

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause akan sangat membantu dalam menjalani menopause dengan lebih baik. Kurangnya persiapan dalam memasuki menopause membuat seorang wanita cemas dan bisa juga menyebabkan depresi. Wanita yang memasuki masa premenopause hingga menopause pada usia 40-50 tahun.

Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang perempuan yang memasuki fase menopause yaitu rasa panas atau hot flues yang merupakan sensasi tiba – tiba panas dan berkeringat terutama pada tubuh bagian atas. Hot flashes terutama dan yang paling intensif terjadi pada wanita peri dan pasca menopause, berkeringat saat malam hari, susah tidur, sakit kepala, kesusahan menahan buang air kecil, detak jantung meningkat, dan peningkatan berat badan. Selain itu juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Namun, kebanyakan wanita tidak memperdulikan dan tidak usaha dalam melakukan kesiapan menghadapi menopause.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan premenopause dapat dilakukan dengan beberapa hal diantaranya adalah pendidikan kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan adalah upaya untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik kesehatan individu dan kelompok (Notoatmodjo, 2020).

Menurut WHO angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019. Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah wanita yang berpeluang untuk mengalami menopause (Suazini, 2018). World Health Organization (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nurlina, 2021).

Badan Pusat Statistik di Indonesia menunjukkan ada 15,2 juta perempuan dari 118 juta perempuan mengalami menopause. Berdasarkan Survei Demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2017, persentase menopause menurut kelompok usia 30- 34 tahun sebanyak 9,7%, usia 35-39 tahun sebanyak 11%, usia 40-41 tahun sebanyak 12,7%, usia 42-43 tahun sebanyak 14,2%, usia 46-47 tahun sebanyak 43,1%. perempuan yang

mengalami menopause secara natural dan berusia > 55 3 tahun memiliki peningkatan resiko sebesar 29% untuk mengalami mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler jika dibandingkan dengan perempuan yang mengalami menopause pada usia 50-54 tahun. Perempuan yang mengalami menopause akibat operasi ooferektomi bilateral sebelum usia 45 tahun juga memiliki peningkatan mortalitas, terutama karena penyakit kardiovaskuler, namun resiko ini dapat diturunkan dengan terapi estrogen (Alkalah, 2020).

Depkes RI (2018), saat ini wanita yang Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut terus meningkat menjadi 15% pada tahun 2015. Kemudian terjadi peningkatan lagi sebesar 20% pada tahun 2018. Peningkatan tersebut akibat dari bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup. Seperti yang terjadi di Indonesia menunjukkan bahwa usia harapan hidup wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018, Indonesia diperkirakan ada 5.846.000 wanita yang memasuki masa menopause. Oleh karena itu, tidak heran jika jumlah wanita menopause di Indonesia akan terus meningkat menurut Sitio dalam (Alkalah, 2020).

Salah satu indikator pencapaian Kinerja Utama Pemerintah Provinsi Jawa Timur pada Tahun 2019-2024 di bidang kesehatan adalah indikator naiknya Angka Harapan Hidup (AHH). Dari indikator AHH ini, dapat menunjukkan peningkatan/penurunan kesejahteraan penduduk pada umumnya dan peningkatan/penurunan derajat kesehatan pada khususnya. Selain itu, indikator ini juga menggambarkan efektivitas pelaksanaan program pembangunan, program sosial, kesehatan, kecukupan gizi serta program penanggulangan kemiskinan. Berdasarkan visi tersebut, peningkatan AHH akan tercapai jika terjadi peningkatan derajat kesehatan pada semua usia, khususnya pada golongan penduduk lanjut usia (lansia) (BPS Prov.Jatim, 2024)

Menjadi tua merupakan fase kehidupan yang dialami oleh setiap manusia. Secara fisik, orang lanjut usia mengalami kemunduran fungsi alat tubuh, atau disebut juga dengan proses degenerative sehingga diperlukan perhatian dan penanganan yang lebih baik. Pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan, program, dan kegiatan yang dapat menunjang derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia agar tetap sehat, mandiri, dan berdaya guna sehingga tidak menjadi beban bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat (BPS Prov.Jatim, 2024).

