

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin bertambahnya usia banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan yang akhirnya akan berhenti pada suatu tahapan sehingga mengakibatkan banyak perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut terjadi pada proses menua (Mulyani, 2013). Proses menua pada perempuan erat kaitannya dengan tahap menopause. Sebelum terjadi menopause, perempuan akan melewati tahapan premenopause (Sulistiyawati & Proverawati, 2010).

Premenopause adalah tahap peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan yaitu 4-5 tahun sebelum menopause (Mulyani, 2013). Di tahap ini perempuan akan mengalami gejala karena penurunan secara perlahan hormon estrogen seperti *hot flush* (perasaan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (keringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, insomnia (susah tidur), depresi, *fatigue* (mudah lelah), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan inkontinensia urin. Gejala premenopause ini dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% perempuan Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Sulistiyawati & Proverawati, 2010).

Menopause adalah proses berhentinya menstruasi pada perempuan (Lestari, 2013). Dikatakan menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan (Sulistiyawati & Proverawati, 2010). Menopause akan terjadi pada rentan usia 49-51 tahun dengan beberapa perubahan seperti produksi hormon, organ reproduksi, fisik, serta emosi. Perubahan produksi hormon estrogen perlahan mengalami penurunan sejak usia 40 tahun sehingga mengakibatkan siklus menstruasi berubah. Pada organ reproduksi akan terjadi perubahan pada vagina yang elastisitasnya berkurang, payudara mengendur serta datar (Mulyani, 2013). Perubahan fisik seperti kulit semakin tipis dan sensitif, mudah lelah, kerontokan pada rambut dan berat badan dapat mudah bertambah (Manuaba, 2009). Perubahan lain saat menopause adalah perubahan emosi yang

dipengaruhi oleh pandangan perempuan tentang menopause sehingga memicu perubahan *mood*, muncul rasa cemas, panik, stres dan depresi (Mulyani, 2013).

Perlunya kesiapan menopause seperti siap secara fisik, psikologis, dan spiritual akan berpengaruh terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause (Hidayaningtyas, 2014). Menurut Azwar, (2007) kesiapan merupakan respon sikap terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu apabila seseorang dihadapkan pada suatu stimulus. Penelitian Sabatini, (2016) menyebutkan bahwa kesiapan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor pengetahuan, pendidikan, aktivitas atau pekerjaan dan dukungan keluarga. Pengetahuan penting untuk mengetahui berbagai permasalahan yang terjadi saat menopause sehingga akan muncul sikap positif dan berperilaku sehat dalam mempersiapkan menopause (Estiani & Duhana, 2015). Menurut penelitian Putri dkk, (2014) dengan melakukan olahraga rutin, tidak memiliki penyakit kronis dan bergejala menopause ringan maka kualitas hidupnya akan lebih baik. Perempuan yang memiliki kesiapan baik akan melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk mempersiapkan masa menopause agar keluhan karena perubahan tidak banyak dirasakan (Manuaba, 2009).

Perilaku sehat perlu dilakukan untuk mempersiapkan masa menopause, apabila tidak dilakukan maka keluhan karena perubahan semakin banyak dirasakan dan perempuan akan beresiko terkena berbagai masalah kesehatan lain seperti kanker payudara, kanker leher rahim, dan kanker rahim (Mulyani, 2013). Menurut penelitian Rahwuni dkk, (2014) perempuan yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dan memiliki tingkat percaya diri tinggi akan memiliki tingkat kecemasan sedang saat menopause. Tingkat kecemasan akan berpengaruh pada kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Terbukti dalam penelitian Nurpatminingsih, (2016) bahwa perempuan dengan tingkat kecemasan ringan akan lebih siap menghadapi menopause.

World Health Organization (WHO), (2010) menyebutkan populasi perempuan yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang. Banyaknya jumlah perempuan

di tahap tersebut maka akan banyak juga keluhan yang mereka rasakan karena perubahan (Sulistyawati & Proverawati, 2010). Upaya pemerintah Indonesia untuk perempuan di masa menopause terdapat pada kelompok usia lanjut diantaranya kelompok bina keluarga lansia dan pos pelayanan lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia yang termasuk didalamnya adalah perempuan masa menopause (Widaningsih, 2017).

Di Indonesia jumlah penduduk perempuan mengalami peningkatan tiap tahunnya. Tahun 2016 jumlah penduduk perempuan yang memasuki premenopause usia 45-50 tahun mencapai 6,5 % (Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016). Peningkatan jumlah penduduk perempuan terjadi di beberapa provinsi, salah satunya Yogyakarta dengan penduduk perempuan mencapai 51%. Ambarketawang merupakan Desa dengan jumlah penduduk terbesar di Kecamatan Gamping Sleman dengan jumlah penduduk perempuan premenopause 7,5 % (Kependudukan Jogja, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara pada 9 orang perempuan berusia 45-50 tahun di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang, didapatkan 22 % mengetahui tanda gejala menopause yaitu menstruasi yang sudah tidak teratur dan perubahan emosi, sedangkan 78 % lainnya tidak mengetahui tanda gejala menopause sehingga merasa cemas karena khawatir akan hamil kembali dengan munculnya tanda gejala berupa menstruasi yang tidak teratur. Sembilan perempuan tersebut, hanya 11% yang sudah melakukan upaya untuk mengurangi tanda gejala yang muncul serta perubahan yang akan terjadi saat menopause yaitu dengan berolahraga satu minggu 2 kali dan mengkonsumsi makanan sehat seperti kacang kedelai, buah serta mengkonsumsi vitamin, sedangkan 89 % lainnya mengatakan tidak ada waktu untuk berolahraga karena bekerja dan hanya kadang-kadang mengkonsumsi susu atau buah.

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Dusun Gamping Kidul Desa Ambarketawang Kecamatan Gamping Sleman Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dibuat, maka peneliti tertarik untuk mengetahui adakah hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Dusun Gamping Kidul Desa Ambarketawang Kecamatan Gamping Sleman Yogyakarta?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Dusun Gamping Kidul Desa Ambarketawang Kecamatan Gamping Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pengetahuan ibu premenopause tentang menopause.
- b. Diketahui kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.
- c. Diketahui keeratan hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah bagi pengembangan ilmu keperawatan.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Ibu Premenopause

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ibu premenopause tentang pengetahuan menopause sehingga dapat lebih siap menghadapi menopause.

b. Bagi Program Studi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengembangan ilmu keperawatan sehingga dapat digunakan sebagai masukan dan acuan untuk pengembangan penelitian khususnya terkait pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause.

c. Bagi Petugas Puskesmas Gamping I

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan untuk dijadikan penyuluhan khususnya tentang menopause agar ibu premenopause mendapatkan informasi yang lebih terkait menopause.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta