

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siklus kehidupan wanita yang berkaitan dengan sistem reproduksinya terdiri dari dua fase yaitu haid pertama yang disebut menarche dan menstruasi terakhir yang disebut menopause. Dua fase ini memiliki kesamaan proses yang bertahap dan akan dilalui oleh wanita karena fase menarche dan menopause berkaitan dengan perubahan kadar hormon estrogen dalam darah. Menopause adalah keadaan wanita yang mengalami penurunan fungsi indung telur sehingga menstruasi berhenti selamanya akibat dari produksi hormon estrogen berkurang. Hal ini merupakan hal fisiologis dan akan dialami oleh seluruh wanita (Lubis, 2016).

World Health Organization (WHO) juga memperhitungkan bahwa terdapat sebanyak 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun pada 2030 mendatang. Data dari *World Health Organization (WHO)* ini menunjukkan bahwa secara global terjadi peningkatan jumlah wanita yang telah memasuki masa menopause. Dimana terdapat penambahan 1,3 juta wanita menopause di Amerika setiap tahunnya dan adanya peningkatan wanita menopause di Asia sebanyak 373 juta jiwa (*WHO*, 2022). Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik terdapat sebanyak 32,4 juta wanita menopause di Indonesia tahun 2021 dimana terjadi peningkatan pada setiap tahunnya. Hal ini dikarenakan

usia harapan hidup (UHH) di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia (Nurlina, 2022).

Menopause merupakan tanda bahwa seorang wanita telah memasuki masa akhir reproduksinya yang biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45-55 tahun. Saat menopause, wanita akan mengalami berbagai macam keluhan yang bervariasi. Keluhan ini antara lain berupa insomnia, hot flushes, keringat berlebih di malam hari, pusing, sakit kepala terus-menerus, rasa nyeri pada persendian, rasa nyeri saat berhubungan intim, vagina yang kering, serta banyak lagi keluhan lainnya. Perubahan yang paling nyata terjadi adalah berkurangnya fungsi sistem reproduksi, berkurangnya kekuatan otot, payudara tidak kencang lagi, osteoporosis, dan meningkatnya risiko penyakit jantung (Mukarramah et al., 2022).

Selain perubahan fisiologis, ada juga perubahan psikologis yang berupa rasa stress juga mempengaruhi kesiapan wanita pra menopause menghadapi menopause (Wulan, 2020). Setiap wanita sebaiknya mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause. Kesiapan atau ketidaksiapan seorang wanita pada saat menjelang fase menopause dapat dipengaruhi oleh rendah atau tingginya pengetahuan yang dimiliki tentang menopause. Persiapan yang perlu dilakukan wanita antara lain meliputi adanya dukungan suami, sikap yang baik seperti kegiatan aktivitas fisik seperti olahraga dan mendapatkan berbagai informasi tentang kesehatan menjelang fase menopause (Lubis, 2016). Kondisi fisiologis dan psikologis wanita yang telah akan dan telah mengalami menopause sangat dipengaruhi oleh berbagai perubahan yang

muncul di fase menopause. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain mengenali diri sendiri, adaptasi, merasakan penderitaan orang lain, perasaan kasih sayang, bersikap optimis, mengembangkan sikap empati, kepercayaan diri dan dukungan sosial.

Dukungan sosial terutama dari suami yang merupakan orang pertama yang akan mengetahui perubahan yang terjadi pada pasangannya. Dukungan suami yang bisa diberikan berupa dukungan emosional (perasaan suka, cinta dan empati), bantuan instrumental (sarana, barang dan jasa), informasi (nasehat, saran) serta penghargaan (support, perhatian). Kesiapan adalah periode perkembangan dari kematangan atau kedewasaan dalam mempraktikkan sesuatu. Kesiapan dapat juga diartikan sebagai keadaan siap siaga untuk bereaksi atau menanggapi terhadap sesuatu. Kesiapan disini diartikan sebagai suatu kondisi wanita untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause secara fisik, psikis dan spiritual (Fithriyana, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Novi Wulan Sari yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di wilayah kerja puskesmas Guguk Panjang didapatkan 22 responden yang pengetahuan rendah terdapat 16 responden (72,7%) yang kurang siap dalam menghadapi menopause sedangkan dari 43 responden yang berpengetahuan tinggi dan nilai p value = 0,023 ($p < 0,05$), terdapat 26 responden (60,5%) yang siap dalam menghadapi menopause, 24 responden yang sikap negatif terdapat 18 responden (75,0%) yang kurang siap dalam menghadapi menopause sedangkan dari 41 responden yang sikap positif terdapat 26

responden (63,4%) yang siap dalam menghadapi menopause. Setelah dilakukan uji statistik chisquare didapat nilai p value = 0,006 ($p < 0,05$), 30 responden yang dukungan keluarga negatif terdapat 22 responden (73,3%) yang kurang siap dalam menghadapi menopause sedangkan dari 35 responden yang dukungan keluarga positif terdapat 24 responden (68,6%) yang siap dalam menghadapi menopause. Setelah dilakukan uji statistik chi-square didapat nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya di Dusun Pungka didapatkan hasil wanita berusia 40-50 tahun berjumlah 96 jiwa. Dari hasil studi pendahuluan, dilakukan wawancara pada wanita usia menopause sebanyak 10 orang dan didapatkan data bahwa wanita tidak mengetahui mengenai menopause sehingga membuat wanita merasa khawatir dengan perubahan yang terjadi.

