

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam keadaan yang cukup bervariasi dan individual bagi seorang wanita, pada usia reproduktif, indung telur (*ovary*) wanita mengandung 200.000-400.000 kantong kecil (*follicle*) yang berisi bahan-bahan yang diperlukan untuk membentuk sel telur matang (*ova*). Indung telur menghasilkan dua hormon utama yaitu estrogen dan progesteron. Kemampuan indung telur yang menghasilkan folikel dan hormon akan menurun dengan bertambahnya usia. Menopause terjadi apabila pembentukan sel telur dan folikel telah dihentikan. Menopause terjadi ketika jumlah folikel-folikel menurun dibawah suatu ambang rangsang yang kritis, kira-kira jumlahnya hanya 1.000 folikel dan tidak tergantung umur. Menopause juga ditandai dengan berhentinya sekresi estrogen dan progesterone (Proverawati, 2009).

Seringkali wanita menghadapi masa menopause dengan rasa cemas dan was-was karena menopause identik dengan penuaan. Dimana pada masa ini terjadi penurunan hormone estrogen. Turunnya kadar estrogen akan menimbulkan banyak keluhan seperti muka merah, vagina menjadi kering, kulit menjadi keriput, nyeri saat berhubungan seksual, mudah sakit kepala, Iritatif (mudah tersinggung), rasa cemas, depresi, dan khawatir (Yahya, 2011).

Menurut WHO sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh 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 dari pada Asia. Ketika terjadi menopause wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis dibanding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. UHH (Usia Harapan Hidup) wanita Indonesia adalah 67 tahun. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025 (Proverawati, 2010).

Pada usia menopause harus mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Peran gizi pada usia ini untuk mencegah terjadinya penyakit dan meningkatkan kesehatan. Memilih makanan secara bijak akan dapat menunjang seseorang dalam menjaga kesehatan fisik, emosional, mental, dan mencegah penyakit. (Almatsier, 2011). Pada masa menopause sering juga timbul gejala-gejala seperti gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala genitourinary (Kusmiran, 2011).

Gizi seimbang adalah dengan memenuhi gizi perhari dengan asupan zat-zat gizi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Dengan pemenuhan gizi seimbang diharapkan seseorang tidak kelebihan atau kekurangan berat badan. Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negatif menopause dan mencegah kulit kering (Agria, 2012).

Bertambahnya usia akan menimbulkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, kanker serta penyakit lainnya yang erat dengan gaya hidup. Pada usia ini juga kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah tidak normal sering terjadi (Almatsier, 2011).

Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan jumlah wanita menopause pada tahun 2012 yang ada di DIY adalah 91,03%. (Dinkes, 2012). Dan berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik Gunungkidul di daerah kabupaten Gunungkidul jumlah wanita menopause pada tahun 2012 adalah 54,7% (BPS, 2012).

Makan-makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan dapat menjadikan hidup yang lebih berkualitas pada wanita menopause. Kebutuhan zat gizi pada masa menopause yang dianjurkan adalah sesuai kebutuhan yang memperhatikan berat badan (Almatsier, 2011). Kelebihan berat badan, kekurangan kalsium dan kekurangan zat gizi lebih umum terjadi pada perempuan menopause (Adriani, 2012).

Pada dasarnya, kecukupan gizi pada usia menopause sama seperti kecukupan gizi pada kelompok usia muda. Pengecualiannya adalah penurunan akan kebutuhan energi yang mengikuti pertambahan usia, penyebabnya adalah kegiatan

fisik yang biasanya akan menurun bersamaan dengan bertambahnya usia sehingga energi yang dikeluarkan lebih sedikit (Agria, 2012)

Dengan demikian menopause bukanlah suatu penyakit yang diderita wanita. Menopause merupakan bagian dari kejadian yang alami dalam kehidupan dan penuaan pada seorang wanita. Oleh karena itu perlu untuk memenuhi nutrisi yang tepat, menangani stress, olahraga yang teratur, dan mengurangi potensi penyakit. Agar dapat melewati masa menopause tanpa rasa takut (Bushman, 2009).

Kebutuhan energi pada usia menopause menurun sesuai dengan bertambahnya usia, yang disebabkan menurunnya metabolisme basal dan berkurangnya aktifitas fisik. Kelebihan asupan energi akan menyebabkan kenaikan berat badan, dan meningkatkan risiko potensi penyakit seperti jantung koroner, hipertensi, kencing manis, dan batu empedu (Almatsier, 2011).

