

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### 1. Pengetahuan

###### a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu atau hasil sesudah manusia melaksanakan pengindraan terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya. Pengindraan dilakukan melalui panca indra manusia yang terdiri dari indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan adalah domain yang dapat membangun tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

###### b. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) tingkat pengetahuan meliputi:

###### 1) Tahu (*knowledge*)

Tahu adalah mengingat kembali materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam kategori ini adalah kemampuan mengenang kembali (*recall*) sesuatu yang khusus dari semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diperoleh. Tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu mengenai apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

###### 2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menerangkan

mengenai suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar. Orang yang telah mengerti terhadap suatu objek atau materi harus bisa menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, merumuskan, dan sebagainya terhadap objek yang sudah dipelajari.

### 3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk mengimplementasikan materi yang sudah dipelajari pada situasi *real* (sebenarnya). Aplikasi yang dimaksud sebagai aplikasi atau pemakaian rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam kontak atau situasi yang lain.

### 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan atau menerangkan suatu objek atau materi namun masih di dalam struktur organisasi itu dan terdapat kaitannya satu dengan yang lain. Kemampuan analisis bisa diamati dari penggunaan kata kerja misalnya dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

### 5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan mengaitkan bagian bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis ialah suatu kemampuan untuk menyusun, bisa merencanakan, meringkas, menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang sudah ada.

### 6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk menerapkan penilaian

terhadap suatu materi atau objek. Penilaian dengan memakai kriteria-kriteria yang telah ada atau dengan kriteria yang ditetapkan sendiri untuk membandingkan sesuatu yang sama sehingga didapat kesan yang utuh dan menyeluruh tentang sesuatu yang sedang dinilainya.

### c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

#### 1. Pendidikan

Pendidikan adalah edukasi yang diberikan seseorang atau kelompok sebagai usaha mendewasakan manusia diikuti perubahan sikap dan perilaku melalui pengajaran dan pelatihan. Seorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi maka akan mudah dalam menerima dan memahami informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki terus bertambah. Pengetahuan erat hubungannya dengan pendidikan, dengan tingginya pendidikan diharapkan seseorang memiliki pengetahuan yang luas.

#### 2. Informasi/ media massa

Informasi adalah suatu metode guna mengumpulkan, mempersiapkan, menyimpan, memanipulasi, mempublikasikan, menganalisa, dan menyebarkan informasi dengan tujuan khusus. Informasi dapat meningkatkan pengetahuan apabila kerap mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran, sebaliknya seseorang yang jarang menerima informasi pengetahuannya tidak bertambah atau

sedikit.

### 3. Pekerjaan

Seseorang yang bekerja umumnya kerap berinteraksi dengan orang lain. Dengan berinteraksi dapat menambah pengetahuan seseorang. Pengalaman bekerja dapat menambah pengetahuan dan mengasah keterampilan serta dapat melatih kemampuan dalam pengambilan keputusan.

### 4. Sosial, budaya, dan ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang diterapkan tanpa adanya penalaran apakah perihal tersebut positif atau negatif dapat menambah pengetahuan. Status ekonomi mempengaruhi ada tidaknya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seorang yang mempunyai sosial budaya yang positif maka tingkat pengetahuannya akan bertambah, begitu juga sebaliknya. Status ekonomi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan karena seseorang yang mempunyai status ekonomi dibawah rata-rata maka akan kesulitan untuk memenuhi fasilitas yang dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan.

### 5. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di dekat individu, meliputi lingkungan fisik, biologi, dan sosial. Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan pada diri individu sebab terdapatnya hubungan timbal balik ataupun tidak yang hendak

direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Jika lingkungan baik maka pengetahuan yang didapatkan akan baik juga, tapi sebaliknya jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

#### 6. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan yang didapat dari orang lain maupun diri sendiri dan bisa menambah pengetahuan seseorang. Pengalaman yang didapat sebelumnya mengenai suatu perkara dapat membuat orang paham mengenai teknik memecahkan suatu perkara sehingga pengalaman yang diterima dapat dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

#### 7. Usia / Umur

Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin luas daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang didapat juga bertambah.

#### d. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bisa dilakukan dengan tanya jawab atau kuesioner yang menerangkan isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014).

