

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara garis besar, siklus kehidupan wanita terdiri dari beberapa tahap, yang dimulai dari kelahiran, pra-pubertas, pubertas yang ditandai dengan menstruasi, reproduksi dan masa klimakterium yang diikuti oleh pra-senium dan senium. Terganggunya proses sampai berhentinya haid merupakan masalah normal yang sadar atau tidak sadar akan dilalui oleh wanita dalam kehidupannya. Permasalahan menopause merupakan masalah fisiologis atau normal, sedangkan penerimaannya berbeda-beda pada tiap wanita, oleh karena itu, masalah ini harus diedukasi kepada wanita supaya mereka memperoleh pengetahuan yang jelas tentang periode ini dan dapat mempersiapkan dirinya (Pakasi,2000).

Berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, dan pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) berkurang. Menopause sebenarnya terjadi pada siklus menstruasi yang terakhir.tapi kepastian diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan.Menopause rata-rata terjadi pada usia 50 tahun,tetapi bisa terjadi secara normal pada wanita yang berusia 40 tahun.Biasanya ketika mendekati menopause,lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi,tidak seperti biasanya.Pada beberapa wanita,aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba,tetapi biasanya terjadi secara bertahap (baik jumlah maupun lamanya) dan jarak antara 2 siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang.Ketidakteraturan ini bisa berlangsung selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti. (Nugroho Taufan & Utama Bobby,2014)

Menopause merupakan tahap akhir proses biologi yang dialami wanita berupa penurunan produksi hormone seks wanita yaitu estrogen dan progesterone dari indung telur.Gejala-gejala menopause sangat bervariasi dari satu perempuan dengan perempuan lain,tetapi kebanyakan perempuan mengalami hot flashes,nyeri persendian,sulit tidur (insomnia). Rasa tertekan

tanpa sebab,fluktuasi suasana hati,rasa sakit berhubungan intim,vagina kering,sakit kepalah,rasa lelah,dan banyak lagi.Wanita disebut mengalami menopause jika orang tidak lagi menstruasi selama 1 tahun. Menopause membuat kadar hormon estrogen pada wanita akan sangat menurun. (Mangoenprasodjo,2004).

Faktanya, hormon estrogen memiliki peran penting dalam tubuh wanita. Adanya perubahan hormon tersebut membuat wanita rentan mengalami masalah kesehatan menopause, seperti: Penyakit Jantung,Stroke,Osteoporosis,Inkontine Urine,atau besar,Penyakit Menular Seksual,Penyakit Autoimun

Adapun modifikasi gaya hidup yang disarankan pada wanita menopause yaitu:

- Menambahkan makanan yang kaya akan kandungan kalsium. Bisa juga dilakukan dengan mengonsumsi suplemen kalsium.
- Menghindari alkohol dan kafein yang dapat memicu terjadinya hot flashes.
- Berhenti merokok.
- Olahraga teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur bisa membantu menurunkan berat badan, memperbaiki kualitas tidur, menguatkan tulang, dan meningkatkan mood. Jalan cepat, aerobik low impact, dan menari adalah contoh olahraga yang dapat menguatkan tulang.
- Hindari stress. Meditasi atau yoga dapat membantu untuk relaks dan menyesuaikan diri dengan gejala yang dialami pada periode peralihan hormonal

Saat memasuki menopause,ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah.Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan,kekuatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat,tidak bugar dan tidak cantik lagi,ketika menopause itu datang.keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya.Kurang minat

bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengeluh, menangis (Manuaba, 1999; h. 188).