Makanan yang tinggi lemak akan mengakibatkan kolesterol. Selain itu, makanan yang mengandung lemak tinggi berkontribusi terhadap timbulnya obesitas serta berisiko terserang terjadinya jantung koroner. Konsumsi lemak dapat dibatasi dengan memilih daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, susu tanpa lemak (skim) (Almatsier, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Afni, 2008), menunjukkan bahwa selama ini masih banyak ibu menopause yang kurang pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kebutuhan gizi pada usia ini dikarenakan kurangnya informasi baik dari lingkungan sekitarnya maupun dari tenaga kesehatan terutama mengenai pola makan yang baik. Ini dibuktikan masih banyak ibu diusia menopause yang mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan kolesterol yang melebihi kebutuhannya. Seperti makan goreng-gorengan, jeroan/usus, daging yang banyak mengandung lemak, santan, udang, kepiting, mie dan nasi. Terlalu berlebihan mengkonsumsi makanan tersebut akan mengakibatkan berat badan seseorang bertambah, karena seiring dengan bertambahnya usia seseorang maka aktifitas fisik seseorang tersebut akan menurun dan kurangnya aktifitas fisik atau kurang gerak akan menimbulkan berat badan bertambah bahkan menjadi obese dan dapat menimbulkan berbagai macam potensi penyakit. Mengingat pada usia ini merupakan usia yang sudah rentan akan terjadinya

berbagai macam penyakit, sangat penting untuk menjaga pola makan dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Adanya masalah kesehatan yang dialami ibu pada usia menopause dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi dan kurangnya KIE tentang kebutuhan makan yang baik pada usia ini.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 24 Februari 2013 di Desa Wareng Gunungkidul Yogyakarta dengan wawancara tentang kebutuhan gizi pada usia menopause pada 10 wanita yang sudah memasuki menopause, hanya 4 ibu (40%) yang tahu tentang gizi seimbang pada masa menopause, sedangkan 6 ibu (60%) lainnya tidak mengetahui tentang gizi seimbang pada masa menopause.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran tingkat pengetahuan ibu umur 50-60 tahun tentang kebutuhan gizi pada masa menopause”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah tentang “Bagaimana Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kebutuhan Gizi Pada Masa Menopause di Desa Wareng Gunungkidul?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Desa Wareng, Gunungkidul.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Desa Wareng dengan pengetahuan baik.
- b) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Desa Wareng dengan pengetahuan cukup.
- c) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Desa Wareng dengan pengetahuan kurang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan pembaca tentang kesehatan reproduksi dan menjadi masukan untuk memperluas wawasan mahasiswi jurusan kebidanan serta sebagai sumber bacaan di perpustakaan STIKES A.Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Bidan

Sebagai bahan masukan dan informasi tentang menopause terutama kebutuhan gizi pada masa menopause sehingga bisa meningkatkan perannya dalam memberikan penyuluhan dan konseling pada klien atau ibu menopause.

b. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan reproduksi terutama pada menopause tentang pentingnya kebutuhan gizi pada masa menopause.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang mata kuliah kesehatan reproduksi terutama mengenai kebutuhan gizi pada masa menopause dan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan dengan cara melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Peran yang relevan dengan penelitian gambaran tingkat pengetahuan ibu umur 50-60 tahun tentang kebutuhan gizi pada masa menopause diantaranya adalah :

1. Afni (2009) dengan judul “Hubungan Asupan Energi, Lemak Dan Status Gizi dengan Kadar Profil Lipid Wanita Menopause Di Poli Rawat Jalan RSUD Wirosaban Yogyakarta”. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Dengan jumlah subjek penelitian 35 orang. Uji statistik yang digunakan yaitu uji kolerasi *regresi linier*. Hasil

penelitian ada hubungan asupan energi dengan kadar trigliserida, ada hubungan asupan lemak dengan kolesterol total dan LDL, ada hubungan status gizi dengan kolesterol total. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada judul, metode penelitian, tempat penelitian, jumlah sampel. Persamaan dengan penelitian ini adalah terdapat pada variabel *dependent*.

2. Minalloh (2011) dengan judul “Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Pada Ibu PKK tentang Menopause di Dusun Klumprit Desa Caturharjo Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan subjek penelitian 40 ibu PKK dengan teknik *sampling jenuh*. Analisis data menggunakan *spearman's rank*. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan responden tentang menopause. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada judul, metode penelitian, tempat penelitian, jumlah sampel. Persamaan dengan penelitian ini adalah terdapat pada variabel *dependent*.
3. Khasanah (2011) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kecemasan Menghadapi menopause di Desa Ngasih Kecamatan Browono Kabupaten Kebumen”. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kolerasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan teknik *total sampling* sebanyak 70 responden dengan uji *statistik kendall tau*. Sebagian besar tingkat pengetahuan responden tentang menopause dalam kategori cukup sebanyak 44 orang (62,9%), sedangkan tingkat kecemasan sebagian responden mengalami kecemasan berat sebanyak 48 responden (68,6%). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada judul, metode penelitian, tempat penelitian, jumlah sampel. Persamaan dengan penelitian ini adalah terdapat pada variabel *dependent*.