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu :

- a) Pengetahuan baik, jika *persentase* jawaban 76-100%

- b) Pengetahuan cukup, jika *persentase* jawaban 56-75%
- c) Pengetahuan kurang, jika *persentase* jawaban <56%

## 2. Siklus Kehidupan Wanita

Pendekatan siklus hidup ini menurut Nurjannah (2012) dikenal lima tahap, yaitu :

### a. Konsepsi

- 1) Perlakuan sama untuk janin laki-laki/perempuan.
- 2) Pelayanan antenatal, persalinan aman dan nifas, serta pelayanan bayi baru lahir.
- 3) Masalah yang dapat terjadi pada tahap ini : pengutamaan jenis kelamin, BBLR, kurang gizi (malnutrisi).
- 4) Pendekatan pelayanan antenatal, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit.

### b. Bayi dan anak

- 1) ASI Eksklusif dan penyapihan layak.
- 2) Tumbuh kembang anak, pemberian makanan dengan gizi yang seimbang.
- 3) Imunisasi dan manajemen terpadu balita sakit.
- 4) Pencegahan dan penanggulangan kekerasan.
- 5) Pendidikan dan kesempatan yang sama untuk anak laki-laki dan perempuan.
- 6) Masalah yang mungkin terjadi pada tahap ini : pengutamaan jenis kelamin, sunat perempuan, kurang gizi (malnutrisi), kesakitan

primer, imunisasi, pelayanan antenatal, persalinan, postnatal, menyusui serta pemberian suplemen, dll.

c. Remaja

Masa remaja atau pubertas merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa pada usia antara 10 sampai 19 tahun. Peristiwa terpenting yang terjadi pada remaja putri yaitu datangnya haid pertama atau *menarche*. Pada usia ini tubuh wanita mengalami perubahan dramatis karena mulai memproduksi hormon seksual yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi.

- 1) Gizi seimbang
- 2) Informasi tentang kesehatan reproduksi
- 3) Pencegahan kekerasan termasuk seksual
- 4) Pencegahan terhadap ketergantungan narkoba
- 5) Perkawinan pada usia wajar
- 6) Pendidikan dan peningkatan keterampilan
- 7) Peningkatan penghargaan diri
- 8) Peningkatan pertahanan terhadap godaan dan ancaman
- 9) Masalah yang ditemui meliputi : seks komersial, pelecehan seksual, penyalahgunaan obat

d. Usia subur

Usia dewasa muda yaitu antara 18 sampai 40 tahun sering dikaitkan dengan masa subur karena pada usia ini kehamilan sehat paling mungkin terjadi. Wanita harus lebih memperhatikan kondisi tubuhnya pada usia

ini sehingga jika terjadi kehamilan dapat berjalan dengan lancar dan bayi yang dilahirkan pun sehat. Gangguan yang sering muncul pada usia ini yaitu endometritis yang ditandai dengan gejala nyeri haid, kram haid, nyeri pinggul saat berhubungan seks, sakit saat buang air besar atau air kecil. Penderita kadang mengalami nyeri hebat, tetapi ada juga yang tidak mengalami gejala apa-apa.

e. Lanjut usia

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mempunyai usia 60 tahun. Pada usia ini seseorang rentan diserang berbagai penyakit degeneratif dan penyakit berat lainnya. Penting bagi wanita untuk melakukan pemeriksaan kesehatannya secara teratur. Prioritas utamanya adalah menjaga agar tubuh tetap sehat dengan mengatur pola makan yang benar dan rutin melakukan olahraga. .

- a. Perhatian pada problem menopause
- b. Perhatian pada penyakit utama degeneratif, termasuk rabun, gangguan mobilitas dan osteoporosis
- c. Deteksi dini kanker rahim
- d. Masalah yang mungkin terjadi pada tahap ini: penyakit sistem sirkulasi, kekerasan, prolaps/osteoporosis, kanker saluran reproduksi, kanker payudara, ISR/IMS/HIV/AIDS
- e. Pendekatan yang dapat dilakukan: dipengaruhi oleh pengalaman reproduksi sebelumnya, diagnosis, informasi dan pengobatan dini



### 3. Menopause

#### a. Pengertian

Kata “Menopause” berasal dari bahasa Yunani, ialah “*men*” yang artinya bulan dan “*peusis*” artinya penghentian sementara. Menopause adalah proses pergeseran dari masa produktif menuju tidak produktif yang diakibatkan penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan ovarium (Suparni, 2016).

Menopause ialah suatu tahap yang dilalui perempuan ditandai dengan berakhirnya haid dan berhentinya fungsi reproduksi. Seorang perempuan disebut telah menopause sesudah tidak haid minimal 1 tahun (Guyton, 2012). Menopause umumnya terjadi sekitar umur 50 tahun (Saifuddin, 2012). Menopause juga dapat terjadi pada usia 49-51 tahun (Sastrawinata, 2014).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktifitas folikular ovarium. Seorang wanita dikatakan menopause apabila dalam 1 tahun tidak menstruasi sama sekali secara berturut-turut (WHO, 2016).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menopause adalah akhir dari proses biologis pada perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya 1 tahun karena adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron.

#### b. Jenis menopause

Menurut Silalahi (2016) ada 2 macam menopause antara lain :

### 1. Menopause dini

Menopause dini merupakan berhentinya haid yang datangnya lebih awal atau sebelum waktunya dan terjadi di bawah umur 40 tahun. Menopause dini dialami kurang dari 1% perempuan. Pengangkatan ovarium (*oophorectomy*) dan kehamilan *ectopic ruptur* atau kanker ovarium adalah penyebab umum seorang wanita mengalami menopause dini. Selain itu, obat-obat tertentu, radiasi, dan kemoterapi (penggunaan bahan kimiawi guna merawat penyakit, khususnya kanker) dapat menyebabkan mengalami menopause dini pada perempuan yang masih berovulasi (mengeluarkan sel telur).

### 2. Menopause alamiah

Menopause alami terjadi pada perempuan yang telah mengalami *amenore* selama 12 bulan berturut-turut yang tidak terkait dengan perawatan bedah atau obat-obatan. Menopause alami terjadi karena penurunan fungsi ovarium yang mengakibatkan penurunan produksi hormon estrogen dan progesterone. Usia rata-rata menopause alami antara 50 dan 51 tahun.

### c. Fase menopause

Menurut Sastrawinata (2014), klimakterium adalah suatu masa peralihan yang normal dari masa reproduksi ke masa senium. Bagian klimakterium sebelum menopause disebut pramenopause dan sesudah menopause disebut dengan pascamenopause. Klimakterium terbagi dalam beberapa fase:

### 1. Pramenopause

Pramenopause adalah awal dari tahap klimakterium terjadi 4-5 tahun sebelum menopause. Pramenopause berlangsung sekitar usia 40 tahun dengan dimulainya pola haid yang tidak teratur, lebih panjang, sedikit atau banyak darah yang dikeluarkan, dan kadang diikuti dengan nyeri (Purwoastuti, 2015). Pada fase ini terjadi perubahan psikologis/kejiwaan karena adanya perubahan fisik dan perubahan pola menstruasi yang tidak teratur (Vina, 2012).

### 2. Perimenopause

Perimenopause merupakan fase perubahan yang terjadi beberapa tahun sebelum menopause sampai menopause. Pada fase ini umumnya wanita mengalami keluhan klimakterik (gejala yang menunjukkan menopause mulai berlangsung) dan perubahan fisiologis termasuk masa 12 bulan setelah menopause. Pada fase ini ditandai dengan siklus haid yang menjadi lebih panjang (Mansur, 2013).

### 3. Menopause

Menopause ialah berhentinya haid atau haid yang terakhir akibat tubuh kehabisan sel telur dan penurunan hormon estrogen. Perubahan psikologis/kejiwaan dan perubahan fisik kian nampak dan terjadi sekitar 3-4 tahun (Mansur, 2013).