Dari penelitian diatas, diharapkan wanita menopause memiliki pengetahuan yang tinggi tentang siklus kehidupan yang akan dialaminya. Dengan pengetahuan yang tinggi, maka semakin baik pemahaman seseorang tentang perubahan yang dialaminya sehingga akan semakin siap dalam menghadapi masa menopausenya. Hal ini merupakan tugas seorang bidan dalam memberikan pengetahuan. Salah satunya adalah dengan kegiatan penyuluhan. Penyuluhan tentang menopause ini bertujuan untuk membantu ibu menopause dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause, sehingga ibu mampu beradaptasi dengan tanda dan gejala yang muncul dalam dirinya,

meningkatkan keyakinan serta mengurangi rasa cemas pada saat menghadapi menopause. Dengan begitu mereka akan berpikir positif dan menerima bahwa perubahan-perubahan yang terjadi selama menopause adalah hal yang wajar terjadi dan merupakan proses yang alamiah sehingga mereka dapat menjalani masa menopause dengan tenang dan tanpa rasa takut.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti di Desa Aliantan dari hasil wawancara sepuluh ibu menopause dengan rentang usia antara 48 sampai 55 tahun di dapatkan bahwa 7 ibu mengatakan bahwa banyak mengalami perubahan fisik seperti rasa panas (hot flushes) pada leher dan dada, berdebar-debar (detak jantung meningkat), susah tidur, sakit kepala, iritasi pada kulit dan peningkatan berat badan. Dengan banyaknya keluhan yang dirasakan oleh para ibu menunjukkan bahwa belum siap menghadapi menopause. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pendidikan, Pekerjaan Dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah : “Apakah terdapat Hubungan Pendidikan, Pekerjaan Dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui “Hubungan Pendidikan, Pekerjaan, dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun”.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk Mengetahui Tingkat Pendidikan Wanita Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
- b) Untuk Mengetahui Pekerjaan Wanita Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
- c) Untuk Mengetahui Dukungan Suami Wanita Menghadapi Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
- d) Untuk Mengetahui Kesiapan Wanita Menghadapi Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
- e) Untuk Mengetahui Hubungan Pendidikan Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
- f) Untuk Mengetahui Hubungan Pekerjaan Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.

- g) Untuk Mengetahui Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan dan pengetahuan serta meningkatkan mutu pendidikan yang berguna bagi mahasiswi program Sarjana Kebidanan dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan dan sumber informasi sehingga dapat meningkatkan Pengetahuan Dalam Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan berupa sumber inspirasi di perpustakaan khususya mengenai untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause.

E. Keaslian Penulisan

Penelitian ini didasari oleh penelitian terdahulu antara lain sebagai berikut :

Nama	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Rahayu Asri Indah, 2019.	Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Krandon Malang Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta.	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain Cross Sectional.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause, ada hubungan antara fisik perubahan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause dan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Puskesmas Melur Pekanbaru tahun 2014.	Lokasi penelitian, dan waktu penelitian.
Nesi Meilan, 2020.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause.	Metode yang digunakan adalah survey analitik engan pendekatan cross sectional.	Ada hubungan wanita pramenopause terhadap sikap menghadapi masa menopause dengan p value = 0,03. Dan Ada hubungan pengetahuan wanita pramenopause terhadap sikap menghadapi masa menopause dengan p value = 0,005.	Lokasi penelitian, dan waktu penelitian.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Menopause

1. Definisi Menopause

Kata menopause berasal dari Bahasa Yunani, yakni dari kata ‘men’ yang artinya bulan dan kata ‘peuseis’ yang artinya penghentian sementara. Secara linguistik kata yang lebih tepat adalah menocease yang berarti masa berhentinya haid. Menopause merupakan tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun – tahun melahirkan anak juga berhenti. Wanita dikatakan telah menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium (Suryoprajogo, 2019).

Untuk lebih memastikan akan dilakukan pemeriksaan Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan hormon estrogen. Seorang wanita dikatakan mengalami menopause apabila kadar FSH meningkat, sedangkan kadar estrogennya rendah. Selain itu dilakukan juga pemeriksaan Tyroid Stimulating Hormone (TSH) dan hormon tiroid. Pemeriksaan ini untuk memastikan penderita tidak mengalami hipotiroidisme atau penurunan hormon tiroid yang bisa menimbulkan gejala serupa dengan menopause (Jalilah & Prapitasari, 2020).

2. Penyebab Menopause

Oogenesis pada wanita akan berakhir pada saat fetus berusia 5 bulan dan yang tinggal hanya tujuh juta oosit. Mulai usia lima bulan sampai saat lahir terjadi pengurangan jumlah primordial folikel hingga menyisakan 500.000 sampai 1.000.000 dan dalam perjalanan waktu akan terus berkurang jumlahnya. Jumlah folikel yang masih tersedia pada setiap wanita berbeda - beda. Sebagian wanita pada usia 35 tahun memiliki sebanyak 100.000 folikel, sedangkan wanita lainnya pada usia yang sama hanya memiliki 10.000 folikel. Berkurangnya jumlah folikel disebabkan oleh folikel itu sendiri yang mana seperti sel tubuh yang lain oosit yang terkandung dalam folikel primordial juga dipengaruhi oleh stress biologik, kerusakan DNA yang permanen, dan bertumpuknya bahan kimia akibat proses metabolisme tubuh.

Pada tiap siklus haid, 20 – 30 folikel primordial dalam proses perkembangan dan sebagian besar diantaranya mengalami atresia atau kerusakan. Selama masa reproduksi kurang lebih 400 oosit mengalami proses pematangan dan sebagian lagi hilang spontan akibat usia yang bertambah. Pada waktu menopause tinggal beberapa ribu buah. Produksi estrogen pun berkurang. Folikel yang tersisa lebih resistan terhadap rangsangan gonadotropin. Sehingga siklus ovarium yang terdiri dari pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum lama - kelamaan berhenti. Hilangnya folikel secara terus menerus setelah

kelahiran, hanya menyisakan kurang lebih beberapa ratus folikel pada saat menopause yang menimbulkan gejala amenore dan ketidak teraturan haid (Sherwood, 2022).

3. Tahapan Menopause

Empat tahapan menopause yang terdapat dalam Riyadina (2019) adalah sebagai berikut.

a. Premenopause

Premenopause adalah masa selama 4 – 5 tahun sebelum terjadi menopause. Singkatnya, premenopause adalah seluruh periode masa subur sebelum 10 menopause yaitu periode dari menarche sampai menopause. Pada fase ini menstruasi mulai tidak teratur, namun belum muncul tanda klasik gejala menopause, seperti hot flashes atau semburan panas, kekeringan vagina, dan lain sebagainya. Premenopause biasanya dialami wanita pada usia 40-an. Wanita pada fase ini masih subur yang artinya masih bisa hamil.

b. Perimenopause

Perimenopause disebut juga fase peralihan. Perimenopause terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala khas yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan defisiensi progesteron dan estrogen sehingga tanda klasik gejala menopause mulai muncul. Perimenopause dialami oleh wanita pada usia 50-an.

c. Menopause

Menopause adalah keadaan di mana wanita sudah tidak lagi haid yang dihitung dari 12 bulan sejak haid terakhir. Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, namun bisa sebaliknya pada wanita gemuk. Pada fase ini sudah muncul tanda klasik gejala masa menopause. Penting untuk mencatat tanggal terakhir menstruasi karena jika terjadi perdarahan vagina dalam jangka waktu satu tahun sejak tanggal tersebut, dianggap tidak normal. Oleh karena itu, harus memeriksakan diri ke dokter.

d. Pascamenopause

Pascamenopause adalah fase setelah menopause sampai senium. Fase ini merupakan masa lima tahun setelah menopause. Di fase ini tanda klasik gejala menopause sudah mulai menghilang akibat keseimbangan hormon yang telah dicapai tubuh.

4. Usia Menopause

a. Menopause Dini

Menopause dini merupakan menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun. Diagnosis ini dibuat apabila haid berhenti sebelum waktunya disertai dengan hot flashes serta meningkatnya kadar hormon gonadotropin. Apabila kedua gejala ini tidak ada, maka perlu dilakukan penyelidikan terhadap sebab lain dari terganggunya fungsi ovarium. Faktor yang menyebabkan menopause dini adalah

keturunan, gangguan gizi yang cukup berat, penyakit menahun, dan penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium. Menopause dini tidak membutuhkan terapi, namun diperlukan pemberian penerangan kepada wanita yang bersangkutan. Faktor lain yang bisa menyebabkan seorang wanita mengalami menopause dini adalah merokok.

b. Menopause Normal

Menopause biasanya dialami oleh wanita pada rentang usia 45 – 55 tahun. Perubahan hormonal selama masa menopause menimbulkan munculnya perubahan fisik dan psikologis yang berakibat pada sensitivitas sehingga wanita menopause menjadi lebih mudah tersinggung, mudah marah, kurang percaya diri, dan mengalami keluhan lainnya (Nurlina, 2022).

c. Menopause Terlambat

Batas terjadinya menopause adalah umur 55 tahun. Apabila wanita masih mengalami menstruasi di atas umur tersebut, maka diperlukan penyelidikan lebih lanjut. Adapun sebab – sebab yang dapat dihubungkan dengan menopause terlambat adalah 12 konstitusional, fibromioma uteri, dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen (Lubis, 2016).

5. Keluhan Fisik dan Psikologis Masa Menopause

a. Keluhan fisik

Keluhan fisik pada masa menopause adalah sebagai berikut.

