

INTISARI

Latar belakang: Menopause dialami oleh wanita usia 45 – 54 tahun atau sekitar 12% dari total populasi dunia. Gejala menopause yang paling banyak dialami oleh wanita yaitu insomnia sebesar 64,41%. Wanita menopause dengan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Terapi farmakologi mempunyai efek samping bagi tubuh. Untuk itu, terapi komplementer perlu dipertimbangkan untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause.

Tujuan: Mengetahui terapi komplementer yang dapat mengatasi insomnia pada wanita menopause.

Metode: Penelitian ini merupakan *literature review* dengan pendekatan *scoping review*. Penelusuran artikel dilakukan di *database* Science Direct, PubMed, Cochrane, Clinical Key, dan Scopus dengan kriteria inklusi yaitu dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir (Mei 2019 – Mei 2024), artikel termasuk yang *open access* dan dalam bentuk *full text*, jenis artikel berupa *clinical trial* dan *randomized controlled trial* (RCT), serta dipublikasikan dalam bahasa Inggris. Skrining artikel menggunakan PRISMA *flowchart* dan terpilih 6 artikel untuk dianalisis.

Hasil: Terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause yaitu aromaterapi minyak atsiri Lavender (*Lavandula angustifolia*), hipnosis diri, terapi akupuntur, kombinasi terapi akupuntur dan ramuan Ningshen, terapi *auricular point seed burying* (APS) yang dikombinasikan dengan moksibusi pot naga api, dan terapi hutan. Seluruh intervensi menunjukkan efektivitas untuk mengurangi gejala insomnia pada wanita menopause.

Kesimpulan: Pada penelitian ini terdapat beberapa terapi komplementer yang bermanfaat untuk mengurangi gejala insomnia pada wanita menopause. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat penggunaan terapi komplementer jika digunakan oleh wanita menopause dengan insomnia di Indonesia.

Kata kunci: insomnia, menopause, terapi komplementer

ABSTRACT

Background: Menopause is experienced by women aged 45 – 54 years or around 12% of the world's total population. The most common menopausal symptom experienced by women is insomnia at 64.41%. Menopausal women with poor sleep quality can increase the risk of heart disease and stroke. Pharmacological therapy has side effects on the body. For this reason, complementary therapies need to be considered to treat insomnia in menopausal women.

Objective: To identify complementary therapies that can be used to overcome insomnia symptom in menopausal women.

Methods: This study was a literature review with a scoping review approach. Search for articles on several databases such as Science Direct, PubMed, Cochrane, Clinical Key, and Scopus with inclusion criteria of those published in the last 5 years (May 2019 – May 2024), content accessible to researchers (open access), full text articles, using clinical trial or randomized controlled trial (RCT) design, and written in English. Articles were screened using PRISMA *flowchart* so that there were 6 eligible articles to be analyzed.

Results: Complementary therapies that can be used to reduce insomnia symptom in menopausal women are Lavender essential oil aromatherapy, self-hypnosis, acupuncture, acupuncture combined with Ningshen mixture, auricular point seed burying combined with fire dragon pot moxibustion, and forest therapy. All interventions were shown to be effective for reducing insomnia symptom in menopausal women.

Conclusion: This scoping review showed that there are several complementary therapies that effectively used to reduce insomnia symptom in menopausal women. Further research needs to be done regarding the benefits of using complementary therapies when used by menopausal women with insomnia in Indonesia.

Keywords: complementary therapy, insomnia, menopause