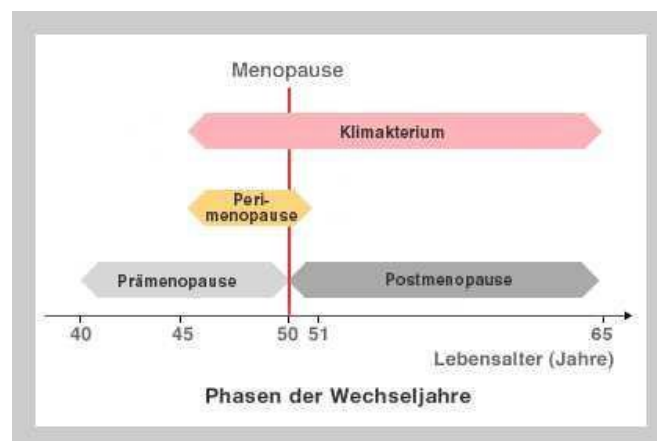
Menopause pada perempuan biasanya terjadi pada usia 50-51 tahun (Saifuddin, 2012). Ratna (2014) mengemukakan bahwa perempuan mengalami menopause pada usia 50 tahun. Sedangkan menurut Gutyon

(2012) perempuan umumnya mengalami menopause pada usia 40-58 tahun, dengan usia rata-rata yaitu 51 tahun. Berdasarkan dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa usia rata-rata perempuan menopause yaitu 50 tahun.

#### 4. Pascamenopause

Fase dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi sekurang-kurangnya 12 bulan sesudah menopause. Pascamenopause terjadi pada usia lebih dari 60 tahun di mana wanita dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis/ fisik yang terjadi dan keluhan yang dirasakan semakin berkurang (Mansur, 2013). Kandungan FSH dan LH pada fase ini sangat tinggi ( $>35$  mIU/ml) dan kadar estradiol yang rendah menyebabkan endometrium menjadi atrofi sehingga menstruasi tidak terjadi (Sastrawinata, 2014).

Gambar 1. Fase Menopause



#### d. Fisiologi menopause

Menopause disebabkan oleh “matinya” (*burning out*) ovarium. Menopause berlangsung pada saat ovarium tidak memproduksi hormon

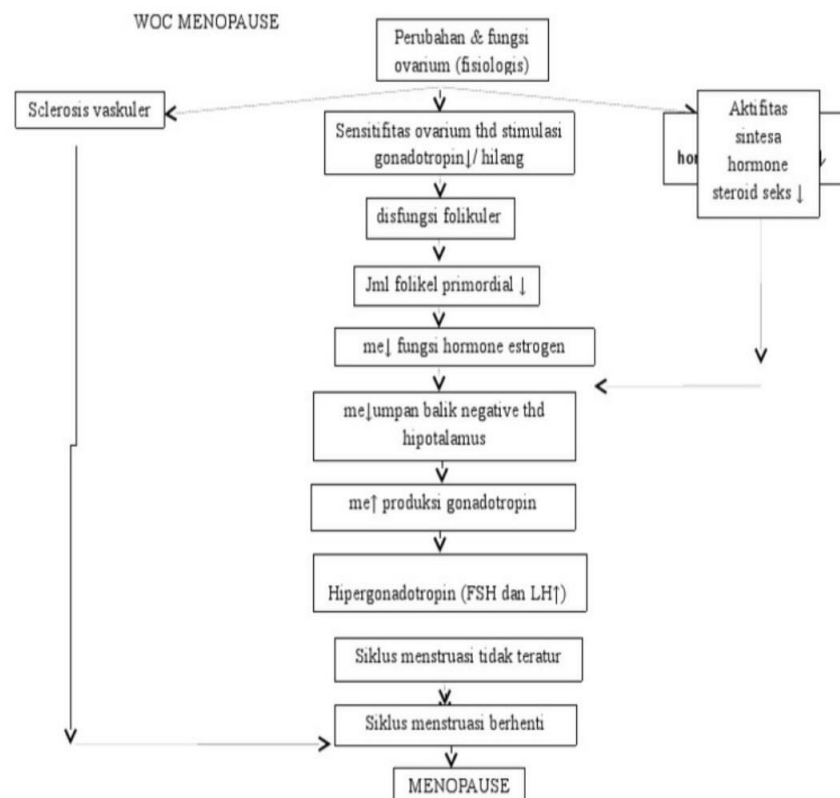
estrogen dan progesteron dalam jumlah yang cukup guna mempertahankan siklus menstruasi. Dalam kehidupan wanita, kurang lebih 400 folikel primordial tumbuh jadi folikel matang dan berovulasi. Folikel primordial yang hendak dirangsang oleh FSH dan LH pada umur 45 tahun hendak mengalami pengurangan. Sewaktu jumlah folikel primordial mencapai nol, produksi estrogen dari ovarium menurun karena ovarium tidak bisa merespon FSH dan LH (Guyton, 2012).