1) Hot Flashes (Semburan Panas)

Hot flashes merupakan suatu kondisi ketika tubuh mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah hingga ke seluruh tubuh. Hot flashes dapat berlangsung selama satu sampai dua tahun setelah menopause atau dalam beberapa kasus dapat berlanjut sampai 10 tahun atau lebih (Riyadina, 2019). Hot flashes berkaitan dengan vasodilatasi dan peningkatan suhu tubuh yang menghasilkan keringat serta peningkatan konduktansi kulit akibat penurunan kadar hormon estrogen. Kondisi ini tidak berbahaya namun menimbulkan rasa tidak nyaman (“Asuhan Kebidanan Remaja Dan Perimenopause,” 2017).

Hot flashes yang terjadi selama tidur disebut night sweat atau keringat malam. Kemunculan Hot flashes berhubungan erat dengan cuaca panas dan lembab, ruang sempit, kafein, alkohol, makanan pedas, pakaian yang terlalu ketat atau tidak menyerap keringat sehingga hal tersebut perlu dihindari agar tidak memperparah hot flashes. Keluhan hot flashes akan berkurang seiring dengan tubuh yang menyesuaikan dengan kadar estrogen yang rendah (Hekhmawati, 2016).

2) Vagina Kering

Penelitian oleh David (2014) dalam Hekhmawati (2016), mengatakan penurunan hormon estrogen pada masa menopause

mengakibatkan perubahan 13 pada vagina. Vagina akan menjadi atrofi, kering, gatal, dan panas sehingga nyeri atau tidak nyaman saat berhubungan seks. Untuk mengatasi hal ini, wanita menopause dapat menggunakan pelumas vagina atau krim sebagai pengganti hormon estrogen dengan mengusapkannya pada vagina atau melakukan foreplay lebih lama.

3) Uretra Mengering, Menipis, Kurang Elastis

Uretra adalah saluran yang menyalurkan air seni dari kandung kemih ke luar tubuh. Pada masa menopause, kadar estrogen menurun hal ini menyebabkan dinding dan lapisan otot polos uretra mengering, menipis, elastisitasnya berkurang, serta mengalami gangguan pada penutupan uretra sehingga terjadi inkontinensia urine, perubahan pola aliran urine, serta mudah terjadi infeksi pada saluran kemih bagian bawah (Widjayanti, 2016).

4) Hilangnya Jaringan Penunjang

Kadar estrogen yang rendah juga berpengaruh pada kolagen yang merupakan bagian dari jaringan penunjang. Hilangnya kolagen menyebabkan kulit kering dan keriput, rambut rontok, gigi mudah goyang, gusi berdarah, sariawan, kuku rusak, dan rasa nyeri pada persendian.

5) Penambahan Berat Badan

Sebanyak 29% wanita pada masa menopause mengalami kenaikan berat badan dan 20% diantaranya memperlihatkan kenaikan yang mencolok. Hal ini disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak. Selain itu juga disebabkan oleh kurangnya aktivitas wanita pada usia menopause.

6) Gangguan Pada Tulang dan Persendian

Hormon estrogen sangat berperan dalam mempertahankan keseimbangan kerja osteoblast (pembentukan tulang) dan osteoklast (penyerapan tulang). Estrogen akan berikatan dengan reseptor estrogen pada osteoblast yang secara langsung memodulasi aktivitas osteoblastik dan secara tidak langsung mengatur pembentukan osteoklast yang bertujuan menghambat resorpsi tulang sehingga apabila kadar estrogen turun maka tidak ada yang menghambat resorpsi tulang yang mengakibatkan gangguan pada proses tulang tersebut yang kemudian menyebabkan pengeroposan tulang sehingga timbul rasa tidak nyaman pada tulang dan persendian (Widjayanti, 2016).

7) Penyakit

Perubahan hormonal masa menopause akan menyebabkan wanita menopause lebih rentan terserang kanker dan penyakit degeneratif seperti diabetes serta penyakit jantung. Faktor genetik dan gaya hidup juga berpengaruh. Hipertensi atau demensia tipe

alzheimer juga ditemukan pada masa menopause yang mana penurunan kadar hormon seks steroid menyebabkan perubahan neuroendokrin sistem susunan saraf pusat maupun biokimiawi otak. Di kondisi ini, terjadi proses degeneratif sel neuro di hampir semua bagian otak yang berkaitan dengan fungsi ingatan yang mana hal ini menyebabkan sulit berkonsentrasi dan hilangnya fungsi memori jangka pendek.

b. Keluhan Psikologis Pada Masa Menopause adalah sebagai berikut.

1) Kecemasan

Wanita menopause mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perubahan fisik masa menopause yang menimbulkan perasaan tidak berharga yang memicu kekhawatiran akan kemungkinan orang yang dicintai akan berpaling dan meninggalkannya.

2) Kelelahan Mental

Kelelahan mental berupa lebih mudah marah atau tersinggung dan perubahan suasana hati yang begitu cepat. Biasanya hal ini tidak disadari oleh wanita dan tidak jarang orang di sekitarnya dibuat bingung. Maka dari itu diperlukan pendekatan khusus seperti mengobrol ringan dengan sahabat atau siapa saja

yang pernah mengalami hal yang sama sehingga dapat menjadi dukungan emosi.

