

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering diderita masyarakat di dunia, baik secara primer maupun dengan adanya kondisi yang komorbid. Berdasarkan pada hal tersebut, insomnia dapat menjadi masalah yang serius pada tingkat pelayanan kesehatan primer (Permana, 2013). Penelitian terhadap insomnia di Amerika menyebutkan empat puluh hingga tujuh puluh juta penduduk Amerika mengalami insomnia intermiten dan 10% hingga 20% penduduk Amerika terkena insomnia kronis (Daniel, *et al.*, 2010). Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Amir, 2007). Terdapat 1,6% populasi di bawah usia 20 tahun yang menderita insomnia dan 11,9% pada populasi usia 30-40 tahun. Pada kelompok usia di atas 40 tahun, insidensi meningkat lebih cepat pada wanita, sebanyak 40% wanita usia 40-54 tahun mengeluh insomnia dibandingkan dengan 20% pria pada kelompok usia yang sama. Kesulitan tidur mencapai puncaknya pada kelompok usia 65-69 tahun, yaitu terdapat pada 40% wanita dan 25% pria (Amir, 2007).

Sepertiga dari semua orang dewasa di Amerika mengalami suatu jenis gangguan tidur selama hidupnya. Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi dan paling dikenal, tetapi banyak terdapat gangguan tidur lainnya. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. (Kaplan dan Sadock, 2010). Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh suatu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Joewana, 2005).

Wanita lebih sering 1,5 kali mengidap insomnia dibandingkan pria, dan 20-40% lansia mengeluhkan gejala-gejala pada insomnia tiap beberapa hari dalam 1 bulan (Kumar, 2007). Faktor yang erat kaitannya dengan gangguan tidur adalah penyakit, depresi, kecemasan, stres, lingkungan yang menyulitkan tidur, kafein, alkohol, perokok berat, tidur siang, kebiasaan tidur terlalu dini atau menghabiskan waktu ditempat tidur ketika tidak ingin tidur (Lumbantobing, 2008).

Menopause merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen dan dianggap sebagai suatu bagian dari perubahan yang berkaitan dengan umur. Pada saat terjadi menopause, indung telur (ovarium) tidak berespon lagi terhadap hormon *gonadotropin* sehingga siklus haid ini menjadi hilang atau merupakan suatu proses dimana ovulasi (pelepasan sel telur) di ovarium berhenti atau mengalami *burning out* (Guyton, 2007). Wanita yang semakin tua mendapatkan menopause maka akan meningkatkan faktor resiko terjadinya insomnia (Wijayanti, 2014). Umur seseorang berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya temporer atau menetap, dimana prevalensi insomnia meningkat dengan bertambahnya usia. Semakin meningkatnya umur maka semakin rentan kondisi fisik dan psikis sehingga risiko morbiditas meningkat pula (Amir, 2007). Wanita menunjukkan prevalensi lebih sering dibanding pria disebabkan terjadinya menopause yang berhubungan dengan menurunnya kadar estrogen pada wanita menopause, yang mana berkaitan dengan kejadian insomnia. Insomnia kronik ditemukan pada wanita yang mengalami menopause dan hal ini berkorelasi dengan timbulnya perasaan panas yang berupa sensasi panas disertai keringat yang mengakibatkan wanita tersebut tidak dapat beraktifitas (Bromberger, 2001).

Bertolak dari pemikiran dan latar belakang di atas penulis menganggap perlu diketahui adanya perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di perumahan jetis permai gentan baki sukoharjo.

B. RUMUSAN MASALAH

Adakah perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di perumahan jetis permai gentan baki sukoharjo?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di perumahan jetis permai gentan baki sukoharjo.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di perumahan jetis permai Gentan Baki Sukoharjo yang terutama sangat bermanfaat di bidang psikiatri khususnya psikologi perkembangan yang berkaitan dengan perbedaan insomnia.

2. Manfaat Aplikatif

Dengan mengetahui derajat insomnia diharapkan dapat membantu menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam upaya menangani kasus insomnia di kalangan wanita pramenopause maupun menopause.