

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun (Harlow, 2012). Menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan ovarium (indung telur). Menopause mulai pada umur yang berbeda, umumnya sekitar umur 50 tahun, meskipun ada sedikit wanita memulai menopause pada umur 30 tahun (Prawirohardjo, 2008).

Menopause alami terjadi pada usia antara 48 tahun-52 tahun. Walaupun tidak tertutup kemungkinan terjadi pada usia 30-an atau pertengahan 50-an. (Waluyo, 2010). Menurut *The North American Menopause Society* menopause biasanya terjadi pada rata-rata usia 52 tahun, namun bisa saja terjadi diantara umur 40-58 tahun (Shifren, 2014).

Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40 tahun dan puncaknya pada usia 50 tahun, rata-rata seorang wanita akan mengalami menopause usia 45-50 tahun. Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70% - 80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia (Proverawati, 2010).

Indonesia memiliki 14 juta wanita menopause atau 9 % dari total penduduk Indonesia. Jumlah ini diperkirakan akan mengalami kenaikan setiap tahunnya. Berdasarkan penghitungan statistic diperkirakan tahun 2020 jumlah

penduduk Indonesia yang hidup di dalam masa menopause adalah sekitar 30,3 juta atau 11,5 % dari total penduduk (BPS, 2014).

Pada masa memasuki menopause sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Namun banyak wanita yang menganggap bahwa menopause merupakan suatu hal yang menakutkan. Hal ini mungkin berasal dari suatu pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi.

Pemikiran-pemikiran negatif tentang menopause seringkali membebani wanita, hal inilah yang memicu kekhawatiran yang berlebihan sehingga kadangkala timbul stress dan depresi. Selain wanita mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita. Perubahan fisik ini dapat berupa *hot flushes*, insomnia, vagina menjadi kering, gangguan pada tulang, linu dan nyeri sendi, kulit keriput dan tipis, ketidaknyamanan pada jantung (Kusmiran, 2012). Perubahan fisik lain yang terjadi dalam menghadapi masa menopause adalah periode haid yang tidak teratur, perut kembung, berat badan bertambah, kelelahan,, berkeringat di malam hari, pusing atau nyeri kepala, nyeri persendian, kaku otot, sulit konsentrasi, kerontokan rambut, inkontinensia urin, alergi, kuku rapuh, perubahan bau badan, osteoporosis, keriput, flek hitam pada wajah, dan masalah dalam mulut.

Sedangkan perubahan psikis yang terjadi adalah sikap mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi. Hasil penelitian Sugiyanto (2014) perubahan fisik pada wanita menopause dapat

berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stress, daya ingat menurun dan depresi.

Hasil penelitian Juniati (2012) tingkat kecemasan dalam menghadapi *menopause* dalam kategori berat 71,2%. Salah satu faktor yang menyebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang *menopause* yang berdampak pada kurangnya kesiapan menghadapi *menopause* yang pada akhirnya akan menyebabkan tingginya tingkat kecemasan.

Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Setiap wanita yang akan memasuki masa *menopause* harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang *menopause* agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan (Kasdu,2002).

Data kecamatan Bulango Timur pada tahun 2017 menunjukkan bahwa ada 354 orang wanita sedang berada pada usia premenopause yakni dengan rentang umur 40-55 tahun. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 30 orang wanita premenopause di desa Bulotalangi Barat, 12 diantaranya mengatakan mulai merasa cemas terhadap perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada mereka seperti, kulit tidak kencang dan flek hitam, kulit wajah yang mulai keriput, rambut mulai rontok dan beruban.

Hal ini menjadi salah satu masalah yang perlu diwaspadai, karena dengan adanya perubahan-perubahan fisik yang terjadi mungkin akan memberikan efek kekhawatiran tersendiri pada wanita menopause yang dapat menyebabkan

kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Bulotalangi Barat”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yakni :

1. Terjadi perubahan fisik pada wanita yang akan memasuki masa menopause seperti seperti kulit wajah yang mulai keriput, rambut mulai rontok dan beruban.
2. 12 diantara 30 orang wanita menopause merasa khawatir dengan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada dirinya seperti, mudah marah, mudah tersinggung, kepala pusing dan sulit tidur yang terjadi pada dirinya dalam menghadapi masa menopause

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan perubahan fisik dan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause di desa Bulotalangi Barat ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan perubahan fisik dan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause di desa Bulotalangi Barat

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui perubahan fisik wanita dalam menghadapi masa menopause
2. Mengetahui tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause

3. Mengetahui hubungan perubahan fisik dan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan kesehatan reproduksi tentang perubahan fisik apa saja yang terjadi pada wanita menopause dan bagaimana tingkat kecemasan yang dirasakan wanita dalam menghadapi masa menopause.

1.5.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan masukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan bagaimana cara meminimalisir masalah kesehatan terkait reproduksi.