3) Susah Tidur (Insomnia)

Wanita menopause mengalami gangguan tidur. Insomnia pada masa menopause biasanya disebabkan oleh hot flashes yang menimbulkan rasa panas, wajah memerah, serta keringat di malam hari yang menjadikan tidur terasa tidak nyaman.

4) Daya Ingat Menurun

Penurunan daya ingat ini disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dalam sistem saraf pusat yang mana estrogen mempengaruhi fungsi kognitif yang artinya berpengaruh terhadap fungsi otak. Selain itu, kemampuan berpikir juga mengalami penurunan.

5) Depresi

Pada masa menopause wanita dapat mengalami perasaan tertekan, terpuruk, dan merasa hidupnya tidak berguna lagi. Di masa menopause, anak-anaknya sudah tumbuh dewasa dan biasanya sibuk dengan urusan masing-masing. Di saat inilah wanita benar-benar kehilangan perannya. Gejala depresi meliputi lelah terus menerus, murung, sedih, sulit tidur pulas terutama menjelang dini hari, sulit membuat keputusan, dan dorongan untuk menangis.

5. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Masa Menopause

a. Usia Menopause

Usia menopause adalah usia di saat wanita mengalami menopause. Usia menopause terdiri dari menopause dini, menopause normal, dan menopause terlambat. mengatakan menopause normal merupakan menopause yang biasanya dialami oleh wanita pada rentang usia 45–55 tahun. Usia menopause mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita dengan usia menopause normal tentu lebih dewasa pemikirannya dan lebih siap dalam menghadapi menopause (Suparni & Astutik, 2016).

Keluhan menopause lebih berat dialami oleh wanita dengan usia menopause tidak normal dibandingkan wanita dengan usia menopause normal. Keluhan psikologis seperti kecemasan, bingung, cepat sedih, dan depresi lebih sering dialami oleh wanita yang mengalami menopause dini (Juliana et al, 2021).

b. Lama Menopause

Lama menopause dihitung sejak usia saat mengalami menopause sampai ketika penelitian ini dilakukan. Lama menopause mempengaruhi adaptasi fisik dan psikologis wanita terhadap perubahan pada masa menopause. Semakin lama mengalami menopause maka tubuh telah beradaptasi dengan baik terhadap penurunan kadar estrogen yang menimbulkan perubahan

pada fisik serta psikologis yang memunculkan berbagai keluhan masa menopause (Syalfina, 2017).

B. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses belajar yang berarti terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang (Syalfina, 2017). Menurut Notoadmojo (2010), tingkat pendidikan dibagi menjadi pendidikan dasar (SD - SMP), pendidikan menengah (SMA), dan pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi). Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pengetahuan seseorang. Dengan pengetahuan yang baik maka seorang wanita akan lebih siap dalam menghadapi keluhan masa menopause (Tsuraya et al., 2016).

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah seseorang untuk menerima dan semakin banyak pula pengetahuannya. Lusiana (2014), mengatakan sebagian wanita dengan pengetahuan kurang tentang menopause (56,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause (37,5%) (Tsuraya et al., 2016). Penelitian oleh Freedman (2001) menunjukkan wanita dengan pendidikan tinggi memiliki

prevalensi dan intensitas gejala menopause yang lebih rendah (Chontessa et al., 2012).

2. Pekerjaan

Pekerjaan menggambarkan bagaimana seorang wanita menopause berkecimpung dalam sosialnya dan untuk memprediksi adanya kecenderungan stress yang dialami. Wanita menopause yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga tentunya kesibukan dirinya adalah pekerjaan rumah tangga yang cenderung lebih berisiko mengalami kejenuhan. Sedangkan wanita menopause yang selain menjadi ibu rumah tangga tetapi juga bekerja, mereka lebih bisa mencari solusi untuk menghilangkan kejenuhan dengan bercanda dengan teman kerjanya. Namun, secara waktu lebih sempit dan cenderung berisiko mengalami stres akibat pekerjaan (Indarwati & Maryatun, 2019).

Wanita dengan stress pekerjaan akan lebih cepat mengalami gejala atau keluhan menopause (Indarwati & Maryatun, 2019). Wanita yang bekerja tidak sempat memikirkan gangguan atau keluhan selama masa menopause, begitu pula wanita yang tidak bekerja yang mana pekerjaan rumah tangga cukup membuatnya sibuk sehingga juga tidak sempat memikirkan keluhan masa menopause (Hekhmawati, 2016). Seseorang yang bekerja memiliki informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak bekerja (Indarwati & Maryatun, 2019).

3. Dukungan Suami

a) Pengertian Dukungan Suami

Masa menopause merupakan merupakan masa yang berat bagi seorang wanita, karena pada masa ini akan terjadi penurunan organ reproduksi. Seorang wanita akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya sehingga dapat mengakibatkan wanita dalam menghadapi menopause kurang siap dalam menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Dukungan suami yang baik atau mendukung terhadap kesiapan istri menghadapi menopause akan sangat membantu wanita menopause dalam menghadapi kesiapan menopause baik secara fisik, psikologis dan spiritual (Yanti, 2021).

Dukungan sosial merupakan suatu istilah dari kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan seorang istri dari perorangan lain atau kelompok. Dengan adanya dukungan sosial maka dari itu seorang istri akan merasa sangat dihargai, dan dicintai oleh pasangan atau suaminya.

Ada beberapa pendapat lain mengemukakan menurut (Gottlieb, dalam Nurmaizar 2018) mengatakah bahwa dukungan sosial sebagai pembawa informasi verbal, non verbal, saran, dan bantuan yang nyata atau perilaku yang diberikan oleh seorang istri yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya dan yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada

istri itu sendiri. Diketahui ada beberapa peneliti dan ahli yang telah melakukan penelitian untuk memperlihatkan adanya dukungan sosial mempengaruhi kualitas hidup. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Primadi dan Hadjan (2010) terhadap 62 pasien epilepsi di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta menunjukkan hasil koefisien kolerasi antara dukungan sosial dengan kualitas hidup.

Dukungan sosial ialah sikap, tindakan atau perilaku, dan penerimaan keluarga terhadap seorang istri yang menopause. Anggota keluarga yang memandang bahwa individu yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan utama dan bantuan jika diperlukan. Dukungan sosial yaitu suami diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik maupun psikologis pada istri yang diharapkan pada saat mengalami situasi yang stress dan hingga dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya (Riza, 2023).

Sebagai seorang istri yang menopause memiliki kebutuhan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan tubuhnya dan perubahan peran sosialnya dalam sehari-hari. Perlu adanya pemberian dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami seorang istri menopause sehingga dapat menerima menopause sebagai suatu karunia dan menopause itu bukan suatu kekurangan melainkan karena bersifat normal bagi

seorang seorang istri ketika memasuki masa parubaya (Astari, dalam Itma 2020).

Menurut Rachma (2019) memaparkan bahwa Dukungan sosial sangat membantu terutama pada seorang istri yang menghadapi menopause. Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh seorang istri yang menghadapi menopause antara lain bagaimana mereka mendapat bantuan dan dukungan ketika mereka membutuhkan, didengarkan kekhawatiran- kekhawatirannya seputar masalah menopause, mampu memahami dan memberi perhatian kepada mereka ketika mereka mengalami kesulitan menjelang atau selama menopause, berbagi pengalaman dan informasi dengan wanita-wanita lainnya tentang menopause.

Sedangkan menurut Sarafino dan Smith, 2019 dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok- kelompok lain. Sarafino dan Smith (2012) mencatat bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber yang berbeda, misalnya kekasih, keluarga, teman, rekan kerja, psikolog, atau komunitas dan organisasi lainnya juga.

Dukungan sosial adalah salah satu suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam hubungan pribadi, dimana individu merasa mendapat bantuan dalam melakukan penyesuaian atas masalah yang dihadapi terutama untuk

istri yang menghadapi masa menopause (Dalton, Elias, & Wardersman, dalam Rachma 2019).

Dukungan keluarga menjadikan seorang istri yang menghadapi masa menopause menjadi sangat berharga dan menambahkan ketentraman hidup. Dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Manfaat dukungan keluarga yang dapat kita ambil yaitu menjadikan seorang wanita khususnya seorang istri dalam menghadapi masa menopause lebih nyaman. Faktor keluarga juga ikut untuk menciptakan kecemasan. Keluarga terutama seorang suami adalah sebuah media yang banyak mempengaruhi dan menentukan dampak psikologis pada penderita menopause selain itu, berkurangnya anggota keluarga juga bisa menjadi penyebab gangguan menopause. Dukungan anggota keluarga seperti suami, anak dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa dukungan suami sangat rendah kepada istri dalam menghadapi menopause maka hal itu dapat memicu tingkat kecemasan pada wanita dalam masa menghadapi menopause, sehingga dukungan suami sangat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause (Hetti 2019).

Dukungan keluarga yang baik kepada wanita yang mengalami menopause melalui tindakan yang nyata keluarga melalui kepedulian

dan perhatian keluarga kepada lansia andropause dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita menopause. Rasa dukungan dari suami yakni suatu bentuk dukungan kepada istri yang bentuknya ada banyak, misalnya berbentuk sikap-sikap suami yang penuh dengan perhatian lalu bentuk pengertian dari suami yang sering ditunjukkan dengan Kerjasama kearah hal-hal yang positif lalu dengan tenang dan sabar dapat menerima adanya perbedaan dari perubahan yang dialami oleh seorang istri karena sedang mengalami masa-masa menopause (Prabandani, dalam Dessy 2019).

b) Aspek-Aspek Dukungan Suami

Aspek-aspek dukungan suami (Cohen, dalam Alice 2009) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dapat diberikan dalam beberapa aspek, yaitu :

1) Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah sebuah tingkah laku yang berhubungan dengan pemberian informasi atau nasihat. Dukungan ini yaitu memberikan penjelasan tentang sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi oleh individu. Dukungan tersebut seperti, saran, pemeberian nasihat dan petunjuk serta informasi. Oleh karena itu suami berfungsi sebagai memberikan informasi berupa saran dan sugesti yang dapat digunakan untuk memecahkan suatu masalah yang ada.

Aspek-aspek dari dukungan ini berupa saran, dan pemberian informasi.

2) Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang terjadi lewat penghargaan atau ungkapan positif untuk orang lain dan perasaan orang yang positif antara suami dengan istri yang dapat meningkatkan penghargaan diri seorang istri tersebut.

3) Dukungan Instrumental

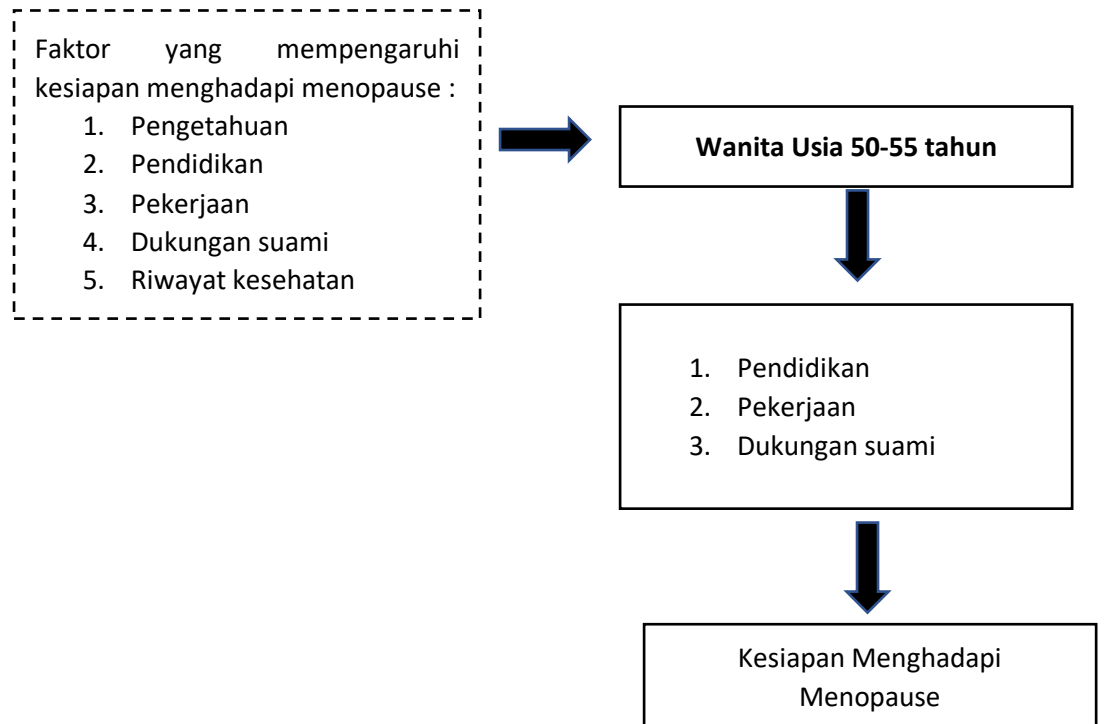
Dukungan instrumental yaitu sebuah dukungan yang bersifat nyata dalam meringankan beban bagi individu yang membutuhkan orang lain untuk memenuhinya. Suami harus mengetahui jika istri dapat bergantung padanya ketika istri memerlukan bantuan. Memberikan bantuan yang nyata baik berupa sumber keuangan dan pelayanan yang diberikan secara langsung dapat membantu seseorang yang membutuhkan.

4) Dukungan Emosional

Dukungan Emosional ini adalah tingkah laku yang berhubungan dengan rasa tenang, rasa memiliki, kasih sayang terhadap anggota keluarga. Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian terhadap orang yang bersangkutan. Suami sebagai tempat yang aman dan damai untuk masa pemulihan, istirahat dan penguasaan terhadap emosi.

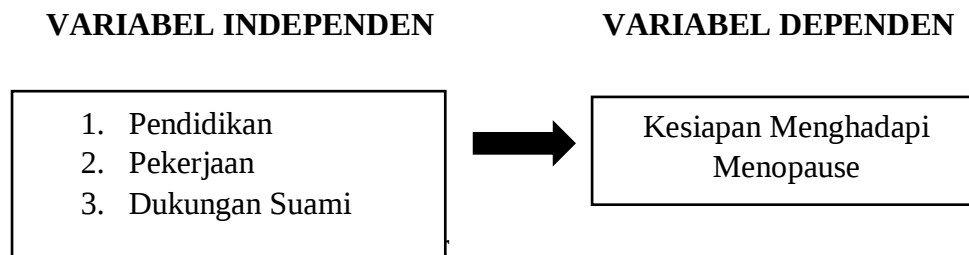
Dari penjelasan diatas maka peneliti bisa memberikan kesimpulan jika dari empat bentuk diatas memiliki kaitan yang kuat dan satu sama lain memiliki peran yang saling mempengaruhi. Keterhubungan keempat bentuk diatas menjadi munculnya komplikasi masalah yang dihadapi istri menghadapi masa menopause.

