

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Siklus hidup seorang wanita dimulai dari lahir hingga akhir hayatnya melalui beberapa tahapan: bayi baru lahir, bayi, anak, remaja, reproduktif, menopause, dan purnasium yang berakhir dengan senium. Wanita adalah orang yang memiliki vagina dan dapat mengalami menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui. Menopause timbul di akhir siklus yang di awal ketika masa remaja dengan menstruasi awal. Biasanya, perempuan mendapatkan menstruasi awal mereka ketika umur 12 tahun, tetapi menstruasi terakhir ketika umur 25 hingga 63 tahun. Minoritas perempuan yang mengalami menopause ketika umur 40 tahun, serta sebagian wanita mengalami menopause setelah berumur 40 tahun. Masa tidak mengalami menopause merupakan premenopause (Pertiwi, 2014).

World Health Organization memperkirakan ketika tahun 2030 terdapat 1,2 milyar perempuan yang berusia lebih dari 50 tahun. Ketika umur 50 tahun perempuan banyak menanggung masalah-masalah berubahnya fisik dan psikis. Total jumlah penduduk Indonesia sebanyak 268 juta jiwa dengan kelompok usia 40-45 tahun sebanyak 9,6 juta jiwa. Perubahan tersebut akan selalu meningkatkan umur hingga perempuan mencapai fase menopause. Di Indonesia menopause tertinggi pada Provinsi Jawa Barat, sedangkan pada Provinsi Lampung menempati nomor urut 7 dengan jumlah seluruh penduduk sebanyak 9 juta jiwa dengan

banyak jenis kelamin perempuan produktif 2,7 juta jiwa (Kemenkes, 2019).

Menopause adalah keluarnya darah haid terakhir dalam hidup seorang wanita, mengakhiri kemampuannya untuk bereproduksi dan menghentikan haid (Sari & Ishak 2020). Menopause terjadi pada tahun 45 hingga 55. Proses menopause dimulai sebelum menopause, masa ketika tubuh mulai bertransisi ke menopause. Periode ini dapat terjadi hingga 45 tahun untuk menopause. Menopause biasanya terjadi pada usia 40 tahun (Bekti & Mualifah 2018). Postmenopause adalah periode ketika wanita mencapai menopause, yang terjadi 12 bulan selepas menopause dan terlihat karena tingginya taraf LH serta FSH dan rendahnya taraf estrogen serta progesteron (Prasetya, 2012).

Kesiapan dipengaruhi oleh banyak penyebab, antara lain wawasan, pendidikan, finansial, adat sekitar, status kesehatan, serta umur (Sari dan Yunliza 2020). Faktor wawasan bisa mengurangi tekanan mental atau cemas berlebih dan membantu persiapan fisik serta psikologis. Agustiwati (2017) menuturkan, hubungan sekitar tingkat pengetahuan tentang menopause dengan sikap ibu premenopause, diketahui seseorang dengan pengetahuan yang cukup mengetahui tentang perubahan yang timbul dalam dirinya ketika menopause serta saat akan menghadapi menopause. jika siap secara fisik dan mental. Agustiwati (2017) menambahkan, hubungan sekitar tingkat pengetahuan serta sikap terhadap respon ibu premenopause terhadap gangguan menopause, hasil penelitian memperlihatkan terdapatnya hubungan sekitar pengetahuan dengan sikap ibu premenopause.

Pada penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui pengetahuan responden dalam persiapan menghadapi menopause, hal ini dikarenakan bahwa ada ibu yang berpengetahuan lebih sehingga akan lebih gampang dalam menerima pengetahuan dan mengimplementasikan pada kesehariannya. Seiring dengan bertambahnya pengetahuan tentang menopause, begitu pula dengan persiapan ibu menopause.

Pengetahuan mempengaruhi kesiapan seseorang ketika menghadapi masa menopause, jika pengetahuannya kurang baik, maka akan berakibat pada buruknya fisik dan psikologis yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Seseorang yang tidak mengetahui tentang fisiologis perubahan hormonal, maka akan berdampak pada kejadian depresi. Gejala fisik yang sering dialami saat menopause antara lain haid tidak teratur, dada berdebar-debar, pusing, wajah memerah, libido menurun (libido menurun), insomnia, tekanan darah tinggi, mudah lelah, nyeri pinggang, osteoporosis, dan berat badan. Pertambahan berat badan karena obesitas (penumpukan lemak). Gejala psikologis seperti kelelahan, kecemasan, ketakutan, lekas marah, lekas marah, dan depresi. Terjadi sebelum menopause, 4 hingga 5 tahun yang lalu (Utami, 2017).

Bagian dari persiapan wanita menghadapi menopause adalah mengkonsumsi yang memuat kacang-kacangan seperti kacang-kacangan, yang bisa didapati di mayoritas jenis sayur, tahu, buah pepaya serta mengkonsumsi kalsium, dan mengkonsumsinya dengan asupan vitamin D Anda untuk menjaga tulang Anda. Untuk asupan kalsium, ahli merekomendasikan 1500 mg setiap hari. Yang harus dilakukan wanita sebelum menopause adalah meningkatkan

kepadatan tulang melalui olahraga teratur seperti jogging, jalan kaki, dan yoga agar dapat berpikir positif dan memasuki masa menopause (Asriati, 2019).

Sedangkan menurut Agustawati & Sulistyaningsih (2017), *responsiveness* merupakan tingkat kematangan atau kematangan yang membantu untuk melakukan apa adanya. Ini juga dapat diartikan sebagai bereaksi terhadap sesuatu atau bersiap untuk bereaksi. Di sini, keadaan persiapan diartikan sebagai keadaan ibu yang siap secara fisik dan psikologis untuk menopause. Menyadari gaya hidup wanita dan mempersiapkan menopause adalah tubuh yang menyambut menopause sertamemberikan perhatian pada kultur seperti olahraga rutin, makan makanan sehat serta bergizi, berhenti merokok dan minum alkohol, serta berkonsultasi pada dokter. Berpikir positif dan menghindari stres melalui perawatan yang baik (Joni, 2014).

Kelurahan Tanjung Aman terdapat 10 RW dengan jumlah seluruh penduduk sebanyak 12 ribu penduduk. Peneliti akan melakukan penelitian di RW 04 dengan jumlah penduduk sebanyak 1500 penduduk. Jumlah laki-laki 798 penduduk dan 702 penduduk perempuan. Perempuan usia 40-45 tahun sebanyak 60 penduduk.

Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 pada 10 ibu dengan usia 40 hingga 45 tahun di dapatkan 5 ibuberkata bahwa ibu tidak menstruasi lagi, 3 orang ibu berkata bahwa menstruasi menjadi tidak teratur, kulit menjadi keriput, insomnia, dan cepat marah, 2 orang ibu mengatakan perubahan yang terjadi seperti ketidakteraturan haid, nafsu seks menurun, insomnia, mudah marah itu tanda gejala menjelang menopause, ibu mengetahuikarena rutin

melakukan konsultasi pada dokter yang menangani masalah kesehatan umur menjelang menopause. Terdapat satu orang ibu yang sudah menjalani menopause mengatakan bahwa sulit tidur, vagina kering, tidak ada gairah hubungan seksual, mudah tersinggung.

Persiapan ibu memasuki masa perimenopause menunjukkan bahwa dari 10 ibu, 5 ibu mengatakan mereka menetap karena sibuk bekerja atau di rumah, dalam pandangan mereka menopause adalah takdir seorang perempuan sertaperlu hidup, siap atau tidak untuk bersiap-siap karena ketika datang ke menopause, terima saja dengan baik dan mensyukuri menopause, 3 orang ibu siap menghadapi menopause sehingga ibu rajin olahraga seperti jogging di pagi atau sore hari, rajin mengonsumsi susu kedelai dan sayuran, 2 orang ibu merasa ngeri karena menganggap merambah menopause bertambah usia ibu.

Berdasarkan hasil pada wawancara, seorang ibu menuturkan mulai merasai beberapa pertanda secara fisik yaitu tidak teraturnya menstruasi, gampang capek, susah mengontrol emosi, serta naiknya tekanan darah. Ibu merasa cemas karena suatu hal yang membuat ibu menjadi gelisah, ibu mengatasi cemasnya dengan cara melakukan relaksasi nafas dalam yang disarankan oleh kader.

Berdasarkan kejadian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan melaksanakan penelitian dengan tujuan mendapati Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause di wilayah Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan identifikasi karakteristik responden didasarkan pada pendidikan serta pekerjaan.
- b. Melakukan identifikasi pengetahuan ibu usia 40-45 tahun di wilayah Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.
- c. Melakukan identifikasi kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause di wilayah Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.
- d. Melakukan identifikasi hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause di wilayah Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Kajian ini bisa dipakai sebagai dasar memberikan informasi serta menambah khasanah wawasan tentang kesehatan perempuan dan lingkungan, khususnya dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi perempuan menopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Penelitian ini sebagai acuan mengenai hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu menjelang menopause untuk mahasiswa yang berada pada proses pembelajaran serta perlu akan referensi.

2. Bagi Tenaga Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi saran serta referensi dalam pembuatan suatu program terkait cara menangani ibu menopause, terkhusus perawat ketika memberikan edukasi/pendidikan kesehatan tentang pentingnya kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini bisa ditingkatkan kembali dengan cakupan yang lebih luas serta bisa menjadi acuan pada penelitian mendatang.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan studi dengan memakai metode kuantitatif dimana tujuannya untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan

ibu usia 40-45 tahun di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung
Utara pada bulan Juni 2021 terhadap 60 responden.