

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah wanita yang memasuki masa menopause juga semakin bertambah (Dewi dan Suindri, 2020). Kondisi ini menuntut perhatian lebih dalam pelayanan kesehatan karena fase tersebut berkaitan dengan berbagai perubahan biologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan. Upaya promotif dan preventif menjadi sangat penting agar perempuan mampu menjalani masa ini secara sehat dan nyaman. Pemberian intervensi yang tepat, baik farmakologis maupun nonfarmakologis diperlukan untuk mengatasi keluhan yang muncul serta mempertahankan kualitas hidup (Ningtyas dan Darmapatni, 2024).

Menopause merupakan fase alami dalam siklus kehidupan perempuan yang umumnya terjadi pada usia 50-55 tahun (Ningtyas dkk 2025). Kondisi ini ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen sebagai tanda berakhirnya masa reproduksi. Peristiwa tersebut berlangsung secara alami sebagai bagian dari proses penuaan dan ditetapkan setelah tidak terjadi menstruasi selama satu tahun penuh tanpa penyebab patologis lain. Transisi ini menjadi tahap penting karena menandai perubahan besar dalam fungsi reproduksi dan keseimbangan tubuh (Valencia dkk., 2020)

Data penduduk Indonesia tahun 2024 menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa jumlah wanita berusia 50-55 tahun mencapai 10.000.205 jiwa (Kemenkes, 2024). Di Provinsi Bali populasi wanita pada rentang usia tersebut tercatat sebanyak 748.342 orang yang berarti 63,72% dari total

kelompok usia 50-55 tahun (DinKesProvBali, 2024). Di Kabupaten Tabanan wanita usia 50-55 tahun mencapai 20,0% dari jumlah penduduk (Dinas kesehatan kabupaten Tabanan, 2024). Khusus di Puskesmas Penebel II jumlah wanita pada kategori usia 50-55 tahun tercatat sebanyak 428 selama tahun 2024. Umlah tersebut menggambarkan besarnya kelompok sasaran pelayanan kesehatan yang berpotensi mengalami keluhan akibat perubahan fisiologis selama fase menopause.

Wanita menopause akan mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis (Ayu, 2022). Perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita menopause berkaitan dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron dari ovarium. Penurunan hormon ini menyebabkan berhentinya siklus menstruasi dan menurunnya fungsi reproduksi. Gejala utama akibat penurunan hormon estrogen meliputi *hot flashes* (rasa panas berlebih), keringat malam (Suparni dan Yuli, 2018).

Selain perubahan fisik, aspek psikologis wanita menopause tidak jarang mengalami perubahan suasana hati yang cukup signifikan. Fluktuasi hormon dapat memicu gangguan mood seperti kecemasan, depresi, mudah marah dan kesulitan konsentrasi. Salah satu keluhan yang paling mengganggu dan dialami oleh banyak wanita menopause adalah susah tidur atau insomnia (Afriani dan Fatmawati, 2020). Gangguan tidur bukan hanya berupa kesulitan untuk memulai tidur tetapi juga sering terbangun di malam hari dan sulit kembali tidur yang akhirnya mengganggu kualitas hidup dan kesehatan mental (Irnawati dan Muriana, 2024).

Gangguan tidur pada fase ini tidak hanya berupa kesulitan memulai tidur, tetapi juga sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk kembali terlelap. Kondisi tersebut berakibat pada penurunan kualitas istirahat malam yang pada

akhirnya memengaruhi kesehatan mental dan keseimbangan emosional (Riyadina, 2021). Apabila gangguan tidur tidak segera ditangani, dampak negatif dapat muncul secara berkelanjutan. Keluhan tersebut berpotensi memperburuk kondisi fisik berupa kelelahan, penurunan daya ingat, serta menurunnya kemampuan melakukan aktivitas (Widjayanti, 2021).

Penelitian oleh Anggreni dkk., (2024) menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur yang buruk seringkali merasa mengantuk dan mudah lelah di siang hari. Akibat kualitas tidur yang buruk dapat memicu detak jantung lebih cepat dan timbulnya perasaan cemas. Kualitas tidur yang baik mengacu pada kondisi di mana seseorang merasa puas dengan tidurnya dan tidak menunjukkan gejala gangguan tidur (Anggreni dkk., 2024). Upaya penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti benzodiazepin, antihistamin dan triptofan. Sementara terapi non-farmakologi mencakup berbagai metode seperti pemijatan refleksi, aromaterapi, mandi lavender, akupresur (Wahyuni, 2022).

Salah satu metode nonfarmakologis yang mudah diterapkan adalah terapi rendam kaki dengan menggunakan air bersuhu hangat  $\pm 38^{\circ}\text{C}$ . Terapi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf. Sensasi hangat yang diterima oleh ujung saraf di telapak kaki juga merangsang respons parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan siap untuk beristirahat. Kondisi relaksasi tersebut berperan penting dalam mempercepat proses inisiasi tidur dan meningkatkan kualitas tidur khususnya pada wanita

menopause yang sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal (Widjayanti, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif dalam memperbaiki kualitas tidur. Penelitian oleh Anisah (2021) melaporkan penurunan tingkat gangguan tidur dan peningkatan rasa nyaman sebelum tidur. Temuan serupa juga disampaikan oleh Widiyanto dkk., (2020) yang menunjukkan adanya penurunan keluhan sulit tidur, berkurangnya kecemasan, serta peningkatan durasi istirahat malam. Meskipun demikian, keterbatasan jumlah sampel, variasi prosedur, dan karakteristik responden menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memperkuat dan memastikan konsistensi efektivitas terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Wongaya, Kabupaten Tabanan, Bali, berdasarkan laporan bulan Desember 2025 melalui kegiatan posyandu lansia, menunjukkan jumlah perempuan usia 50–55 tahun sebanyak 163 orang. Wawancara terhadap 15 peserta posyandu lansia mengungkapkan adanya permasalahan terkait kualitas tidur. Sebagian besar responden menyampaikan keluhan berupa sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta rasa tidak segar setelah bangun pagi yang dipicu oleh gejala khas menopause seperti keringat malam, kecemasan, dan hot flashes. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang nyata dan dialami oleh perempuan menopause di wilayah tersebut.

Upaya yang telah dilakukan dalam menangani keluhan tersebut masih terbatas pada anjuran umum, seperti pengaturan waktu istirahat, mengurangi

konsumsi minuman berkafein, dan edukasi singkat mengenai pentingnya tidur yang cukup. Penanganan secara farmakologis belum menjadi pilihan utama karena kekhawatiran terhadap efek samping obat, sehingga pendekatan nonfarmakologis dinilai lebih sesuai untuk diterapkan di masyarakat. Terapi nonfarmakologis dipandang aman, alami, mudah dilakukan secara mandiri, serta berpotensi membantu meningkatkan kualitas tidur tanpa menimbulkan risiko kesehatan, sehingga perlu dikembangkan dan dievaluasi lebih lanjut sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif bagi perempuan menopause

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam dengan melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur Wanita menopause Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat di Desa Wongaya”

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya.

## **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur wanita menopause setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya.
- c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur wanita sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat teoretis**

- a. Bagi institusi kebidanan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan referensi pembelajaran dan pengajaran kurikulum pendidikan kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar tentang cara-cara alami dan holistik tentang kualitas tidur pada wanita menopause

- b. Bagi perkembangan ilmu kebidanan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam ilmu kebidanan serta serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi non-farmakologis inovasi berkelanjutan dalam praktik kesehatan, khususnya di Poltekkes Kemenkes Denpasar khususnya mahasiswa kesehatan lainnya.

### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi pelayanan kebidanan

Penelitian ini dapat menjadi dasar mengintegrasikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai intervensi mandiri untuk membantu pasien menopause

mengatasi masalah tidur, sehingga meningkatkan kepuasan pasien dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi metode alami dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur wanita menopause dan dapat secara mandiri menerapkan rendam kaki air hangat di rumah sebagai solusi yang mudah dan terjangkau untuk mengatasi masalah tidur.

c. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi intervensi kebidanan non-farmakologis lainnya dan dapat mendorong studi lebih lanjut mengenai efektivitas terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause.