

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan proses yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Menopause terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali (Proverawati, 2011). Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2007 menunjukkan setiap tahun sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause (WHO, 2007).

Seiring dengan semakin meningkatnya usia dan keluhan masa menopause, nutrisi yang masuk kedalam tubuh juga harus diperhatikan. Apalagi jika menderita keluhan-keluhan yang dapat mengganggu aktivitas. Wanita menopause dapat mengalami gejala yang lebih buruk lagi bila mereka tengah berada dibawah stress emosi yang sangat kuat atau mempunyai kebiasaan makan tertentu yang melibatkan konsumsi kafein dalam jumlah besar gula, atau konsumsi alkohol. Hal tersebut tentu saja dapat menyebabkan permasalahan kekurangan gizi yang sangat serius (Mulyani, 2013).

Wanita yang memasuki masa menopause biasanya akan mengalami gejala-gejala yang beragam seperti perubahan pola perdarahan, *hot flush*, gangguan tidur, perubahan atropik, perubahan berat badan yang dilanjutkan dengan berhentinya

masa haid atau menstruasi. Gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40 % merasakan *hot flush*, 30 % mengalami sulit tidur, 37 % merasa cepat lelah dalam bekerja, 35 % sering lupa, 33 % mudah tersinggung, 26 % mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21 % dari seluruh jumlah wanita premenopause (Ambar, 2013).

Masalah gizi masa menopause yang terjadi di Indonesia diantaranya keadaan kurang gizi sebesar 3,4%, berat badan kurang sebesar 28,3%, berat badan lebih sebesar 6,7%, obesitas sebesar 3,4% (Darmojo, 2009). Hasil penjarangan di Posyandu ibu menopause di Kabupaten Sleman prosentase tertinggi didapatkan kasus Hipertensi sebanyak 39,65%. Indeks Masa Tubuh normal pada masa menopause berkisar antara 18-23, penilaian status gizi di Kabupaten Sleman didapatkan Indeks Massa Tubuh lebih ($IMT > 23$) sebesar 16,37% dan IMT Kurang ($IMT < 18$) 9,46%. Sedangkan cakupan pelayanan kesehatan ibu menopause di Kabupaten Sleman baru mencapai angka 30,27% (Dinkes Sleman, 2012).

Penyebab masalah gizi pada masa menopause yaitu perubahan kebiasaan makan, penurunan selera makan, penurunan sensitifitas indera perasa dan penciuman, gangguan pencernaan dan pengunyahan dan penyakit degeneratif. Makanan yang dikonsumsi kurang baik kuantitas dan kualitas (Hurlock, 2012). Adanya perubahan dan penurunan selera makan apalagi yang dikonsumsinya kurang berkualitas maka akan memperburuk keadaan ibu menopause, karena akan menjadi lemah dan mudah sakit Nikmawati (2012).

Pendidikan gizi bagi ibu menopause, kelompok pra pensiun dan mereka yang akan merawat manula merupakan pencegahan yang amat penting (Bandiyah, 2009). Upaya pemerintah dalam pemenuhan gizi di masyarakat telah tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang upaya perbaikan gizi yang berisi “bahwa dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat perlu dilakukan upaya perbaikan gizi perseorangan dan gizi masyarakat pada seluruh siklus kehidupan sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia dengan prioritas kepada kelompok rawan gizi”.

Pemenuhan dan perbaikan gizi masa menopause erat kaitannya dengan pengetahuan dan kesadaran ibu menopause akan pentingnya gizi seimbang. Memang tidak dapat dibantah jika seseorang bertambah tua kemampuan fisik dan mental hidupnya pun akan perlahan-lahan menurun. Akibatnya aktivitas hidupnya akan ikut berpengaruh termasuk penerimaan informasi dan proses penerimaan pengetahuan yang ikut menurun. Menurunnya fungsi fisiologis pada masa menopause yang menyebabkan banyak ibu menopause yang kurang mengetahui dan memahami pentingnya gizi seimbang (Nikmawati, 2012).

Peran petugas kesehatan khususnya bidan sangat dibutuhkan demi meningkatkan pengetahuan ibu menopause akan pentingnya memenuhi kebutuhan gizinya di masa menopause. Menurut Bandiyah (2009) asuhan yang dapat diterapkan bidan pada ibu menopause diantaranya memberikan dukungan tentang *personal hygiene*, kebersihan lingkungan dan yang tidak kalah penting adalah pemberian dukungan dan konseling berkaitan dengan pemenuhan gizi yang sesuai

seperti makan makanan dengan porsi kecil, bervariasi dan mudah dicerna namun memiliki kandungan gizi yang seimbang.

