

GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA MENOPAUSE

Yhenti Widjayanti

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: yhenti@yahoo.com

Abstract : During menopause certain changes occur due to decreased estrogen levels which can cause mild to severe disorders. In menopausal women, physical and psychological changes occur. Psychological changes that often occur during menopause are depression, fatigue, lack of enthusiasm, insomnia or difficulty sleeping. Sleep deprivation is thought to have a negative effect on physical and mental health and sometimes can cause cognitive problems. The purpose of this study was to identify the sleep quality of menopausal women. The design of this study is descriptive. The population in this study were all members of WHDI Pura Jagad Dumadi, Laban Village, Menganti Subdistrict, Gresik District, which had been menopausal. Respondents in this study were 35 respondents who collected by simple random sampling technique. The instrument of this Study was PSQI. The results showed that 22 respondents (63%) had good sleep quality and 13 respondents (37%) had poor sleep quality. This is because menopausal women experience discomfort due to a decrease in estrogen levels, so the woman is at risk of having poor sleep quality. In addition, a decrease in estrogen levels causes an increase in the MOA enzyme which can inactivate serotonin and noradrenaline which causes emotional stress which affects sleep quality.

Keywords: menopause, sleep quality

Abstrak : Perubahan yang pasti dialami oleh seorang wanita adalah menopause. 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. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti kabupaten Gresik yang telah menopause. Responden pada penelitian ini sebanyak 35 responden yang dikumpulkan dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan 22 responden (63 %) memiliki kualitas tidur baik dan 13 responden (37 %) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan wanita menopause mengalami ketidaknyamanan akibat penurunan kadar hormon estrogen, maka wanita tersebut beresiko memiliki kualitas tidur yang buruk . Selain itu penurunan kadar estrogen menyebabkan peningkatan enzim MOA yang dapat menginaktivasi serotonin dan noradrenalin yang menyebabkan stres emosional yang berpengaruh pada kualitas tidur.

Kata kunci : menopause, kualitas tidur

PENDAHULUAN

Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurangnya atau hilangnya aktivitas ovarium. 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 ditengarai 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

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan variabel penelitiannya adalah variabel tunggal yaitu kualitas tidur pada wanita menopause yang diukur dengan menggunakan Kuisisioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Responden 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 yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan Analisa Statistik Deskripti Proporsi Prosentase (ASDPP).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik demografi responden

Karakteristik		n	%
Usia	45-50 tahun	12	34
	51 -55 tahun	14	40
	> 55 tahun	9	26
Kondisi Psikologis dalam 1 bulan terakhir	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

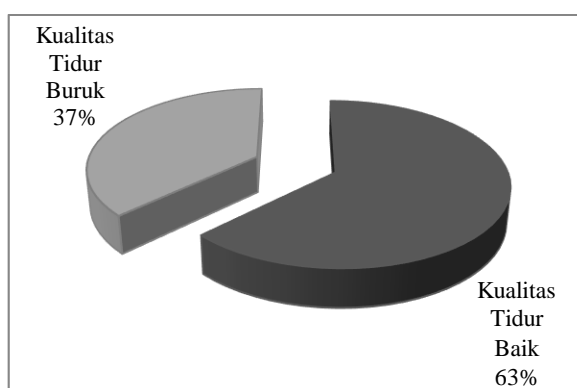


Diagram 1 Kualitas Tidur Responden

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berusia 51-55 tahun. Bila ditinjau dari kondisi psikologi dalam 1 bulan terakhir mayoritas responden tidak mengalami stress. Keluhan menopause yang paling banyak dirasakan responden adalah

hot flushes. Berdasarkan diagram 1 paling banyak yaitu 63% responden mengalami kualitas tidur yang baik

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari 50 % responden memiliki kualitas tidur baik. Menurut Hidayat (2009), 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, 2009). 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 keputasan tidur. Hasil pengukuran dengan menggunakan PSQI didapatkan bahwa 22 responden memiliki kualitas tidur baik.

Sebagian besar (82%) responden 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 terjaga peningkatan total waktu tidur, perasaan tidur yang kurang, dan terbangun cepat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, responden 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 coping yang baik dari para responden 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) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. 91 % dari para responden 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. Keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause antara lain rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot, hot flushes dan kelelahan secara fisik dan mental (Widjayanti, 2016). Setiap hal yang menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan fisik maupun psikis 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 gejala panas ini. 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 flushes sering membangunkan wanita dari tidurnya dan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berat atau insomnia.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa seluruh responden 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 lebih dari 50 % (63%) wanita menopause pada WHDI Pura jagad Dumadi Desa

DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A. (2013). *Menopause Dan Andropause Edisi Pertama*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Hidayat, A. A. A. (2009). *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
- 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
- Pieter, ZH dan Lubis, LN.(2011). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana
- 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.
- Widjayanti Y (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal* Vol 2, No 1: 96-101.

Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik memiliki kualitas tidur baik

Hasil penelitian menunjukkan masih ada responden 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.