

KECEMASAN DAN INSOMNIA PADA MASA MENOPAUSE

Endah Puji Astuti¹

¹STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta

ABSTRACT

Background: The climacterium is often regarded as a sign or signal that a person has begun to aging when this period is marked by physical and psychological setbacks. Psychological changes that occur during menopause can lead to different attitudes, among which is the existence of a crisis manifested in psychological symptoms such as depression, irritability, suspicion, a lot of anxiety and insomnia, as the person is very confused and restless. Insomnia is a state when one cannot sleep or has disruption of sleep patterns. The person concerned may not be able to sleep, difficult to sleep or wake up easily and then cannot sleep anymore. Sleeping trouble (insomnia) is a health problem that is very disturbing and should be anticipated in menopausal women.

Objective: To determine the relationship of anxiety levels to the occurrence of insomnia in menopausal women at BPS (privately practicing midwife) Seri Suprapti in Purworedjo.

Methods: This study used a descriptive correlational design with a cross sectional approach. Sampling used total sampling as many as 95 people who had been menopause. Data collection used questionnaires. Analysis of the data used Chi-Square test.

Results: The majority of menopausal women had moderate levels of anxiety (72.5%) and insomnia (62.5%). From the statistical test, it prevailed significant relationship between anxiety and insomnia in menopause, with $p = 0.03$ ($p < 0,05$).

Conclusion: Menopausal women who had a high level of anxiety had a risk of insomnia than women with low levels of anxiety. Menopausal women are expected to actively search for information related to the changes in menopause. Sufficient understanding of the changes in menopause can help reduce anxiety.

Keywords: *menopause, anxiety, insomnia*

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan tahap akhir kehidupan yang diwarnai dengan perubahan baik fisik maupun psikologis, yang mengarah pada kemunduran. Membicarakan masa klimakterium secara tidak langsung juga membicarakan tentang usia lanjut, karena seringkali masa ini dianggap sebagai tanda atau isyarat bahwa seseorang sudah mulai menua. Bila masa lansia dimulai pada usia 55 tahun, maka masa menopause dimulai lebih dini, yaitu antara 40 sampai 65 tahun, dengan ciri-ciri dan karakteristik yang hampir sama, kemunduran baik fisik maupun psikologis.⁽¹⁾

Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, di antaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simptom-simptom psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan

dan insomnia, karena bingung dan gelisah. Masalah menopause memberikan perubahan psikis karena adanya anggapan bagi sebagian wanita bahwa menopause adalah tanda-tanda penuaan dan berakhirnya semua sifat-sifat kewanitaannya. Keadaan ini mungkin diperkuat dengan kurangnya pengertian atau adanya pengertian yang keliru mengenai masalah menopause. Terjadinya kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan pada masa menopause dapat menyebabkan terjadinya insomnia.⁽²⁾

Menurut Hoeve⁽³⁾ insomnia merupakan keadaan tidak dapat tidur atau terganggunya pola tidur. Orang yang bersangkutan mungkin tidak dapat tidur, sukar untuk jatuh tidur atau mudah terbangun dan kemudian tidak dapat tidur lagi. Kesulitan tidur (insomnia) merupakan masalah kesehatan yang sangat mengganggu dan harus diantisipasi wanita menopause. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 10% hingga 15% wanita meno-

pause 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.

Di BPS Seri Suprapti Purworejo jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun sekitar 95 wanita. Dari studi pendahuluan melalui wawancara dari 10 sampel yang diambil, 60% menyatakan mengalami insomnia berupa kesulitan untuk mulai tidur, gangguan tidur saat bangun pagi, terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali. Insomnia ini disebabkan antara lain *hot flashes*, keringat di malam hari, berdebar-debar, suara detak jam, kecemasan menghadapi menopause serta masalah lain yang sedang dihadapi. Dengan melihat bahwa menopause merupakan proses alamiah dan tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dan sangat bermanfaat maka penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang kecemasan pada ibu menopause dan gangguan pola tidur pada ibu menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan

tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada ibu menopause di BPS Sri Suprapti Purworejo.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu mengukur variabel tingkat kecemasan dengan variabel insomnia pada ibu menopause di BPS Sri Suprapti Purworejo. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah tehnik pengambilan sampel dengan cara mengambil secara keseluruhan dari populasi yang ada yaitu sebanyak 95 sampel.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner disusun oleh peneliti berdasarkan referensi dan untuk menguji keabsahan instrumen dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* yaitu dengan membuat tabulasi silang antara dua variabel yang berhubungan.⁽⁴⁾

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2010 sampai dengan Februari 2011. Analisis hasil penelitian tampak pada tabel 1.

