

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. 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. Sebelum haid berhenti sebenarnya pada diri seorang wanita telah terjadi suatu perubahan pada tubuh seorang wanita telah terjadi suatu perubahan pada tubuh, baik secara fisik maupun mental. (Hanafi, 2021). Sebagian besar orang beranggapan *menopause* adalah sesuatu yang menakutkan sehingga berdampak pada gangguan psikologis. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan gelombang hormon dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan cara-cara baru yang membuat masa *menopause* menjadi sangat sulit (Jorge, 2021). Perubahan tingkat hormon terjadi saat estrogen menurun, kadar Folikel Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormon (LH) meningkat, dan juga penurunan kadar hormon prolaktin, tiroid dan paratiroid. Perubahan ini dapat menyebabkan gejala vasomotor, berkeringat di malam hari, hot flushes, masalah otot dan tulang, penyakit sistem kardiovaskular, atrofi payudara juga kulit, dan senile vaginitis (Gumusay, 2021). *Menopause* biasanya didahului oleh fase *premenopause*, dimana fase *premenopause* merupakan peralihan dari masa subur ke masa infertilitas. (Yulianahidayati, 2021). *Premenopause* adalah saat wanita mengalami gejala menstruasi (biasanya pada usia 40-an) dan pada siklus haid benar-benar terhenti

(rata-rata 51 tahun). Pada masa ini pre-menopause akan terjadi perubahan fisik yang berarti (Siti, 2022).

Pada Tahun 2025 akan mencapai 373 Juta perempuan premenopause atau 7,4%, Sedangkan Pada tahun 2030, WHO memperkirakan juga bahwasekitar 1,3 Milyar Orang yang akan mengalami masa premenopause dari totalpopulasi yang ada dengan usia rata-rata 48 Tahun (Idayati, 2024). Jumlah Wanita Indonesia memasuki masa premenopause yang 14,3 juta orang berusia 45-55 tahun mencapai 261,89 juta orang di Indonesia pada tahun 2017, dimana 130,31 juta diantaranya adalah perempuan berusia 45-55 tahun dan wanita menopause. Kini diperkirakan telah mencapai sekitar. 15,8 juta orang. Pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause dan Menurut data Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Timur pada tahun 2020 jumlah wanita yang memasuki masa premenopause sebesar 1,57 juta orang. (Badan Pusat Statistik, 2021). Sedangkan tahun 2021 ada sebanyak 20.484.509 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 45-55 tahun sebanyak 2.904.786 jiwa. Jumlah penduduk wanita di kabupaten malang tahun 2021 sebanyak 1.312.013 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 45- 55 tahun sebanyak 192.361 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 14 September 2024 dengan Bidan desa Padanmulyo didapatkan hasil ada 5 orang ibu yang datang ke PMB dan orang mengalami perubahan psikologis ingatan menurun, 2 orang mengalami perubahan psikologis kecemasan, dan 3 orang mengalami perubahan psikologis mudah tersinggung, depresi, dan stress. Wawancara dengan suami juga didapatkan hasil jika suami bercerita jika istrinya mngeleluh

khawatir akan kondisi yang dialaminya maka hal yang dilakukan suami adalah mendukungnya dengan mencari informasi di internet, menenangkan istri dengan pujian-pujian. Hal lain didapatkan adalah ibu mengaku jika pada saat usia 40-an mengalami penurunan dalam beraktivitas fisik, selain itu tidurpun tidak nyenyak dan kadang bertanya-tanya apakah yang akan terjadi pada diri ketika sudah tidak lagi haid.

Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestikan dalam symptom psikologi seperti depresi, mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah (Hoir, 2022). Salah satu faktor yang menyebabkan wanita menopause merasa cemas adalah ketidaktahuan wanita tersebut akan tanda/ciri-ciri dari menopause padahal dia sudah memasuki fase itu, mungkin mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa premenopause dan menopause. Mereka cemas menjelang berakhirnya erareproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik (Ana, 2020). Hal ini sering kali bersinggungan dengan kecemasan Kecemasan dapat terjadi pada wanita dan sebagian besar terjadi pada wanita premenopause, ini terjadi karena adanya perubahan fisik yang menjadi masalah yang dihadapi oleh sebagian besar wanita premenopause dan dapat memicu gangguan psikosomatik berupa gangguan tidur, jika tidak ditangani akan berlanjut pada depresi (Ulfah 2020). Selain itu wanita premenopause juga mengalami gangguan fisik, dimana sangat memengaruhi psikologis wanita. Perubahan fisik disebabkan oleh

penurunan mitosis yang menyebabkan kecepatan jumlah sel yang rusak tidak seimbang dengan jumlah sel yang baru. Menjelang menopause akan menunjukkan gangguan fisik yang disebabkan oleh berkurangnya aktivitas ovarium. Banyak wanita dapat memahami gejala-gejala menopause dan menjalaninya dengan bantuan dan dukungan dari orang-orang disekitarnya, seperti teman, keluarga dan khususnya suami (Sulastri, 2022). Pengertian, penerimaan dan dukungan dari suami sangat besar artinya bagi wanita yang menjalani menopause dan suami yang peduli dan perhatian serta dapat diajak berbagi, akan sangat membantu seseorang dalam menjalani masa menopausenya. Perhatian yang diperoleh akan membuatnya merasa berharga dan dicintai oleh pasangannya (Laili, 2019) Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk merumuskan penelitian dengan judul “Analisis Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah apakah ada “Analisis Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang?”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang

b. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi Karakteristik umum (usia dan Pendidikan) Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
- b) Mengidentifikasi Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
- c) Mengidentifikasi Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
- d) Mengidentifikasi Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
- e) Mengidentifikasi Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

D. Manfaat

Adapun Manfaat Penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menambah literatur, sebagai dasar penelitian khususnya melaksanakan dan meningkatkan asuhan kebidana pada wanita premenopause.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting untuk kelengkapan literatur khususnya tentang pentingnya asuhan kebidanan pada wanita premenopause agar dapat mnegatasi masalah kecemasannya.

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan untuk evaluasi dalam pemberian asuhan kebidanan serta peningkatan pelayanan khususnya bagi wanita premenopause.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai pencegahan kecemasan pada wanita premenopause .

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

N o	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Metode (Desain,Sampel,Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil	Perbedaan Penelitian
1	<i>Attitudes towards menopause and depression, body image of women during menopause</i> (Erbil , 2021)	Desain : <i>Cross Sectional</i> Sampel : Total sampling, 109 orang Variabel : Independen: 1. sikap Dependen: 1. Menopause 2. Body image 3. Depresi Instrumen : 1. <i>Attitude towards Menopause Scale</i> (ATMS) 2. <i>Body Image Scale</i> (BIS) Beck 3. <i>Depression Inventory</i> (BDI) Analisis : Uji Statistik <i>uji Mann- Whitney U</i>	1. Skor sikap wanita Menopause ($41,38 \pm 12,23$) > tinggi daripada wanita yang mengalami transisi menuju menopause ($36,02 \pm 11,57$) 2. Skor BIS wanita yang memiliki jaminan sosial ($p = 0,044$), tanpa riwayat gangguankejiwaan ($p = 0,004$) 3. Peralihan ke masa menopause ($p = 0,018$).	Pada penelitian ini menganalisis wanita pre menopause dan menopause sedangkan penelitian sekarang adalah fokus dalam pengaruh kecemasan pada wanita premenopause
2	<i>Association between anxiety and severe quality-of-life impairment in postmenopausal women:</i>	Desain : <i>Cross sectionanl</i> Sampel : wanita pascamenopause yang berusia 40 sampai 59 dari 11 Negara di Amerika Latin	Hasil penelitian menunjukkan 1.61.9% mengalami kecemasan (Goldberg), Gangguan berat QoL sebesar 13,7%, serta gejala parah (subskala MRS): urogenital	Pada penelitian ini menganalisis kecemasan dan kualitas hidup pada wanita pascamenapasue sedangkan penelitian sekarang adalah fokus dalam pengaruh kecemasan pada wanita

<i>analysis of a multicenter Latin American</i> (Susilawati, 2019)	Variabel Independen: 1. kecemasan 2. kualitas hidup Variabel Dependen: Wanita pascamenopause Instrumen : 1. Evaluasi kecemasan : (The Goldberg Depression dan Anxiety Scale) 2. QoL (Skala Rating Menopause [MRS]) Analisis : Chi square test $\alpha \leq 0,05$	25,5%), psikologis (18,5%), dan somatik (4,5%)	premenopause serta faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan dukungan social.
3 <i>The effect of menopause on objective sleep parameters: Data from an epidemio logic study in São Paulo, Brazil</i> (Helena, 2020)	Desain : survey analitik data sekunder (Cross sectional) Sampel : Total sampling Sebanyak 535 wanita rentang usia (20–80 tahun). Variabel Independen: Efek menopause Variabel dependen: parameter tidur objektif Instrumen : 1. gynecological questionnaire: mengukur menopause 2. Sleep questionnaire: Mengukur parameter tidur objektif Analisis : menggunakan uji t	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek yang signifikan antara efek menopause terhadap pola tidur., sleep latency (SL) ,(P < 0.05), REM sleep latency (minutes) (REMSL), (P < 0.01),, total sleep time (minutes) , (P < 0.001), sleep efficiency (SE), (P < 0.001) mean SaO2(%) , (P < 0.001)	Pada penelitian ini mencari pengaruh menopause terhadap kualitas tidur sedangkan penelitian sekarang adalah fokus dalam pengaruh kecemasan pada wanita premenopause serta faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan dukungan social.
4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perempuan Dalam	Desain : Mix Methode Sampel :	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat pengetahuan perempuan terhadap menopause dalam penelitian ini dalam kategori sedang dan baik	Pada penelitian ini mencari Tingkat pengetahuan perempuan terhadap menopause sedangkan penelitian sekarang adalah fokus dalam pengaruh

Menghadapi Menopause (Sefti, 2021)	<i>Purposive sampling</i>, sebanyak 40 orang Variabel : Independen : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dependen : Menopause Instrumen : Kuesioner dan <i>indepht-interview</i> Analisis : Statistik deskriptif dan <i>Content analysis</i>	kecemasan pada wanita premenopause serta faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan dukungan sosial
5 Hubungan antara Penerimaan Diri dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Kecamatan Jebres (Wahyuni, 2019)	Desain : Cross sectional Sampel : Random sampling 83 responden Variabel : Independen : Dukungan social suami dan tingkat kecemasan Dependen : premenopase Instrumen : Wawancara dan kuisisioner Analisis : Uji Chi Square	Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial suami yang termasuk dalam kategori optimal dan tingkat kecemasan wanita pra menopause yang termasuk dalam kategori tidak ada kecemasan. Analisis dengan uji Chi Square dengan $p = 0,05$, diperoleh hasil 0,031 (probabilitas $< 0,05$). ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita pra menopause Pada penelitian ini menganalisis Pengaruh Dukungan suami dan kecemasan wanita premenopase sedangkan penelitian sekarang adalah fokus dalam pengaruh kecemasan pada wanita premenopause serta faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan dukungan sosial