

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siklus perkembangan reproduksi wanita berlangsung secara alamiah mulai dari *menarche* sampai menopause. Menopause didefinisikan sebagai menstruasi terakhir. Hal tersebut merupakan penghentian akhir menstruasi pada wanita paruh baya. Kadar FSH dan LH yang sangat tinggi dan kadar estradiol yang rendah mengakibatkan endometrium menjadi atropi sehingga haid tidak mungkin terjadi lagi.

Pada menopause terdapat fase peralihan yaitu perimenopause dan pasca menopause. Perimenopause menunjukkan periode transisi menopause yang biasanya dimulai 5-10 tahun atau lebih sebelum menopause dan diikuti gejala vasomotor dan menstruasi yang tidak teratur (Curran, 2009). Sedangkan pasca menopause yaitu masa 3-5 tahun setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Hampir semua wanita pasca menopause pada umumnya telah mengalami berbagai macam keluhan seperti gejala yang diakibatkan oleh rendahnya kadar estrogen seperti *hot flashes*, berkeringat, vagina yang mengering, insomnia, serta rasa tidak nyaman yang mencapai 85% (Goodman, et. al., 2011).

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67

tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Dinkes RI, 2014). Wanita yang semakin tua usianya dalam mendapatkan menopause maka akan meningkatkan faktor resiko terjadinya insomnia (Wijayanti, 2014).

Insomnia merupakan salah satu dari tipe dari kejadian *sleep disorder*. Hal ini didefinisikan sebagai pengalaman dimana tidak tercukupinya atau kurang yang tidur berkualitas, kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur, dan tidur yang tidak restoratif atau menyegarkan. Insomnia memiliki gejala seperti ketegangan, kecemasan, depresi, kelelahan akibat beraktivitas ataupun bekerja dan lekas marah. Insomnia sering dimulai bersamaan dengan stress yang signifikan (Kaur dan Sharma, 2011).

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 (Bluestein, *et. al.*, 2010).

Insomnia lebih umum di kalangan perempuan daripada laki-laki, dengan rasio jenis kelamin sekitar 1,44 : 1. Insomnia lebih sering dikeluhkan di kalangan wanita dibandingkan pada pria, dengan onset pertama sering dikaitkan dengan kelahiran anak pertama atau saat menopause. (American Psychiatric Association, 2013).

Gangguan insomnia pada wanita menopause ini dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa *hot flashes* gejala

perubahan hormon, dan gangguan psikis yang terjadi pada masa menopause. Faktor eksternal yang berupa pengaruh dari luar seperti lingkungan, gaya hidup, dan pekerjaan yang banyak dan menumpuk yang kerap dialami oleh wanita menopause yang masih dalam usia produktif bekerja. Dan apabila kejadian insomnia ini tidak ditangani maka akan berdampak pada kualitas hidup pada penderitanya.

Sebagai alternatif untuk mengurangi gejala depresi yang mengakibatkan terjadinya insomnia dapat dilakukan teknik relaksasi dengan latihan pernapasan. *Deep Breathing Exercise* merupakan salah satu latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara dalam dan perlahan, serta menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Smeltzer, et al., 2008).

Teknik *Deep Breathing Exercise* yaitu dengan menarik nafas dalam melalui hidung hingga terasa perut mengembang, dan di keluar melalui mulut sehingga perut masuk kedalam dan memerlukan konsentrasi untuk menguasai. Manfaat dari *Deep Breathing Exercise* ini membantu untuk menghilangkan pikiran yang membuat khawatir dan depresi. Pengambilan napas dalam juga dapat mengirimkan sinyal ke otak bahwa si pelaku sedang tenang, yang pada akhirnya dapat memperlambat denyut jantung dan aktivitas saraf sehingga menimbulkan efek rileks (Kaur & Sharma, 2011). Dengan faktor tersebut diharapkan dengan *Deep Breathing Exercise* dapat mengurangi depresi dan ketegangan yang dapat menyebabkan insomnia dengan mekanisme relaksasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada sebagian warga di Kelurahan Kadipiro Surakarta pada tanggal 28 November – 03 November 2016, didapatkan bahwa dari 5 wanita menopause yang telah diwawancarai mengalami insomnia dan mengalami indikasi perubahan tingkat insomnia setelah diberikan *Deep Breathing Exercise*. Dalam penelitian ini peneliti mengambil tempat di Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta dengan alasan di tempat tersebut terdapat cukup banyak pegawai wanita yang telah memasuki masa menopause, selain itu peneliti sudah mendapatkan akses untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.

Bertolak dari pemikiran di atas penulis menganggap perlu untuk mengetahui adakah Pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause di Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut: “adakah pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memahami secara lebih detail tentang pengaruh antara *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause
- b. Untuk memberikan solusi dalam mengatasi gangguan insomnia pada wanita yang telah mengalami menopause.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran sebagai bahan kajian dalam mempelajari ilmu kesehatan khususnya mengenai pengaruh pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan dan menambah pengetahuan tentang pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi bagi peneliti yang memiliki tema yang sama.

c. Civitas Akademika UMS

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam meningkatkan pemahaman bagi civitas akademika UMS

tentang pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap insomnia pada wanita menopause.