

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen sebagai akibat dari hilangnya sejumlah fungsi ovarium termasuk ovulasi dan produksi estrogen. Adanya perubahan hormon ini akan memunculkan berbagai perubahan pada perempuan sehingga berdampak pada munculnya berbagai gangguan pada tubuh wanita menopause (Trisetiyaningsih et al., 2023). Terdapat beberapa gejala umum perubahan fisik yang sering dialami wanita saat menopause yaitu sensasi rasa panas (*hot flashes*), sulit tidur atau insomnia, vagina terasa kering saat berhubungan seksual, berat badan bertambah, perubahan indra perasa, jantung berdebar-debar, kulit keriput, nyeri punggung bawah dan linu nyeri sendi (Yanti et al., 2022).

Jumlah perempuan menopause yang mengalami perubahan fisik dan mental akibat menopause dapat berbeda-beda di setiap negara. Namun menurut beberapa penelitian 75% perempuan yang mengalami masa menopause menganggapnya sebagai masalah atau gangguan. Sedangkan 25% wanita lainnya tidak mempermasalahkan dampak dari menopause. Perempuan mengalami masalah fisik dan psikologis selama masa menopause. (Asbar & Mawarpury, 2018). Kasus wanita yang mengalami perubahan fisik terus meningkat di Indonesia sekitar 80% wanita menopause mengalaminya (Zilfia, 2021). Banyak wanita di Indonesia masih tidak tahu kapan menopause terjadi dan apa dampak dari menopause (Nababan, 2022).

Menurut data WHO jumlah perempuan menopause di Asia bisa terus meningkat dari 107 juta sampai menjadi 373 juta pada tahun 2025 (Nainggolan, 2023). Rata-rata usia wanita Indonesia yang menopause adalah usia 50 tahun ke atas (Wijayanti & Putri, 2023). Pada saat tahun 2020 sebanyak 30,3 juta perempuan di Indonesia mengalami menopause (Sartika et al., 2023). Jumlah penduduk wanita Indonesia pada tahun 2021 adalah 135 juta, dengan 14,5 juta perempuan yang memasuki usia menopause menurut data Profil Kesehatan Indonesia 2021 dari Kementerian Kesehatan Indonesia (Nur Anisa & Dwi Aprilina, 2023). Prevalensi Ada 5 juta wanita menopause di Jawa Timur yang berusia antara 50 sampai 60 tahun (Dianty, 2015). Jumlah orang menopause diperkirakan sebanyak 75.335 orang di Kabupaten Mojokerto menurut data pemerintah (Al-Maidah, 2018).

Menopause merupakan ketika menstruasi berhenti yang disebabkan karena kadar hormon berubah yaitu penurunan hormon estrogen didalam tubuh wanita menopause. Hal Ini bisa menyebabkan gejala menopause yaitu keringat berlebih yang timbul pada saat malam hari, mudah menjadi marah, insomnia atau sulit tidur, terjadinya gangguan fungsi seksual wanita, badan akan menjadi gemuk, sering tidak bisa menahan buang air kecil, stress atau mudah depresi, sering merasakan nyeri otot sendi, *hot flash*, kekeringan pada vagina yang terjadi akibat berkurangnya produksi lendir, gelisah, cemas, tidak bisa berkonsentrasi dan mudah lupa (Mulyani, 2018).

Penurunan kadar hormon estrogen yang dikarenakan produksi ovum habis akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang dialami wanita menopause. Perubahan ini terjadi karena fungsi ovarium berkurang. Proses ovulasi tidak terjadi

lagi karena jumlah sel telur yang habis. Terkait dengan penurunan kemampuan ovarium untuk menanggapi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) seiring dengan penuaan karena jumlah folikel primer berkurang. Timbulnya menopause disebabkan oleh perubahan dalam hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Respon yang diberikan sel-sel dari kelenjar hipofisis anterior yang mengeluarkan LH menurun (Kendal, 2022). Gangguan ini akan berdampak baik jangka pendek maupun jangka panjang beberapa wanita mungkin tidak memiliki gejala sama sekali atau gejala ringan hingga berat yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selain faktor fisiologis keluhan penyebab menopause dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, budaya dan lingkungan faktor psikis (Agustina & Nawati, 2021).

Dampak yang ditimbulkan wanita menjadi kurang percaya diri sebagai akibat dari mengalami atau kurangnya penerimaan perubahan fisik yang mereka alami. Wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik untuk perubahan fisik dan mental yang akan dihadapi karena ketakutan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan mereka (Meilan & Huda, 2022). Sudut pandang yang terjadi ialah sulit bagi ibu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi baik di dalam keluarga mereka maupun di lingkungan mereka. Wanita menopause sering mengalami depresi dan gangguan seperti rasa sedih yang berlebihan yang membuat mereka tertekan karena kehilangan seluruh peranannya sebagai wanita seperti kehilangan daya tarik dan kemampuan untuk bereproduksi dan tidak berarti dalam hidup mereka. Akibatnya mereka sering mengalami

kecemasan dan stress karena khawatir orang yang mereka cintai akan meninggalkan mereka (Kholifah, 2022).

Solusi yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami menopause dapat dibantu dengan pendidikan kesehatan yang menunjukkan bahwa masalah tersebut dapat diselesaikan dengan mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Mengonsumsi kalsium bersama dengan vitamin D dapat membantu mengurangi nyeri otot, tulang dan sendi. Para ahli merekomendasikan asupan kalsium sebesar 1500 mg per hari. Makan kacang-kacangan terutama kacang kedelai, sayuran, tahu, pepaya dan makanan lain dapat membantu anda mempersiapkan diri untuk menopause. Wanita menjelang menopause dapat berolahraga untuk mempertahankan kepadatan tulang seperti jalan kaki, jogging dan yoga (Asriati et al., 2019). Dukungan keluarga diperlukan untuk wanita yang memasuki tahap ini untuk menyesuaikan diri. Dengan memahami dan mendukung pasangan anda dalam keluarga anda dapat membantu mengatasi gejala perubahan fisik yang terkait dengan menopause. Selain itu mendekatkan diri kepada Allah SWT mengonsumsi makanan yang sehat, berolahraga dan menggunakan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi gejala fisik wanita yang sedang menopause (Ulfa, 2023).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui “ Gambaran Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause Di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto “

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti mengambil rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana “ Gambaran

Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause Di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto “

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian skripsi ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause Di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khususnya dari hasil penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi perubahan fisik yang dialami wanita menopause di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Responden

Diharapkan hasil dari penelitian ini bermanfaat bagi responden karena mereka akan mengetahui tentang perubahan fisik yang terjadi pada wanita yang mengalami menopause dan akan memberikan inspirasi bagi wanita yang mengalami perubahan fisik yang dialami perempuan saat menopause terjadi.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai saran untuk meningkatkan informasi untuk pemberian pendidikan bagi perempuan menopause. Selain itu pada penelitian ini bisa digunakan untuk bahan ajar dan penelitian untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti untuk penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan referensi para peneliti yang telah melakukan penelitian tentang subjek yang sama. Selain itu hasil penelitian dapat digunakan untuk menerapkan pengetahuan yang dipelajari selama perkuliahan baik tentang metodologi penelitian maupun tentang gambaran perubahan fisik pada wanita menopause.

