

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Seiring bertambahnya usia, setiap wanita akan mengalami proses penuaan yang umumnya dikenal sebagai menopause. Proses penuaan dimulai pada saat kelahiran manusia dan terus berlanjut sepanjang hidupnya sesuai dengan prinsip alamiah yang tak terhindarkan. Menopause merupakan suatu karunia karena keadaan ini adalah proses penuaan yang normal pada setiap wanita bukan suatu penyakit maupun kelainan.

Menopause diawali dengan premenopause yaitu peralihan yang dialami wanita dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Kebanyakan wanita memasuki premenopause pada usia 40 an tahun. Dimana pada masa ini mulai terjadi penurunan hormon estrogen yang menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas sehari – hari wanita, bahkan wanita merasa rumah tangganya terancam karena mulai hilangnya tanda-tanda kesuburan. Hal ini disebut sebagai *syndrome* premenopause (Puspitasari, 2020). Hampir diseluruh dunia banyak wanita yang mengalami *syndrome* premenopause, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60 % di Amerika, 57 % di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Matjino, 2019).

Menopause berasal dari bahasa Yunani yaitu “*Men*” yang berarti bulan dan “*Peusis*” yang berarti “Penghentian sementara” yang menggambarkan berhentinya menstruasi. Namun secara Lingustik lebih dikenal dengan sebutan

“*Menocease*” yang berarti berhentinya menstruasi. Menopause merupakan masa yang akan dialami oleh semua wanita yang tidak dapat dihindari (Zaitun et al., 2020).

*World Health Organization* mendefinisikan menopause merupakan tahapan akhir dari serangkaian kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya masa-masa reproduksi. Wanita dikatakan menopause ketika sudah tidak menstruasi selama 12 bulan berturut – turut. Menopause terjadi akibat dari hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan sirkulasi estrogen dalam darah sehingga mengakibatkan sistem reproduksi tidak lagi berfungsi. Wanita di dunia rata-rata memasuki tahap ini antara usia 45 dan 55 tahun (WHO, 2022).

*World Health Organization* (WHO, 2019) menyatakan bahwa adanya peningkatan populasi wanita menopause setiap tahunnya sebesar 3% dengan perkiraan wanita menopause sebanyak 1,2 miliar dengan usia di atas 50 tahun pada tahun 2030. Indonesia mencapai angka 30,3 juta jiwa wanita yang hidup dalam masa menopause pada tahun 2020 (Sartika et al., 2022).

Jumlah penduduk di Sumatera Utara pada tahun 2024 sebanyak 15.588.525 juta jiwa. Di antaranya meliputi 1.017.082 juta jiwa wanita dengan rentang usia 40-49 tahun dan wanita dengan rentan usia 50-59 tahun sebanyak 807.352 ribu jiwa (BPS, 2022). Kemudian jumlah penduduk kota Medan pada tahun 2022 sebanyak 2.494.512 juta jiwa dimana diantaranya meliputi 185.508 ribu jiwa wanita dengan rentang usia 40-49 tahun dan wanita dengan rentang usia 50–59 tahun sebanyak 141.636 ribu jiwa wanita dengan rentang uisa 50-59 tahun (BPS, 2022).

Wanita pada umumnya memasuki masa menopause pada usia 45-55 tahun namun di Indonesia kebanyakan wanita memasuki masa ini pada usia 50 tahun (Putri et al., 2023). Perubahan – perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologi pada setiap wanita yang memasuki masa menopause tentunya berbeda – beda namun kebanyakan wanita mengalami *hot flashes/flushing*, nyeri persendian, sulit tidur (*insomnia*), rasa tertekan tanpa sebab, fluktuasi suasana hati, rasa sakit berhubungan intim, vagina kering, sakit kepala serta gampang merasa lelah (Cipto et al., 2020).

Sebagian wanita menganggap menopause sebagai kondisi yang alamiah dialami oleh wanita namun ada beberapa wanita menganggap masa tua sebagai masa yang menakutkan, kekhawatiran ini muncul dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang. Hal ini mengakibatkan wanita sering merasa murung, merasa tidak disayang, mudah tersinggung, mudah marah serta merasa cemas. Menopause dipersepsikan sebagai suatu kehilangan yang menimbulkan perasaan tidak berharga karena wanita memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa wanita yang kehilangan masa subur adalah wanita yang tidak sempurna.

Di Indonesia diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 60 juta jiwa wanita yang memasuki masa menopause (Novianti et al., 2021). Sementara kebanyakan wanita tidak mengetahui dampak yang timbul saat memasuki masa menopause, dimana ketidaktahuan itu didasari pada pandangan yang menganggap bahwa menopause merupakan proses alamiah yang tidak perlu dipersiapkan (Utami & Dwihestie, 2022).

