

ABSTRAK

Penurunan kadar estrogen dan progesterone secara drastis pada masa menopause menyebabkan munculnya berbagai gejala, salah satunya susah tidur. Kejadian susah tidur atau biasa disebut dengan insomnia menjadi salah satu gejala paling mengganggu di antara 50-75% wanita menopause. Diketahui terdapat beberapa faktor penyebab insomnia, salah satunya yaitu gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan dan insomnia pada wanita menopause.

Jenis penelitian merupakan survei analitik yang bersifat *cross sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 100 wanita menopause yang bertempat tinggal di wilayah RW 04 Kampung Gresik PPI. Penentuan sampel menggunakan *simple random sampling* dihitung dengan rumus Lemeshow sehingga besar sampel sejumlah 88 wanita menopause. Kecemasan diperlakukan sebagai variabel bebas, sedangkan insomnia pada wanita menopause sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner *Hamillton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Analisa statistik dengan menggunakan uji spearman, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $<0,05$.

Berdasar hasil penelitian, ditemukan hampir setengah wanita menopause mengalami kecemasan ringan dan insomnia ringan. Hasil uji analisa *spearman* menunjukkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan $r = +0,655$. Berdasarkan hasil dapat diartikan antara kecemasan dengan insomnia pada wanita menopause terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil tingkat hubungan kuat dan searah.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan mempengaruhi insomnia pada wanita menopause. Kadar estrogen yang menurun secara drastis menjadi penyebab rendahnya kadar serotonin dalam tubuh sehingga memicu respon alamiah tubuh, yaitu dengan mensekresi hormon kortisol. Keadaan ini membuat seseorang tetap terjaga meskipun mengantuk sehingga menyebabkan insomnia.

Kata kunci: Wanita menopause, kecemasan, insomnia

ABSTRACT

The drastic decrease in estrogen and progesterone levels during menopause causes various symptoms, one of which is insomnia. Insomnia is one of the most disturbing symptoms among 50-75% of menopausal women. It is known that there are several factors that cause insomnia, one of which is anxiety disorders. This study aims to see the relationship between anxiety and insomnia in menopausal women.

This type of research is an analytical survey that is cross sectional in nature. The study population consisted of 100 menopausal women who live in the RW 04 Kampung Gresik PPI area. Sample determination using simple random sampling calculated by the Lemeshow formula so that the sample size was 88 menopausal women. Anxiety is treated as an independent variable, while insomnia in menopausal women is the dependent variable. Data collection was done by giving Hamillton Anxiety Rating Scale (HARS) and Insomnia Severity Index (ISI) questionnaires. Statistical analysis using the Spearman test, with a significance level set at <0.05 .

Based on the results of the study, it was found that almost half of menopausal women experienced mild anxiety and mild insomnia. Spearman analysis test results showed $p = 0.001$ ($p < 0.05$) and $r = +0.655$. Based on the results, it can be interpreted that between anxiety and insomnia in menopausal women there is a significant relationship with the results of a strong level of relationship and a strong relationship between anxiety and insomnia.

It can be concluded that anxiety affects insomnia in menopausal women. Drastically decreased estrogen levels cause low levels of serotonin in the body, triggering the body's natural response, namely by secreting the hormone cortisol. This situation keeps a person awake even though they are sleepy, causing insomnia

Keywords: Menopausal women, anxiety, insomnia