

**ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS PADA IBU MENOPAUSE
DENGAN INSOMNIA DI PMB ANISAH ANGGRAENI, S.SiT., Bd.,
M.Kes.**

***COMMUNITY MIDWIFERY CARE FOR MENOPAUSAL MOTHERS WITH
INSOMNIA AT PMB ANISAH ANGGRAENI, S.SiT., Bd., M.Kes.***

**Sofia Nita Bahutala¹, Novita Nining Anggraini², Maria Ulfah Kurnia Dewi³, Nuke Devi
Indrawati⁴**

^{1,3}Program Studi Profesi Kebidanan, FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

²Program Studi S1 Kebidanan, FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

⁴Program Studi DIII Kebidanan, FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: nitabahutala1998@gmail.com

ABSTRAK

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. Tujuan dari asuhan ini adalah mampu melaksanakan asuhan kebidanan pada menopause dengan insomnia menggunakan 7 langkah *varney* dan SOAP. Metode penulisan yang digunakan penulis adalah mengumpulkan data dengan wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, studi kepustakaan dan dokumenasi. Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian edukasi mengenai terapi relaksasi nafas dalam, jalan santai, rendam kaki hangat, senam lansia didapatkan hasil ibu sudah tidak terbangun saat tidur. Setelah dilakukan pengkajian data baik subjektif (data yang diperoleh dari anamnesa dan wawancara dari klien) dan data objekif (data yang diperoleh dari pemeriksaan umum, pemeriksaan khusus dan pemeriksaan penunjang), didapatkan permasalahan utama yaitu insomnia. Pada penerapan asuhan, asuhan yang di berikan pada pasien sudah sesuai, sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik dilahan.

Kata Kunci: Menaupose, Insomnia

ABSTRACT

Women who are getting older in getting menopause will increase the risk of insomnia. Insomnia problems will be experienced by some menopausal women. In addition, women in menopause will wake up at night and find it difficult to get back to sleep. Low serotonin levels that are affected by premenopause can also cause sleep difficulties. The aim of this care is to be able to carry out midwifery care in menopause with insomnia using Varney's 7 steps and SOAP. The writing method used by the author is to collect data by interview, physical examination, observation, literature study and documentation. After the intervention was carried out by providing education regarding deep breathing relaxation therapy, leisurely walks, warm foot soaks, elderly gymnastics, it was found that the mother was not awake during sleep. After examining both subjective data (data obtained from anamnesis and interviews with clients) and objective data (data obtained from general examinations, special examinations and supporting examinations), the main problem was insomnia. In the application of care, the care given to patients is appropriate, so there is no gap between theory and practice in the field.

Keywords: Menaupose, Insomnia

PENDAHULUAN

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.

INFORMASI PASIEN

Ibu mengatakan akhir-akhir ini dirinya susah tidur, Ibu mengatakan saat tidur sering terbangun di malam hari sampai 2x dan sulit untuk kembali tidur. Ibu merasa cemas dengan keadaan yang dialaminya.

TEMUAN KLINIS

Didapatkan hasil ibu mengalami kecemasan atas perubahan pola tidurnya.

TIMELINE

Tanggal Pengkajian : 07 Januari 2023

Jam : 15.30

Tempat pengkajian : Rumah pasien

Subjektif :

Ibu mengatakan bernama Ny. S usia 49 tahun ibu mengatakan saat tidur sering terbangun sampai 2-3x dan sulit untuk tidur lagi. Ibu mengatakan cemas dengan keadaanya.

