

Hubungan Penyakit Komorbiditas Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause Di Daerah Pesisir Pantai Ule Lhee Banda Aceh Tahun 2024**Rizayana**Universitas Bina Bangsa Getsempena: Yanalsm16@gmail.com**Rehmaita Malem**

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Nelva Riza

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Submitted: 29/08/2025

Accepted: 03/09/2025

Published: 07/09/2025

ABSTRACT

Menopause is the permanent cessation of menstruation in female reproduction. In the menopause process, there are four periods, namely the climacterium, perimenopause, menopause, and senescence. The purpose of this study was to determine the relationship of comorbid diseases (hypertension, diabetes mellitus, cholesterol, uric acid) with the quality of sleep of menopausal women in the coastal area of Ule Lhee Banda Aceh in 2024. This type of research is analytic with a Cross Sectional approach. This research was conducted in June 2024. The sampling technique was carried out using purposive sampling with a total of 37 people. Data were collected through examination of Diabetes Mellitus, Cholesterol and Uric Acid using easy touch GCU and interviews with questionnaires. Univariate data were analyzed descriptively and bivariate data were analyzed using the chi square test. The results obtained there is a relationship between hypertension disease with sleep quality ($p=0.005$), DM disease with sleep quality ($p=0.006$), uric acid disease with quality ($p=0.012$), with menopausal women in the coastal area of Ulee Lheu. There is no relationship between cholesterol disease and the quality of sleep of menopausal women in the coastal area of Ulee Lheu in 2024 with a p value ($p=0.248$). The results of this study are expected to be input and reference material in contributing to efforts to improve the knowledge and performance of health workers and are expected to be used as guidelines in formulating policy recommendations..

Keywords: Hypertension, Diabetes Mellitus, Gout, Cholesterol, Sleep Quality

ABSTRAK

Menopause merupakan berhentinya menstruasi secara permanen pada reproduksi wanita. Dalam proses *menopause* terbagi empat periode yaitu masa *klimakterium*, *perimenopause*, *menopause*, dan masa *senium*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penyakit komorbid (hipertensi, diabetes melitus, kolesterol, asam urat) dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ule Lhee Banda Aceh Tahun 2024. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 37 orang. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan Diabetes Mellitus, Kolesterol dan Asam Urat menggunakan *easy touch GCU* dan wawancara dengan kuesioner. Data univariat dianalisis secara deskriptif dan data bivariat dianalisis menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian diperoleh ada hubungan penyakit hipertensi dengan kualitas tidur ($p=0,005$), penyakit DM dengan kualitas tidur ($p=0,006$), penyakit asam urat dengan kualitas ($p=0,012$), dengan wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu. Tidak ada hubungan antara penyakit kolesterol dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024 dengan nilai $p=0,248$. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan acuan dalam memberikan kontribusi upaya peningkatan pengetahuan dan kinerja tenaga kesehatan serta diharapkan dapat dijadikan pedoman dalam menyusun rekomendasi kebijakan dapat dijadikan sumber data dalam menyusun tidak lanjut kegiatan.

Kata kunci: Hipertensi, Diabetes Melitus, Asam Urat, Kolesterol, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Menopause merupakan berhentinya menstruasi secara permanen pada reproduksi wanita. Dalam proses *menopause* terbagi empat periode yaitu masa *klimakterium*, *perimenopause*, *menopause*, dan masa *senium*. Periode tersebut terjadi karena adanya perubahan hormon estrogen, yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, dan akhirnya menyebabkan menopause. Menopause merupakan peristiwa kehidupan yang normal, bukan suatu penyakit.

Data WHO menunjukkan, di kawasan Asia Tenggara populasi orang yang berusia lanjut sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050 populasi wanita menopause meningkatkan 3 kali lipat ⁽¹⁾. Trend global menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi menopause dini di dunia. Tingkat menopause dini dan prematur paling tinggi terjadi di Asia Selatan dan Asia Tenggara dengan masing-masing sebesar 2,7 persen dan 4,5 persen. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan wilayah lain. Indonesia merupakan salah satu negara yang berada di Asia tenggara sehingga ikut menyumbang angka menopause ⁽²⁾.

Secara fisiologis wanita yang mendekati akhir masa reproduksi akan mengalami menopause. Menopause merupakan berhentinya waktu menstruasi secara permanen pada akhir tahun reproduksi wanita, 12 bulan setelah periode menstruasi terakhir ⁽³⁾. Sejak tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta. Hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi ⁽⁴⁾.

Banyak wanita cenderung hidup lebih dari 20 tahun setelah menopause, sekitar seperempat atau lebih dari mereka hidup dalam keadaan kekurangan estrogen. Karena kekurangan estrogen, wanita dapat mengalami penurunan fisik dan mental. Lebih dari 80% wanita mengalami gejala fisik atau psikologis pada masa transisi menopause yang mengarah pada penurunan hidup. Transisi klinis di masa tua wanita berfungsi sebagai periode perubahan temporal dalam kesehatan dan kualitas hidup (yaitu gejala vasomotor, gangguan tidur, depresi) dan perubahan jangka panjang dalam beberapa kondisi kesehatan (yaitu gejala urogenital, tulang, lipid) yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita ⁽³⁾.

Menurut Profil Kesehatan Aceh tahun 2020, jumlah penduduk pada usia lebih dari 60 tahun sebanyak 450.556 orang ⁽⁵⁾. Wanita menopause merupakan penduduk paling rentan karena ketidakstabilan finansial, kesehatan dan butuh pedampingan ⁽⁶⁾. Proses menua dan perubahan fisiologis pada wanita menopause mengakibatkan beberapa kemunduran dan kelemahan, serta implikasi klinik berupa penyakit kronik dan infeksi ⁽⁷⁾. Peningkatnya jumlah wanita menopause telah menjadi tantangan khusus, dengan meningkatnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas, sulit tidur ⁽¹⁾. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Pola tidur berubah seiring dengan bertambahnya umur akibat penurunan berbagai fungsi tubuh. Sehingga masalah yang paling sering dialami oleh lansia yaitu masalah gangguan tidur. Tidur yang cukup meningkatkan kesehatan dan keamanan, sedangkan kurang tidur menyebabkan kelelahan, kantuk, kehilangan memori, kurang konsentrasi, kegelisahan, ketegangan, peningkatan tekanan darah, obesitas, dan sindrom metabolik, yang berdampak buruk pada kesehatan dan kualitas hidup ⁽⁸⁾.

Data spesifik tentang kualitas tidur lansia pada profil kesehatan Aceh tidak ditemukan namun pada beberapa hasil penelitian terdahulu, penelitian A'la *et al.* (2021) yang dilakukan di Bireuen, Aceh menunjukkan kualitas tidur pada lansia yang berada pada kategori ada gangguan tidur sebanyak 66,7%. Faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur lansia yaitu tingkat stres. Penelitian Asti & Ibrahim (2020) juga menunjukkan 79% lansia di Aceh memiliki kualitas tidur yang buruk.

Lingkungan tempat tinggal berhubungan dengan kualitas tidur. Wanita menopause yang tinggal di pantai asuhan menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk dan tingkat gejala mengantuk yang tinggi, serta depresi yang lebih tinggi di siang hari. Lingkungan memegang peran yang besar terhadap terjadinya gangguan tidur seseorang. Lingkungan tidur telah terbukti mempengaruhi kualitas dan durasi tidur. Faktor-faktor yang biasanya terkait dengan gaya hidup perkotaan (seperti, kebisingan, paparan cahaya, dan tempat tidur non-pribadi) sering kali berdampak buruk pada kualitas dan kuantitas tidur ⁽⁹⁾.

Wanita menopause umumnya mengalami sindrom menopause yang ditandai dengan perubahan pada fisik maupun psikologis. Sindrom menopause dapat menyebabkan gangguan tidur yang berpengaruh pada kualitas tidur wanita menopause. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Muslimah U, (2022) menunjukkan kualitas tidur subjektif cukup baik (61,4%), latensi tidur dengan skor 1-2 (41,4%), durasi tidur antara 5-6 jam (78,6%), efisiensi tidur >85% (54,3%), mengalami gangguan tidur dengan skor 10-18 (48,6%), tidak menggunakan obat tidur dalam

sebulan terakhir (95,7%), dan hanya sedikit mengalami disfungsi aktivitas siang hari (74,3%). Disarankan bagi wanita menopause untuk dapat mencari informasi bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur ⁽¹¹⁾.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, maka diperoleh data jumlah usia lanjut yang memperoleh pelayanan kesehatan sesuai standar 1.398 jiwa pada tahun 2022 ⁽⁶⁾. Pesisir pantai Ule Lhee merupakan tempat wisata sekaligus jalur menuju kota Sabang, yang selalu ramai dikunjungi wisatawan dan masyarakat setempat sehingga sering menciptakan kebisingan, sehingga sering mengganggu waktu istirahat penduduk setempat ⁽⁵⁾.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan Puskesmas Meuraxa didapatkan data jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Meuraxa sebanyak 297 adapun jumlah wanita menopause sebanyak 176 orang ⁽¹⁰⁾. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 orang wanita menopause di dapatkan 8 orang wanita menopause mengalami penyakit komorbid seperti Hipertensi, Diabetes Melitus, Asam Urat, Kolesterol. Wanita menopause sering mengalami kesulitan tidur pada malam hari, merasa panas di malam hari, susah bernafas, emotional meningkat. Berdasarkan permasalahan ini peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang hubungan penyakit komorbiditas dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah Pesisir Pantai Ule Lhee Banda Aceh Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Desain penelitian dengan metode *cross sectional* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan di daerah pesisir pantai Ule Lhee Kecamatan Meuraxa Banda Aceh, pada bulan Juni 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel diambil dari seluruh populasi yang berjumlah 37 orang. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan Diabetes Mellitus, Kolesterol dan Asam Urat menggunakan *easy touch GCU* dan wawancara dengan kuesioner.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Hipertensi Di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lhee Tahun 2024

No	Hipertensi	f	%
1	Normal	17	45,9
2	Hipertensi	20	54,1
Jumlah		37	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 37 responden yang mengalami hipertensi sebanyak 20 orang (54,1 %), sedangkan responden yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 17 responden (45,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Diabetes Melitus di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lhee Tahun 2024

No	Diabetes Melitus	F	%
1	Normal	20	54,1
2	Tinggi	17	45,9
Jumlah		37	100

Berdasarkan tabel 2 2 diketahui dari 37 responden, yang memiliki kadar gula tinggi (Diabetes Melitus) sebanyak 17 orang (45,9 %), sedangkan yang memiliki kadar gula normal sebanyak 20 responden (54,1 %).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Kolesterol di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

No	Kolesterol	F	%
1	Normal	18	48,6
2	Tinggi	19	51,4
Jumlah		37	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 37 responden, yang memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 19 orang (51,4 %), sedangkan yang memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 18 responden (48,6 %).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Asam Urat di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

No	Asam Urat	f	%
1	Normal	21	56,8
2	Tinggi	16	43,2
Jumlah		37	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 37 responden, yang memiliki penyakit asam urat tinggi sebanyak 16 orang (43,2%), sedangkan responden asam uratnya normal sebanyak 21 responden (56,8 %).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

No	Kualitas Tidur Wanita Menopause	F	%
1	Baik	13	35,1
2	Buruk	24	64,9
Jumlah		37	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 37 responden, wanita menopause yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 24 orang (64,9 %), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 responden (35,1 %).

2. Analisis Bivariat

Tabel 6 Hubungan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Analisis Data Hasil Tahun 2024								
No	Penyakit Hipertensi	Kualitas Tidur				Jumlah		P-value
		Baik		Buruk				
			%	f	%	f	%	
1	Normal	1	58,8	7	41,2	17	100	0,005
2	Hipertensi	3	15	17	85	20	100	
	Jumlah	1	35,1	24	64,9	37		

Berdasarkan tabel 6 memperlihatkan bahwa dari 37 responden, dari 20 responden yang memiliki penyakit hipertensi yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (85 %), sedangkan dari 17 responden dengan tekanan darah normal yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 10 responden (58,8 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai p -value 0,005 (P value<0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit hipertensi dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

Tabel 7 Hubungan Penyakit Diabetes Melitus Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

No	Diabetes Melitus	Kualitas Tidur				Jumlah		P-value
		Baik		Buruk		f	%	
		F	%	f	%	f	%	
1	Normal	11	55	9	45	20	100	0,006
2	Tinggi	2	11,8	15	88,2	17	100	
	Jumlah	13	35,1	24	64,9	37		

Berdasarkan tabel 7 memperlihatkan bahwa dari 37 responden, dari 20 responden yang memiliki kadar gula darah tinggi (DM) yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (88,2 %), sedangkan dari 20 responden dengan kadar gula darah normal yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (55 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai p -value 0,006 (P value<0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit Diabetes Melitus dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

Tabel 8 Hubungan Penyakit Kolesterol Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Analisis Uji Exakta Tahun 2024								
No	Kolesterol	Kualitas Tidur				Jumlah		P- value
		Baik		Buruk				
		F	%	f	%	f	%	
1	Normal	8	44,4	10	55,6	18	100	0,248
2	Tinggi	5	26,3	14	73,7	19	100	
	Jumlah	13	35,1	24	64,9	37		

Berdasarkan tabel 8 memperlihatkan bahwa dari 37 responden, dari 18 responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (73,7 %), sedangkan dari 18 responden dengan kadar kolesterol normal yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (55,6 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai p -value 0,248 (P value > 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penyakit kolesterol dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Tabel 9 Hubungan Penyakit Asam Urat Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Tatal Gizi Lenta Tahun 2024								
No	Asam Urat	Kualitas Tidur				Jumlah		P- value
		Baik		Buruk				
		F	%	F	%	f	%	
1	Normal	11	52,4	10	47,6	21	100	0,012

2	Tinggi	2	12,5	14	87,5	16	100
	Jumlah	13	35,1	24	64,9	37	

Berdasarkan tabel 9 memperlihatkan hasil penelitian pada 37 responden, dari 21 responden yang memiliki kadar asam urat normal dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (52,4 %), sedangkan dari 16 responden dengan kadar asam urat tinggi yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (87,5 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai p -value 0,012 (P value < 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit asam urat dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Hasil penelitian pada 37 responden menunjukkan dari 20 responden dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (85 %), sedangkan dari 17 responden dengan tekanan darah normal yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 10 responden (58,8 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai p -value 0,005 (P value<0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit hipertensi dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

National Heart, Lung, and Blood Institut dari United States Department of Health and Human Services menginformasikan bahwa kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit lainnya. Sesuai hasil penelitian Alvi N, (2018) menggunakan uji *koefisien kontingensi* menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tekanan darah tidak normal sebanyak 53,3% berjenis kelamin perempuan, 43,3% berada dalam kelompok umur 41-60 tahun, 66,7% dengan kualitas tidur buruk. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan kuat hubungan 0,649. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk akan memiliki kenaikan tekanan darah ⁽¹²⁾.

Menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Hal tersebut dikarenakan adanya pengaruh hormon estrogen yang dapat melindungi wanita dari penyakit kardiovaskular salah satunya hipertensi. Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh wanita menopause menjadi salah satu dari banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan maupun kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hasil penelitian (Sagalulu et al., 2023) menunjukkan hasil Statistik metode *chi square* nilai $p = (0.003)$. yang berarti H_0 diterima. Aktivitas Fisik berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo ⁽¹³⁾.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Rachman et al., 2023) dari hasil uji statistik *Spearman Rank* ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (94,3%), dan mayoritas mengalami hipertensi (40,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,029$ dengan korelasi 0,369 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan kategori cukup dan berkorelasi positif antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia. Korelasi yang ada menunjukkan arti semakin buruk kualitas tidur maka tekanan darah akan semakin meningkat dan sebaliknya ⁽¹⁴⁾.

Konsumsi alkohol, merokok dan kurang olahraga bukanlah faktor penentu tidur yang buruk. Pasien yang memiliki penyakit penyerta lain seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, kanker, gangguan muskuloskeletal, gangguan kejiwaan yang dapat mempengaruhi tidurnya melalui berbagai mekanisme juga ditemukan tidak mengalami peningkatan risiko kualitas tidur yang buruk ⁽¹⁵⁾.

Mekanisme patofisiologi hipertensi pada wanita menopause diawali dengan adanya perubahan rasio hormon estrogen/androgen yang menyebabkan peningkatan androgen dan aktivasi sistem *renin angiotensin*. Kenaikan androgen dalam proses penuaan pada wanita menopause menyebabkan peningkatan asupan makanan dan adipose visceral sehingga menyebabkan peningkatan *leptin* serta mengaktifkan sistem saraf simpatik menyebabkan hipertensi dan peningkatan resistansi pembuluh darah ginjal. Pengelolaan faktor risiko hipertensi melalui pola hidup sehat. ⁽¹⁶⁾.

Dampak hipertensi secara fisik dapat dilihat dengan adanya penyumbatan arteri koroner dan *infark*, *hipertrofi ventrikel kiri*, gagal jantung, memicu gangguan *serebrovaskuler* dan *arteriosklerosis koroner*, serta menjadi penyebab utama kematian. Adanya peningkatan darah ke otak akan menyebabkan wanita lansia sulit berkonsentrasi dan tidak nyaman, sehingga berdampak pada hubungan sosial yaitu lansia tidak mau bersosialisasi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan menimbulkan mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi ⁽⁸⁾.

Menurut asumsi penulis wanita menopause rentan mengalami tekanan darah tinggi akan sering merasakan sulit berkonsentrasi dan tidak nyaman sehingga memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat dicegah dengan pola hidup sehat, dilakukan dengan modifikasi diet, yakni mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, pembatasan gula, garam, dan lemak (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Selain itu, pola hidup sehat juga dilakukan dengan modifikasi gaya hidup, misalnya mengatasi/ mengurangi kegemukan/berat badan berlebih, berolahraga secara teratur, serta menghentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol.

2. Hubungan Penyakit Diabetes Melitus Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Hasil penelitian pada 37 responden menunjukkan bahwa dari 20 responden yang memiliki kadar gula darah tinggi (DM) yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (88,2 %), sedangkan dari 20 responden dengan kadar gula darah normal yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (55 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai *p-value* 0,006 (*Pvalue*<0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit Diabetes Melitus dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

Hal ini sesuai penelitian Ika Sunarsih (2023) bahwa dalam kategori lama durasi Diabetes Melitus didapatkan hasil *p*= 0,037 yang artinya ada hubungan durasi DM terhadap kualitas tidur pasien Diabetes Mellitus tipe 2. Hal ini disebabkan terjadinya peningkatan intoleransi glukosa dan penurunan aktivitas pada sel sel otot dibagian mitokondria sebesar 35% sehingga kadar lemak dalam tubuh menjadi meningkat yang memicu timbulnya resistensi insulin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lama durasi DM mempengaruhi kualitas tidur penderita diabetes mellitus, hal ini dapat di lihat dari sebagian besar responden yang lama menderita DM memiliki kualitas tidur yang buruk. Kadar gula darah yang tinggi sangat mengganggu konsentrasi untuk tidur nyenyak. Hal ini dikarenakan seringnya keinginan untuk buang air kecil, sering haus pada malam hari yang mengganggu tidur penderita. Pada penderita Diabetes Melitus yang sudah menahun dengan kadar glukosa yang tidak baik juga mengeluhkan nyeri pada ekstremitas. Sensasi yang dirasakan bermacam-macam seperti tertusuk, dan terbakar. Hal ini yang dapat mengganggu kualitas tidur pasien ⁽⁹⁾. Hasil penelitian lainnya melaporkan bahwa lanjut usia di Singapura dengan masalah kardometabolik seperti diabetes mellitus, hipertensi, kolesterol dan *dyslipidemia* yang disertai dengan keluhan nokturia meningkatkan resiko kualitas tidur yang buruk ⁽¹⁷⁾.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Paramurthi et al. (2021) yang menunjukkan ada hubungan indeks massa tubuh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di desa penatih dan ada hubungan penyakit DM terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di desa penatih. Berdasarkan literatur, overweight dan obesitas menyebabkan meningkatnya kebutuhan kalori dan penimbunan lemak sehingga dapat beresiko terjadinya gangguan kualitas tidur, akibat efek mekanis dan kimiawi yang ditimbulkannya terhadap struktur dan fungsi jalan nafas ⁽¹⁸⁾.

Makanan tidak sehat yang ditandai dengan konsumsi lemak dan karbohidrat yang tinggi akan mempengaruhi kualitas tidur secara negatif, sementara diet kaya serat dikaitkan dengan tidur yang lebih restoratif dan lebih nyenyak. Meskipun obesitas dapat menyebabkan melalui beberapa mekanisme patogenetik perubahan tidur, telah dilaporkan bahwa subjek yang menderita gangguan tidur lebih rentan untuk mengalami obesitas. Obesitas beresiko terjadinya Diabetes Melitus ⁽¹⁹⁾.

Obesitas, Diabetes melitus, hipertensi dan hiperlipidemia menyebabkan perubahan dalam aktivitas sistem *neuroendokrin*. Faktor-faktor ini juga merupakan beberapa faktor penyumbang utama penyakit ginjal kronis yang menyebabkan nokturia Lansia yang mengalami nokturia (sering buang air kecil pada malam hari akan mengganggu tidur malam sehingga berdampak pada kualitas tidur ⁽²⁰⁾.

Menurut peneliti ada hubungan Diabetes Melitus dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu. Wanita menopause rentan mengalami DM yang diakibatkan oleh faktor keturunan, pola hidup tidak sehat, pola makan yang tidak sehat dan tidak diimbangi dengan olahraga. Wanita menopause yang mengalami DM akan terganggu tidurnya karena tiga gejala utama Diabetes melitus yaitu

poliuria (Produksi urin yang berlebihan dan sering buang air kecil). *Polidipsia* (Rasa haus yang berlebihan dan sering minum air) dan *Polifagi* (Nafsu makan yang meningkat). Wanita menopause yang mengalami DM tidak bisa tidur nyenyak karena terganggu oleh gejala ini.

3. Hubungan Penyakit Kolesterol Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Hasil penelitian pada 37 responden menunjukkan bahwa dari 37 responden, dari 18 responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi (DM) yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (73,7 %), sedangkan dari 18 responden dengan kadar kolesterol normal yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (55,6 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai *p-value* 0,248 (*Pvalue* > 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penyakit kolesterol dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Budiono (2022) dengan menggunakan metode penelitian adalah *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Hasil analisis statistik *Wilcoxon sign rank test*, menunjukkan nilai *p-value* 0,001 pada tekanan darah, nyeri kepala, kualitas tidur dan kadar kolesterol, sedangkan pada kadar glukosa *p-value*: 0,018 maka *H0* ditolak, berarti terdapat pengaruh terapi totok punggung terhadap tekanan darah, nyeri kepala, kualitas tidur, kadar glukosa darah dan kolesterol pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian membuktikan bahwa terapi totok punggung mampu menurunkan tekanan darah, nyeri kepala, kadar glukosa darah, kadar kolesterol (LDL) berpengaruh pada kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian lainnya melaporkan bahwa lanjut usia di Singapura dengan masalah kardometabolik seperti diabetes mellitus, hipertensi, kolesterol dan *dyslipidemia* yang disertai dengan keluhan nokturia meningkatkan resiko kualitas tidur yang buruk⁽¹⁷⁾.

Mengonsumsi makanan berlemak, seperti daging dan jeroan kambing, tapi jangan sampai lupa untuk memeriksa kadar kolesterol saat pemeriksaan. Penyakit yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi diantaranya serangan jantung dan stroke.

Menurut peneliti hasil penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara penyakit kolesterol dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu dikarenakan jumlah pasien yang kadar kolesterolnya tinggi tidak menunjukkan perbedaan yang jauh jika dibandingkan dengan wanita menopause yang kadar kolesterolnya normal. Disisi lain gejala kolesterol yang dialami wanita menopause ini masih ringan sehingga tidak mengganggu tidur.

4. Hubungan Penyakit Asam Urat Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheu Tahun 2024

Hasil penelitian pada 37 responden menunjukkan hasil penelitian pada 37 responden, dari 21 responden yang memiliki kadar asam urat normal dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (52,4 %), sedangkan dari 16 responden dengan kadar asam urat tinggi yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (87,5 %). Hasil uji statistik memperlihatkan nilai *p-value* 0,012 (*Pvalue* < 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit asam urat dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheu Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh (2019) yang menunjukkan orang dengan diagnosis asam urat dilaporkan dokter mengalami gangguan tidur yang sering. Sebagian besar pasien dengan asam urat juga melaporkan sering mendengkur, mendengus, terengah-engah, atau berhenti bernapas saat tidur. Studi kualitatif terbaru pada pasien dengan asam urat mengidentifikasi bahwa gangguan tidur dialami secara umum dan kemungkinan berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup (QOL) pada pasien ini⁽²¹⁾.

Studi lainnya dari 25 pasien dengan asam urat kronis (dan 25 kontrol) menemukan bahwa pasien dengan asam urat memiliki tingkat kecacatan, nyeri dan gangguan khusus kaki yang lebih tinggi serta kecepatan berjalan yang lebih lambat dengan langkah dan panjang langkah yang lebih panjang⁽²²⁾.

Sesuai dengan pernyataan Kemenkes RI (2023), Asam urat adalah bentuk umum radang sendi pada orang dewasa yang lebih tua. Hasil metabolisme tubuh oleh salah satu unsur protein (zat purin) disebut asam urat Penyakit ini umumnya kambuh mendadak, nyeri hebat dan bengkak sehingga dapat mengganggu waktu tidur. Baik pria dan wanita yang lebih tua dengan asam urat berada pada peningkatan risiko fungsi ekstremitas bawah yang buruk terlepas dari penyakit komorbiditas lainnya. Asam Urat sering dipicu oleh makanan yang

terlalu ekstrem, pola makan yang salah, usia tua dan olah raga tidak teratur mengakibatkan terjadinya asam urat pada wanita lanjut usia. ⁽²⁾ .

