

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa menopause ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen yang dapat memicu berbagai perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Seperti yang dijelaskan Ulfa et al. (2023), penurunan hormon estrogen tersebut menjadi awal dari serangkaian perubahan yang dialami wanita menopause. Perempuan yang mengalami menopause kerap menghadapi perubahan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti mudah marah, kelelahan, perubahan suasana hati, stres, gangguan ingatan, kecemasan, hingga depresi (Runiari et al., 2016). Kecemasan dapat menyebabkan wanita menopause menjadi gelisah, sulit tidur, sering mengalami perubahan suasana hati, terlalu emosional, sulit fokus, mudah tersinggung, dan apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi (Putri, 2024).

Seperti yang dijelaskan World Health Organization (2024), jumlah wanita yang mengalami postmenopause di dunia terus meningkat. Pada tahun 2021, sebanyak 26% dari seluruh populasi wanita dan anak perempuan berusia 50 tahun ke atas. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah wanita yang memasuki masa menopause secara global akan mencapai 1,2 miliar orang. Sementara itu, di Indonesia, jumlah wanita menopause diperkirakan mencapai 60 juta jiwa pada tahun 2025. Sebagai perbandingan, pada tahun 2016 jumlah wanita menopause di Indonesia tercatat sekitar 14 juta orang atau 7,4% dari total populasi (Magdalena et al., 2020). Di Provinsi Jawa Timur, jumlah wanita yang memasuki usia menopause pada tahun 2020 sebesar 14,09% (Badan Pusat Statistik Jawa Timur, 2021).

Tingginya jumlah wanita menopause tersebut diikuti oleh banyaknya keluhan psikologis, khususnya kecemasan. Hasil penelitian Amna et al. (2024) yang berjudul Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

Tingkat Kecemasan Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar menunjukkan bahwa dari 93 responden, sebagian besar mengalami kecemasan pada kategori ringan sebanyak 40 orang (43,0%), kecemasan normal sebanyak 29 orang (31,2%), dan kecemasan berat sebanyak 24 orang (25,8%). Selaras dengan hal tersebut, penelitian Armini et al. (2018) yang berjudul *Complaints in Menopausal Women and Its Correlation with Lifestyle and Stress* menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan keluhan menopause yang dialami responden, di mana responden dengan tingkat stres yang lebih berat cenderung mengalami keluhan menopause pada kategori yang lebih berat pula.

Fenomena serupa juga ditemukan pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 50 responden wanita postmenopause di Dusun Tambaksuruh, Desa Tambakagung, Kecamatan Puri, Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)*, sebanyak 16 responden (32,0%) mengalami kecemasan pada kategori sedang, 14 responden (28,0%) pada kategori parah, 8 responden (16,0%) pada kategori normal, 7 responden (14,0%) pada kategori ringan, dan 5 responden (10,0%) pada kategori sangat parah. Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan kategori sedang menjadi temuan yang paling banyak dialami oleh wanita postmenopause di lokasi penelitian sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang tepat untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut.

Kecemasan yang dialami wanita menopause pada dasarnya berakar dari perubahan hormonal yang terjadi seiring bertambahnya usia. Bertambahnya usia menyebabkan jumlah folikel dalam ovarium menurun sehingga mengurangi respons terhadap hormon hipofisis, terutama hormon steroid. Penurunan folikel primordial disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu ovulasi bulanan selama siklus menstruasi dan apoptosis, yaitu kematian folikel primordial yang berlangsung terus-menerus hingga usia sekitar 50 tahun (Romadhona, 2022). Menopause

terjadi ketika siklus menstruasi berhenti secara permanen akibat meningkatnya jumlah folikel ovarium yang mengalami atresia sehingga tidak tersisa folikel yang dapat berkembang (Rahayu & Abror, 2024). Pada tahap awal masa klimakterium, penurunan hormon estrogen memicu peningkatan produksi gonadotropin, yaitu hilangnya folikel ovarium dan fluktuasi kadar estradiol yang diikuti oleh peningkatan hormon Follicle Stimulating Hormone (FSH). Perubahan hormonal ini berdampak pada penurunan fungsi fisik dan seksual yang pada sebagian wanita dapat memicu gangguan psikologis (Rusdiana et al., 2024).

Selain faktor biologis, kecemasan pada masa menopause juga dipengaruhi oleh perubahan sosial dalam kehidupan, misalnya kekhawatiran terhadap anak yang memasuki masa remaja, suami yang mulai pensiun atau mengalami gangguan kesehatan, serta tanggung jawab merawat orang tua yang membutuhkan perhatian intensif (Syalfina & Kusuma, 2018). Perubahan tersebut juga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri akibat kurangnya penerimaan terhadap perubahan fisik yang terjadi. Pada fase ini, banyak perempuan merasakan perasaan tidak berharga sehingga memicu kekhawatiran, seperti takut ditinggalkan atau dijauhi oleh orang-orang terdekat, yang jika terus berlanjut dapat menurunkan harga diri dan memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Candra & Ari Trisnadewi, 2014). Kondisi ini sering kali dianggap menakutkan karena muncul pikiran bahwa mereka tidak lagi sehat, bugar, atau menarik seperti sebelumnya sehingga masa menopause menjadi lebih sulit dan penuh tantangan (Evanurul Marettih, 2015).

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan pada wanita menopause secara nonfarmakologis adalah melalui penerapan yoga. Yoga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental melalui pengaturan aksis Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA) dan sistem saraf simpatis, peningkatan aktivitas parasimpatis, serta penurunan tekanan darah, stres, dan tingkat kecemasan (Yulinda & Fitrianiingsih, 2017). Yoga menggabungkan pengaturan pernapasan, postur tubuh, dan

meditasi yang mampu menurunkan kadar hormon kortisol sehingga memberikan efek relaksasi pada tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Seperti yang dibuktikan Faturachman dan Junaidi (2020), senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita pramenopause secara signifikan. Hal serupa dikemukakan Hanafi dan Yasa (2021) yang membuktikan adanya pengaruh senam hatha yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita pramenopause. Ditinjau dari kemampuannya meningkatkan kualitas hidup wanita menopause dan mengurangi keluhan sindrom menopause, yoga terbukti efektif sebagai terapi pelengkap (Tarigan et al., 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan melalui Penerapan Yoga di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan melalui Penerapan Yoga di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengelola asuhan keperawatan maternitas pada salah satu ibu postmenopause dengan masalah kecemasan melalui penerapan yoga di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis asuhan keperawatan pada ibu postmenopause dengan masalah kecemasan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

2. Menganalisis penerapan intervensi yoga sebagai terapi nonfarmakologis berdasarkan praktik berbasis bukti (evidence-based practice) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postmenopause.
3. Mengevaluasi keberhasilan penerapan yoga terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu postmenopause berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang diberikan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan, khususnya mengenai asuhan keperawatan pada wanita postmenopause yang mengalami kecemasan, serta menjadi acuan dalam penerapan intervensi yoga sebagai terapi nonfarmakologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat: dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan intervensi keperawatan mandiri berupa penerapan yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu postmenopause.
2. Bagi Institusi Pendidikan: dapat menjadi bahan masukan dan materi pembelajaran pada mata kuliah keperawatan maternitas mengenai perawatan wanita postmenopause.
3. Bagi Keluarga dan Pasien: memperoleh pengetahuan tambahan mengenai penatalaksanaan kecemasan pada ibu postmenopause secara mandiri di rumah.