

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pre menopause syndrome merupakan masalah yang timbul akibat *pre menopause*. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu *fase menopause*. Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan *fase pre menopause* dimana pada fase *pre menopause* ini terjadi masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (anovalator). Sebagian besar wanita mengalami gejala *pre menopause* pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa menopause dimana pada masa menopause ini wanita sudah tidak mengalami haid lagi. Berdasarkan study lapangan peneliti di temukan banyak wanita mengalami menopause kurang dari 5 tahun dan sebagian kecil lebih dari 5 tahun, wanita usia 40-50 tahun saat memasuki *pre menopause* mengalami ketidakteraturan dalam siklus haid, perilaku wanita dalam menghadapi *pre menopause syndrome*, yang dapat berhubungan dengan kecemasan yang dialami dalam situasi mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman, wanita lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggu, dengan datangnya fase *pre menopause syndrome* beberapa wanita akan mengalami tingkat kecemasan yang dapat berupa kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, sedih karena hilangnya daya tarik, sedih karena pola seksual tidak terpenuhi. Perasaan

sangat sensitif terhadap perilaku orang-orang disekitarnya, terutama jika perilaku tersebut dipersepsikan sebagai menyinggung proses penerimaan yang sedang terjadi dalam dirinya, dengan memahami perilaku tersebut diharapkan wanita dapat mengerti apa yang sedang terjadi dalam diri mereka, selain itu pihak keluarga pun diharapkan dapat memberikan dukungan sehingga tidak membuat wanita yang menghadapi *pre menopause syndrome* merasa dikucilkan atau disia-siakan. Adapun dampak dari wanita yang mengalami *syndrome premenopaus* yang meliputi masalah fisik antara lain risiko kanker payudara, kanker leher rahim (*serviks*), risiko kanker rahim, dan masalah psikologis yaitu demensia yang merupakan himpunan gejala penurunan fungsi intelektual, umumnya ditandai terganggunya minimal tiga fungsi, yaitu bahasa, memori visuospasial, dan emosional (Proverawati, 2010).

Menurut WHO, *syndrome pre menopause* dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Sedangkan di Indonesia yang sebesar 240-250 juta pada 2010 hampir 100% telah mengalami menopause dengan gejala *premenopause syndrome* sebelumnya dimana 64% mengalami penurunan libido, 82,2% haid tidak teratur, 69% mengalami depresi dan gangguan psikis, dan 17% sebagian tidak mengalami keluhan sama sekali karena haid yang tidak muncul lagi (Proverawati,2010). Berdasarkan data proyeksi penduduk wanita usia 30-50 Jawa Timur terdapat sekitar 6.290.160 jiwa (BPS, 2010). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorgo jumlah wanita dari umur 45-59

tahun sebesar 97.936 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2015). Sementara itu data populasi wanita dengan usia 40-50 tahun di Dusun Dasun Rw 1/2/3/4/5 Desa Bangunrejo pada tahun 2015 sebanyak 176 orang (Puskesmas Pembantu Desa Bangunrejo, 2015).

Pre menopause adalah suatu kondisi fisiologi pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Pada masa *pre menopause* wanita akan mengalami perubahan endokrin, somatik, dan psikis yang terjadi pada akhir masa subur atau reproduktif. *Pre menopause* menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas. Perubahan-perubahan fisikpun terlihat dari banyaknya pengkeriputan di kulit. Keadaan ini juga menyebabkan jarang terjadi ovulasi dan menstruasi tidak teratur. Masalah yang timbul akibat *pre menopause* ini disebut dengan *syndrome pre menopause*. Gejala yang menyertai *syndrome pre menopause*, meliputi *hot flushes* (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia (susah tidur), depresi (rasa cemas), *fatigue* (mudah capek), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit saat berhubungan seksual), dan *incontinence urinary* (beser) (Proverawati, 2010).

Untuk mengetahui gejala-gejala *pre menopause syndrome* dan menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran pada saat memasuki masa *pre menopause* adalah dengan kenali tanda-tanda *pre menopause syndrome* sedini mungkin. Menjalani hidup sehat dengan cara mengkonsumsi

makanan, minuman yang sehat, olahraga teratur serta istirahat yang cukup merupakan modal bagi masa menopause yang menyenangkan, selain itu diperlukan pemeriksaan pap smear, kolposkopi, sadari, mammografi, pemeriksaan kanker kolon, pemeriksaan laboratorium, tes osteoporosis (Proverawati, 2010).

Berdasarkan penelitian Larasati (2012), dalam beberapa kasus wanita yang mengalami *menopause* mulai menarik diri dari pergaulan sosial karena merasa dirinya tidak ada harganya dan merasa tidak berguna lagi. Seperti membatasi untuk berinteraksi sosial dengan teman maupun dengan keluarga. Mereka lebih suka menyendiri jauh dari keramaian. Wanita yang mengalami *menopause* akan membutuhkan keluarga dan teman-teman terdekat sebagai dukungan agar tidak minder dalam beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu adanya motivasi dari dirinya untuk menjalani hidupnya dengan penuh semangat (kualitas hidup yang baik), untuk menjadi kualitas hidup yang baik yang perlu dilakukan yaitu menjaga kesehatan dengan cara makan sayuran, mengkonsumsi vitamin serta berolahraga, mengatur pola tidur minimal 8 jam perhari, mengurangi pekerjaan berat dan mengerjakan hal-hal yang ringan, serta meredam emosi agar tidak mudah marah. Sedangkan Notoatmodjo (2007) pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya juga akan semakin baik dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi dan pengalaman. Dari uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul ‘Perilaku Wanita Dalam Menghadapi *Pre Menopause Syndrome*’.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, Bagaimana Perilaku Wanita Dalam Menghadapi *Pre Menopause Syndrome* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi Perilaku Wanita Dalam Menghadapi *Pre Menopause Syndrome*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu keperawatan, khususnya mengenai keperawatan pada menopause yang memfokuskan pada masalah perilaku pada wanita dalam menghadapi *pre menopause syndrome*. Bagi penelitian selanjutnya dapat menambah ilmu pengetahuan tentang perilaku pada wanita dalam menghadapi *pre menopause syndrome*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Dapat mengubah perilaku masyarakat terutama perilaku wanita dalam menghadapi *pre menopause syndrome* sehingga wanita mengetahui hal-hal apa saja yang harus diketahui dalam menghadapi *pre menopause syndrome*.

2. Bagi Tempat Penelitian

Untuk memberikan data masyarakat terutama pada wanita yang menghadapi *pre menopause syndrome*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengetahui perilaku wanita dalam menghadapi *pre menopause syndrome* dan diharapkan digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya yang sejenis.

4. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi Institusi Kesehatan Khususnya bagi Institusi Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dapat digunakan sebagai masukan terutama yang berkaitan dengan perilaku wanita dalam menghadapi *pre menopause syndrome*, serta dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan profesionalisme perawat dalam keperawatan komunitas.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Febriani Rizka (2012) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Osteoporosis dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Pre Menopause di Kelurahan Jebres Surakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada variabel sama-sama membahas tentang masa menopause dan responden sama-sama wanita, sedangkan perbedaannya penelitian sebelumnya menggunakan metode korelasi sedangkan penelitian sekarang secara deskriptif.

2. Estiana, Meilina dan Citra Duhana (2015). “Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Pra Menopause Terhadap Sikap Menghadapi

Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Pra Menopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya metode penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian *accidental sampling*, sedangkan persamaan sama-sama membahas tentang wanita *pre menopause* usia 40-50 tahun.

