

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perempuan dalam proses biologisnya pasti akan mengalami masa menopause yang diawali dengan adanya proses *premenopause*, *premenopause* adalah fase seorang wanita mengalami peralihan dari masa reproduktif ke masa non-reproduktif, dimana masa *premenopause* adalah waktu dimana seseorang mulai mengalami masa penurunan produksi sel telur secara rutin sampai terhenti. Kurang lebih 70% dari wanita *premenopause* dan *pascamenopause* mengalami keluhan vasomotor, keluhan psikis, depresi, dan keluhan lainnya dengan derajat yang berbeda-beda, keluhan tersebut akan mencapai puncaknya pada saat menjelang dan setelah *menopause* (Nahas *et al.*, 2013).

Pada perempuan *premenopause* juga mengalami gangguan ketidakstabilan dalam haid dan perubahan kadar estrogen yang dapat mengganggu emosi dan memunculkan insomnia. Berkeringat tengah malam, perasaan gerah dan perasaan-perasaan subjektif yang tidak menyenangkan memperberat terjadinya insomnia ini *premenopause* pada 5 tahun terakhir (Insomnianet, 2009).

Insomnia pada perempuan *premenopause* mengalami gangguan berupa tidak dapat tidur dengan nyenyak, mengalami gelisah dan merasa diteror pada saat menjelang tidur sehingga hal ini sangat mempengaruhi ritme kerja dan kehidupannya. Pada dasarnya penderita insomnia otak mengalami aktivitas yang

tinggi dan membutuhkan waktu agar kembali pada tingkat yang normal agar mempermudah tidur (Peng, 2013).

Dalam sebuah studi dikatakan bahwa insomnia meningkat seiring bertambahnya usia. Di usia paruh baya, kualitas tidur akan berubah secara signifikan. Mengidentifikasi perilaku untuk meningkatkan kualitas tidur sangat penting. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zee (2011) *Aerobic Exercise Improves Self-Reported Sleep And Quality Of Life In Older Adults With Insomnia* menunjukkan bahwa latihan aerobik adalah salah satu strategi paling mudah membantu orang untuk mendapatkan tidur yang lebih baik.

Kini banyak latihan aerobik yang sudah dikenal oleh masyarakat. Mulai dari menarik nafas pelan-pelan dan dalam, bernyanyi keras, melakukan meditasi, melakukan pernapasan sakya, jalan-jalan santai dan lain sebagainya. Secara manfaat berolah raga *aerobic* dapat memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan diantaranya membuat tidur menjadi lebih nyenyak, hal ini dikarenakan latihan aerobik dapat mengurangi tingkat stress dengan gerakan terkontrol, peningkatan asupan oksigen ke otak oleh peningkatan kerja kardiorespirasi, ditambah adanya hubungan sosialisasi yang membantu mengurangi permasalahan psikologis saat mengikuti latihan aerobik tersebut (Peng, 2013).

Pemilihan jenis latihan aerobik dalam penelitian ini adalah aerobik *walking on a treadmill* digunakan dalam penelitian ini dikarenakan latihan tersebut dapat digunakan lebih mudah dan modern dengan menggunakan alat bantu *treadmill* dan juga dengan merujuk kepada penelitian dari Hussien dkk (2013) terbukti efektif dalam mengurangi nilai depresi dan insomnia pada perempuan

postmenopause. Dari permasalahan diatas, penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang pengaruh pemberian latihan *aerobic* terhadap insomnia pada wanita *premenopause*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *aerobic walking on a treadmill* terhadap insomnia pada wanita *premenopause*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *aerobic walking on a treadmill* terhadap insomnia pada wanita *premenopause*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan referensi kajian teori yang didasarkan kepada penelitian ilmiah dengan tujuan dapat meningkatkan nilai pelayanan kesehatan pada penderita insomnia pada wanita *premenopause*.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran kasus kondisi insomnia dengan memberikan gambaran lebih tentang pengaruh pemberian latihan *aerobic walking on a treadmill* terhadap pengurangan kejadian insomnia pada wanita *premenopause*.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang Fisioterapi di masa yang akan datang.
- b. Diharapkan dapat memberikan gambaran tentang manfaat perbedaan pengaruh pemberian aerobik terhadap pengurangan kejadian insomnia sehingga pada kesempatan yang akan datang dapat dikembangkan lagi dengan menambahkan penelitian penunjang lain pada waktu yang akan datang untuk perkembangan ilmu pengetahuan dunia kesehatan.