulu menjelaskan bahwa perubahan hormon selama menopause mempengaruhi berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan seorang wanita, termasuk gejala fisik seperti *hot flashes*, gangguan tidur (termasuk insomnia), dan perubahan berat badan, serta gejala emosional seperti *mood swings*, kecemasan, dan depresi (Syalfina & Kusuma, 2018). Namun demikian, tidak setiap perempuan menopause dapat beradaptasi terhadap perubahan fisiologi, psikologi, dan sosial. Dampak yang ditampilkan oleh perempuan menopause yang tidak dapat beradaptasi dengan perubahan psikologis tersebut yaitu insomnia (Proserpio et al., 2020). Padahal insomnia dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sehingga perempuan tersebut akan mengalami penurunan kualitas hidup.

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kualitas dan kuantitas tidur yang terjadi secara berulang (Karlindo & Hidayat, 2022). Insomnia dapat bermanifestasi sebagai memulai kesulitan tidur, sering terbangun dan sulit melanjutkan tidur, dan terbangun lebih awal dari durasi tidur yang dibutuhkan. Keadaan ini menimbulkan ketegangan dan dampak yang cukup besar sepanjang hari, seperti rasa mengantuk, gangguan fokus, kelelahan dan

masalah suasana hati (Karlindo & Hidayat, 2022). Artinya, tidur merupakan perilaku meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks yang bersifat subjektif dan tujuh dan delapan jam per hari yang sangat penting bagi fungsi kognitif pada orang dewasa (Ahmady et al., 2022).

Umumnya, perempuan menopause mengalami insomnia (18%) pada populasi dunia dan terus meningkat setiap tahun (Erika et al., 2023). Hal tersebut pun terjadi di negara maju atau negara sedang berkembang. Sebuah penelitian yang dilangsungkan di India, dari 500 perempuan menopause pada kisaran usia sekitar 45 tahun, ada 29,5% yang kerap menjumpai gejala insomnia (Situmorang, 2024). Prevalensi insomnia perempuan menopause secara global di tahun 2017 yang paling tinggi di Negara Amerika Serikat 83%. Pada penelitian di Pakistan didapatkan prevalensi insomnia pada perempuan menopause tercatat sebesar 43,1%. Penelitian ini melibatkan 267 perempuan menopause yang dievaluasi menggunakan Skala Insomnia Athena (AIS-8). Sedangkan di Indonesia, ada 14 juta perempuan menopause (7,4%) (Karmi, 2021). Pada tahun 2020 prevalensi insomnia mencapai 11,7% (Situmorang, 2024) atau lebih tinggi dari negara Meksiko. Namun, pada satu penelitian terbaru lebih tinggi dibandingkan dengan premenopause 38% (Proserpio et al., 2020).

Onset menopause kurang dari lima tahun oleh mayoritas (70,8%) wanita dengan gejala insomnia yang paling umum, "Bangun tidur lebih awal dari yang diinginkan" sementara yang paling jarang adalah "Gangguan fungsi di siang hari" yang dilaporkan oleh wanita menopause. Jumlah wanita yang mengalami menopause meningkat dari hari ke hari karena bertambahnya usia dan faktor eksternal tertentu lainnya (Bashir et al., 2023). Sekitar 10% penduduk Indonesia menderita insomnia, hal ini menunjukkan bahwa sekitar 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia mengalami kondisi ini (Sifah, 2023).

Jika dibandingkan antara negara maju dan negara berkembang secara umum, prevalensi insomnia berada pada rentang dibawah 20% (18% dunia dan Indonesia 10%). Walaupun angka prevalensi insomnia kurang dari 20%, kondisi

tersebut tentu dapat berpotensi terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause. Padahal kualitas tidur sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup setiap individu perempuan menopause yang berperan untuk merawat rumah tangganya. Insomnia dan gangguan tidur yang umum terjadi selama menopause dapat secara signifikan memengaruhi kualitas hidup perempuan, termasuk menurunkan tingkat kebahagiaan, produktivitas, dan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari. Gangguan tidur juga sering dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik dan psikologis, seperti depresi dan kelelahan, yang memperburuk dampaknya pada kesejahteraan keseluruhan (Benge et al , 2024).

Pada satu hasil penelitian di kota Kediri diketahui insomnia (71%) mengeluh tidak begitu segar pada saat bangun pagi (84%) pada perempuan menopause (Desi et al., 2016). Menurut jurnal penelitian (Sumirta & Laraswati, 2017), Padahal tidur yang tidak memadai memiliki efek buruk pada fungsi kognitif, pengaturan suasana hati yang akan mempengaruhi stres, dan pemulihan setelah aktivitas fisik. Selain itu, tidur yang buruk dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, kecepatan dan keakuratan kinerja tugas, serta pemulihan setelah latihan. Faktor-faktor seperti usia, kondisi psikologis dan fisiologis, pengaruh budaya, dan elemen lingkungan secara kolektif mempengaruhi kuantitas dan kualitas hidup yang kita alami (Troynikov et al., 2018).

Mengacu dari beberapa penelitian sebelumnya, bisa diambil kesimpulan bahwa insomnia merupakan fenomena yang lazim terjadi pada perempuan menopause. Bahkan keadaan ini meningkat setiap tahun baik secara global maupun nasional. Pada sisi lain diketahui bahwa insomnia dapat mempengaruhi kualitas hidup subjektif perempuan menopause. Meskipun insomnia menjadi salah satu gejala menopause yang paling umum dikeluhkan, namun penelitian hubungan antara insomnia terhadap kualitas hidup masih sedikit dilakukan pada perempuan di masyarakat (Proserpio et al., 2020). Durasi tidur yang tidak mencukupi berdampak buruk terhadap kesehatan individu lanjut usia, khususnya perempuan menopause, seperti terhadap obesitas, penyakit kardiovaskular, kematian akibat kanker, diabetes, depresi, dan penurunan kualitas hidup (Syalfina & Kusuma,

2018). Sesuai dengan survei awal melibatkan wawancara sembilan perempuan yang sudah melewati fase menopause di Kelurahan Bencong Indah ditemukan bahwa lima orang responden mengalami kesulitan tidur dan empat orang responden tidak mengalami kesulitan tidur ditandai dengan waktu tidur yang cukup dan merasa segar saat bangun. Kesulitan tidur yang dialami oleh sebagian responden dapat berdampak pada kualitas hidup subjektif, mengingat tidur yang tidak optimal berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, emosional, dan sosial.

Merujuk pada fenomena yang ada, penelitian terkait insomnia dan kualitas hidup pada perempuan menopause krusial untuk dilangsungkan. Adapun tujuan dasar dari penelitian ini yakni dalam melihat adanya hubungan antara insomnia terhadap kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause. Selain itu, tidak banyak peneliti melaporkan bagaimana insomnia berkaitan dengan kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause. Melalui penelitian ini dapat membantu mereka mengenali gejala lebih awal dan merancang intervensi yang relevan dalam rangka menjaga serta menumbuhkan mutu tidur yang baik pada perempuan menopause. Selain itu, insomnia ditemukan sebagai gangguan persisten (berlangsung lebih dari lima tahun) dan mempengaruhi lebih dari 40% kesehatan pasien jika mereka memiliki gejala insomnia parah saat pertama kali datang dalam masa perimenopause (Weihs et al., 2022).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pada perempuan dengan gangguan insomnia tidak dapat beradaptasi dengan perubahan psikologis, sehingga berdampak pada kualitas tidur yang kurang optimal. Selain itu, kualitas tidur yang buruk bisa memiliki dampak negatif bagi mutu hidup keseluruhan karena tidak optimal dalam melakukan perannya dalam keluarga. Selain itu perempuan tersebut mempunyai kecenderungan muncul penyakit dikarenakan sudah penurunan fungsi. Perubahan hormonal dan penurunan fungsi dapat mengakibatkan kualitas hidup yang buruk. Mengingat berbagai penelitian yang sudah diulas didapati bahwa transisi menuju menopause dan

insomnia memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup perempuan menopause, maka penelitian ini ingin memastikan bagaimana insomnia berhubungan dengan kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause. Adapun kelompok menopause pada penelitian ini yaitu umur 45 – 55 tahun di wilayah Tangerang, Banten. Namun, penelitian tersebut masih kurang dilakukan di daerah Bencong Indah, sehingga dipandang perlu dilakukan kajian tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut penulis akan melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara insomnia terhadap kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause di Kelurahan Bencong Indah.”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara insomnia terhadap kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause di Kelurahan Bencong Indah.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Mengidentifikasi karakteristik perempuan menopause di Kelurahan Bencong Indah yaitu umur, status pernikahan, pekerjaan, jumlah anak, pendidikan, metode KB, usia *menarche*.
- 2) Mengidentifikasi angka prevalensi insomnia pada perempuan menopause di Kelurahan Bencong Indah.
- 3) Mengidentifikasi angka prevalensi kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause di Kelurahan Bencong Indah.
- 4) Mengetahui hubungan antara insomnia terhadap kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause di Kelurahan Bencong Indah.

### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

- 1) Berapakah angka prevalensi insomnia pada perempuan menopause di

Kelurahan Bencongan Indah?

- 2) Berapakah angka prevalensi kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause di Kelurahan Bencongan Indah?
- 3) Adakah hubungan antara insomnia terhadap kualitas hidup subjektif pada perempuan menopause di Kelurahan Bencongan Indah?

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran perempuan menopause bahwa dampak kualitas hidup yang ditimbulkan insomnia pada kehidupan sehari-hari.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi perempuan menopause

Penelitian ini diharapkan mampu membangun kesadaran perempuan menopause terhadap insomnia dan kualitas hidup subjektif di kehidupan sehari-hari.

- 2) Bagi Puskesmas Kutai

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan oleh puskesmas sebagai referensi dalam menyampaikan informasi untuk mendapatkan pengobatan di puskesmas tersebut, misalnya melalui edukasi atau program kesehatan untuk perempuan.

- 3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan sebagai dasar pengetahuan untuk peneliti lain yang tertarik mencari tahu lebih dalam mengenai insomnia yang dialami perempuan menopause.