Kandungan estrogen wanita relatif konstan atau meningkat di fase pramenopause. Dalam waktu kurang dari satu tahun sebelum periode menstruasi terakhir, kandungan tersebut tidak berkurang. Sebelum menopause, estrogen utama yang dihasilkan tubuh wanita adalah estradiol. Sedangkan pada fase pramenopause, estrogen yang dihasilkan lebih banyak yang dinamakan estron (Wijayanti, 2013).

Hormon estrogen, hormon progesterone, dan hormon testosterone mempunyai pengaruh terhadap perubahan fisik, emosi, dan organ reproduksi. Hormon estrogen berpengaruh dalam kehidupan seks yang sehat. Hormon ini bisa membuat vagina menjadi lembab saat berhubungan seksual. Pada masa menopause, terjadi penurunan hormon estrogen yang mengakibatkan jaringan vagina menjadi tipis dan mengering. Hormon progesteron berfungsi menjaga kesehatan reproduksi wanita. Produksi hormon akan meningkat saat terjadi ovulasi dan kadar hormon yang rendah dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh misalnya tubuh terasa kurang sehat atau mengalami gejala pramenstruasi (PMS) dalam siklus menstruasi. Produksi hormon

progesteron akan menurun selama masa menopause. Sedangkan hormon testosteron berperan dalam meningkatkan gairah, aktivitas, dan respon seksual pada pria dan wanita. Hormon ini akan berkurang pada wanita yang sudah menopause dan masih memiliki indung telur (Mulyani, 2013).

Gambar 2. Fisiologi Menopause



(Purwanti, 2017)

#### e. Faktor yang mempengaruhi menopause

Menurut Mulyani (2013), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menopause, diantaranya:

##### 1. Usia pertama haid (*menarche*)

Kesimpulan dari hasil riset yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa semakin muda perempuan mengalami *menarche*, maka akan semakin tua atau lama mengalami menopause. Perempuan yang *menarche* umur 15 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan perempuan yang *menarche* lebih dini akan mengalami menopause sampai pada umur sekitar 50 tahun.

## 2. Usia melahirkan

Semakin tua perempuan melahirkan anaknya, maka semakin tua juga perempuan menghadapi masa menopause. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi dan sistem penuaan tubuh. *Beth Israel Deaconess Medical Center* melakukan riset dan hasilnya mengungkapkan bahwa perempuan yang melahirkan di atas umur 40 tahun akan menghadapi usia menopause yang lebih tua tua lama.

## 3. Jumlah anak

Semakin sering perempuan melahirkan maka semakin lama atau tua memasuki masa menopause.

## 4. Pemakaian kontrasepsi

Perempuan yang memakai alat kontrasepsi hormonal akan mengalami menopause lebih lama atau tua. Hal ini terjadi karena cara kerja kontrasepsi hormonal dengan menekan fungsi ovarium atau indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur.

## 5. Beban kerja

Semakin berat beban kerja yang dihadapi perempuan maka akan semakin cepat memasuki masa menopause karena berkaitan dengan psikis seseorang

f. Perubahan pada masa menopause

Menurut Mulyani (2013), pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan diantaranya:

a. Perubahan Fisiologis

1. Perubahan siklus menstruasi

Gejala ini biasanya berlangsung pada awal masa klimakterium. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita menyebabkan perdarahan datangnya tidak teratur yaitu menjadi lebih panjang atau lebih pendek sampai akhirnya berhenti.

2. Rasa panas (*hot flush*)

Rasa panas dari wajah hingga ke seluruh tubuh diikuti dengan warna kemerahan pada kulit dan berkeringat. Rasa panas ini disebabkan adanya kenaikan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dada, dan punggung. Peningkatan pengeluaran hormon adrenalin dan neurotensin mengakibatkan semburan panas pada perempuan yang berbeda intensitasnya setiap individu.

3. Berkeringat di malam hari (*night sweat*)

Kondisi ini akibat rasa panas yang terjadi pada malam hari sehingga menimbulkan keringat dalam jumlah yang banyak.

4. Susah tidur (*insomnia*)



Rasa panas, keringat di malam hari, wajah memerah mengakibatkan wanita susah tidur. Rendahnya kandungan serotonin pada masa premenopause berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang.

#### 5. Penurunan produksi lendir *serviks*

Terjadinya perubahan pada lapisan dinding vagina mengakibatkan vagina kering dan kurang elastis. Kondisi seperti ini menyebabkan rasa sakit disaat berhubungan seksual yang dipengaruhi oleh ini pengurangan kadar hormon estrogen.

#### 6. Gejala gangguan motorik

Kegiatan yang dikerjakan wanita pada tahap klimakterium akan menurun karena wanita mudah letih dan tidak mampu untuk melakukan pekerjaan yang berat.

#### 7. Gejala gangguan sistem perkemihan

Penipisan dan hilangnya elastisitas jaringan kandung kemih dan saluran kemih disebabkan karena berkurangnya kadar estrogen yang mengakibatkan terjadinya penurunan kontrol dari kandung kemih sehingga sulit untuk menahan buang air kecil.

Sedangkan menurut Baziad (2013), perubahan fisik yang dialami perempuan pada masa menopause yaitu :

##### 1. Kekeringan vagina

Kekeringan vagina disebabkan karena leher rahim sedikit mensekresikan lendir. Kekurangan estrogen mengakibatkan liang

vagina menjadi tipis, kering, dan kurang elastis. Vagina mulai mengerut, liang senggama yang kering menimbulkan nyeri saat senggama.

#### 2. Menurunnya gairah seksual

Kandungan testosteron pada wanita yang berkurang menyebabkan hilangnya keinginan seksual.

#### 3. Perubahan kulit

Estrogen berfungsi dalam memelihara elastisitas kulit. Saat haid berhenti maka kulit akan berubah menjadi lebih tipis, tidak elastis, dan kering pada bagian wajah, leher, lengan. Lemak yang berada di bawah kulit akan berkurang sehingga menyebabkan kulit kendur dan mudah terbakar sinar matahari.

#### 4. Badan menjadi gemuk

Kenaikan berat badan pada wanita selama menopause disebabkan perilaku makan yang sembarangan dan kurang berolahraga.

#### b. Perubahan Psikologis

Pada saat menghadapi menopause, perubahan psikologi terjadi pada wanita. Perubahan psikis berpengaruh terhadap kualitas hidup seorang wanita. Perubahan psikologi menurut Mulyani (2013) diantaranya:

##### 1. Ingatan menurun

Pada saat sebelum menopause wanita masih mudah

mengingat, sedangkan setelah menopause terjadi penurunan daya ingat dan sering tidak ingat hal-hal kecil yang sederhana. Produksi endorfin yang berkurang karena kadar estrogen mengalami penurunan mengakibatkan penurunan daya ingat. Selain penurunan kadar endorfin, penurunan dopamine, dan serotonin menyebabkan gangguan menurunnya daya ingat dan suasana hati yang mudah berubah atau mudah tersinggung.

Endorfin, dopamine, dan serotonin memiliki fungsi masing-masing. Endorfin menjalankan fungsi yang berhubungan dengan ingatan dan perasaan. Dopamin memiliki fungsi mempengaruhi emosi, sistem kekebalan tubuh, dan kadar seksual. Sedangkan serotonin berfungsi untuk mempengaruhi suasana hati dan aktifitas istirahat.

## 2. Kecemasan

Banyak wanita yang menghadapi menopause dengan rasa cemas. Kecemasan ini disebabkan kekhawatiran yang menghantui mereka dalam menghadapi situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Kecemasan ini bisa dihilangkan dan ditenangkan. Namun pada sebagian orang kondisi ini tidak mampu dilakukan.

## 3. Mudah tersinggung

Wanita menopause mudah tersinggung dan marah karena adanya tingkat kesadaran yang luar biasa pada mereka. Wanita menopause sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang di

sekitarnya. Kondisi ini dapat diamati ketika mereka mempersepsikan perilaku secara negatif dan menyinggung dirinya.