Menurut peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit asam urat dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheue. Hal ini dikarenakan pola hidup dan pola makan yang tidak sehat (terlalu ekstrem) mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah pada perempuan menopause, maka akan didapati gejala seperti nyeri dan rasa panas, bengkak, serta kemerahan pada bagian persendian sehingga mengganggu tidur wanita menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di daerah pesisir pantai Ulee Lheue. Pengumpulan data yang dilakukan dengan pengisian kuesioner dan pemeriksaan terhadap wanita menopause di Daerah Pesisir Pantai Ulee Lheue Tahun 2024 yang berjumlah 37 responden, ditemukan hasil:

1. Ada hubungan yang signifikan antara penyakit hipertensi dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheue Tahun 2024 dengan nilai *p-value* 0,005 (*Pvalue*<0,05)
2. Ada hubungan yang signifikan antara penyakit DM dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheue Tahun 2024 dengan nilai *p-value* 0,006 (*Pvalue*<0,05)
3. Tidak ada hubungan antara penyakit kolesterol dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheue Tahun 2024 dengan nilai *p-value* 0,248 (*Pvalue*>0,05)
4. Ada hubungan yang signifikan antara penyakit asam urat dengan kualitas tidur wanita menopause di daerah pesisir pantai Ulee Lheue Tahun 2024 dengan nilai *p-value* 0,012 (*Pvalue*<0,05)

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Ageing And Health 2021.
2. Setiyani., Hubungan Letak Geografis Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Hipertensi Di Kabupaten Pekalongan, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2019;13(1).
3. Ika Sari, Riasmini & Hartini.; Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia; Konsep Dan Berbagaiintervensi, Malang: Wineka Media; 2023
4. Dinkes Aceh. Profil Kesehatan Aceh, Aceh: Dinkes; 2021.
5. Dinkes Kota Banda Aceh. Laporan Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia, Banda Aceh; 2022.
6. A`la N., Fitria N. & Suryawati I., Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia, *Jurnal Assyifa'Ilmu Keperawatan Islami*, 2021;6(2).
7. Prastika DY., Nursiyam. Faktor Resiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi, *Journal Unnes*. 2021 (3)
8. Ika Sunarsih S, Peni J & Nungki. Faktor- faktor yang mempengaruhi Kualitas tidur Lansia dengan DM Tipe 2 di kota Malang: *Jurnal Nursing update* Vol 14 No.3; 2023
9. Puskesmas Meuraxa, Banda Aceh, Data Lansia Dan PTM. 2023
10. Muslimah U., Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi, *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 2022;6(2):53-58.
11. Sari N., Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kabupaten Probolinggo: Universitas Brawijaya; 2019.
12. Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo*. 5(2), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk558907/>
13. Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah*. 15, 17–24.
14. Chiang G.S., Sim B.L., Lee J.J. & Quah J.H., Determinants of poor sleep quality in elderly patients with diabetes mellitus, hyperlipidemia and hypertension in Singapore, *Primary health care research & development*, 2018;19(6):610-615.
15. Kemenkes RI, Program Posbindu PTM . 2019

16. Asti R. & Ibrahim I., Hubungan Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Aceh, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2020;4(3)
17. Eser I., Khorshid L. & Cinar S., Sleep Quality Of Older Adults In Nursing Homes In Turkey: Enhancing The Quality Of Sleep Improves Quality Of Life, *Journal Of Gerontological Nursing*, 2007;33(10):42-49.
18. Berman A.T., Snyder C., Frandsen G. & Snyder S., Kozier & Erb's Fundamentals Of Nursing, Ebook, Global Eition: Pearson Higher Ed; 2016.
19. Dahroni D., Arisdiani T. & Widiastuti Y.P., Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kua
20. Sitanggang Y.F., Frisca S., Sihombing R.M., Koerniawan D., Tahulending P.S., Febrina C., *Et Al*, Keperawatan Gerontik, Sumatera Utara: Yayasan Kita Menulis; 2021
21. Luo Et Al., Sleep Quality In The Elderly With And Without Chronic Pain, *Brjp*, 2013;1:141-146