

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Pada fase peralihan ini ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Wanita menopause umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45-55 tahun. Pada masa menopause terjadi perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat, terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau gangguan tidur (Widjayanti, 2017).

Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada wanita menopause diantaranya yaitu gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang akan berdampak buruk pada kesehatan dan kualitas hidup. Gangguan tidur pada orang dewasa lebih tua memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka dan menyebabkan masalah seperti pengurangan fungsi aktivitas sehari-hari, kelelahan, demensia, kecemasan, mengantuk di siang hari, memori dan defisit perhatian, jatuh, dan kebutuhan untuk menggunakan obat tidur (Tra et al., 2021).

Di Indonesia prevalensi insomnia pada wanita menopause bervariasi dengan kisaran keseluruhan antara 12 dan 79% perempuan di dunia. Indonesia memiliki 14 juta wanita menopause yaitu dari 9% mengalami gangguan tidur misalnya insomnia dan buruknya kualitas tidurnya. Jumlah setiap tahunnya angka kejadian gangguan tidur semakin meningkat (Gurler et al.,2020).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dapat menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Dalam mengatasi gangguan tidur dapat menggunakan farmakologi, yaitu benzodiazepin, antihistamine,

dan trypophan tetapi terdapat efek samping pusing dan dapat tergantung dengan

obat. Dengan demikian dalam mengatasi gangguan tidur dapat menggunakan non farmakologi yang tidak terdapat efek samping dengan cara pemijatan refleksi yaitu dengan pemijatan akupresure. Akupresur merupakan teknik pemijatan dengan menggunakan jari pada titik titik HT 7, PC 6 dan SP 6. Akupresure terdiri dari pemijatan dititik meridian HT 7, PC 6 dan SP 6 karena cara kerja pada titik tersebut dapat meningkatkan pelepasan serotine dan melatonin serta bisa mengatur system syaraf. Pemberian stimulasi sel syaraf sensorik dimana rangsangan tersebut akan dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak Tengah rangsangan akan dikirimkan ke hipotalamus sehingga dapat meningkatkan hormon endhorphin dan memberikan rasa nyaman, tenang dan relaksasi. (Setyaningsih et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Kadek et al 2020) bahwa ada pengaruh setelah pemberian terapi akupresure pada 20 responden terhadap peningkatan kualitas tidur sesudah dilakukan.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan diposyandu lansia didapatkan wanita menopause sekitar 40 orang. Rata-rata wanita menopause dengan keluhan gangguan tidur sekitar 20 orang. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia “.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Akupresure terhadap peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur wanita usia menopause dengan gangguan tidur sebelum di akupresure.

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur wanita usia menopause dengan gangguan tidur setelah di akupresure.
- c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur wanita usia menopause sebelum dan setelah diberikan akupresure

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah informasi pengobatan terapi non farmakologi wanita menopause dan digunakan sebagai pengembangan pengetahuan terkait pengobatan akupresure dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita usia menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Posyandu Lansia

Sarana dalam memperoleh pengetahuan serta pengalaman khususnya untuk mengetahui adanya pengaruh terapi akupresure terhadap kualitas tidur wanita menopause.

b. Bagi tenaga Kesehatan setempat (Bidan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk pertimbangan dalam memberikan terapi akupresure terhadap peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dibuat dan diteliti sendiri oleh peneliti tanpa ada penelitian yang sama. Namun ada beberapa penelitian yang meneliti tentang pengaruh Akupresure terhadap peningkatan kualitas tidur wanita menopause.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Simoncini et al., 2015)	Acupressure in insomnia and other sleep disorders in elderly institutionalized patients suffering from Alzheimer's disease	Hasilnya adanya pengaruh terapi akupresure terhadap gangguan tidur (insomnia) pada wanita menopause.	Terapi akupresure pada HT 7
2.	(Sulastri et al., 2022)	Pengaruh Tindakan akupresure terhadap kualitas tidur pada wanita perimenopause	Adanya pengaruh pada pemberian terapi akupresure terhadap kualitas tidur wanita menopause.	Terapi akupresure pada titik PC 6,HT7 dan EXHN3
3.	Nurlia Erika,et al, (2023)	Efektifitas akupresure dalam mengatasi gangguan tidur pada menopause	Adanya keefektifan Akupresure dalam peningkatan kualitas tidur wanita menopause	Titik akupresure pada titik PC 6,L.I.4,SP6.LR 2, LR3

