

BAB I PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosis setelah 12 bulan tanpa periode menstruasi. Rata-rata menopause normalnya terjadi pada usia 51,4 tahun untuk negara industri, secara umum terjadi pada usia 40-58 tahun. Pada masa ini tubuh mengalami beberapa perubahan biologis yang menyebabkan penurunan tajam pada fungsi ovarium (indung telur) di antaranya adalah menurunnya produksi hormon seks secara signifikan terutama estrogen (Kusmiran, 2011).

Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak daripada Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis dibanding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul dari nilai sosial mengenai wanita menopause memberikan kontribusi terhadap gejala fisik selama periode pre dan pasca menopause. Gejala fisik yang dirasakan dapat memicu munculnya masalah psikis. Perasaan yang biasa muncul pada fase ini antara lain rapuh, sedih dan tertekan. Akibatnya wanita pada masa premenopause menjadi depresi, tidak konsentrasi bekerja dan mudah tersinggung (Proverawati, 2010).

Menurut Depkes RI (2009) hingga saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada 2005. Kemudian, naik lagi sebesar 14% pada 2015. Meningkatnya jumlah tersebut, sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup dibarengi membaiknya derajat

kesehatan masyarakat. Jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2000 jumlah perempuan berusia diatas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk.

Saat ini diperkirakan terdapat >5 juta wanita Indonesia yang telah memasuki masa menopause per tahunnya (BPS, 2008) dimana sekitar 68% nya mengalami gejala klimakterik (keluhan masa menopause) namun hanya 62% dari mereka yang menghiraukan gejala tersebut. Penduduk laki-laki Indonesia sebanyak 119.630.913 jiwa dan perempuan sebanyak 118.010.413 jiwa. Seks Rasio adalah 101, berarti terdapat 101 laki-laki untuk setiap 100 perempuan. Penduduk laki-laki Provinsi DI Yogyakarta sebanyak 1.708.910 jiwa dan perempuan sebanyak 1.748.581 jiwa. Seks Rasio adalah 98, berarti terdapat 98 laki-laki untuk setiap 100 perempuan. Dengan demikian, menopause menjadi perhatian karena harapan hidup perempuan yang cukup panjang dan akan semakin banyak perempuan yang akan melewati fase menopause di dalam kehidupannya.

Fertilitas menurun secara drastis pada wanita saat memasuki usia 35 tahun dan lebih cepat lagi setelah usia 40 tahun. Percepatan setelah usia 40 tahun mungkin merupakan tanda pertama kegagalan ovarium akan terjadi. Tanda dan gejala menopause meliputi *hot flashes* (rasa panas) terjadi pada sekitar 75% wanita menopause. *Hot flashes* sering membangunkan wanita dari tidurnya dan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berat atau insomnia. Osteoporosis yang disebabkan oleh defisiensi estrogen yang berkepanjangan. Perubahan kardiovaskuler, reseptor estrogen terdapat pada pembuluh darah dan estrogen tampaknya secara klinis meningkatkan aliran darah (Heffner & Danny, 2008).

Usia 45-55 tahun menandakan berakhirnya masa subur dan berkurangnya kadar hormon estrogen serta progesteron. Penurunan kadar hormon ini menyebabkan beberapa perubahan pada tubuh. Gejala-gejala awal yang menandakan kurangnya kadar estrogen antara lain wajah kemerahan, keringat pada malam hari, rasa sakit dan nyeri, vagina mengering, masalah pada kandung

kemih, saat melakukan hubungan seksual timbul rasa nyeri, kulit kering, mengalami gangguan tidur, emosi yang mudah berubah-ubah, dan perdarahan menstrual yang tidak teratur. Dampak jangka panjang dengan penurunan kadar estrogen adalah peningkatan resiko terkena penyakit jantung dan osteoporosis (Bandiyah, 2009).

Memasuki usia 40 sampai 50 tahun sering dijadikan momok yang menakutkan bagi wanita. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi wanita. Gangguan psikis yang akan muncul dalam bentuk mudah tersinggung, kurang bersemangat, susah tidur, cemas, dan depresi (Baziad, 2003). Dari hasil penelitian Musharyanti (2004) diketahui bahwa tingkat pengetahuan wanita yang sudah menopause rata-rata lebih baik daripada rata-rata pengetahuan wanita yang belum menopause. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman menopause dapat menambah pengetahuan wanita tentang menopause. Pengetahuan itu sendiri adalah hasil penginderaan seseorang, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2010).

Dalam perjalanan hidupnya seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun, mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya. Sikap wanita terhadap perubahan-perubahan tersebut berbeda-beda. Ada yang menghadapi menopause dengan sikap positif (terbebas dari menstruasi dan kehamilan, lebih banyak waktu untuk bekerja dan beribadah, dan sebagainya) dan ada yang bersikap negatif (dikaitkan dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi setelah menopause, maupun perubahan yang akan dilalui dalam memasuki masa menopause). Bagi wanita yang bersikap negatif akan menimbulkan perasaan-perasaan yang akan mengganggu seperti khawatir, takut, dan cemas ketika menghadapi menopause. Perubahan kejiwaan yang dialami seorang wanita menjelang menopause meliputi merasa tua, tidak menarik

lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah terkejut sehingga jantung berdebar-debar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme). Mereka juga merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Manuaba, 2009).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2007).

Gangguan kecemasan sama seperti gangguan kesehatan jiwa lainnya, disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Gangguan kecemasan lebih mempengaruhi wanita dibandingkan pria. Kebanyakan orang menjadi gugup saat sedang stress, tetapi orang dengan gangguan kecemasan berbeda karena mereka merasa cemas setiap saat. Walaupun bagi kebanyakan orang sumber kecemasan itu mungkin tampaknya sepele. Kenyataannya, ini bisa dengan serius mengganggu kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang biasanya dapat mempengaruhi kondisi psikis yang biasanya menyebabkan para wanita merasa cemas antara lain keluarga, lingkungan sosial, pengetahuan, dan penanggulangan kecemasan (Jarvis, dkk, 2011).

Penulis tertarik untuk mengambil populasi di Dusun Karangjati Tamantirto Kasihan Bantul karena populasi wanita yang mendekati masa menopause di daerah tersebut termasuk banyak. Dari hasil studi pendahuluan menunjukkan terdapat 117 orang wanita usia 40-50 tahun. Di daerah tersebut juga didapatkan variasi latar belakang pendidikan, ekonomi, status perkawinan, dan pekerjaan yang beragam. Berdasarkan variasi yang beragam tersebut diharapkan diperoleh variasi tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan yang beragam.

Hasil wawancara dari 6 orang, sebanyak 4 orang mengatakan mereka mengetahui tentang menopause. Mereka khawatir menghadapi menopause yang

nantinya tidak bisa lagi membahagiakan suami dengan tidak bisa melakukan hubungan seksual, merasa tidak cantik lagi, dan mudah terkena penyakit, pengetahuan tersebut diketahui dari mitos-mitos yang selama ini berkembang dalam masyarakat.

Dengan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan yang dialami wanita dalam memasuki masa menopause serta ingin mengetahui hubungan antara keduanya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Diketahui ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu premenopause di Dusun Karangjati Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause pada ibu premenopause dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause.
- b. Diketahui tingkat kecemasan pada ibu premenopause dalam menghadapi menopause.
- c. Diketahui keeratan hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu premenopause.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas dalam merencanakan program untuk wanita menopause dalam meningkatkan pengetahuan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

2. Bagi Kader

Penelitian ini diharapkan memberi masukan mengenai pengetahuan tentang menopause sehingga bisa dilakukan upaya perbaikan maupun peningkatan informasi kesehatan terutama yang terkait menopause pada warganya.

3. Bagi Ibu

Dapat bermanfaat khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan menjelang masa menopause maupun setelah memasuki menopause dan dapat membuka wawasan masyarakat tentang menopause.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk literatur bahan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terkait dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian dengan judul “Tingkat Pengetahuan tentang Menopause serta Tanda dan Gejala Menopause yang Dialami Ibu-Ibu di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalrejo, Jogjakarta” oleh Musharyanti (2004). Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif *cross sectional* dengan pendekatan survey. Subyek penelitiannya adalah ibu-ibu di Kelurahan Karangwaru berusia 41-55 tahun, sedangkan sampel penelitian sebanyak 70 subyek yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini adalah rata-rata tingkat pengetahuan responden tentang menopause masuk dalam kategori cukup (skor 19,6). Responden yang sudah

menopause memiliki rata-rata tingkat pengetahuan yang lebih tinggi (skor 20,1) daripada responden yang belum menopause (skor 19,5). Persentase terbesar responden dengan tingkat pengetahuan baik terdapat pada kelompok responden berpendidikan SLTA (43,9%), sedangkan responden yang tingkat pengetahuannya masih kurang persentase terbesar pada kelompok responden berpendidikan SD (78,6%). Jumlah responden yang belum menopause 53 orang. Tanda dan gejala menopause seperti mudah sedih adalah gejala yang paling banyak dialami oleh ibu-ibu yang belum menopause (58,6%), sedangkan gejala lain seperti *hot flashes*, sulit tidur (*sleeplessness*), banyak berkeringat pada malam hari, kecemasan, masalah komunikasi dengan suami, dan gangguan perkemihan dirasakan oleh kurang dari 30% responden. Lelah psikis, nyeri otot (*muscle pain*), dan penurunan daya ingat dirasakan oleh lebih dari 50% responden. Gejala yang paling banyak dialami oleh ibu-ibu yang sudah menopause adalah nyeri otot sebesar 88,2% dari jumlah responden 17 orang, sedangkan gejala lain yang dialami dengan jumlah lebih dari 50% responden. Secara umum distribusi gambaran gejala menopause pada seluruh responden (70 orang), tampak bahwa gejala yang paling banyak yaitu nyeri otot dan mudah sedih. Keduanya dialami oleh 74,3% responden. Gejala lain juga dialami lebih dari 50% responden adalah lelah psikis dan penurunan daya ingat. Sulit tidur, *night sweats*, dan kecemasan (*anxiety*) dialami lebih dari 30% responden. Gejala terbanyak pada responden yang sudah menopause adalah nyeri otot (88,2%), disusul penurunan daya ingat (70,5%), mudah sedih (64,7%), sulit tidur (58,8%), lelah psikis dan *night sweats* (52,9%). Kesimpulan, terdapat gambaran tingkat pengetahuan tentang menopause yang berbeda berdasarkan karakteristik responden yang diteliti. Tanda dan gejala menopause yang dialami oleh ibu-ibu di Karangwaru menggambarkan distribusi yang berbeda antara ibu-ibu yang sudah menopause dan yang belum menopause.

Persamaan dengan penelitian ini adalah pada salah satu variabel yang diteliti yaitu variabel tingkat pengetahuan tentang menopause. Perbedaannya terletak pada sampel penelitian yaitu suami yang istrinya berusia 41-55 tahun,

sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan sampelnya adalah ibu-ibu dalam rentang usia 40-50 tahun dan dalam masa premenopause.

2. Penelitian dengan judul “Hubungan Body Image dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita dalam Menghadapi Masa Premenopause di Dusun Pucang Blater Bawang Banjarnegara” oleh Narulita (2011). Jenis penelitian ini adalah diskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah ibu premenopause yang berusia 40-52 tahun yang masih menstruasi dan ada tanda-tanda menopause. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 94 orang. Variable *body image* dan tingkat kecemasan diperoleh dengan menggunakan instrumen kuesioner. Teknik analisa yang digunakan adalah analisa univariat (analisis frekuensi) dan analisis bivariat (*Kolmogorof-Smirnof*) untuk menguji hipotesis. Hasil analisa data diperoleh mayoritas menerima *body image* sebanyak 70 responden (74,5%). Mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 66 responden (70,2%). Persamaan dengan penelitian ini adalah pada salah satu variabel yang diteliti yaitu variabel kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi menopause. Perbedaannya terletak pada sampel, teknik pengambilan sampel dan lokasi penelitian, penelitian Narulita menggunakan sampel wanita premenopause yang berusia 40-52 tahun dengan mengambil lokasi penelitian di Dusun Pucang Blater Bawang Banjarnegara. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengambil lokasi di Dusun Ngebel Kasihan Bantul dengan sampel ibu-ibu dalam rentang usia 40-50 tahun dan dalam masa premenopause.
3. Penelitian dengan judul Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dan Dukungan Sosial Suami saat Istri Menghadapi menopause di Dusun Gading Lumbung Bantul oleh Pulungasih (2006). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan 16 April – 26 Mei 2006 di Dusun Gading Lumbung, Donotirto, Kretek, Bantul. Subyek penelitian adalah suami yang istrinya berusia 41-55 tahun berjumlah 28 orang. Instrumen yang digunakan

kuesioner tingkat pengetahuan dan skala dukungan sosial. Analisanya menggunakan uji statistik *Kendall's Tau*.

Persamaan dengan penelitian ini adalah pada salah satu variabel yang diteliti yaitu variabel tingkat pengetahuan tentang menopause. Perbedaannya terletak pada sampel penelitian yaitu suami yang istrinya berusia 41-55 tahun, sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan sampelnya adalah ibu-ibu dalam rentang usia 40-50 tahun dan dalam masa premenopause dan salah satu variabelnya.

4. Penelitian dengan judul Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause tentang Menopause dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Padukuhan Semampir Wetan Desa Tambakrejo Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman oleh Nusantara (2005). Penelitian ini adalah penelitian non eksperimental yaitu penelitian korelasi dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah subyek dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan syarat sesuai dengan kriteria penelitian ini. Subyek penelitian adalah wanita premenopause dengan rentang usia antara 40-50 tahun yang bertempat tinggal di Padukuhan Semampir Wetan Desa Tambakrejo Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang diuji validitas dan realibilitas sedangkan tingkat kecemasan diukur dengan standar baku kecemasan T-MAS dan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan dalam menghadapi kmenopause digunakan analisa koefisien korelasi bivariat yaitu dengan menggunakan rumus korelasi *Coefisient Contingency*. Hasil pengukuran pengetahuan wanita tentang menopause dalam kategori sedang (66,67%). Sedangkan kecemasan wanita premenopause dalam kategori sedang (86,67%).

Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel yang diteliti yaitu variabel tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan wanita premenopause. Perbedaannya terletak pada tempat penelitian, jumlah sampel, dan metode analisa koefisien korelasi bivariat.