

## GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA MENOPAUSE

Yhenti Widjayanti

Stikes St. Vincentius A. Paulo Surabaya

### ABSTRAK

Pada wanita menopause terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur (Pieter, 2011). Kekurangan tidur memberikan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental dan kadang dapat menimbulkan permasalahan kognitif. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause. Desain penelitiannya adalah deskriptif. Ibu hamil penelitian ini adalah 35 wanita menopause yang dikumpulkan secara *simple random sampling*. Hasil pengukuran dengan PSQI menunjukkan 22 ibu hamil (63 %) memiliki kualitas tidur baik dan 13 ibu hamil (37 %) memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan wanita menopause mengalami ketidaknyamanan akibat penurunan kadar hormon estrogen yang menyebabkan peningkatan enzim MOA yang dapat menginaktivasi serotonin dan noradrenalin yang menyebabkan stres emosional yang berpengaruh pada kualitas tidur. Wanita menopause sebaiknya diedukasi tentang upaya mengatasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause guna meningkatkan kualitas tidur yang baik.

*Kata Kunci: Menopause, kualitas tidur*

## SLEEP QUALITY OF MENOPAUSE WOMEN'S

### ABSTRACT

*In menopausal women physical and psychological changes occur. Psychic changes that often occur during menopause are depression, fatigue, lack of excitement, insomnia or difficulty sleeping (Pieter, 2011). Sleep deprivation has a negative effect on physical and mental health and can sometimes lead to cognitive problems. This study aims to identify the sleep quality of menopausal women. The research design is descriptive. Ibu hamil ts of this study were 35 menopausal women collected by simple random sampling. The results of measurement with PSQI showed 22 ibu hamil ts (63%) had good sleep quality and 13 ibu hamil ts (37%) had poor sleep quality. This is because menopausal women experience discomfort due to a decrease in estrogen hormone levels that lead to increased MOA enzyme that can inactivate serotonin and noradrenaline that cause emotional stress that affects the quality of sleep. Menopausal women should be educated about overcoming complaints due to decreased estrogen levels during menopause in order to improve good sleep quality.*

*Keywords: Menopause, sleep quality*

---

### PENDAHULUAN

Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Pada masa menopause, ovarium tidak lagi mensekresi progesteron dan estradiol  $17\beta$  dalam jumlah yang bermakna. Kadar estrogen menurun yang semula lebih dari 120 pg/ml menjadi hanya 18 pg/ml. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat. Pada wanita menopause terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur (Pieter, 2011). Kekurangan tidur ditenggarai dapat memberikan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental dan kadang dapat menimbulkan permasalahan kognitif.

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Hasil penelitian menunjukkan 63% wanita menopause mengeluhkan gangguan tidur seperti susah tidur, bangun terlalu pagi dengan frekuensi jarang, kadang-kadang dan sering (Widjayanti, 2016).

*Hot flush* juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidurnya. Masalah insomnia juga dikarenakan kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur (Baziad, 2013). Gangguan tidur akan memengaruhi kualitas memori yang optimal dari individu yang bersangkutan, tidur yang memfasilitasi peran konsolidasi informasi yaitu adalah saat tidur terlelap (tahap 4 REM) yang berperan penting dalam proses transfer informasi

menuju memori jangka panjang (Putra, 2010). Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh akan mendapatkan efek-efek merugikan seperti pelupa (Demensia) (Stanley, 2007).

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan di atas maka solusi yang dapat dilakukan guna meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause ialah dengan pengaturan makanan atau dengan memberikan susu sebelum tidur dapat membantu menghilangkan stres dan kegelisahan serta relaksasi serta mengatasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

Tujuan dari penelitian ini adalah Mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause di Wanita Hindu Dharma Indonesia (WHDI) pura Jagad Dumadi desa Laban Kecamatan Menganti kabupaten Gresik.

## METODE DAN BAHAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan variabel penelitian adalah variabel tunggal yaitu kualitas tidur pada wanita menopause yang diukur dengan menggunakan Kuisisioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Ibu hamil pada penelitian ini berjumlah 35 ibu anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang mengalami masa menopause yang memenuhi kriteria inklusi bersedia diteliti dan bisa membaca dan menulis serta tidak mengalami gangguan kejiwaan seperti demensia, pikun dan lain sebagainya. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Data dapat dianalisis dengan menggunakan Analisa Statistik Deskripsi Proporsi Presentase (ASDPP).

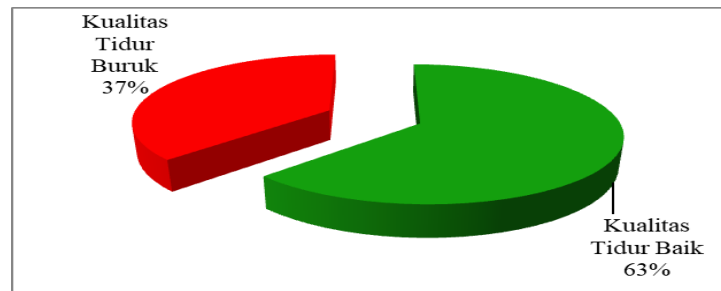
## HASIL & PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik demografi anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kulon

Karakteristik		f	%
Usia	45-50 tahun	12	34
	51 -55 tahun	14	40
	> 55 tahun	9	26
Kondisi Psikologis	Stres	7	20
	Tidak Stres	28	80
Keluhan menopause	Hot Flushes	7	20
	Rasa tidak nyaman pada jantung	5	14
	Perasaan tertekan	4	11
	Kelelahan fisik dan mental	3	9
	Rasa tidak nyaman pada persendian dan otot	4	11
	Tidak ada	12	34
Penyakit	DM	2	6
	Jantung	1	3
	Hipertensi	3	9
	TB	1	3
	Susah Menahan BAK	2	6
	Tidak ada	26	74
Lingkungan tidur	Nyaman	35	100
	Kurang nyaman	0	0

Hasil pengukuran dengan menggunakan PSQI didapatkan bahwa 22 ibu hamil memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari 50 % ibu hamil memiliki kualitas tidur baik. Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak

memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur.



Gambar 2. Kualitas tidur para anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kulon pada tanggal 21 September-21 Oktober 2016

Sebagian besar (82%) ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik, mengungkapkan bahwa dalam 1 bulan terakhir tidak mengalami kondisi stres. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, salah satu diantaranya adalah faktor psikologis. Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stress emosional menyebabkan seorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stress juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur. Individu yang mengalami masalah perasaan depresi, sering juga mengalami perlambatan untuk jatuh tertidur., munculnya REM secara dini, seringkali terjadi peningkatan total waktu tidur, perasaan tidur yang kurang, dan terbangun cepat (Potter, 2005, hal. 1478). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, ibu hamil yang tidak mengalami stres psikologi dapat tertidur dengan nyenyak dan merasa segar saat terbangun pada pagi hari. Hasil penelitian juga menunjukkan meskipun mengalami stres tetapi 4 wanita memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa stres yang dirasakan tidak mempengaruhi kualitas tidur mereka yang dimungkinkan dengan mekanisme koping yang baik dari para ibu hamil tersebut dan didukung dengan faktor yang lain seperti tidak menderita penyakit yang dapat mengganggu kualitas tidur seperti hipertensi, asma, diabetes dan lain sebagainya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37% (11) ibu hamil memiliki kualitas tidur buruk 91 % dari para ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk mengeluhkan gejala menopause.

Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat. Pada wanita menopause terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik sebagian diantaranya adalah *hot flushes*, perubahan pola berkemih dan rasa nyeri pada otot (Heffner, 2008, hal 56). Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur (Pieter, 2011, hal 266-267). Setiap hal yang menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan fisik atau masalah suasana hati, seperti kecemasan atau depresi, dapat menyebabkan masalah tidur. Seseorang dengan perubahan seperti itu mempunyai masalah kesulitan tertidur atau tetap tertidur. Jika seorang wanita menopause mengalami ketidaknyamanan akibat penurunan kadar hormon estrogen, maka wanita tersebut beresiko memiliki kualitas tidur yang buruk.

Keluhan yang terbanyak yang dialami oleh responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk adalah *hot flushes* (63%). Sebagian besar wanita merasakan sensasi tekanan pada kepala mereka yang diikuti oleh rasa panas atau terbakar. Sensasi ini dimulai dari daerah kepala atau leher dan meluas ke seluruh tubuh. Keringat seringkali dapat menyertai gejalanya. Walaupun jelas terdapat perubahan fisiologis yang berhubungan dengan gejala ini, namun mekanisme bagaimana defisiensi estrogen dapat menyebabkan gejala ini tidak diketahui. Perubahan fisiologis ditandai

dengan peningkatan konduktansi kulit dan kemudian temperturnya, suatu tanda vasodilatasi perifer. Suhu inti tubuh secara bertahap akan menurun. Kadar estrogen yang bersirkulasi tidak berubah sebelum dan sesudah flush (Proverawati, 2010, hal. 34). Hot fluses sering membangunkan wanita dari tidurnya dan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berat atau insomnia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa seluruh ibu hamil yang mengeluhkan *hot flushes* memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu penurunan kadar estrogen menyebabkan peningkatan enzim MOA yang dapat menginaktivasi serotonin dan noradrenalin yang menyebabkan stres emosional.

### SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah Sebagian besar (63%) wanita menopause pada WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian menunjukkan masih ada ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk, maka disarankan bagi pengurus WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik untuk bekerjasama dengan petugas kesehatan untuk memberikan edukasi tentang upaya mengatasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause guna meningkatkan kualitas tidur yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A. (2013). *Menopause Dan Andropause Edisi Pertama*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Bobak.et all.(2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Maria A. Wijayarni.. Jakarta: EGC.Buku Asli diterbitkan tahun 1995
- Eeles, E. (2007). Sleep and its management in dementia.*Cambridge University Press Printed in the United Kingdom*. Doi:10.1017/S095925980600205X
- Garbarino, S., Nobili, L., & Costa, G. (2014).*Sleepiness and Human Impact Assessment*. Italia: Springer.
- Hidayat, A. A. A . (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Heffner LJ& Schust DJ, 2008. *At a glance sistem reproduksi*. Alih Bahasa: dr Vidhia Utami.. Jakarta: Erlangga. Buku asli diterbitkan tahun 2008
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik* (vol.1, ed.7). Jakarta: EGC.(Buku asli diterbitkan tahun 2004).
- Kumalasari, Intan dan Iwan Andhyantoro.(2012).*Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran, Eny. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lahl, O, Pietrowsky, R. (2006). Does the "Sleep Effect" on Memory Depend on Sleep or on Night Time.*Proquest Nursing & Allied Health Source*.
- Lau, Y. Y. E, Wong, L. M, Lau, T. N. K et al. (2015). Rapid-Eye-Movement-Sleep (REM) Associated Enhancement of Working Memory Performance after a Daytime Nap.*The University of Hong Kong*. Doi:10.1371/journal.pone.0125752
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, dkk. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Maramis, W. F. Maramis, A. A. (2009).*Ilmu Kedokteran Jiwa*. Ed 2. Surabaya: Airlangga University Press
- Nelson, A. (2005). *Mencegah Kepikunan Memperkuat Daya Ingat*. Ahli bahasa: Dyah Y. 2005. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Pieter , ZH dan Lubis, LN.(2011). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana
- Potter, P. A. (2009). *Fundamental Keperawatan*.Ed. 7. Alih bahasa: Marina Albar. 2010. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, Atikah dan Emi Sulistyawati.(2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putra, Y. P, Issetyadi, B.(2010). *Lejitkan Memori 100%*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo

Sawitri IGAA, Fauzi N & Widyani R, 2009. Kulit dan Menopause manifestasi & penatalaksanaan. *Berkala Ilmu kesehatan Kulit & Kelamin* 21 (1): 48-55

Stanley, M. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Ahli bahasa: Nety Juniarti. 2006. Jakarta: EGC

Widjayanti, Y (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal* 2(1): 96-101

Wirakusumah, E. (2003). *Tips & Diet Untuk Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama