

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan sebagai salah satu wujud upaya pembangunan kesehatan nasional yang diarahkan guna tercapainya derajat kesehatan optimal. Dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk. Salah satunya meningkatkan derajat kesehatan wanita menopause.

Dalam tahap kehidupan manusia semua wanita akan melewati masa menopause, masa dimana wanita telah mulai mencapai tahap perubahan siklus menstruasi akibat bertambahnya keseimbangan hormon sampai berhentinya sama sekali menstruasi itu. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala pre menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa menopause ini wanita sudah tidak mengalami haid lagi. Kebanyakan wanita mengalami menopause kurang dari 5 tahun (Atikah, 2010). Jumlah wanita mulai usia 50 tahun keatas mengalami masa menopause pada tahun 2000 sebanyak 15,5 juta orang atau 7,6% dari penduduk. Sedangkan pada tahun 2020 diestimasikan 30,2 juta orang atau 11,5% dari jumlah penduduk indonesia.

Menopause dapat menyebabkan masalah fisik maupun psikis. Secara psikis atau yang lebih dikenal sindrom menopause. Masa menopause sering diiringi oleh rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang dan cemas. Selain itu sering timbul perasaan tertekan, sedih, malas, emosi

yang meluap, mudah marah, merasa tidak berdaya dan mudah menangis (atikah,2010:5). Sedangkan masalah fisik yang timbul pada masa sekarang adalah arus panas (*hot flush*), kenaikan berat badan, kulit kering dan keriput, sembelit, sakit punggung, sakit kepala, bengkak, pengerutan vagina, infeksi saluran kemih, dan insomnia. Pada wanita masa menopause bila tidak segera diatasi dalam waktu 5-10 tahun akan mengakibatkan sakit keropos tulang (*osteoporosis*), jantung koroner, kanker usus besar kemungkinan strok dan *dimensia* (pikun) (Atikah,2010).

Dewasa ini menopause sering dipengaruhi oleh faktor gizi, faktor gizi bukan merupakan faktor utama, tetapi faktor tersebut yang pasti dialami oleh wanita dalam masa menopause. Sedangkan faktor gizi sendiri bukan disebabkan faktor tidak tersedianya makanan bergizi tapi disebabkan ketidakatahuan wanita pada masa menopause tentang gizi yang diperlukan. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya upaya-upaya peningkatan pengetahuan ibu menopause tentang gizi dan juga pemenuhan gizi yang diperlukan.

Upaya yang dilakukan salah satunya yaitu pemenuhan gizi. Hal yang harus diperhatikan dalam pemenuhan gizi yaitu pemenuhan kebutuhan energi. Kebutuhan energi menopause berumur 60 tahun sekitar 1850-2200 kal/ hari atau sekitar 34-35 kal/kg BB perhari. Kecukupan energi untuk individu akan berkurang 10% pada setiap dekade setelah mencapai 50 tahun. Dengan demikian seorang wanita 50 tahun kebutuhan energi sebesar 2100 kal. Setelah berusia 70 tahun kebutuhan energi menjadi 1680 kal. Kebutuhan energi ini semakin berkurang jika merasa

memiliki aktivitas yang sangat rendah. Oleh karena itu sebaiknya asupan energi dibawah angka kecukupan. Untuk wanita menopause yang tidak terlalu aktif mempunyai berat badan berlebihan, asupan kalornya sebaiknya tidak lebih dari 1200-1400 (Fatma,2010:83)

Dari urian di atas penyusun tertarik melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan ibu menopause tentang gizi pada masa menopause di Desa Bangunsari, Kecamatan Mejayan, Kabupaten Madiun.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas maka penyusun merumuskan masalah sebagai berikut:“Bagaimanakah tingkat pengetahuan ibu menopause tentang gizi pada masa menopause di Desa Bangunsari Kecamatan Mejayan Kabupaten madiun?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan ibu menopause tentang gizi pada masa menopause di Desa Bangunsari Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam upaya peningkatan gizi pada masa menopause.

2. Praktis

a. Bagi peneliti

Sebagai tambahan pengalaman, wawasan, serta pengetahuan yang berkaitan dengan metode penelitian yang diperoleh.

b. Bagi Ibu

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam upaya peningkatan gizi pada masa menopause.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk menambah perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang riset kebidanan pada institusi pendidikan.