Tabel. 1 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia

Variabel	Insomnia				x ²	
	Tidak		ya			
	f	%	f	%		
Tingkat Kecemasan						
Ringan	9	64	5	36	6,64	0,03
Sedang	20	35	38	65		
Berat	1	13	7	87		

Dari hasil penelitian itu didapatkan bahwa sebagian besar ibu menopause mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 58 responden, yang tidak mengalami insomnia sebanyak 20 responden (34%) dan yang mengalami insomnia sebanyak 38 responden (66%). Sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 responden, 9 responden (64%) tidak mengalami insomnia dan 5 responden (36%) mengalami insomnia. Dan sisanya 8 responden mengalami tingkat kecemasan berat, yang

tidak mengalami insomnia 1 (13%) dan yang mengalami insomnia 7 responden (87%).

Dari analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil bahwa nilai x² hitung 6,644 dibandingkan dengan x² tabel dengan tingkat kesalahan 5% dan nilai df = 2 maka didapatkan bahwa x² hitung > X² tabel (6,644 > 5,99), serta didapatkan nilai = 0,03 < (0,05). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan terjadinya insom-

nia pada ibu menopause di Desa Kebonan Kecamatan Karanggede Boyolali.

18 Menopause adalah proses alamiah dan tidak dapat ditolak. Masa ini merupakan suatu tahapan dalam rentang kehidupan manusia yang akan dialami oleh hampir semua orang. Mengingat usia harapan hidup cukup tinggi, kualitas yang baik pun penting untuk dipelihara. Meningkatnya umur harapan hidup wanita Indonesia, membuat semakin banyak wanita mengalami masalah dengan menopause.⁽²⁾

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Purwoastuti⁽²⁾, bahwa 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.

Munculnya kekhawatiran-kekhawatiran, ketakutan-ketakutan, dan kecemasan-kecemasan pada masa menopause dapat menyebabkan terjadinya insomnia. Hal ini didukung oleh pendapat Walsleben yang dipaparkan Purwoastuti⁽²⁾ bahwa gangguan tidur tidak langsung berhubungan dengan menurunnya hormon, namun kondisi psikologis dan meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol akibat menurunnya hormon estrogen yang bisa menjadi salah satu sebab meningkatnya gangguan tidur (insomnia) pada wanita menopause. Insomnia meningkat pada wanita usia 44-45 tahun karena berkurangnya hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh. Masalah tersebut bertambah parah saat menopause.

Kondisi medis dan perubahan fisik yang berhubungan dengan usia tua dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Nyeri dan sakit saat malam tiba memakan waktu yang lebih lama dibandingkan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur pulas dan setelah itu tidur akan terganggu. Sebagian kondisi psikiatrik dan medis bisa berpengaruh berlawanan pada pola tidur. Banyak kelainan medis terjadi pada orang-orang yang lebih tua. Contohnya, usia paruh baya dan lebih tua menderita setidaknya empat kelainan tidur yang lebih parah dibandingkan pada usia muda, seperti tidur apnea, sindrom kaki

tidak diam, kelainan gerak tubuh periodik dan meningkatnya sindrom fase tidur. Kondisi psikiatri termasuk depresi dan kecemasan dapat pula menimbulkan kesulitan tidur.⁽⁵⁾

Menurut Mass yang dipaparkan Purwoastuti⁽²⁾ 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.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu siklus tidur dipengaruhi oleh dua sistem di batang otak (RAS dan BSR) sehingga untuk mengetahui gangguan istirahat tidur insomnia pada responden seharusnya menggunakan alat diagnostik polisomnogram (PSG) dan MSLT yang melibatkan penggunaan EEG, EMG dan EOG. Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian, untuk meminimalkan keterbatasan maka instrumen diuji validitas konstruksi sebelum digunakan

KESIMPULAN

Banyak ibu menopause yang mengalami kecemasan sedang dan sebagian besar mengalami gangguan pola tidur berupa insomnia. Semakin tinggi tingkat kecemasan ibu menopause maka semakin besar resiko terjadinya insomnia.

Disarankan bagi ibu menopause untuk berusaha secara aktif mencari informasi tentang menopause. Informasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan. Bagi tenaga kesehatan agar meningkatkan upaya pemberian asuhan kebidanan pada wanita umur 45-55 tahun melalui penyuluhan tentang menopause.

KEPUSTAKAAN

1. Greenwood, S. (1986). *Menopause Secara Alami*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
2. Purwoastuti, E. (2008). *Menopause, Siapa Takut?*. Yogyakarta : Kanisius
3. Handita, LK. (2004). *Sulit Tidur Saat Menopause*. Retrieved 6 Juni 2008. from <http://www.kompas.com>
4. Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
5. Hartoyo, D. (2004). *Asuhan Keperawatan Pasien Ansietas*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
6. Hawari, D. (2004). *Stres, Cemas dan Depresi*. Yakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
7. Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT Elek Media Komputindo.
8. Suart, GW. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
9. Tyrer, P. (1993). *Mengatasi Insomnia*. Jakarta : ARCAN.