

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan perempuan, di mana siklus menstruasi berhenti secara permanen. Seorang wanita dikatakan telah memasuki masa menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, yang disebabkan oleh penurunan aktivitas ovarium. *Menopause* juga menandai akhir dari masa subur pada seorang wanita, karena ovarium tidak lagi memproduksi hormon estrogen. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, memengaruhi fungsi organ tubuh, serta menimbulkan berbagai keluhan baik secara fisik maupun psikologis. Hasil penelitian (Nurhasanah, 2019) masa menopause atau *premenopause* mengganggu itu masalah karena munculnya kecemasan yang biasanya diartikan sebagai munculnya perasaan atau ketakutan yang tidak jelas dan hebat, juga munculnya tidak menyenangkan karena banyak terjadi perubahan-perubahan yang ada seperti perubahan fisik ataupun psikologis berhubungan dikaitkan dengan tingkat pengetahuan, dimana pengetahuan yang rendah menyebabkan wanita tidak mengetahui tahap-tahap menopause sehingga menyebabkan kecemasan atau ketakutan yang berlebihan. Usia seseorang perempuan memasuki masa *premenopause* antara 40-50 tahun.

Menurut Siregar & Yusuf (2022), Pada tahap *premenopause* adanya berbagai perubahan fisik mulai terjadi. Beberapa gejala yang sering muncul meliputi sensasi panas atau *hot flashes*, perasaan hangat pada wajah, leher, dan dada di malam hari, peningkatan detak jantung, gangguan tidur, sakit kepala, meningkatnya frekuensi buang air kecil, serta ketidaknyamanan saat buang air kecil, termasuk inkontinensia. Selain itu, siklus menstruasi menjadi tidak teratur, dengan perdarahan yang terjadi dalam rentang waktu tertentu sebelum akhirnya berhenti sepenuhnya, yang dikenal sebagai fase transisi menopause. sebagian wanita, perubahan yang terjadi selama *menopause* dapat menjadi tantangan yang sulit dihadapi. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat secara tidak sadar menimbulkan kecemasan terkait dengan berkurangnya daya tarik fisik dan seksual. Beberapa gejala psikologis yang sering

dialami wanita pada fase *premenopause* antara lain mudah tersinggung, Mengalami depresi, kecemasan, suasana hati yang tidak stabil, sering lupa, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Oleh karena itu, setiap individu perlu memiliki strategi yang tepat untuk mengelola kondisi tersebut, dan pola pikir positif bahwa menopause adalah proses alami yang terjadi sebagaimana fase kehidupan lainnya, Meskipun bukan merupakan kondisi yang mengancam nyawa, *menopause* dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat dan efektif untuk mengatasi kondisi tersebut. tepat agar dapat menghadapi berbagai keluhan yang muncul selama menopause dengan lebih siap. kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause dipengaruhi oleh kedewasaan dalam berpikir, kondisi sosial ekonomi, budaya, pengetahuan tentang menopause, serta kematangan mental. Wanita yang bekerja cenderung lebih siap menghadapi masa *premenopause* dibandingkan dengan mereka yang tidak bekerja. Sebagian besar wanita merasa cemas saat memasuki fase *menopause*, sehingga permasalahan yang sebenarnya sederhana dapat terasa sangat besar, bahkan berpotensi menyebabkan rasa putus asa dalam menghadapinya. Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologisnya selama menjalani fase tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan Darmawan (2019), menunjukkan bahwa sebanyak 16 wanita (40%) siap menghadapi *menopause*, sementara 24 wanita lainnya (60%) tidak siap. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2021), mengungkapkan bahwa semua wanita yang mengalami *menopause* memiliki kesiapan yang baik (30%), memiliki kesiapan yang cukup (30%) dan memiliki kesiapan yang kurang (40%). Wanita yang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause cenderung mengalami kecemasan berlebihan, mudah tersinggung, murung, dan bahkan dapat menarik diri dari lingkungan sosialnya. Faktor budaya dan lingkungan memiliki peran penting dalam cara wanita merespons proses berhentinya menstruasi. Selain itu, lingkungan kerja juga berpengaruh karena dapat memberikan pengalaman secara langsung maupun tidak langsung terkait *menopause*. Riwayat kesehatan turut berkontribusi dalam proses

ini, mengingat adanya perubahan atau peralihan yang terjadi di dalam tubuh. Selain itu, Kondisi sosial ekonomi yang baik dapat memberikan peluang bagi wanita untuk mengakses sarana dan fasilitas yang memadai dalam menghadapi *menopause*.

Hasil penelitian yang dilakukan Nurhayati (2023), menunjukkan bahwa sebanyak 40 responden (60%) memiliki dukungan kurang, sementara 17 responden (30%) memiliki dukungan cukup, sedangkan 10 responden (10%) memiliki dukungan baik. Wanita yang tidak memiliki dukungan keluarga akan berpengaruh pada wanita yang sedang menjalani *premenopause*, salah satu cara untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* adalah melalui dukungan keluarga. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu wanita menghadapi berbagai perubahan kondisi tubuh menjelang *menopause*. Menurut Arby Suharyanto (2019), Terdapat empat dimensi dalam dukungan keluarga, yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Dukungan keluarga dalam menghadapi *menopause* dapat dibagi ke dalam beberapa aspek. Dukungan emosional mencakup pemberian perhatian dan kasih sayang, yang membantu wanita merasa lebih tenang dan dihargai. Dukungan informasi berperan dalam memberikan saran atau nasihat terkait cara mengatasi masalah yang muncul selama masa transisi *menopause*. Sementara itu, dukungan instrumental dapat berupa bantuan dalam bentuk materi, tempat tinggal, atau keterlibatan dalam pekerjaan rumah tangga. Selain itu, dukungan penghargaan diwujudkan melalui ekspresi positif dan penilaian baik terhadap ide, perasaan, serta kontribusi anggota keluarga. Di samping itu, penyediaan pusat konseling, kemudahan akses terhadap layanan kesehatan, serta edukasi bagi keluarga mengenai *menopause* juga menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi masa ini. Wanita yang mendapatkan dukungan dari keluarga, terutama dari suami, akan merasa dicintai dan tetap dihargai. Perasaan tersebut dapat menumbuhkan semangat dan motivasi bagi wanita untuk menghadapi serta mengatasi berbagai perubahan dan tantangan yang muncul menjelang *menopause*.

Dalam hal ini, dukungan keluarga sangat diperlukan untuk membantu wanita beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, sehingga dapat menjalani menopause dengan lebih baik. Menurut Friedman Dukungan keluarga merupakan bentuk sikap, tindakan, serta penerimaan dari anggota keluarga terhadap individu yang sedang menghadapi kondisi tertentu. Anggota keluarga melihat bahwa dukungan yang diberikan mencerminkan kesiapan untuk membantu serta memberikan pertolongan ketika dibutuhkan. Dukungan keluarga dapat membuat wanita yang menghadapi *menopause* merasa lebih berharga serta meningkatkan ketenteraman dalam hidupnya. Bentuk dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Manfaat dari dukungan ini adalah membantu wanita merasa lebih nyaman dalam menjalani masa menopause. Sebaliknya, disfungsi keluarga dan kurangnya dukungan dapat memperburuk kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause*, yang berdampak negatif pada lingkungan, termasuk munculnya perasaan tidak nyaman. Oleh karena itu, keluarga berperan sebagai sumber dukungan utama bagi anggotanya (Sadock dkk, 2019).

Menurut (Kusumawati, 2019), kurangnya dukungan dari keluarga dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi *menopause*. Oleh karena itu, pada fase *menopause* diperlukan persiapan yang mencakup pengetahuan, sikap, serta dukungan keluarga yang memadai. Secara psikologis, dampak negatif yang dapat terjadi pada wanita menopause adalah meningkatnya risiko depresi, sedangkan secara fisik, mereka berpotensi mengalami gangguan fungsi tubuh serta peningkatan risiko berbagai penyakit, seperti osteoporosis, kardiovaskular, asam urat, dan demensia. Hal ini disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen, yang berperan dalam melindungi berbagai sistem dalam tubuh, termasuk otak, kulit, vagina, tulang dan jantung (Nurlina, 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030 nanti, Jumlah perempuan *menopause* akan mencapai 1,2 miliar, dengan peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta di Asia pada tahun 2025. Jumlah perempuan yang mengalami *menopause* meningkat sebagian akibat dari peningkatan usia harapan hidup berusia di atas 50 tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun

2020, Jumlah penduduk perempuan di Indonesia mencapai 133.542.018 orang, dengan 16.870.932 di antaranya berada dalam kelompok usia 45–55 tahun, yang diperkirakan telah memasuki fase premenopause dan *menopause*. Menurut Kementerian Kesehatan RI, pada tahun 2020 terdapat 262,6 juta wanita, dengan 30,3 juta di antaranya berada dalam usia *menopause*, dengan rata-rata usia menopause sekitar 49 tahun. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, sebanyak 16,1% (28.767) wanita berusia 30–49 tahun mengalami *menopause*. Selain itu, proporsi wanita yang mengalami menopause cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Nurlina, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada wanita *premenopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna dengan mengambil sepuluh orang didapatkan empat wanita dengan usia 40-50 tahun tidak mengalami kekhawatiran masalah perubahan fisik yang ada dengan memulainya adanya perubahan-perubahan yang terjadi karena dengan alasan responden itu hal yang tidak perlu ditakutkan dan berhentinya menstruasi juga bisa dapat melakukan ibadah sholat setiap harinya, dan saat melakukan hubungan sama suami pun tidak takut terjadi hamil. Enam wanita premenopause mengatakan mengalami khawatir tentang dirinya yang akan mengalami perubahan-perubahan fisik lainnya dan khawatir mengenai suaminya yang tidak menerima tentang perubahan fisik lain pada istrinya, berpaling dari wanita lain dan juga tidak mendapat dukungan menghadapi menopause nantinya. Berdasarkan data wawancara yang dilakukan di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna tersebut maka peneliti ini tertarik untuk mengetahui latar belakang diatas apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan wanita menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Untuk mengidentifikasi dukungan keluarga terhadap kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.

1.2.2.2 Untuk mengidentifikasi kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.

1.2.2.3 Untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi keluarga wanita *menopause* atau petugas pelayanan kesehatan

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini bermanfaat bagi dunia keperawatan komunitas dan keperawatan maternitas dapat dijadikan suatu informasi tentang hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan wanita menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas dan memperkaya wawasan sebagai referensi penelitian selanjutnya terkait hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan wanita menghadapi *menopause* di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna.