# ABSTRAK

**Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada**

**Wanita Menopause**

**Tahun 2025**

Ni Made Titin Dewi Handayani1, Niken Ayu Merna Eka Sari2, Ni Ketut Citrawati3.

Menopause adalah suatu fase yang dialami oleh wanita ketika menstruasi berhenti yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium serta hormon. Pada saat terjadinya menopause, terdapat perubahan signifikan yang dirasakan seperti perubahan fisik, psikis dan hormone yang tidak pernah dirasakan sebelumnya, hal ini menimbulkan beberapa dampak pada wanita menopause diantaranya adalah kecemasan serta insomnia. Pentingnya mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada wanita menopause diharapkan dapat memilih tindakan yang tepat untuk menangani dampak tersebut, sehingga diharapkan tidak terjadinya penurunan kualitas hidup wanita menopause. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada wanita menopause di banjar bangkiangsidem, desa bangbang, tembuku, Bangli. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh wanita menopause di banjar bangkiangsidem berjumlah 70 orang, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 61 sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non probability Sampling* dengan teknik *Purposive sampling.* Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan kuesioner *Insomnia Rating Scale*.Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan pada wanita menopause mengalami kecemasan sedang sebanyak 26 responden (42,6%) dan kecemasan berat sebanyak 26 responden (42,6%), menurut kejadian insomnia didapatkan data paling banyak mengalami insomnia sedang yaitu 36 responden (59%). Hasil analisis uji *Spearman-Rho* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,00 memiliki Tingkat kemaknaan kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap kejadian insomnia wanita menopause.

**Kata Kunci : Kejadian Insomnia, Menopause, Tingkat Kecemasan**

# ABSTRACT

**The Relationship between Anxiety Levels and Insomnia Incident**

**in Menopausal Woman**

**Year 2025**

Ni Made Titin Dewi Handayani1, Niken Ayu Merna Eka Sari2, Ni Ketut Citrawati3.

Menopause is a phase experienced by women when menstruation stops that caused by decreased ovarian function and hormones. When Menopause occurs, there are significant changes that are felt, such as physical, psychological and hormonal changes that never been felt before, this causes several impacts on menopausal women, including anxiety and insomnia. The Importance of knowing whether there is a relationship between anxiety and insomnia in menopausal women, it is expected to choose the right action to deal with these impacts, so that it is expected that there will be no decrease in the quality of life of menopausal women. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in menopausal women in Banjar Bangkiangsidem, Bangbang Village, Tembuku, Bangli. This study used a cross-sectional approach. The study population was all menopausal women in Banjar Bangkiangsidem totaling 70 people, the number of samples in this study was 61 samples. The sampling technique used in this study was Non-probability Sampling with Purposive sampling technique. This study used *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) questionnaire and *Insomnia Rating Scale* questionnaire. The results of the study, the level of anxiety in menopausal women experienced are moderate namely 26 respondents (42.6%) and severe anxiety namely 26 respondents (42.6%), the results of insomnia, the data obtained showed that the most experienced moderate insomnia, namely 36 respondents (59%). The results of the Spearman-Rho test analysis obtained a significant value of 0.00 with a significance level of less than 0.05, so it can be concluded that there is a relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in menopausal women.

**Keywords: Insomnia Incidence, Menopause, Anxiety Level**