

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan yang terjadi pada saat ini adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ-organ fisik lainnya. Perubahan fisik akibat penurunan produksi estrogen dan progesteron menimbulkan berbagai gejala, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh lainnya. Perubahan yang terjadi pada masa menopause juga mempengaruhi keadaan psikologis seorang Perempuan.

Data WHO di tahun 2025 menunjukkan jumlah wanita menopause di Asia meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memprediksikan bahwa penduduk Indonesia di tahun 2020 berada pada angka 262,6 juta jiwa dimana jumlah wanita yang mengalami usia menopause kira-kira 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani et al., 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia.(WHO), di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita berusia tua akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. sindroma premenopause dan menopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut data salah satu peneliti gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan hot flashes, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada

sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita premenopause

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2022, hasil sensus penduduk tahun 2022 di Jawa Timur jumlah penduduk 2.232.586 jiwa yang terdiri dari 1.121.826 laki-laki dan 1.110.760 jiwa wanita. Berdasarkan data dari BKKBN Kabupaten Kediri, berdasarkan data puskesmas Grogol terdapat 9 desa yaitu desa grogol dengan jumlah menopause sebanyak 276 wanita menopause, desa cerme sebanyak 208 wanita desa wonoasri sebanyak 498, desa sonorejo sebanyak 289 wanita, desa datengan sebanyak 378 wanita, desa kalipang sebanyak 502 wanita, desa sumberejo sebanyak 387, desa gambyok sebanyak 376 wanita dan desa bakalan sebanyak 218 wanita hal ini menunjukkan bahwa desa kalipang merupakan desa dengan angka menopause paling tinggi (Puskesmas Grogol, 2025)

Jumlah wanita usia subur di Kabupaten Kediri Desa Kalipang Tahun 2022 memiliki jumlah wanita usia subur 2,178 jiwa dan menopause sebanyak 174 jiwa. Data jumlah menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri pada tahun 2022 sebanyak 359 jiwa sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 416 dan pada bulan April-Oktober 2025 sebanyak 502 jiwa (Puskesmas Grogol, 2025)

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan berdasarkan teknik wawancara di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri pada bulan Oktober 2025 didapatkan 10 wanita menopause usia 45-55 tahun, mengatakan bahwa mereka sering mendapat keluhan mengenai perubahan fisik yang dialaminya seperti menstruasi tidak lancar, berkeringat tiada henti, kotoran

haid yang keluar banyak sekali atau pun sedikit merasa pusing disertai sakit kepala dan lain-lain dan didapatkan sebanyak 7 (70%) dari 10 orang tersebut mengatakan bahwa belum mengetahui apa saja yang akan dialami oleh wanita menjelang menopause dan mengatakan bahwa dirinya merasa cemas menghadapi masa menopause, dan takut terjadi penurunan derajat kesehatan serta memiliki konsep diri negatif dimana mereka merasa takut tidak dapat berperan sebagai istri dan ibu dalam keluarga dengan baik Sedangkan 3 (3%) orang ibu menganggap menopause tidak perlu dicemaskan karena ibu merasa menopause merupakan proses alami.

Perubahan fisik, sosial, dan emosi dalam hidup, serta perubahan psikologis pada diri wanita membuat masa menopause menjadi salah satu goncangan dan analisis diri terbesar bagi beberapa wanita. Menopause merupakan kejadian yang sangat individual, dengan berbagai masalah akibat “usia paruh baya” yang menyertainya sehingga bagaimana setiap wanita menerima dan mengalami waktu perubahan fisik ini sangat bervariasi (Andrews, 2019)

Menopause dan ketuaan merupakan kenyataan yang harus dihadapi wanita. Cepat atau lambat masa tersebut akan datang, sehingga setiap wanita diharapkan mempersiapkan diri sebaik mungkin, baik secara fisik maupun mental dalam menghadapi dan menjalani masa menopause tersebut. Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stres psikologi

yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Baziad, 2018).

Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause wanita akan menjadi cemas, kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah di khawatirkan. Perubahan psikis yang dialami seorang wanita menjelang menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, lebih sensitif dan emosional (marah, cemas, depresi), takut tidak dapat melayani suami dengan baik. Wanita perimenopause maupun premenopause secara emosional lebih labil, gugup atau gelisah, terjadi perubahan mood, iritabilitas, ansietas dan depresi (Yazia & Hamdayani, 2020).

Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami wanita yang akan menghadapi menopause, kecemasan dianggap sebagai bagian dari satu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam atau membahayakan dirinya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orang – orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya namun ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan. Kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Merasa cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari bahwa dirinya akan menjadi tua yang

berarti kecantikan akan mundur. Seiring dengan hal itu vitalitas dan fungsi organ-organ tubuhnya akan menurun. Hal ini dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai seorang wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun dengan lingkungan sosialnya (Lestari, 2016)

Dengan rendahnya pengetahuan menopause tentang perubahan yang dialami, maka peran tenaga kesehatan sangat penting yaitu dengan memberikan edukasi serta pengetahuan tentang perubahan yang akan dialami wanita menopause sehingga menopause tidak merasa takut saat terjadi perubahan dalam dirinya (Lestari, 2016)

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan wanita menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri
- b. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan pada wanita menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri
- c. Mengidentifikasi perubahan fisik pada wanita menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri
- d. Menganalisa Hubungan Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri .
- e. Menganalisa Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Pada Wanita menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri
- f. Menganalisa Hubungan pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Pada Wanita menopause di Desa Kalipang Kec Grogol Kabupaten Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan perubahan fisik dengan kecemasan dalam menghadapi menopause, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita

Sebagai bahan informasi dan wawasan tentang menopause, sehingga mereka dapat lebih siap dalam menghadapi masa menopause.

b. Bagi Instansi

Sebagai bahan masukan bagi Desa maupun Puskesmas mengenai perubahan fisik dan kecemasan dalam menghadapi menopause sehingga dapat meningkatkan lagi pengetahuan masyarakat tentang perubahan fisik dan kecemasan dalam menghadapi menopause.

c. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti mengenai hubungan perubahan fisik dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
			Independen	Dependen			
1	Rima Fujiati, dkk, 2023	Hubungan Pengetahuan, Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang Tahun 2023	Pengetahuan Perubahan fisik Psikologis	Tingkat kecemasan	Kuantitatif	Purposive sampling	Hasil penelitian ada hubungan antara pengetahuan secara partial dengan kecemasan pada ibu premenopause dengan nilai p-value 0,000 (p
2	Niputu 2019	Hubungan Perubahan Fisik Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar Selatan	Perubahan Fisik Wanita Premenopause	Kecemasan	Kuantitatif	Simple random sampling	Hasil penelitian merupakan sebagai besar wanita premenopause mengalami perubahan fisik sebesar 49 responden (43.8%) dan sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebesar 75 responden (67.0%). Hasil uji statistik dengan Spearman rho menyatakan ada hubungan perubahan fisik wanita premenopause dengan kecemasan menghadapi menopause dengan nilai (rs= .711 yaitu kuat dan pvalue=0.001)

3	Ayu Krisma, dkk, 2022	Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Pupuan	Perubahan fisik	Kecemasan	Kuantitatif	Purposive sampling	Pada penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami perubahan fisik kategori sedang sebanyak 38 orang (46,3%), sedangkan untuk tingkat kecemasan mayoritas responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 30 orang (36,6%). Hasil uji analisis Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Jadi, terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan
---	-----------------------	---	-----------------	-----------	-------------	--------------------	---