

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perimenopause adalah keadaan dimana terjadinya perpindahan dari siklus dan ketentuan hormon seks normal menuju masa menopause. Kondisi ini dipengaruhi dan disertai oleh perubahan hormon seks. perimenopause berlangsung beberapa tahun sampai 12 tahun atau lebih sampai menopause (Welch, 2012:134). Pra menopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause, masa menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun sedangkan pasca menopause adalah masa 3-5 tahun setelah menopause (Purwoastuti dan Walyani, 2015:157). Telah diketahui bahwa hampir semua wanita menopause mengalami defisiensi estrogen. Kurangnya hormon menjadi sebab menurunnya fungsi organ tubuh berkaitan dengan estrogen. Akibat dari kurangnya estrogen pasti akan timbul seperti naiknya kadar kolesterol dan trigliserida, berkurangnya jaringan tulang yang mengarah kepada osteoporosis, kelelahan, depresi dan gangguan psikis (Purwoastuti dan Walyani, 2015:158).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan diseluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang (WHO, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik (2015) di indonesia tahun 2025, diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2019 jumlah penduduk wanita di provinsi lampung adalah 4.123.425 jiwa dengan 812.277 wanita usia 40 sampai 55 tahun (Badan Pusat Statistik, 2019).

Gejala dan tanda masa menopause telah mulai sejak masa perimenopause. Pada masa ini, ovarium bertahap akan mulai memproduksi estrogen tidak sebanyak biasanya. Selain perubahan siklus menstruasi, salah satu tanda dan gejala gangguan psikis menopause adalah insomnia (Ayuningtyas, 2019:215). Sepertiga dari waktu kita gunakan untuk tidur. Hal ini berdasarkan pada bahwa tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, kecemasan dan mengurangi stres, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat akan melakukan aktivitas sehari-hari (Haswita dan Sulistyowati, 2017:68).

Gangguan tidur juga merupakan gejala menopause, karena hormon estrogen juga memengaruhi reseptor tidur yang terletak di otak dan gangguan tidur ini adalah gangguan yang paling banyak dialami oleh para wanita ketika memasuki masa menopause karena selain reseptor terganggu, *night sweat* juga terjadi dan jika tidak diatasi akan menjadi hypersomnia sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup (Hidayah, 2018:100-101). Usia termasuk dalam faktor penentu lamanya waktu tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin muda umur seseorang maka semakin banyak waktu yang diperlukan untuk tidur, sebaliknya semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit pula waktu tidur yang dibutuhkan (Sutanto dan Fitriana, 2017:17). Menurut Wijayanti (2014) wanita yang semakin tua usianya dalam mendapatkan menopause maka akan meningkatkan resiko terjadinya insomnia. Masalah insomnia akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu, wanita dalam masa menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa kembali tidur. Rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi oleh masa premenopause juga dapat menyebabkan

kesulitan tidur (Mulyani, 2013:31). 50% dari wanita menopause mengalami gangguan tidur yang dapat menyebabkan perubahan mood, penurunan konsentrasi dan fungsi fisiologis, termasuk fleksibilitas metabolisme dan resistensi insulin, yang menyebabkan peningkatan resiko *cardio vaskuler disease* (CVD) dan penyakit arteri koroner (PJK), dan menurunkan kualitas hidup (Van Dijk *et al.*, 2015:24-30).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia dapat menggunakan farmakologi dan non farmakologi (Rahmadi, 2019:130). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Meylana (2016) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan akupresur dan aromaterapi dapat digunakan dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause. Akupresur Heart 7 shenmen terletak pada sisi ulnair lipat pergelangan tangan, dengan indikasi nyeri dada, histeria, pelupa, berdebar, sakit kuning, debar, nyeri pada daerah iga, rasa terbakar di telapak tangan dan neurathenia serta insomnia atau gangguan tidur (Ikhsan, 2017:74).

Aromaterapi merupakan salah satu tindakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi dapat menenangkan atau membuat rileks untuk beberapa gangguan seperti kecemasan, ketegangan dan insomnia (Adiyati, 2010:22). Menurut Rubin (2011) Aromaterapi mawar memiliki kandungan linool dan geraniol yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sytem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktorius. Berdasarkan penelitian yang dilakukan

Sumartyawati bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur lansia (Sumartyawati, dkk, 2017:51-54).

Hasil prasarvei yang dilakukan bulan september 2020 di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa, didapatkan hasil prevalensi wanita usia 45-55 tahun adalah 148 per 100.000 penduduk di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa. Cakupan wanita usia 45-55 tahun bulan september di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa adalah 49 wanita dan terdapat 32 wanita atau 65% mengalami gangguan tidur seperti insomnia.

Berdasarkan paparan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Insomnia pada Wanita Perimenopause di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa tahun 2020.

## **B. Rumusan Masalah**

Hasil prasarvei yang dilakukan bulan september 2020 di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa, didapatkan hasil prevalensi wanita usia 45-55 tahun adalah 148 per 100.000 penduduk di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa. Cakupan wanita usia 45-55 tahun bulan september di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa adalah 49 wanita dan terdapat 32 wanita atau 65% mengalami gangguan tidur seperti insomnia.

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dikemukakan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Insomnia pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaerapi Mawar Terhadap Skor Insomnia pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui rata-rata skor insomnia pada responden sebelum dan sesudah terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar pada wanita perimenopause di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.
- b. Mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresur Heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan referensi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengatasi insomnia pada wanita perimenopause.

### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa ini dapat dijadikan acuan dalam menanggulangi insomnia pada wanita perimenopause.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian dengan masalah insomnia dan metode penelitian yang digunakan adalah *pra experiment*, dengan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan adalah wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa. Variable independent dalam penelitian ini adalah akupresure Heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah skor insomnia pada wanita perimenopause. Tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa, Kecamatan Sukau, Kabupaten Lampung Barat pada bulan Januari-Mei tahun 2021.