Objektif :

Pemeriksaan umum

KU : Baik

Kesadaran : *composmentis*

TD : 100/70 mmHg

N : 82^x/mnt

RR : 22^x/mnt

S : 36,3 °C

Analisa :

Ny. S usia 49 tahun dengan insomnia

Penatalaksanaan :

1. Menyampaikan keadaan ibu baik serta pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal
Evaluasi : Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan
2. Mengingatkan ibu untuk tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein
Evaluasi : ibu bersedia
3. Memberitahu ibu untuk mengkonsumsi makanan gizi seimbang
Evaluasi : ibu bersedia
4. Mengajarkan dan mengingatkan kepada ibu untuk melakukan terapi relaksasi setiap hari sebelum tidur.
Evaluasi : ibu bersedia
5. Mengajarkan senam lansia kepada ibu
Evaluasi : senam sudah dilakukan

DATA PERKEMBANGAN II

Tanggal Pengkajian : 11 Januari 2023

Jam : 16.00 WIB

Tempat pengkajian : Rumah pasien

Subjektif :

Ibu mengatakan bernama Ny. S usia 49 tahun. Ibu mengatakan masih sering terbangun dan masih sulit untuk tidur lagi. Ibu mengatakan masih cemas dengan keadaanya.

Objektif :

Pemeriksaan umum

KU : Baik

Kesadaran : *composmentis*

TD : 120/80 mmHg

N : 82^x/mnt

RR : 22^x/mnt

S : 36, °C

Analisa :

Ny. S usia 49 tahun dengan insomnia.

Penatalaksanaan :

1. Menyampaikan keadaan ibu baik serta pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal
Evaluasi : Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan
2. Mengingatkan ibu untuk tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein
Evaluasi : ibu bersedia
3. Mengingatkan kepada ibu untuk melakukan terapi relaksasi
Evaluasi : ibu bersedia
4. Menganjurkan kepada ibu untuk merendam kaki menggunakan air hangat
Evaluasi : ibu bersedia

PEMERIKSAAN DIAGNOSTIK

Keluhan yang dialami oleh pasien yaitu mengatakan akhir-akhir ini dirinya susah tidur. Ibu mengatakan saat tidur sering terbangun di malam hari sampai 2x dan sulit untuk kembali tidur. Ibu merasa cemas dengan keadaan yang dialaminya.

TINDAK LANJUT DAN HASIL

Pada pemberian intervensi dengan pemberian edukasi pasien diberikan edukasi mengenai terapi relaksasi nafas dalam, jalan santai, senam lansia dan rendang kaki menggunakan air hangat.

TINDAKAN TERAPI

DATA PERKEMBANGAN I

Tanggal Pengkajian : 07 Januari 2023

Jam : 15.30

Tempat pengkajian : Rumah pasien

Subjektif :

Ibu mengatakan bernama Ny. S usia 49 tahun ibu mengatakan saat tidur sering terbangun sampai 2-3x dan sulit untuk tidur lagi ibu mengatakan cemas dengan keadaanya.

Objektif :

Pemeriksaan umum

KU : Baik

Kesadaran : *composmentis*

TD : 100/70 mmHg

N : 82^x/mnt

RR : 22^x/mnt

S : 36,3 °C

Analisa :

Ny. S usia 49 tahun dengan insomnia.

Penatalaksanaan :

1. Menyampaikan keadaan ibu baik serta pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal
Evaluasi : Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan
2. Mengingatkan ibu untuk tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein
Evaluasi : ibu bersedia
3. Memberitahu ibu untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang
Evaluasi : ibu bersedia
4. Mengajarkan dan mengingatkan kepada ibu untuk melakukan terapi relaksasi setiap hari sebelum tidur.
Evaluasi : ibu bersedia
5. Mengajarkan senam lansia kepada ibu
Evaluasi : senam sudah dilakukan

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian data baik subjektif (data yang diperoleh dari anamnesa dan wawancara dari klien) dan data objektif (data yang diperoleh dari pemeriksaan umum, pemeriksaan khusus dan pemeriksaan penunjang), didapatkan permasalahan utama yaitu insomnia pada menopause remaja. Berdasarkan hasil pengkajian data subjektif pasien mengatakan sering terbangun dan cemas dengan keadaanya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini, Ny. S sudah tidak mengalami insomnia setelah diberikan terapi.

AUTHOR CONTRIBUTIONS

Sofia Nita Bahutala, Novita Nining Anggraini, Maria Ulfah Kurnia Dewi, Nuke Devi Indrawati.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, E., Wijoyo, E. and ... K.K. (2021) 'Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review', *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), pp. 113–119. Available at: <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13669>.

