

PENGARUH *EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MASA KLIMAKTERIUM : *LITERATURE REVIEW*

Davita Aprilia Pratiwi

Abstrak

Masa klimakterium, terdapat 3 fase pada masa ini, yaitu premenopause, menopause, dan pascamenopause. Pada masa klimakterium wanita mengalami gangguan psikosomatik berupa gangguan pada tidurnya. Dampak yang terjadi saat seseorang mengalami kesulitan tidur berupa kelelahan saat siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan dalam menjalankan pekerjaan disiang hari, sering mangalami kesalahan, gangguan energi, kecelakaan saat bekerja, nyeri kepala, serta gangguan yang terjadi pada pencernaan. Tujuan dari literatur ini, yaitu menganalisis artikel tentang exercise apa saja yang dapat dilakukan guna meningkatkan kualitas tidur pada wanita di masa klimakterium. Metode pada *literature review* ini dilakukan dengan pencarian artikel menggunakan database elektronik dengan kata kunci yang sesuai dengan PICO. Sesuai kriteria inklusi didapatkan 13 artikel dengan rentang waktu dari 2015 – 2020. Hasil dari semua artikel menyatakan bahwa semua intervensi yang sudah dilakukan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan peningkatan skor yang diukur dari kuesioner PSQI atau yang lainnya untuk mengukur kualitas tidur dengan hasil angka yang beragam. Mengembangkan ilmu keperawatan yang aplikatif terhadap penatalaksanaan intervensi non farmakologi dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur pada wanita yang masuk pada masa klimakterium merupakan saran dari penulis.

Kata Kunci : *Exercise*, Insomnia, Kualitas Tidur, Menopause, Wanita Masa Klimakterium.

EFFECT OF EXERCISE ON SLEEP QUALITY IN CLIMACTERIUM WOMEN: LITERATURE REVIEW

Davita Aprilia Pratiwi

Abstract

Climacteric period, there are 3 phases in this period, namely premenopause, menopause, and postmenopause. During the climacteric period, women experience psychosomatic disorders in the form of disturbance in their sleep. Impacts that occur when someone experiences difficulty sleeping in the form of fatigue during the day, impaired concentration and memory, disturbances in social relationships, disruption in carrying out work during the day, often experiencing errors, energy disturbances, accidents at work, headaches, and disorders that occur in digestion. The purpose of this literature is to analyze articles about what exercises can be done to improve sleep quality in women during climacteric times. The method in this literature review is carried out by searching for articles using an electronic database with keywords that match the PICO. According to the inclusion criteria, 13 articles were obtained with a time span from 2015 to 2020. The results of all articles stated that all interventions that have been carried out can improve sleep quality by increasing scores measured from the PSQI questionnaire or others to measure sleep quality with various numerical results. Developing nursing knowledge that is applicable to the management of non-pharmacological interventions with the aim of improving the quality of sleep in women who enter the climacteric period is the suggestion of the authors

Keyword : Climacteric Women, Exercise, Insomnia, Menopause, Sleep Quality.