

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menopause menurut WHO (2019) adalah berhentinya menstruasi secara permanen akibat tidak bekerjanya ovarium. Pada perempuan juga terjadi kondisi yang disebut klimakterium adalah masa transisi yang berawal dari akhir tahap reproduksi dan berakhir pada awal senium, terjadi pada perempuan usia 35-65 tahun. Sedangkan menopause menurut Sukarni (2013) adalah tahap akhir proses biologis yang dialami para perempuan berupa penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron dari indung telur. Dikatakan menopause apabila orang tersebut tidak lagi menstruasi selama satu tahun. Umumnya terjadi pada usia 50 tahun. Setelah terjadinya menopause, indung telur masih tetap memproduksi estrogen namun dengan jumlah sangat kecil.

Gejala atau keluhan yang sering dirasakan saat menjelang masa menopause menurut Proverawati (2010), diantaranya ketidakteraturan siklus haid, adanya semburan panas (*hot flushes*) dari dada ke atas yang sering disusul dengan keringat banyak dan berlangsung selama beberapa detik sampai 5 menit, merasa pusing disertai sakit kepala, nafsu seks menurun, kekeringan pada vagina, rasa sakit saat berhubungan seksual, susah tidur, hipertensi, mudah terjadi fraktur pada tulang. Sedangkan menurut (Anwar, 2011), keluhan psikis perempuan menjelang masa menopause diantaranya merasa cemas, adanya ketakutan, lebih cepat marah,

emosi kurang terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kesunyian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stres, dan bahkan hingga mengalami depresi, hal tersebut tentunya akan semakin memperbesar terjadinya sindrom premenopause.

Jumlah penduduk Indonesia berdasarkan data Administrasi Kependudukan (Adminduk) per Juni 2021, sebanyak 272.229.372 jiwa, dimana 134.707.815 jiwa adalah perempuan, dari total 272 juta tersebut, dimana Provinsi Jawa Barat (Jabar) merupakan Provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak se Indonesia sebanyak 47.586.943 jiwa (Dukcapil Kemendagri, 2021).

Jumlah Penduduk di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 272 juta orang dengan jumlah perempuan yang berusia 45-59 tahun adalah 48.96 juta (BPS, 2021) Begitu juga di Provinsi Jawa Barat, jumlah perempuan menopause meningkat setiap tahun dengan jumlah tercatat 15,01 juta orang penduduk perempuan Jawa Barat dari total penduduk Indonesia yaitu 272 juta jiwa (BPS Jawa Barat, 2020). Sementara jumlah perempuan dari 13 wilayah Kecamatan Cikalong usia 45-59 tahun berjumlah 4.219 jiwa (Dinas Kesehatan Kab.Tasikmalaya, 2021). Berdasarkan jumlah perempuan usia 45-59 tahun di Desa Cidadali sebanyak 412 jiwa (UPTD Puskesmas Cikalong, 2021).

Masa menjelang menopause akan dialami oleh setiap perempuan yang sering disebut dengan premenopause yang merupakan fase transisi dari siklus menstruasi normal menuju menopause yaitu dimana perempuan

memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium. Masa ini bisa terjadi selama 2-5 tahun, sebelum menopause (Proverawati, 2010). Menurut Notoatmodjo (2010) upaya untuk meningkatkan pengetahuan premenopause dapat dilakukan dengan beberapa hal diantaranya adalah pendidikan kesehatan. Kegiatan edukasi merupakan usaha untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu, kelompok. Dampak dari kecemasan yang berlangsung pada perempuan premenopause dapat mengakibatkan keinginan mengakhiri hidup sejalan dengan hasil penelitian dari Kim et al (2020), bahwa faktor-faktor yang ditemukan untuk mempengaruhi keinginan bunuh diri pada wanita premenopause adalah keyakinan agama, penggunaan alkohol, penyakit kronis, pengalaman kekerasan, stres dan depresi. Demikian pula hasil penelitian Colvin et al (2017), mengatakan bahwa riwayat depresi keluarga merupakan faktor risiko depresi berat pada wanita premenopause, terlepas dari transisi menopause dan perubahan dinamis dalam profil psikososial dan kesehatan yang terjadi selama periode premenopause.

Hasil penelitian Kucukdurmaz et al (2018), didapatkan insiden gangguan seksual pada 55 wanita dengan disfungsi seksual yang terjadi pada wanita premenopause ditentukan sebesar 67,2%, yang berarti bahwa dua pertiga wanita dengan *Female Sexual Dysfunction* (FSD) menganggap kesulitan seksual mereka sebagai hal yang menyedihkan yang berhubungan dengan kecemasan serta depresi yang dialami. Kemudian hasil penelitian

Rulu et al (2021), mengatakan bahwa gejala seperti pusing, cemas, panik dan bersemangat secara signifikan lebih tinggi pada wanita premenopause.

Hasil penelitian dari Novianti dan Yunita (2019), mengemukakan bahwa pengetahuan baik yang dimiliki responden akan mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Sedangkan responden yang berpengetahuan baik tetapi tidak memiliki kesiapan dikarenakan adanya rasa takut menghadapi masa menopause dan pengalaman yang berhubungan dengan umur. Demikian pula hasil penelitian Hidayah dan Alif (2018) mengatakan bahwa perempuan premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan yang mengakibatkan Insomnia.