Padahal wanita menopause yang tidak mendapatkan menstruasi lagi akan rentan terhadap penyakit seperti sakit kepala, sakit sendi dan otot, sakit pinggang yang diakibatkan oleh kurangnya produksi kalsium didalam tubuh, osteoporosis dan penyakit jantung. Hal ini juga berdampak pada psikologis wanita menopause seperti pudarnya daya pikat dan seksual serta timbulnya pemikiran bahwa usia lanjut adalah anggota masyarakat yang tidak produktif dan hanya menjadi beban dalam hidup.

Studi Ikatan Dokter Indonesia dalam penelitiannya bersama Universitas Indonesia menyebutkan bahwa sebanyak 34% wanita indonesia mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause (Matjino, 2019). Wanita yang awalnya tidak memiliki pengetahuan tentang menopause tentu akan merasa cemas mengenai perubahan - perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun seksualnya. Kecemasan adalah respon emosional yang tidak jelas berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya yang menimbulkan perasaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik (Suprati, 2020).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang menimbulkan perasaan menyakitkan serta tidak menyenangkan sehingga dapat mengganggu keseimbangan pribadi seseorang seperti tegang, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Kecemasan timbul dengan tingkatan yang berbeda – beda dimulai dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat hingga menimbulkan kepanikan (Savitri & Swandi, 2023).

Pengetahuan menjadi unsur penting dalam membentuk sikap seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Kurangnya pengetahuan pada ibu dalam memasuki masa menopause dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan timbul akibat ketidaktahuan terhadap suatu hal sehingga menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan. Wanita yang sudah paham terkait perubahan yang akan terjadi pada masa menopause akan lebih percaya diri dalam menangani perubahan yang ada, sebaliknya wanita yang tidak memiliki pengetahuan tentang menopause berdampak pada kurangnya kesiapan dan timbulnya kecemasan.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok maupun individu. Diharapkan dengan adanya edukasi kepada masyarakat, kelompok maupun individu dapat memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik (Apriyani dan Rahmadiyahanti, 2024).

Pemberian edukasi dapat menjadi salah satu cara dalam memberikan informasi terkait menopause pada wanita yang memasuki fase ini. Dengan meningkatkan pengetahuan pada ibu berusia 40-50 tahun dapat mengurangi kecemasan pada ibu dalam menghadapi menopause. Edukasi yang diberikan dapat berupa informasi tentang tanda, gejala, faktor, perubahan-perubahan fisik maupun psikologi yang akan dialami wanita menopause sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan (Puspitasari, 2020).

Namun program kesehatan terkait kesiapan wanita dalam menghadapi menopause masih sangat terbatas. Wanita menopause memerlukan persiapan,

pengetahuan serta sikap yang baik dalam menghadapi perubahan-perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya (Putri et al., 2023). Wanita dengan pengetahuan baik terkait menopause akan menyikapi dengan positif sebaliknya wanita dengan pengetahuan kurang terkait menopause akan menyikapinya dengan banyak keluhan (Matjino, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Widorini et al.,2017) bahwa edukasi sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause. Sebelum diberikan informasi terkait menopause melalui edukasi, ibu mengalami tingkat kecemasan dalam kategori kecemasan ringan namun setelah diberikan edukasi tentang menopause tingkat kecemasan ibu masuk dalam kategori tidak ada kecemasan. Dimana yang berarti adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan terkait menopause.

Utami & Dwihestie (2022) dalam penelitiannya mendapatkan hasil yaitu sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang menopause, tingkat kecemasan ibu masuk dalam kategori kecemasan ringan dan kategori sedang. Sedangkan setelah diberikan edukasi kesehatan terkait menopause tingkat kecemasan ibu masuk dalam kategori tidak ada kecemasan dan kecemasan dalam kategori sedang sudah tidak ada yang berarti adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan terkait menopause.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dengan judul “Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu dalam Menghadapi Menopause”.

## **1.2. Rumusan masalah**

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di Fasilitas Kesehatan Primer UPT Puskesmas Pulo Brayan Darat Jl.Kolonel Yos Sudarso No. 136 A Medan.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui edukasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi menopause di Fasilitas Kesehatan Primer UPT Puskesmas Pulo Brayan Darat Jl.Kolonel Yos Sudarso No. 136 A Medan.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui pengetahuan ibu premenopause tentang menopause.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.
- c. Untuk mengetahui bagaimana edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat bagi fasilitas kesehatan**

Dengan adanya penelitian ini sangat bermanfaat karena dapat menambah informasi ilmiah dan pengetahuan untuk mencegah adanya pengetahuan yang kurang mengenai menopause melalui edukasi kesehatan terkait menopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause.

### **1.4.2. Manfaat bagi responden**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat menambah pengetahuan responden tentang tanda gejala menopause sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

### **1.4.3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi peneliti selanjutnya berupa pedoman ataupun informasi pendukung bagi penelitian selanjutnya tentang Edukasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi menopause.