

INSOMNIA PADA PEREMPUAN

Isnaini Hidayah

Psikiater di RSJ Grhasia

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang cukup banyak dikeluhkan. Kondisi ini menyebabkan dampak yang cukup signifikan di berbagai aspek kehidupan seperti Kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup maupun terhadap produktivitas dalam pekerjaan. Insomnia ditandai dengan adanya kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur maupun bangun tidur terlalu awal.

Beberapa penyebab insomnia antara lain seperti faktor gaya hidup (konsumsi kafein berlebihan, pola tidur yang tidak teratur), kondisi medis (adanya nyeri kronis, gangguan pernapasan, gangguan neurologis), adanya gangguan mental seperti kecemasan atau depresi, kerja shift maupun bepergian yang melewati zona waktu. Selain itu, insomnia bisa terjadi karena efek samping dari obat-obatan yang diberikan misalnya obat jantung, hipertensi maupun depresi.

Pada lanjut usia, risiko untuk mengalami insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan populasi normal. Diperkirakan sekitar 20-40 % lanjut usia mengeluhkan insomnia. Perempuan juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami insomnia. Faktor genetic juga diperkirakan memiliki kontribusi terhadap insomnia dimana seseorang memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami insomnia apabila ada riwayat insomnia pada keluarganya.

Perempuan memiliki risiko insomnia lebih tinggi hampir 2 kali lipat bila dibandingkan dengan laki-laki. Beberapa penyebab perempuan lebih rentan mengalami insomnia:

1. Adanya perubahan hormonal (menstruasi, kehamilan dan pasca persalinan dan menopause).

2. Perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi, dimana gangguan ini seringkali ditandai dengan adanya insomnia sebagai salah satu gejalanya.
3. Faktor psikososial terkait peran sosial dan keluarga dimana peran sebagai ibu, istri, pekerja, dan peran sosial lainnya berpotensi menjadi stresor yang selanjutnya akan berpengaruh pada kualitas tidur.

Menstruasi

Siklus menstruasi pada perempuan ditandai oleh perubahan siklus pada produksi estradiol, progesteron, *luteinizing hormone* (LH), *follicle stimulating hormone* (FSH), prolaktin, dan hormon pertumbuhan. Hormon reproduksi ini tidak hanya mengatur fungsi reproduksi selama siklus menstruasi, tetapi juga mempengaruhi siklus tidur-bangun dan irama sirkadian.

Wanita dengan PMS (*premenstrual syndrome*) biasanya mengalami keluhan terkait tidur seperti sulit untuk tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, mimpi buruk sehingga pada siang hari mereka mengeluhkan mengantuk, kelelahan, penurunan kewaspadaan, dan kesulitan konsentrasi. Kondisi ini terjadi selama masa pramenstruasi dan hari-hari awal menstruasi. Gejala-gejala yang terjadi pada masa menstruasi ini disebabkan oleh penurunan kadar progesteron dan estrogen.

Kehamilan

Kondisi kehamilan menyebabkan fluktuasi hormon yang signifikan yang memengaruhi siklus tidur-bangun serta menyebabkan perubahan fisiologis yang selanjutnya dapat menyebabkan gangguan tidur. Selain perubahan hormonal, kehamilan sendiri menyebabkan berbagai perubahan anatomi dan fisiologis yang penting untuk

mempertahankan kehamilan. Perubahan-perubahan ini yang akan berkontribusi pada gangguan tidur yang dialami selama kehamilan.

Keluhan fisik yang umum terjadi di masa kehamilan seperti sering buang air kecil di malam hari, sakit punggung, gerakan janin, ketidaknyamanan perut, nyeri payudara, kram kaki, nyeri ulu hati, dan refluks asam lambung berpotensi menyebabkan gangguan tidur selama kehamilan. Keluhan gangguan tidur selama kehamilan umumnya dimulai sejak awal kehamilan dan meningkat frekuensi dan durasinya seiring bertambahnya usia kehamilan.

Faktor psikologis juga berkontribusi pada terjadinya insomnia. Kekhawatiran berlebihan tentang kondisi kehamilan serta proses persalinan akan menyebabkan sulit untuk memulai tidur karena otak akan terus aktif. Kondisi kegembiraan yang berlebihan, terlalu bersemangat menyambut kehadiran bayi juga berpotensi untuk menyebabkan insomnia.

Pasca persalinan

Setelah melahirkan, seorang ibu bisa mengalami insomnia yang disebabkan berbagai faktor antara lain perubahan hormon, kondisi stres, pola tidur bayi maupun ketidaknyamanan fisik. Setelah persalinan, kadar estrogen dan progesteron mengalami penurunan secara drastis. Hormon estrogen dan progesterone telah diketahui memiliki peran dalam regulasi tidur sehingga penurunan kedua hormone ini akan berpengaruh pada kesulitan untuk memulai tidur maupun mempertahankan tidur. Penurunan hormon ini juga memicu perubahan suasana hati dan emosi yang tidak stabil pada ibu yang selanjutnya berkontribusi pada munculnya gangguan tidur.

Bayi baru lahir belum memiliki irama sirkadian yang stabil sehingga sering terbangun di malam hari. Jadwal tidur ibu menjadi terganggu yang mana kondisi ini akan berpengaruh pada kualitas tidur ibu dan memicu stres pada ibu. Banyak ibu yang mengkompensasi gangguan tidur mereka dengan menghabiskan lebih banyak waktu untuk tidur di siang

hari selama periode awal pascapersalinan. Faktor fisik yang berpotensi mempengaruhi tidur misalnya adanya nyeri pada payudara, nyeri akibat proses persalinan maupun perubahan pada proses berkemih.

Premenopause dan menopause

Premenopause adalah fase transisi sebelum seorang perempuan memasuki masa menopause yang ditandai adanya fluktuasi hormon estrogen dan progesteron serta perubahan siklus menstruasi. Insomnia seringkali muncul sebagai salah satu keluhan pada periode ini. Insomnia pada fase ini seringkali dikaitkan dengan perubahan hormone estrogen dan progesterone serta gejala vasomotor yang sering terjadi pada fase premenopause.

Estrogen dan progesteron memiliki peran penting dalam regulasi tidur. Estrogen berefek mengurangi waktu untuk jatuh tertidur, mengurangi frekuensi terbangun setelah tertidur serta meningkatkan durasi tidur secara keseluruhan. Estrogen juga memiliki peran dalam mengatur suhu tubuh yang mana hal ini sangat penting untuk seseorang bisa tidur nyenyak. Penurunan estrogen selama menopause akan menyebabkan seorang perempuan mengalami insomnia, *hot flash* dan berkeringat di malam hari.

Sementara itu, progesteron mempengaruhi tidur karena meningkatkan produksi GABA, yaitu neurotransmitter yang menurunkan aktivitas otak dan menyebabkan relaksasi. Penurunan kadar progesteron akan menyebabkan kesulitan untuk jatuh tertidur maupun sering terbangun di malam hari.