Saat memasuki menopause, ada perempuan yang menyambungnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada yang penuh kecemasan, karena berakhirnya masa reproduksi dimana vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh menjadi menurun. Namun pada umumnya ketidakstabilan emosi ini sementara sifatnya dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang akurat tentang menopause. Kondisi emosi tidak stabil ini bisa karena pengaruh perubahan hormon dalam tubuh, atau bisa karena faktor yang sifatnya sangat individual. Selain itu, fase menopause sering berbarengan dengan keadaan menegangkan lain dalam kehidupan perempuan seperti merawat orang tua lanjut usia, memasuki masa pensiun, melihat anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah serta

penyesuaian–penyesuaian lain dalam kehidupan setengah baya. Ketegangan ini dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis, termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi, yang secara keliru dianggap sebagai akibat menopause.

Keadaan-keadaan seperti di atas sesungguhnya telah ditegaskan Allah, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَعَوْفٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

“Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”.

Dalam menghadapi berbagai cobaan ini ada orang yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat. Hal ini sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah, sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Dalam konteks yang demikian inilah bimbingan dan konseling Islam berperan, dengan membantu individu atau kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi agar dapat mencapai kehidupan yang sejahtera (Palupi, 2006).

Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, ketika seorang sedang menghadapi problematika menopause ia diajak untuk menyadari kembali eksistensi dirinya sebagai hamba Allah (*abdullah*) dan sebagai *khalifah* atau wakil Allah di muka bumi. Predikat pertama menunjukkan kelemahan, kekecilan dan keterbatasan serta ketergantungan manusia kepada yang lain sehingga setiap manusia potensial untuk mengidap

masalah, sedangkan predikat kedua menunjukkan kebesaran manusia sekaligus besarnya tanggung jawab yang dipikul dalam kehidupannya dimuka bumi. Dari sudut pandang tersebut, maka urgensi bimbingan dan konseling bagi manusia merujuk pada dua predikat (Palupi, 2006).

Dengan demikian, persiapan secara dini, pengertian dari keluarga, serta konstruksi budaya dari masyarakat yang simpatik dan kondusif bagi proses aktualisasi diri para perempuan menopause merupakan hal yang akan sangat membantu penemuan jati diri seorang menopausal.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya maupun Puskesmas Cikalong, untuk data khusus masalah yang dialami wanita saat menopause belum dilaporkan secara tertulis. Jumlah ibu yang memasuki usia premenopasue yang berusia 45-59 tahun berdasarkan data dari Kecamatan Cikalong terbanyak berada di Desa Cidadali dibandingkan dengan 12 desa lainnya di wilayah Kecamatan Cikalong.

Meskipun belum dilaporkan secara tertulis masalah saat menopause, tetapi hasil studi pendahuluan yaitu dengan mewawancarai ibu premenopause, didapatkan 9 dari 10 ibu premenopause di Desa Cidadali tidak mengetahui tentang menopause dan gejala-gejalanya, mereka hanya tahu bahwa seorang wanita itu suatu saat akan berhenti menstruasi. Rasa panas yang dirasakan atau banyaknya keringat yang keluar itu hal yang wajar karena mungkin cuaca yang panas atau setelah bekerja jadi rasanya panas. Untuk perasaan khawatir dan takut merasa biasa-biasa saja

dikarenakan mereka tidak mengetahui sedang mengalami gejala sebelum masa menopause. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti pengetahuan ibu-ibu dan kecemasannya dalam menghadapi menopause.

## **B. Rumusan Masalah**

Menopause merupakan kondisi fisiologis yang akan dialami oleh setiap perempuan sejak usia 50 tahun. Keluhan yang dirasakan saat menopause diantaranya gejalak panas, keringat banyak, rasa kedinginan, sakit kepala, dan perdarahan tidak teratur, sehingga mengakibatkan kecemasan, bahkan emosi menjadi labil. Oleh karena itu, perlu adanya kesiapan di masa premenopause diantaranya pengetahuan, peran keluarga, psikis, sosial ekonomi, budaya dan lingkungan. Hasil penelitian yang terkait dengan hal tersebut masih kurang padahal sangat penting. Dengan demikian rumusan masalah ini adakah hubungan antara pengetahuan terhadap kecemasan pada perempuan dalam masa premenopause di Desa Cidadali Kecamatan Cikalong?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan perempuan premenopause dalam menghadapi masa menopause.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuinya karakteristik perempuan premenopause di Desa Cidadali

- b. Diketuainya pengetahuan tentang menopause pada perempuan di Desa Cidadali.
- c. Diketuainya tingkat kecemasan perempuan premenopause di Desa Cidadali.
- d. Diketuainya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan perempuan premenopause dalam menghadapi masa menopause di Desa Cidadali.

#### **D. Manfaat**

1. Bagi penulis

Mendapatkan pengalaman yang nyata dalam menerapkan teori yang didapatkan serta aplikasi dalam melakukan penelitian terutama terkait dengan perempuan premenopause dalam menghadapi masa menopause serta kecemasannya.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kota Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam melakukan kegiatan catur dharma perguruan tinggi terutama dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang kesiapan perempuan premenopause dalam menghadapi menopause.

3. Bagi Masyarakat Desa Cidadali

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kesiapan seorang perempuan dalam menghadapi menopause sehingga akan lebih siap dan tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.



#### 4. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi *evidence based practice* dalam memberikan pelayanan keperawatan baik di klinik maupun di masyarakat sehingga perempuan di masa premenopause lebih siap menghadapi masa menopause.

