

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause, fase ini adalah satu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium. Masa ini bisa terjadi selama 2-5 tahun, sebelum menopause (Proverawati, 2010). Premenopause sendiri terjadi ketika perempuan mulai memasuki usia 39 – 51 tahun, namun umur terjadinya premenopause pada masing-masing individu tidaklah sama (Lauren dkk, 2012). Pada masa ini perempuan menyesuaikan diri dengan menurunnya produksi hormon yang dihasilkan oleh ovarium yang dampaknya sangat bervariasi (Proverawati, 2010).

World Health Organization (WHO) mengatakan tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2014). Tahun 2025 diperkirakan di Indonesia akan ada 60 juta perempuan menopause dan pada tahun 2016 perempuan menopause mencapai 14 juta atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Jumlah perempuan menopause di Bali tahun 2013 sebanyak 605.701 orang (Dinkes, 2014). Jumlah perempuan menopause di Kota Denpasar tahun 2013 sebanyak 149.758 orang (BPS, 2013).

Gejala premenopause untuk sebagian perempuan masih dianggap tabu dan banyak dari mereka bahkan belum mengerti tentang premenopause, tetapi tidak

sedikit juga dari mereka yang belum siap berada pada kondisi tersebut. Hal ini disebabkan karena mereka belum memahami dan kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada perempuan menjelang masa premenopause sehingga memunculkan sikap-sikap yang menimbulkan ketidaknyamanan di usia menjelang menopause. Perempuan dalam menghadapi premenopause berbeda-beda karena hal ini berkaitan dengan beberapa faktor antara lain tingkat pengetahuan (Prawirohardjo, 2007).

Keluhan yang sering dirasakan dan paling sering dijumpai yaitu 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 (Proverawati, 2010). Keluhan psikis yang dirasakan yaitu 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 (Anwar, 2011).

Sindrom premenopause banyak dialami oleh perempuan hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% perempuan di Eropa, 60% perempuan di Amerika, 57% perempuan di Malaysia, 18% perempuan di Cina, dan 10% perempuan di Jepang menjadi 372 juta jiwa (Proverawati, 2010). Fungsi reproduksi yang menurun menimbulkan dampak yaitu ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Bagi sebagian perempuan, premenopause menimbulkan rasa cemas dan risau.

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan.

Hasil penelitian Juniati (2012) mengenai tingkat kecemasan ibu-ibu usia 40-48 tahun dalam menghadapi menopause di Dusun Mundu Yogyakarta menemukan hasil tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dalam kategori berat sebesar 71,2%. Kasdu (2002) memaparkan 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 perempuan yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga tersebut tidak mengalami kecemasan.

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi permasalahan pada usia menopause yaitu dibuatnya peraturan yang mengatur mengenai kesehatan pada usia lanjut di Indonesia yaitu pada Undang-undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 7 yang berisi setiap orang berhak untuk mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan yang seimbang dan bertanggung jawab. Pemberian informasi bertujuan untuk menambah pengetahuan perempuan mengenai menopause. Pengetahuan yang cukup dapat membantu perempuan premenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause, pengetahuan merupakan salah satu peran dalam mempengaruhi keputusan seorang

perempuan untuk berperilaku sehat nantinya (Rasyid, dkk. 2014). Berbekal pengetahuan yang baik perempuan lebih siap dan mandiri secara fisik, psikis, dan spiritual dengan segala perubahan yang terjadi sebelum atau yang sedang memasuki fase premenopause (Purwoastuti, 2008).

Penelitian Putri, dkk (2014) mengenai hubungan pengetahuan dengan sikap ibu tentang menopause di Desa Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2014 menemukan pengetahuan ibu tentang menopause berada pada kategori tidak baik dan sikap ibu tentang menopause berada pada kategori negatif, serta ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap ibu tentang menopause. Penelitian Ridwan dan Denok (2016) mengenai hubungan pengetahuan dengan sikap ibu tentang perubahan fisik menopause menemukan pengetahuan ibu tentang perubahan fisik menopause Dusun Ngesong Desa Banjarejo yang mempunyai kriteria pengetahuan kurang sebesar (54%) dan sikap ibu tentang perubahan fisik menopause yang mempunyai kriteria sikap negatif sebesar (61%), serta ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang perubahan fisik menopause di Dusun Ngesong Desa Banjarejo. Penelitian Loutfy (2002) mengenai persepsi dan pengalaman perempuan menemukan mayoritas perempuan di Alexandria kurang memiliki pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan tindakan perawatan diri selama perimenopause.

Tindakan yang dapat dilakukan oleh perempuan untuk mengatasi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause yaitu menerima proses menopause dengan memperhatikan gaya hidup meliputi mengatur pola makanan yang sehat dan bergizi, mengkonsumsi beberapa jenis vitamin, berolahraga secara teratur, menghindari rokok dan alkohol, batasi konsumsi kafein, alkohol, garam, dan gula,

memeriksa diri secara berkala. Tindakan yang dapat dilakukan oleh perempuan untuk mengatasi perubahan psikis meliputi berpikiran positif melalui penerimaan yang baik dan menghindari stress, memperkuat ibadah sehingga menimbulkan penerimaan yang positif (Poverawati, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas I Denpasar Barat dengan cara wawancara pada 10 perempuan premenopause didapatkan hasil delapan perempuan sudah mengetahui apa itu menopause dan mengetahui tanda gejalanya, dua orang mengetahui apa itu menopause tetapi tidak mengetahui tanda gejalanya. Dari 10 ibu yang di wawancarai tujuh orang bersikap positif terhadap keluhan yang dialami selama premenopause dan tiga orang bersikap negatif karena dua orang belum mengetahui keluhan mengenai premenopause dan satu orang cemas dalam mengalami perubahan selama premenopause. Ibu yang melakukan tindakan dalam mengatasi keluhan yang dialami hanya lima orang dan lima orang mengatakan bahwa menopause merupakan hal alami yang akan dilewati oleh semua perempuan sehingga harus diterima dan tidak perlu melakukan sesuatu untuk mengatasi keluhannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Perempuan dalam Mengatasi Keluhan Premenopause di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah Ada Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Perempuan dalam Mengatasi Keluhan Premenopause di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap perempuan dalam mengatasi keluhan premenopause di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi pengetahuan perempuan premenopause dalam mengatasi keluhan premenopause di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat.
- b. Mengidentifikasi sikap perempuan premenopause dalam mengatasi keluhan premenopause di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat.
- c. Menganalisa hubungan pengetahuan dengan sikap perempuan dalam mengatasi keluhan premenopause di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis informasi hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan dan menambah wawasan sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan pada premenopause.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi perempuan premenopause untuk meningkatkan pengetahuan tentang premenopause dan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

b. Manfaat bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi puskesmas dan wilayah setempat untuk membuat program yang dapat membantu ibu premenopause mengatasi keluhan yang terjadi serta mengadakan penyuluhan mengenai premenopause dan menopause.