Ada dua jenis menopause yaitu: menopause bedah dan menopause alami (kelompok referensi). Menopause alami didefinisikan sebagai tidak adanya menstruasi selama lebih dari 12 bulan dan tidak ada pengalaman histerektomi dan/ooforektomi sebelumnya. Menopause bedah didefinisikan sebagai pengangkatan dari kedua ovarium. Usia menopause alami dikategorikan menjadikan lima kelompok: kurang dari 40 tahun (ovarium prematur). (Insufisiensi –POI), 40-44 awal, 45-49, 50 hingga 54 dan 55 tahun keatas. Kelompok usia 50-54 tahun ditetapkan sebagai kelompok referensi karena mencerminkan ANM rata-rata 51 tahun dalam wanita dari CLSA.

Berdasarkan data yang diperoleh dari WHO (2017) jumlah wanita di dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1.94 milyar orang. Populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang, artinya sebanyak 1,2 milyar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 2000 jumlah perempuan menopause. Berdasarkan data dari Puskesmas Pesantren II Kota Kediri tahun 2021 jumlah penduduk di tahun 2021 sebanyak 292.597 jiwa. Lokasi pengambilan data di Puskesmas Pesantren II di wilayah Kelurahan Singonegaran, Kelurahan Jamsaren, Kelurahan Tinalan, Kelurahan Burangen, Kelurahan Tosaren.

Penelitian yang dilakukan oleh Jorjet et al. (2016) dari 11 Negara di Amerika Latin menyatakan perempuan menopause mengalami gangguan kecemasan (61,9%), gangguan berat yang mempengaruhi kualitas hidup (13,7%), Urogenital (25,5%), psikologis (18,5%), dan somatik (4,5%). Kecemasan yang terjadi pada perempuan menopause di Amerika Latin berkaitan dengan gangguan quality of life (QoL). Penelitian lain yang dilakukan oleh Li-Yu Hu et al. (2016) dari Taiwan National Health Insurance Research menyatakan bahwa terjadinya gangguan psikologis

pada wanita yang mengalami menopause dengan gangguan psikologi terbanyak adalah gangguan depresi (4,6%), gangguan kecemasan (3,6%) dan gangguan tidur (2,8%). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masa peralihan menopause dapat meningkatkan resiko gangguan psikologi terutama gangguan depresi, kecemasan dan gangguan tidur. (Li-Yu Hu et al, 2016)

Perubahan-perubahan psikologi maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, susah tidur, rasa kekurangan rasa kesunyian, ketakutan, keganasan, tidak sabar lagi dan lain-lain. (Milyani, 2019)

Kesiapan Seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menjalani masa ini dengan baik. Mengonsumsi makanan bergizi, menghindari stress, menghentikan merokok dan minum alkohol, olahraga secara teratur, berkonsultasi dengan dokter, dukungan keluarga. Selain itu semua terpenting dalam kesiapan menghadapi menopause juga salah satunya dari Nutrisi, pada saat menopause, kadar estrogen menurun. Peningkatan asupan kalsium dan olahraga teratur dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Fraktur akibat osteoporosis terjadi pada 50% di atas usia 50 tahun.

Hasil Survey yang dilakukan peneliti di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri pada bulan Maret 2022 bahwa keseluruhan kesiapan wanita menopause yang berusia 45 – lebih dari 60 tahun sebanyak 65 orang. Lokasi pengambilan data di Puskesmas Pesantren II di wilayah Kelurahan Singonegaran, Kelurahan Jamsaren, Kelurahan Tinalan, Kelurahan Burangen, Kelurahan Tosaren.

Berdasarkan Latar Belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“ANALISA KESIAPAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PUSKESMAS PESANTREN II KOTA KEDIRI TAHUN 2023”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:
Faktor apa sajakah yang mempengaruhi wanita dalam menghadapi Menopause?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan wanita dalam Wanita dalam menghadapi menopause di Puskesmas Pesantren II.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan wanita menghadapi menopause di Puskesmas Pesantren II
- b) Mengidentifikasi sikap wanita dengan kesiapan menghadapi menopause di Puskesmas Pesantren II
- c) Mengidentifikasi hubungan dukungan keluarga Wanita dalam menghadapi Menopause.
- d) Mengidentifikasi faktor kesiapan Wanita dalam menghadapi Menopause

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi institusi pelayanan kesehatan adalah sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam kegiatan pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan yang baik, benar dan dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan persiapan ibu memasuki usia menopause

2. Bagi Responden

Manfaat Penelitian ini bagi masyarakat dapat memberikan informasi, menambah pengetahuan yang dari tidak tau menjadi tahu

memberikan pemahaman mengenai pramenopause, dapat diterapkan dalam meningkatkan kesiapan.

