

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *peuseis* yang berarti penghentian sementara. Sebenarnya, secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti masa berhentinya menstruasi. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita mulai usia 45-55 tahun. Masa menopause ini tidak bisa serta merta diketahui tetapi biasanya akan diketahui setelah setahun berlalu (Andira, 2012). Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur, hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon progesteron dan estrogen. Pada masa menopause wanita akan mengalami banyak perubahan, diantaranya adalah perubahan pola menstruasi, rasa panas (*hot flush*), keluar keringat di malam hari, susah tidur (*insomnia*), kerutan pada vagina, sembelit, depresi, serta terdapat gangguan fisik lainnya (Nina, 2013).

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur yang cukup. Kualitas tidur sangat penting, karena gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga mempengaruhi kualitas hidup (Potter, 2010). Salah satu gangguan tidur adalah *insomnia* dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang

tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Hidayah, 2016). Insomnia dapat disimpulkan sebagai kondisi dimana seseorang sulit untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Walaupun mereka memiliki waktu tidur yang cukup, namun tidur yang mereka lakukan tidak memiliki kualitas akan menimbulkan kelelahan dipagi harinya. Gangguan insomnia dapat bersifat sementara ataupun menetap.

Di dunia pada tahun 2016 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2016). Di Indonesia, pada tahun 2016 ada sekitar 60 juta perempuan menopause (Dinkes RI, 2016). Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2016, jumlah penduduk wanita di Jawa Timur adalah, 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.446 jiwa. Jumlah penduduk di kabupaten Malang pada tahun 2016 sebanyak 1.039.681 jiwa dengan jumlah wanita berusia 50-59 tahun ada 138.813 jiwa (Biro Pusat Statistik, 2016) Kejadian insomnia pada menopause menurut WHO cukup tinggi yaitu 67% (Seoud *et al*, 2014). Prevalensi insomnia pada menopause di Indonesia yaitu 11,7 % (Siregar, 2011). Kejadian insomnia pada menopause di Jawa Timur mencapai sekitar 10,96 % (Biro Pusat Statistik, 2014). Jumlah menopause sebanyak 98.765 (Dinkes Malang, 2016).

Tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak. Rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan, bukan suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat. Tidur merupakan proses yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (natural healing mechanism), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga

keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Disamping itu tidur bagi manusia dapat mengendalikan irama kehidupan sehari-hari. Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem syaraf pulih setelah digunakan selama satu hari. Dalam The World Book Encyclopedia, dikatakan tidur memulihkan energi kepada tubuh, khususnya kepada otak dan sistem syaraf (MassdalamFuryanto,2015).

Kesulitan tidur (insomnia) merupakan masalah kesehatan yang sangat mengganggu dan harus diantisipasi wanita menopause. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 10% hingga 15% wanita menopause meningkat kegelisahannya. Mereka mengalami insomnia dan depresi. Biasanya keluhan yang sering muncul berupa kesulitan untuk mulai tidur, lama tidak bisa tidur lagi, dan sering terbangun di waktu malam sehingga mengantuk di siang hari(Mass dalam Furyanto, 2015). Menurut Hoeve (2011), insomnia merupakan keadaan tidak dapat tidur atau terganggunya pola tidur. Orang yang bersangkutan mungkin tidak dapat tidur, sukar untuk jatuh tidur, atau mudah terbangun lalu tidak dapat bangun lagi . Menopause merupakan sumber potensial lain pada masalah tidur. Nyeri tiba-tiba atau dikenal dengan hot flash dan perubahan cara bernafas termasuk yang paling banyak dialami kaum wanita di saat pertama kali datang menopause. Konon separuh wanita menopause menderita nyeri tiba-tiba ini, dan rata-rata mengalaminya selama lima tahun pertama. Kondisi ini cukup mengganggu tidur dan bisa memicu kelelahan di siang hari. Sementara total waktu tidur untuk penderita tidak berbeda dengan yang tidak mengalaminya. Nyeri tiba-tiba berhubungan dengan seringnya terbangun pada malam hari, biasanya hampir setiap delapan menit. Lesu dan kelelahan diesok hari menjadi lebih sering dibandingkan rasa kantuk (Damayanti, 2013).

Penatalaksanaan insomnia bisa dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Manajemen terapi insomnia awalnya didasarkan kepada jenis insomnia yang dialami individu (transient, jangka pendek, atau kronis). Riwayat klinis harus menilai onset, durasi, dan frekuensi gejala, efek pada aktivitas di siang hari, kebiasaan tidur, dan riwayat gejala sebelumnya atau pengobatan. Contoh obat yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah *Antihistamin (Diphenhydramine, doxylamine, dan pyrilamine)*, *Antidepresan, Amitriptyline, doksepin, dan nortriptyline*. Sedangkan terapi nonfarmakologi Prinsip terapi ini yaitu manajemen termasuk mengidentifikasi penyebab insomnia, mendidik tentang tidur yang sehat, mengelola stress, pemantauan untuk gejala mood, dan mengurangi farmakoterapi yang tidak perlu. Pertama-tama dilakukan pendekatan umum yang mencakup perilaku dan intervensi yang dapat membantu terapi meliputi; terapi relaksasi, terapi kontrol stimulus, terapi kognitif, pembatasan tidur, dan edukasi mengenai tidur yang sehat (Wells et al, 2015). *Back massage* (pijat punggung) adalah suatu tipe massase pada punggung yang terdiri dari usapan panjang, lambat, dan meluncur. Pijat (*masase*) merupakan terapi alternatif yang dipercayai dapat mengolah aliran energi dalam tubuh, sehingga kondisi tubuh dapat diperbaiki, bahkan meningkat (Padila, 2013). *Back massage* (pijat punggung) memiliki banyak manfaat kesehatan seperti memperluas kapiler dan kapiler cadangan, sehingga pada akhirnya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ, dapat memengaruhi sistem saraf perifer, melemahkan dan menghentikan rasa sakit dengan mempercepat proses pemulihan saraf yang cedera, membersihkan saluran keringat, kelenjar sebaceous, meningkatkan fungsi sekresi, ekskresi dan pernapasan kulit, membuat otot menjadi fleksibel, membantu mengeluarkan cairan yang terdapat di dalam otot-otot dan memulihkan keadaan normalnya, memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan

darah (Padila, 2013). Selain itu *back massase* juga menghasilkan hormon endorphine yang berguna untuk rileksasi. Berdasarkan jurnal penelitian Despitarsari 2016 menyatakan bahwa terdapat pengaruh *back massase* terhadap insomnia pada lansia berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 oktober 2018 didapatkan sebanyak 30 orang ibu menopause yang terdapat di posyandu nusa indah II desa genengan kecamatan pakisaji kabupaten malang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas back massage terhadap penurunan insomnia pada menopause.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas “Adakah pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur kepada ibu menopause yang mengalami insomnia di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur pada ibu menopause yang mengalami insomnia di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang .

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi kualitas tidur pada ibu menopause yang mengalami insomnia sebelum pemberian pijat punggung di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

- b. Mengidentifikasi frekuensi kualitas tidur pada ibu menopause yang mengalami insomnia setelah pemberian pijat punggung di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian *pijat punggung* terhadap kualitas tidur ibu menopause yang mengalami insomnia di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi profesi kebidanan

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan kebidanan yang akan dilakukan tentang pengaruh pemberian pijat punggung pada ibu menopause di

1.4.2 Bagi peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya bagi ilmu kebidanan.

1.4.3 Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran dalam memberikan terapi pada ibu menopause dengan insomnia.