

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Menopause* merupakan proses dimana terjadinya penurunan produksi hormon estrogen secara tajam sehingga mengakibatkan wanita mengalami perubahan status fisik dan emosional (Reeder dkk, 2011). Pada masa *menopause*, wanita akan mengalami 3 fase yaitu fase *premenopause* (masa peralihan), *menopause*, dan *post menopause* (Manuaba dkk, 2009). Pada fase peralihan/*premenopause* wanita akan mengalami gejala-gejala yang berupa fungsi fisik, psikologis, dan seksual yang menurun, yang hal tersebut wajar terjadi pada setiap wanita menjelang *menopause* (Widari, 2014). Umumnya wanita Indonesia mulai mengalami masa *premenopause* pada rentang usia 45-53 tahun (Depkes, 2005). Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2010, bahwasanya kecenderungan populasi perempuan *premenopause* di dunia semakin tinggi, khususnya di negara berkembang. Jumlah wanita yang memasuki usia *premenopause* di tahun 2030 nanti diperkirakan sebanyak 1,2 milyar orang, dengan peningkatan wanita *menopause* sekitar 3% di tiap tahunnya.

Menurut Depkes RI (2009) hingga tahun 2013 wanita Indonesia yang memasuki masa *premenopause* sebanyak 7.4% dari populasi, kemudian jumlah tersebut meningkat sebanyak 14% pada tahun 2015. Serta diperkirakan pula pada tahun 2020 jumlah wanita *menopause* (*premenopause*, *menopause* dan *post menopause*) akan terus bertambah

jumlahnya menjadi 30,3 juta jiwa. Menurut Data dan Informasi Kesehatan (2014) Departemen Kesehatan RI, jumlah wanita usia 40-59 tahun yaitu 26.472.869 jiwa. Begitu juga untuk provinsi Jawa Timur, jumlah wanita *menopause* meningkat setiap tahunnya (Widari, 2014). Diketahui pula bahwa Jawa Timur merupakan penduduk wanita dengan rentang usia 40-59 tahun terbanyak kedua di Indonesia setelah Jawa Barat yaitu sebanyak 19.508.266 jiwa dari sebelumnya 16.540.126 jiwa.

Wanita pada masa *premenopause* harus mulai belajar menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialami, ditinjau dari perubahan yang alami dalam rentang kehidupan sesuai dengan tahap perkembangan dan pertumbuhan manusia, masa setengah baya membutuhkan waktu penyesuaian yang sangat sulit. Penyesuaian diri suatu individu terkait dengan penerimaan terhadap keadaan individu tersebut. Seseorang dikatakan penyesuaian dirinya baik, ketika mereka sudah dapat menerima segala kelebihan dan kekurangannya, begitu sebaliknya (Hariyanti, 2008).

Penerimaan diri seseorang dapat diwujudkan dalam bentuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri dapat menerima diri apa adanya, tidak mencela atas kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahannya. Penerimaan diri juga mengekspresikan tingkat fisiologis, yakni mengaktualisasikan diri, tidur nyenyak, dan menikmati kehidupan seksualnya. Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan menerima proses penuaan dengan senang hati (Retnowati, 2010).

Disebutkan oleh penelitian yang dilakukan Purwoastuti (2008), bahwa dikarenakan saat terjadi masa peralihan/*premenopause*, kadar *estrogen*

dan *progesteron* semakin menurun sehingga menyebabkan tubuh akan berespon terhadap perubahan ini, maka wanita *premenopause* mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologis (Glassier & Gebbie, 2006).

Perubahan-perubahan yang menjadi pemicu munculnya ketidaknyamanan pada usia *premenopause* seperti yang dialami oleh wanita *premenopause* di RW 5 antara lain saat menstruasinya mulai tidak teratur mereka merasa terdapat gangguan dalam hubungan seksualnya bersama suami dan merasa adanya semburan panas di wajah hingga dada, serta keringat di malam hari tanpa aktivitas, ditambah dengan pengetahuan yang dirasa kurang tentang gejala *premenopause*, yang mengakibatkan meningkatnya rasa tidak percaya diri dan sulitnya menerima perubahan pada dirinya, sehingga tak sedikit wanita yang mengalami penurunan penerimaan diri. Namun pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani usia *menopause* dengan lebih baik. Pengetahuan tentang gejala *premenopause* bisa didapat dengan mencari informasi atau penyuluhan, salah satunya yaitu melalui pendidikan kesehatan. Pengetahuan tentang *premenopause* bisa didapat dengan mencari informasi atau penyuluhan, salah satunya yaitu melalui pendidikan kesehatan (Corsini, 2010)

Pendidikan kesehatan diperlukan bagi ibu menghadapi gejala *premenopause* agar mempunyai pengetahuan yang cukup tentang *premenopause* dan agar ibu dapat menerima bahwa *premenopause* merupakan proses alami yang akan dilalui oleh setiap wanita, beradaptasi dengan segala kondisi yang terjadi pada masa *premenopause* (Astitti dkk, 2015).

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan menuju perilaku dinamis, dimana pada proses tersebut bukan hanya sekedar transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain. Bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan yang terjadi setelah penerima pendidikan kesehatan tersebut muncul kesadaran dari diri sendiri (Mubarok et al, 2007). Sedangkan metode pendidikan kesehatan yang mampu menstimulasi peran aktif peserta salah satunya adalah metode pendidikan *buzz group*, karena pada metode ini peserta mampu memadukan pengetahuan yang telah lama dimiliki dengan pengetahuan baru karena peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan pendapatnya untuk menghubungkan informasi baru dengan informasi yang dimiliki sebelumnya. Metode ini dapat membantu peserta diskusi dalam mengembangkan pemahaman yang lebih baik. Selain itu karena dalam metode ini antar peserta diskusi dapat saling bertukar informasi dan pengalaman tentang *premenopause* dan gejala serta upaya menghadapi *premenopause* bagi yang telah melaluinya kepada yang sedang atau akan melalui masa *premenopause* sehingga tidak menimbulkan kebosanan, dapat menarik perhatian, dan menimbulkan rangsangan untuk diikuti dengan tujuan bahwa pengetahuan peserta dapat menyeluruh (Notoatmodjo, 2012).