3. Bagi Insitusi Pendidikan

Sebagai referensi dan bahan bacaan Mahasiswa dan sebagai bahan masukan untuk penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No		Penelitian sebelumnya	Penelitian yang dilakukan
1.	Penulis (Tahun)	Neisi Meilan (2022)	Adris Yunita Nupu (2023)
	Judul Penelitian	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause	Analisa Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Yang Berkunjung Di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri Tahun 2023
	Metode Penelitian	Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif bersifat analitik dengan desain Cross Sectional dengan jumlah sampel 32 orang ibu dengan usia 40-50 tahun dan Teknik pengambilan dengan purposive sampling.	Jenis penelitian kuantitatif analitik yaitu untuk mengetahui faktor kesiapan wanita dalam menghadapi menopause
	Perbedaan	- Menggunakan 2 faktor yang di teliti - Jumlah responden yang berbeda	- Menggunakan 3 faktor yang diteliti - Jumlah responden yang digunakan
	Hasil Penelitian	Hasil Penelitia ini adalah tingkat Pendidikan (nilai p 0,039), tingkat pengetahuan (nilai p 0,015) dan	-

		tingkat keluhan (nilai p 0,039) dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause	
No		Penelitian Sebelumnya	Penelitian yang dilakukan
2.	Penulis (Tahun)	Wayang Wulan (2020)	Adris Yunita Nupu (2023)
	Judul Penelitian	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause	Analisa Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Yang Berkunjung Di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri Tahun 2023
	Metode Penelitian	Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional, jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 58 ibu Premenopause	Jenis penelitian kuantitatif analitik yaitu untuk mengetahui faktor kesiapan wanita dalam menghadapi menopause
	Perbedaan	• Menggunakan 4 faktor yang di teliti • Jumlah responden yang digunakan	• Menggunakan 3 faktor yang diteliti • Jumlah responden yang digunakan
	Hasil Penelitian	Hasil uji Chi-square untuk pengetahuan diperoleh p value $0,000 < 0,05$. Untuk dukungan keluarga diperoleh p value $0,002 > 0,05$. Untuk sikap p value $0,000 > 0,05$. Untuk Tingkat Stres p value $0,001 < 0,05$. Ada hubungan antara faktor (pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan tingkat stres) dengan kesiapan menghadapi menopause di Kel. Gundaling 1 Kec. Berastagi Tahun 2019	-

No		Penelitian Sebelumnya	Penelitian yang dilakukan
3.	Penulis (Tahun)	Milatul Asyifah (2021)	Adris Yunita Nupu (2023)
	Judul Penelitian	Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman	Analisa Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Yang Berkunjung Di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri Tahun 2023
	Metode Penelitian	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan besar sampel sebanyak 60 orang wanita usia subur (WUS).	Jenis penelitian kuantitatif analitik yaitu untuk mengetahui faktor kesiapan wanita dalam menghadapi menopause
	Perbedaan	• Uji analisis univariat • Menggunakan 1 faktor yang diteliti • Jumlah responden yang digunakan	• Uji analisis Chi- square • Menggunakan 3 faktor yang diteliti • Jumlah responden yang digunakan
	Hasil Penelitian	Hasil analisa data menunjukkan tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause dengan pengetahuan baik sebanyak 13 responden (21,7%), pengetahuan cukup 12 responden (20%) dan pengetahuan kurang 35 responden (58,3%).	-