Atikah Proverawat (2015) *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Muha Medika.

Ayuningtyas, I.F. (2019) *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam. Kebidanan*. PT. Pustaka Baru.

Badan Pusat Statistik Semarang (2021) *Jumlah Penduduk Menurut Kecamatan dan Agama yang Dianut di Kota Semarang*.

Bong, M.T., Mudayatiningsih, S., & S. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Tingkat Stress', *Nursing News*, 4.

BPS, J. (2020) 'Profil lansia Provinsi Jawa Tengah 2020', *Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah*, p. 12. Available at: <https://jateng.bps.go.id/publication/2020/08/26/a511c7a0fc096142a4b7441e/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2019.html>.

Dewi, V.S. (2018) 'Pengaruh Foot Massage Dengan Minyak Essensial Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Rambeanak'.

Fathony;, D.N.P.Z.M. (2019) 'PADA WANITA MENOPAUSE HEALTH EDUCATION ABOUT BALANCED NUTRITION IN MENOPAUSAL WOMEN Program Studi D3 Kebidanan , Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, 1(1), pp. 21–24.

Hardono, H., Oktaviana, E. and Andoko, A. (2019) 'Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah

- Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia’, *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), pp. 62–68. doi:10.33024/hjk.v13i1.1046.
- Haswita, dan R.S. (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. CV. Trans Media.
- Hekmawati (2018) ‘Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan’.
- Lubis, N.L. (2016) *Wanita dan Perkembangan Reproduksi”, Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Edited by KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Mulyani (2013) *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.
- Nurlina (2021a) *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Edited by Media Sains Indonesia.
- Nurlina (2021b) *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media sains indonesia.
- Purwoastuti & Walyani (2015) *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Rafknowledge (2014) *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT. Elex Media Komputindo.
- Relationship, T.H.E. *et al.* (2022) ‘HUBUNGAN KOMBINASI SENAM BUGAR LANSIA DAN AEROBIC LOW’, 3(47). doi:10.36082/jmswh.v3i1.870.
- Ririn Wisyastuti (2022) *Asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause*. Media Sains Indonesia.
- Riyadina, W. (2018) *Hipertensi Pada Wanita Menopause*.
- Riyadina, W. (2019) *Hipertensi pada Wanita Menopause*. LIPI Press.
- Setyarini, E.A., Sihombing, F. and ... (2020) ‘Pengaruh Olahraga Jalan Santai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Bandung’, *Jurnal Kesehatan ...*, 3. Available at:
- Suparni, I. E., & Astutik, R.Y. (2016) *Menopause masalah dan penanganannya*.
- Suryoprajogo, N. (2019) *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopaus*. Desa Pustaka Indonesia.
- Susiloningtyas, I., Realita, F. and Rahmawati, M. (2022) ‘Peningkatan Pengetahuan Komprehensif tentang Menopause di Posyandu Lansia Keberhasilan pembangunan

- adalah cita-cita suatu bangsa yang Seiring meningkatnya derajat kesehatan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH Lansia adalah sekelompok orang yang’, 3(2), pp. 87–90.
- Syalfina, A.D. and Kusuma, Y.L.H. (2018) ‘Stress Dan Insomnia Pada Menopause’, *Medica Majapahit*, 10(2), pp. 59–77.
- Van Dijk GM (2018) ‘Health issues for menopausal women’.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018) ‘Syndrom Premenopause dan Tingkat Stres pada Wanita’.
- WHO (2019) *World Health Statistics Overview*. In World Health Organization.
- Wijayanti D (2014) *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Book Marks.
- Yanti, N.A.N.I. and Retnaningsih, D. (2019) ‘Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pola Tidur Lansia Dengan Vertigo : Case Study’, *Widya Husada Nursing Conference*, pp. 62–66.
- Zaitun et al (2020) ‘Penerapan dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), pp. 61–68.
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S. (2016) *Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the*.
- Zolekhah, D., & Sholihah, N.R. (2018) ‘Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale Pada Ibu Menopause The Level Of Complaints Based On Menopause Rating’.