Perubahan-perubahan ada fase *premenopause* selain mengakibatkan penurunan penerimaan diri, juga yang mendorong wanita untuk beradaptasi terhadap lingkungan psikososialnya, dimana terdapat perbedaan adaptasi pada wanita pekerja dan wanita bukan pekerja dari segi perannya. Berbeda halnya dengan wanita ibu rumah tangga atau

wanita bukan pekerja, wanita pekerja memiliki peran ganda sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga, menjalankan tugas reproduksi, anggota masyarakat, dan sekaligus pencari nafkah. Dalam menjalankan peran tersebut wanita *premenopause* yang sedang mengalami gejala *premenopause*, sering mengalami stres. Stres tersebut bersumber dari lingkungan kerja dan dapat terjadi karena beberapa alasan, misalnya tuntutan kerja, tanggung jawab kerja, lingkungan fisik kerja, hubungan antar manusia yang buruk, kurang pengetahuan, dan peningkatan jenjang karir serta rasa kurang aman dalam kerja (Simanjuntak & Erniyati, 2007).

Pemahaman tentang perubahan yang terjadi akibat *premenopause* sangat dibutuhkan oleh wanita *premenopause* agar mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dan memahami *premenopause* merupakan kodrat dimana setiap wanita akan mengalaminya sehingga mampu memiliki penerimaan diri yang lebih baik (Astuti dkk, 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Mastuti (2015) menunjukkan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap wanita dalam menghadapi *menopause* setelah diberi penyuluhan kesehatan. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Hamidah (2012) yang meneliti tentang hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita *perimenopause* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita *perimenopause*. Maka diasumsikan, bahwa pendidikan kesehatan akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan wanita *premenopause* dan peningkatan pengetahuan wanita *premenopause*, akan mempengaruhi peningkatan

penerimaan diri pada wanita *premenopause*, khususnya wanita dengan gejala-gejala *premenopause*.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Astiti dkk (2015) menyebutkan bahwasanya penerimaan diri wanita *menopause* sebagian besar di wilayah Denpasar Bali sebelum diberikan penyuluhan kesehatan yaitu dalam kategori sedang. Kemudian setelah mendapatkan pendidikan kesehatan oleh peneliti, penerimaan diri responden meningkat hingga kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diberikan melalui pendidikan kesehatan mampu menambah pengetahuan wanita *menopause* tentang perubahan-perubahan yang terjadi yang diakibatkan oleh fase alami *menopause* dan tindakan yang disarankan untuk dilakukan yang bertujuan agar meminimalisir perubahan yang terjadi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di posyandu lansia RW 5 desa Sumpersari kota Malang bahwa 5 orang wanita dengan usia *premenopause* (usia 45-55 tahun) yang telah dilakukan wawancara mengatakan tidak mengetahui mengenai gejala yang muncul pada masa *premenopause*, dan juga berdasarkan keterangan dari kader posyandu lansia bahwasanya di RW 5 Kelurahan Sumpersari Kota Malang belum pernah diadakan penyuluhan kesehatan tentang *premenopause*. Serta 5 orang dengan usia *premenopause* tersebut mengaku bahwasanya mereka tidak siap dengan usia *premenopause* yang identik dengan tua dan gejala *premenopause* yang belum diketahuinya.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerimaan diri wanita

menghadapi gejala *premenopause* di RW 5 Kelurahan Sumber Sari Kota Malang.

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui “bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerimaan diri wanita menghadapi gejala *premenopause* di Posyandu Lansia RW 5 Kelurahan Sumber Sari Kota Malang?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerimaan diri wanita menghadapi gejala *premenopause*.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penerimaan diri wanita menghadapi gejala *premenopause* sebelum diberikan pendidikan kesehatan.
2. Mengidentifikasi penerimaan diri wanita menghadapi gejala *premenopause* setelah diberikan pendidikan kesehatan.
3. Menganalisa pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerimaan diri wanita menghadapi gejala *premenopause*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan wanita *premenopause* dan perubahan penerimaan diri wanita

menghadapi gejala *premenopause* yang pasti akan terjadi pada setiap wanita usia pralansia. Di samping itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi suatu masukan program puskesmas atau posyandu lansia mengenai pemberian pendidikan kesehatan terhadap penerimaan diri pada wanita menghadapi gejala *premenopause*.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi Peneliti**

Sebagai pengalaman belajar dan latihan dalam mengerjakan suatu penelitian serta mengkaji teori dari pendidikan. Juga pembelajaran untuk menemukan permasalahan yang terdapat di lapangan.

##### **1.4.2.2 Bagi Institusi**

Diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya serta menjadi masukan bagi institusi pendidikan untuk membekali mahasiswa bukan hanya dari segi teoritis namun juga dari segi praktis.

##### **1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

##### **1.4.2.4 Bagi Responden**

Diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi tentang gejala dan cara menghadapi gejala *premenopause*, sehingga kemungkinan akan terdapat peningkatan penerimaan diri wanita dengan gejala *premenopause* yang mengakibatkan optimalnya aktualisasi diri wanita *premenopause*.