C. Kerangka Teori



2.1 Kerangka Teori ((AGNES YUDITIA, 2022)

D. Kerangka Konsep



2.2 Kerangka Konsep (Kusumawati, 2019)

E. Hipotesa

Ha

1. Ada Hubungan Pendidikan Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
2. Ada Hubungan Pekerjaan Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
3. Ada Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.

Ho

1. Tidak Ada Hubungan Pendidikan Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.
2. Tidak Ada Hubungan Pekerjaan Dengan Kesiapan Wanita

Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja
Puskesmas Kabun.

3. Tidak Ada Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan
Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah
Kerja Puskesmas Kabun.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang dilakukan adalah melalui pendekatan kuantitatif analitik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari pendidikan, pekerjaan serta dukungan yang diberikan oleh seorang suami kepada kualitas hidup sang istri dalam kondisinya yang sedang menghadapi masa menopause Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya dalam satu populasi.

B. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di lakukan Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun bulan Januari - Agustus 2024.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, dalam penelitian ini populasi yang di gunakan adalah semua wanita yang berusia 50-55 tahun di Desa Aliantan sebanyak 70 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi terjangkau yang dapat di gunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling (Sugawara & Nikaido, 2014) Sampel dalam penelitian ini semua menopause di Desa Aliantan sebanyak 70 orang.

Kriteria Inklusi

- Bersedia menjadi responden
- Berada ditempat penelitian saat dilakukan penelitian
- Belum berhenti mentruasi (menopause)
- Tidak menderita penyakit kronis

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini di peroleh sebanyak 70 responden.

D. Defenisi Operasional

Defenisi operasional dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel.

Variabel yang dimasukkan adalah variabel kunci/penting yang dapat diukur secara operasional dan dapat di pertanggung jawabkan (Sugawara & Nikaido, 2014).

Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
Pendidikan	belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri.	Lembar Ceklis	Ordinal	0 : Rendah 1 : Tinggi
Pekerjaan	Suatu tugas/ kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang.	Lembar Ceklis	Nominal	0 : Bekerja 1 : Tidak bekerja
Dukungan Suami	Dukungan yang diberikan suami.	Lembar Ceklis	Ordinal	0 : Tidak mendukung bila menjawab “Ya” < 6 1 : Mendukung bila menjawab “Ya” ≥ 6
Kesiapan Menopause	keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause baik secara fisik, mental maupun psikologisnya.	kuisisioner	Ordinal	0 : Tidak Siap (bila menjawab < 7 pertanyaan dengan benar) 1 : Siap (bila menjawab ≥ 7 pertanyaan dengan benar)

E. Instrumen/Alat Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan sebagai cara untuk pengumpulan dan pengukuran data. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah lembar ceklis dan kuisisioner yang berisi daftar pertanyaan tentang identitas, dukungan suami, dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause.

F. Pengumpulan dan Pengolahan

1) Pengumpulan Data Peneliti

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder dengan memilih ibu untuk menjadi sampel penelitian yaitu ibu yang akan mengalami menopause sesuai dengan kriteria yang ada, kemudian melakukan *informed consent*, memberikan formulir penelitian.

2) Pengolahan Data

Data yang diperoleh peneliti melalui beberapa tahap :

a. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer.

c. *Entry Data*

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi.

d. *Cleaning Data*

Cleaning data merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang sudah dimasukkan, apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan mungkin terjadi pada saat memasukkan data ke komputer.

e. *Proses Data*

Proses pengolahan data dilakukan dengan cara memindahkan data dari hasil penelitian ke paket program komputer pengolahan data statistik. Program untuk analisis data seperti, SPSS.

G. Alur Penelitian

Adapun langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a) Mendata jumlah wanita menopause yang ada di Desa Aliantan untuk mengetahui jumlah wanitayan berurria 50-55 tahun.
- b) Menyebarkan persetujuan menjadi responden, bagi wanita yang bersedia menjadi responden maka diberikan *informed consen* dan formulir penelitian.

- c) Setelah formulir penelitian selesai diisi oleh wanita, lalu mengmpulkan semuanya dan lakukan perhitungan.
- d) Melakukan uji statistik untuk mengetahui hubungan Pendidikan, Pekerjaan Dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause.

H. Etika Penelitian

1. Informant Consent

Informant consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informant consent* tersebut di berikan sebelum penelitian di lakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informant consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah di kumpulkan di jamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan di laporkan pada hasil riset.

I. Analisis Data

Pada penelitian analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS untuk uji statistik, sedangkan yang akan digunakan adalah :

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan serta mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti (Lusiana *et al.* 2015).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisa bivariat akan menguraikan perbedaan mean variabel penurunan hipertensi dan kualitas tidur ibu menopause. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square* pada SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% (α 0,05) untuk mengetahui hubungan pendidikan, pekerjaan dan dukungan suami dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Aliantan Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.