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi dan berkurangnya produksi hormon estrogen dan

progesteron. Gejala menopause, seperti hot flashes, perubahan suasana hati, dan gangguan tidur, dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita secara signifikan. Namun, banyak wanita yang kurang memahami gejala ini dan dampaknya, yang dapat menyebabkan kecemasan dan kebingungan.

Peristiwa premenopause sering tidak menjadi perhatian bagi kebanyakan wanita karena dianggapnya sebagai peristiwa alami, sebagian kecil menganggapnya sebagai sesuatu yang buruk, menopause juga dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Hal ini dikarenakan dasar pengetahuan wanita tentang menopause masih sedikit sehingga wanita premenopause enggan untuk mencari tahu tentang informasi tentang premenopause. Kurangnya informasi yang didapatkan sehingga dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan perempuan premenopause yang berdampak juga pada sikap yang akan diambil serta dapat mempengaruhi derajat kesehatannya. Perlu dilakukan upaya untuk memperbaiki pengetahuan masyarakat tentang premenopause, salah satunya dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang premenopause (Ika & Islamiati, 2020).

Pengetahuan tentang premenopause merupakan faktor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya masa premenopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami setiap perempuan dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan dan dengan pengetahuan tentang premenopause yang cukup maka ibu dapat mengenal perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri mereka sehingga dapat mempersiapkan diri lebih awal dan dapat menentukan sikap yang positif dalam menghadapi masa menopause, semakin bertambahnya pengetahuan tentang premenopause maka semakin baik pula sikap yang dilakukan dalam menghadapi masa premenopause sehingga dapat mengurangi dampak dari sindrome menopause (Wawan & Dewi, 2018).

Keluhan masa menopause dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari atau bahkan dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Mayoritas wanita menopause (90,32%) mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian, dan otot. Keluhan lainnya berupa hot flashes (83,87%), keringat berlebih di malam hari (57,69%), serta kelelahan secara fisik dan mental (74,19%) padahal tidak sedang mengalami persoalan yang memicu stress atau kecemasan. Sebanyak 37% wanita menopause memiliki kualitas tidur yang buruk akibat hot flashes yang sering membangunkan mereka dari tidurnya, selain itu wanita yang telah menopause lebih rentan terserang penyakit kardiovaskuler dan osteoporosis (Aisyiyah et

al., 2024).

Konseling merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menopause. Salah satu metode konseling yang dapat digunakan adalah konseling lembar balik. Metode ini melibatkan penggunaan lembar informasi yang dirancang untuk menyampaikan informasi secara jelas dan sistematis, serta memberikan kesempatan bagi individu untuk mencatat pertanyaan atau kekhawatiran mereka.

Dengan memberikan informasi yang tepat dan mudah diakses, diharapkan konseling lembar balik dapat meningkatkan tingkat pengetahuan wanita tentang gejala menopause. Pengetahuan yang lebih baik akan memfasilitasi wanita dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama menopause, serta mendorong mereka untuk mencari bantuan medis atau dukungan sosial yang diperlukan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Sri Indah Pakis pada tanggal 22 Agustus 2024, didapatkan dari 10 ibu, 7 diantaranya mengatakan tidak mengetahui tanda gejala dan keluhan pada masa menopause sehingga menanggapi gejala yang ada merupakan keadaan tubuh yang kurang sehat dan sering kali merasa khawatir dengan apa yang ibu rasa serta datang ke PMB untuk memeriksakan dirinya. Gejala ataupun keluhan yang sering dirasakan ibu tersebut adalah sensasi panas di muka, menstruasi tidak teratur, sulit tidur, dan sering gelisah. Tanpa ibu sadari bahwa apa yang dirasakan merupakan tanda gejala menopause dan bukan keadaan sakit.

Peneliti merasa bahwa hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan terkait tanda gejala menopause sehingga daripada itu peneliti ingin melakukan pemberian konseling yang diupayakan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga setiap wanita dapat menjalani fase kehidupan tanpa kekhawatiran.

Hal ini serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Santi Dwi Lestari pada tahun 2018 dalam penyusunan skripsinya dengan judul “Pengaruh Konseling Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Kontrol Lingkungan Pada Orang Tua Dengan Anak Alergi Tungau Debu Rumah Di Poli Alergi Rumah Sakit Universitas Airlangga Surabaya”. Adapun perbedaan dalam penelitian ini yaitu dalam metodologi penelitiannya yang terdapat 3 variabel sedangkan dalam penelitian ini hanya 2 variabel. Hasil dari penelitian ini juga membuktikan adanya pengaruh antara pemberian sebelum dan pemberian konseling dengan tingkat pengetahuan yaitu dengan hasil sebagian besar yaitu 7 responden (50%) masuk ke dalam kategori tingkat tindakan kurang sebelum diberikan konseling. Tingkat tindakan mengalami peningkatan setelah diberikan konseling, yaitu menjadi 9 responden

(64%) masuk dalam kategori baik.

Pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu wanita premenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause. Salah satu cara menyikapi wanita menghadapi masa menopause dengan mengubah kognitifnya melalui pendidikan kesehatan. Manusia dapat memperoleh pengetahuan melalui indra yang dimilikinya, semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima informasi akan semakin banyak pula informasi yang didapatkan.

Maka dari itu permasalahan yang diperoleh adalah kurangnya terhadap pengetahuan ibu tentang gejala dan keluhan-keluhan menopause, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Dengan Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda Gejala Menopause Di PMB Sri Indah”. Penelitian ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang menopause, sehingga wanita dapat menjalani fase ini dengan lebih baik dan lebih sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah adakah Pengaruh Konseling Dengan Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda Gejala Menopause Di PMB Sri Indah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Konseling Dengan Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda Gejala Menopause Di PMB Sri Indah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tanda gejala menopause sebelum konseling dengan lembar balik pada ibu di PMB Sri Indah.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tanda gejala menopause sesudah konseling dengan lembar balik pada ibu di PMB Sri Indah.
- c. Menganalisis tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah konseling.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat dipakai sebagai dasar dan dijadikan bahan perbandingan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai tingkat pengetahuan terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

a. Bagi Responden

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat terutama wanita yang akan menghadapi menopause sehingga dapat menjalani fase kehidupan yang baru lebih baik dan lebih sehat.

b. Bagi Lahan Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan tambahan atau bahan masukan bagi PMB Sri Indah, agar lebih memperhatikan wanita yang mendekati masa akhir yaitu menopause serta dapat memberikan konseling tentang gejala menopause.

c. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat menjadi informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya terakut menopause.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh pemberian konseling terhadap tingkat pengetahuan tentang gejala menopause pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen	Dependen			
1	Nurningsih (2012)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012	Pengetahuan	Keluhan Menopause	Kuantitatif	Snowballing Sampling	Berdasarkan hasil dari analisis data SPSS yaitu p-value sebesar 0,001 ($<0,05$) pada tingkat kepercayaan 95%. Hal ini berarti p-value lebih kecil dari alpha (5%) sehingga H_0 ditolak. Secara statistik menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan keluhan wanita saat menopause di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo ($p=0,001 < 0,05$).
2	Suci Nurfajriah (2017)	Pengaruh Konseling Menopause Oleh Bidan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause	Pengaruh Konseling Menopause Oleh Bidan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause	Pengaruh Konseling	Pengetahuan	Kuantitatif	Purposive sampling	Sebanyak 50 ibu menopause ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini. Analisis uji beda menunjukkan bahwa skor pengetahuan tentang menopause pada kedua kelompok terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$). Skor kepuasan

								ibu menopause pada kedua kelompok terdapat perbedaan yang bermakna ($p<0,001$). Uji pengaruh menunjukkan terdapat pengaruh konseling menopause terhadap pengetahuan tentang menopause yang bermakna ($RR=16$, $p<0,05$) dan terdapat pengaruh konseling menopause terhadap kepuasan ibu menopause yang bermakna ($RR=5,75$, $p<0,05$).
3	A. Abdelmola, R. Mesawa, A. Hakami et al. (2024)	Determinants of knowledge and perception about menopause among Saudi women: A cross-sectional study	Determinants of knowledge and perception about menopause among Saudi women: A cross-sectional study	Pengetahuan dan Persepsi	Menopause	Kuantitatif	Random Sampling	Analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai R^2 sebesar 0,219 ($P<0,001$) berdasarkan jumlah sampel sebanyak 480 partisipan. Korelasinya signifikan pada tingkat 0,01 (2-tailed)