

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi yang tidak teratur menandakan awal transisi menopause dan fase perimenopause. Perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan wanita merasa takut serta tidak siap dalam menghadapi masa menopause. Produksi hormone (estrogen dan progesterone) yang berkurang menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang timbul diantaranya gejala hot flushes atau berkeringat pada malam hari, kekeringan pada vagina, gangguan tulang, nyeri sendi, kulit kriptut, dan insomnia (Komplek & Puri, 2019). Perubahan psikologis seperti perasaan tertekan, mudah marah, kecemasan, mudah lupa, mudah tersinggung dan merasa tidak berdaya (Putri et al., 2020).

Premenopause adalah proses alamiyah yang terjadi pada usia 40 tahun, dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini biasanya ditandai dengan siklus menstruasi tidak teratur, pendarahan menstruasi memanjang, jumlah darah menstruasi lebih banyak dari biasanya dan timbul rasa nyeri saat menstruasi (Novi & Kock, 2020). Kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause akan sangat membantu dalam menjalani masa menopause dengan baik. Salah satunya yang terpenting ialah nutrisi karena pada saat menopause kadar hormone estrogen menurun. Hal tersebut membuat tubuh banyak kehilangan kalsium. Pentingnya dalam meningkatkan asupan kalsium dan olah raga teratur dapat mencegah terjadinya osteoporosis (Dian & Januriwasti, 2022).

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi secara permanen yang dialami oleh wanita. Wanita dikatakan menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama setahun. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia 40 tahun, tetapi banyak juga wanita mengalami perubahan pertengahan 30 tahun. Kasus pada wanita menstruasi berhenti secara tiba-tiba. Siklus menstruasi biasanya terjadi secara bertahap baik jumlah darah maupun lama menstruasinya. Jarak antara dua siklus menjadi lebih dekat atau jarang. Kejadian ketidakteraturan ini berlangsung selama 2-3 tahun sebelum siklus berhenti. Usia rata-rata sebagian besar yang mengalami menopause adalah umur 45-55 tahun (Ulya & Andanawarih, 2021).

Berdasarkan Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa

menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause (Wulan, 2020). Dalam penelitian hampir seluruh wanita di dunia mengalami sindrom pramenopause, data tersebut menyebutkan bahwa di Negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, Jepang serta Indonesia 10% (Susmini, 2019).

Depkes RI (2018), saat ini wanita yang Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut terus meningkat menjadi 15% pada tahun 2015. Kemudian terjadi peningkatan lagi sebesar 20% pada tahun 2018. Peningkatan tersebut akibat dari bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup. Seperti yang terjadi di Indonesia menunjukkan bahwa usia harapan hidup wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018, Indonesia diperkirakan ada 5.846.000 wanita yang memasuki masa menopause. Oleh karena itu, tidak heran jika jumlah wanita menopause di Indonesia akan terus meningkat (Sitio et al., 2018).

Badan Kesehatan Dunia, WHO (World Health Organization) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Data dari WHO (World Health Organization) tahun 2013 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2013 sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause. Sebagai salah satu kota berkembang di Pulau Jawa, Kota Semarang mempunyai jumlah penduduk 1,595,187 jiwa pada tahun 2015. Data penduduk wanita usia 40 tahun mencapai 61.953 jiwa dan usia 50 tahun mencapai 45.403 jiwa. Data 2 proyeksi penduduk wanita pada kelurahan pedalangan kecamatan banyumanik sendiri yaitu mencapai 65.350 jiwa.(4) Data penduduk wanita usia 40-55 tahun 206 mencapai 1.744 jiwa. Wanita memiliki angka harapan hidup ini lebih besar, bisa lima tahun lebih tinggi. Peningkatan angka harapan hidup ini menyebabkan bertambahnya populasi penduduk wanita. Meningkatnya jumlah penduduk wanita tersebut berpengaruh terhadap jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang memasuki usia menopause (Julioe, 2018)

Badan Pusat Statistik di Indonesia menunjukkan ada 15,2 juta perempuan dari 118 juta perempuan mengalami menopause. Berdasarkan Survei Demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2017, persentase menopause menurut kelompok usia 30- 34

tahun sebanyak 9,7%, usia 35-39 tahun sebanyak 11%, usia 40-41 tahun sebanyak 12,7%, usia 42-43 tahun sebanyak 14,2%, usia 46-47 tahun sebanyak 43,1%. perempuan yang mengalami menopause secara natural dan berusia > 55 3 tahun memiliki peningkatan resiko sebesar 29% untuk mengalami mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler jika dibandingkan dengan perempuan yang mengalami menopause pada usia 50-54 tahun. Perempuan yang mengalami menopause akibat operasi ooferektomi bilateral sebelum usia 45 tahun juga memiliki peningkatan mortalitas, terutama karena penyakit kardiovaskuler, namun resiko ini dapat diturunkan dengan terapi estrogen.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zega, 2020) dari 11 Negara di Amerika Latin mengatakan wanita menopause mengalami gangguan kecemasan (61,9%), urogenital (25,5%), psikologis (18,5%), somatik (4,5%) dan gangguan berat yang mempengaruhi kualitas hidup (13,7). Kecemasan yang terjadi pada wanita menopause di Amerika Latin berkaitan dengan gangguan Quality of Life. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masa peralihan menopause dapat meningkatkan resiko gangguan psikologis terutama gangguan depresi, gangguan tidur dan kecemasan.

Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause akan sangat membantu dalam menjalani menopause dengan lebih baik. Kurangnya persiapan dalam memasuki menopause membuat seorang wanita cemas dan bisa juga menyebabkan depresi. Wanita yang memasuki masa premenopause hingga menopause pada usia 40-55 tahun. Perubahan yang dialami baik perubahan fisik maupun psikologis seperti mudah marah dan kondisi fisik yang melemah. Perubahan tersebut bisa dilakukan dengan menerapkan pola makan yang sehat, menghindari merokok, olah raga teratur, hindari stress, tidak mengkomsumsi alcohol, dan rutin memeriksa kesehatan. Namun, kebanyakan wanita tidak memperdulikan dan tidak usaha dalam melakukan kesiapan menghadapi menopause (Indah et al., 2018).

Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Dari hasil wawancara sebagian responden yang bersekolah hanya sampai SD sehingga tidak siap dalam menghadapi masa menopause. Sedangkan responden dengan pendidikan tinggi akan mudah untuk mengetahui informasi serta mudah memahami tentang menopause (Mazida et al., 2022).

Desa Tanjungan merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah. Jumlah dukuh Desa Tanjungan Wedi ada 7 wilayah yaitu dukuh Karang Joho, Tanjungan, Karang Duwet, Karang Wuni, Jetak, Pule dan Karang.

Berdasarkan data kependudukan di Desa Tanjungan, terdapat jumlah penduduk 1890 jiwa. Terdiri dari jumlah penduduk wanita 967 jiwa dan penduduk laki-laki 923 jiwa. Jumlah wanita yang berusia 40-45 tahun ada 87 jiwa. Desa Karang Joho wanita yang berusia 40-45 tahun ada 30 Orang, desa Tanjungan ada 15 orang, desa Karang Duwet ada 15 orang, desa Karang Wuni ada 5 orang, desa Jetak ada 13 orang, desa Pule ada 5 orang, dan desa Karang ada 4 orang. Hasil dari wawancara dengan Kepala Desa Tanjungan diketahui bahwa Desa Tanjungan memiliki penduduk yang bervariasi dengan tingkat pendidikannya, dimana pendidikan terakhirnya adalah Pendidikan Dasar, Sekolah Dasar Menengah, serta sebagian kecil Pendidikan Tinggi.

Hasil Penelitian (Rahayu, 2021) menunjukkan bahwa ibu memiliki kesiapan baik (10%), ibu dengan kesiapan sedang (20%), ibu dengan kesiapan cukup (30%), ibu dengan kesiapan kurang (40%). Hasil penelitian (Dermawan, 2019) menunjukkan wanita siap menghadapi menopause sebanyak 16 (40%), wanita tidak siap menghadapi menopause sebanyak 24 (60%).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 23 November 2022 10 orang wanita berusia 40-45 tahun banyak ditemukan sebagian besar wanita belum mengetahui tentang menopause. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti menemui 4 orang mengatakan khawatir kalau setelah menopause akan timbul keluhan yang responden sebut penyakit tua. Peneliti juga menemui 3 orang wanita belum mengetahui tentang apa saja yang harus dipersiapkan pada saat menopause. Selain itu, ditemukan 2 orang wanita mengatakan bahwa darah menstruasinya berkurang tidak seperti dulu lagi dan terkadang siklusnya tidak teratur tiap bulannya. Kemudian, 1 orang wanita mengatakan khawatir dan merasa cemas bila masa menopause telah datang. Keluhan-keluhan diatas sebenarnya dapat diatasi jika ibu sudah jauh hari mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “ Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa Tanjungan Wedi Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi secara permanen. Banyaknya ibu yang kurang pengetahuan tentang kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Dampak yang terjadi apabila ibu kurang pengetahuan tentang kesiapan dalam menghadapi masa menopause adalah dapat mengalami kecemasan dan kekhawatiran