Upaya pemerintah dalam meningkatkan gizi ibu menopause adalah dengan menyelenggarakan KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) untuk ibu menopause. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Pasal 14 tentang kesejahteraan ibu menopause, pelayanan kesehatan bagi ibu menopause dilaksanakan melalui peningkatan penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan ibu menopause, upaya penyembuhan (kuratif), yang diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik.

Pedukuhan Jlopo merupakan salah satu pedukuhan yang ada di Desa Pondokrejo Tempel Sleman. Pedukuhan Jlopo yang bekerja sama dengan Puskesmas Desa Jlopo telah mengadakan senam lansia yang dilaksanakan setiap hari Minggu sore. Penduduk lanjut usia yang mengalami masa menopause di dukuh Jlopo berjumlah 20 orang. Menurut penuturan kepala desa, belum pernah ada penyuluhan berkaitan dengan kesehatan masa menopause di Pedukuhan Jlopo. Peneliti melakukan wawancara singkat dengan 7 wanita pada tanggal 26 Februari 2015 di Dusun Jlopo, menunjukkan seluruh wanita tersebut mengalami keluhan berupa sulit tidur, cepat lelah dalam bekerja dan mudah lupa. Hasil wawancara diketahui bahwa sebanyak 5 orang mengetahui tentang menopause, mereka mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan kalsium, melakukan olahraga secara teratur seperti mengikuti senam lansia yang ada di Dusun Jlopo dan banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin C seperti buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengatasi keluhan menopause. Sedangkan 2

orang wanita lainnya mengaku bahwa mereka tidak mengetahui kandungan gizi pada makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran pengetahuan ibu menopause pada gizi menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman Tahun 2015?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengetahuan ibu menopause tentang pengertian gizi masa menopause
- b. Diketuainya pengetahuan ibu menopause tentang faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi masa menopause
- c. Diketuainya pengetahuan ibu menopause tentang prinsip kebutuhan zat gizi masa menopause

- d. Diketuahuinya pengetahuan ibu menopause tentang pola makanan sehat bagi ibu menopause
- e. Diketuahuinya pengetahuan ibu menopause tentang makanan yang harus dihindari bagi ibu menopause
- f. Diketuahuinya pengetahuan ibu menopause tentang pencegahan keluhan masa menopause

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi untuk dapat digunakan sebagai masukan pada ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam ilmu kebidanan khususnya mengenai gizi pada ibu menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo

Sebagai bahan masukan untuk ibu menopause dalam meningkatkan derajat kesehatan di masa menopause. Meningkatkan pemahaman dan kerjasama ibu dengan kader kesehatan.

b. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Achmad Yani

Sebagai bahan referensi dan bahan bacaan mahasiswa yang dapat diakses di perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Achmad Yani Yogyakarta.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian berkaitan dengan pemenuhan gizi pada masa menopause.

E. Keaslian peneliti

Tabel 1. Keaslian Peneliti

No	Nama (tahun)	Judul Penelitian	Metodologi penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Dwi Wahyu Mufidah (2013)	Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi Masa Menopause Di Dusun Pandansari Desa Jururejo Kabupaten Ngawi Tahun 2013	Penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel sebanyak 52 orang ibu menopause dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik analisis data dengan uji univariat dengan prosentase.	Tingkat pengetahuan ibu menopause tentang gizi menopause pada tingkat baik sebanyak 9 orang (17,3%), cukup 31 orang (59,6%) dan kurang sebanyak 12 orang (23,1%).	Jumlah sampel dan teknik analisis data	Jenis penelitian, teknik pengambilan sampel, variabel pengetahuan gizi masa menopause
2	Oktariyani (2012)	Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif cross sectional. Jumlah sampel 143 dengan teknik random sampling. Teknik analisis data univariat dan bivariate dalam bentuk prosentase	Status gizi lansia berdasarkan IMT adalah 50,3% status gizi normal, 33,6% status gizi kurang dan 16,1% status gizi lebih	Teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, variable status gizi	Jenis penelitian
3	Ayu Ningtyas (2011)	Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 40-55 tahun mengenai Masa Menopause di Desa Karang Kepoh II Salatiga	Penelitian deskriptif dengan subjek penelitian 30 responden dengan menggunakan total sampling. Teknik analisis data univariat dan bivariate dalam bentuk prosentase	Didapatkan ibu usia 40-55 tahun yang berpengetahuan baik sebesar 10%, pengetahuan cukup sebesar 77,5%, dan yang berpengetahuan kurang sebesar 12,5%.	Jumlah sampel dan teknik analisis data	Jenis penelitian, teknik pengambilan sampel, variabel pengetahuan