yang bisa menyebabkan depresi. Selain itu, masa menopause juga mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik seperti gejala hot flushes, kekeringan pada vagina, gangguan tulang, nyeri sendi, kulit kriptur dan insomnia. Perubahan psikologis seperti perasaan tertekan, mudah marah, kecemasan, mudah lupa, mudah terseinggung dan merasa tidak berdaya. Oleh karena itu, pentingnya wanita dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa Tanjungan Wedi Klaten”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Ibu menghadapi masa menopause di Desa Tanjungan Wedi Klaten.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi : umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, dan riwayat kontrasepsi.
- b. Mendeskripsikan kesiapan menghadapi masa menopause di Desa Tanjungan Wedi Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Memberikan gambaran tingkat kesiapan dalam menghadapi sebelum menopause.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat memberikan masukan yang bersifat positif dalam mengembangkan materi dalam keperawatan maternitas.

c. Bagi Desa

Diharapkan bisa menambah wawasan dan informasi terkait menopause, sehingga dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana cara menghadapi

menopause dan bagaimanapun meningkatkan kesiapan dalam menghadapi masa menopause.

d. Bagi Perawat (Pukesmas)

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi dan sumber referensi tambahan mengenai pengetahuan dalam kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Selain itu, dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan dalam memberikan konseling dan pengetahuan dalam menghadapi masa menopause.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber referensi untuk menunjang penelitian lain yang berkaitan dengan masa menopause.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang menopause sebelumnya telah dilakukan oleh beberapa peneliti, dari beberapa diantaranya adalah :

1. Monica Ade Sandra, Stikes Bakti Husada Mulia Madiun, 2017. “Hubungan Pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan Sumber Monica Ade Sandra”. Desain penelitian yang digunakan survai analitik, dengan pendekatan cross sectional , populasi sebanyak 40 responden, penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling ibu perimenopause yang berusia 40-45 tahun di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Hasil penelitian menunjukkan ibu memiliki kesiapan baik 19%, ibu dengan kesiapan sedang 54%, ibu dengan kesiapan kurang 27%.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable penelitian yaitu menggunakan satu variable “Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tanjungan Wedi Klaten”. Selain itu, penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian diskripsi kuantitatif dengan metode pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan Jumlah sampel 87 responden.

2. Ni'matul Ulya, Akademik Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, 2021. “Kesiapan Wanita Usia 45-55 tahun dalam Menghadapi Perubahan Menopause di Kelurahan Kuripan Yosorejo”. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian menggunakan metode survai deskriptif, populasi 100 orang yaitu usia 45-55 tahun di Pekalongan. Analisa data dengan menggunakan analisa bivariante. Hasil

penelitian ini menunjukkan wanita siap menghadapi menopause sebanyak 30 (20%), wanita tidak siap menghadapi menopause sebanyak 20 (55%).

Perbedaan penelitian ini terletak pada kriteria usia di subyek penelitian yaitu “Kesiapan Ibu Dalam menghadapi masa menopause di Desa Tanjung Wedi Klaten dengan Usia 40-45 Tahun”. Selain itu, penelitian yang dilakukan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling dengan satu variable. Tempat dan waktu penelitian yang akan dilakukan ialah di Desa Tanjung Wedi Klaten bulan Mei 2023.

3. Rizka Nuzula, Universitas Ubudiyah Indonesia, 2021. “Hubungan Karakteristik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang”. Jenis penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi premenopause 45 orang yaitu usia 40-50 tahun di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. Analisa data penelitian ini menggunakan analisa bivariate. Hasil penelitian ini menunjukkan wanita siap menghadapi menopause sebanyak 10 (22,2%), sedangkan wanita tidak siap dalam menghadapi masa menopause sebanyak 11 (24,4%).

Perbedaan penelitian dengan penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan satu variable yaitu gambaran kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause di Desa Tanjung Wedi Klaten. Selain itu, penelitian menggunakan metode deskripsi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik yang digunakan dalam penelitian yaitu Total Sampling dengan jumlah sampel 87 responden.