#### 4. Stress

Penyebab stres pada wanita menopause adalah keadaan emosi dan sikap orang yang berada sekitarnya. Respons stres yang ditimbulkan seseorang bermacam-macam tergantung individu bagaimana menghadapinya. Sumber stres wanita menopause tidak bisa diramalkan, namun yang bisa terlihat adalah siklus suasana hati, misalnya reaksi marah atau sedih. Stress yang tidak diatasi dapat mengurangi produktivitas kerja dan menurunkan sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit.

#### 5. Depresi

Penurunan hormon estrogen pada perempuan premenopause mengakibatkan depresi. Depresi merupakan respon adanya perubahan fisik dan sosial yang dialami perempuan pada masa menopause. Hasil penelitian menyatakan bahwa perempuan menopause akan lebih mudah mengalami depresi. Perempuan yang mengalami depresi sering sedih karena kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, kehilangan kesempatan untuk memiliki anak, dan kehilangan daya tarik. Perempuan akan merasa tertekan karena kehilangan perannya dan harus menghadapi masa tuanya.

g. Penyakit yang dapat terjadi pada masa menopause

Perubahan kadar hormon estrogen dapat menyebabkan komplikasi di kemudian hari. Komplikasi yang dapat terjadi pada wanita usia menopause menurut Mulyani (2013) yaitu:

a. Osteoporosis

Osteoporosis yaitu penyakit tulang yang disebabkan karena kepadatan tulang berkurang sehingga mengakibatkan tulang menjadi lemah, mudah keropos, dan mudah patah. Osteoporosis terjadi karena adanya penurunan kadar estrogen pada wanita saat menopause. Hormon estrogen yang diproduksi ovarium berfungsi untuk mengontrol regenerasi tulang.

b. Penyakit kardiovaskuler

Risiko terserang penyakit kardiovaskuler pada perempuan menopause meningkat karena adanya penurunan kadar estrogen. Penurunan kadar estrogen bisa meningkatkan tekanan darah dan berat badan yang menyebabkan pembuluh darah yang mengalir ke jantung tidak mengalir dengan baik. Selain itu penurunan kadar estrogen menyebabkan peningkatan kadar LDL (kolesterol jahat) yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

c. Penyakit kanker

Risiko terkena kanker pada perempuan menopause meningkat karena adanya penurunan fungsi organ tubuh dan kadar hormon sehingga

menyebabkan ketahanan tubuh terhadap penyakit kanker payudara, kanker *serviks*, maupun kanker endometrium menurun.

d. Obesitas

Peningkatan berat badan pada perempuan menopause terjadi karena kemampuan tubuh guna membakar energi berkurang akibat penurunan efektivitas proses dinamika fisik. Kelebihan lemak pada perempuan menopause akan disimpan di sekitar panggul dan paha yang menyebabkan bentuk tubuh wanita seperti buah apel.

e. Asam Urat

Hasil metabolisme tubuh oleh salah satu unsur protein (zat purin) yaitu asam urat. Untuk menjaga kestabilan kadar, pembuangan zat yang tidak diperlukan dilakukan melalui air seni yang diatur ginjal. Penyakit asam urat disebabkan penimbunan kristal monosodium urat dalam tubuh sehingga mengakibatkan nyeri sendi, benjolan-benjolan pada bagian tubuh tertentu, dan gangguan pada saluran kemih.

f. Kencing Manis

Sesudah memasuki masa menopause, hormon estrogen dan progesteron dapat menjadi tidak seimbang dan akan berpengaruh terhadap kadar gula dalam darah. Jika kadar gula tidak dikontrol dapat meningkatkan risiko mengalami peningkatan kadar gula darah.

g. Demensia (pikun)

Hormon estrogen berpengaruh terhadap peran dalam fungsi otak. Penurunan hormon estrogen menyebabkan neurotransmitter pada otak

seperti serotonin, endorfin, dan dopamin juga berkurang. Penurunan kadar neurotransmitter menyebabkan penurunan daya ingat dan suasana hati sering berubah-ubah.

#### h. Upaya menghadapi menopause

Menurut Walyani (2015), upaya yang dilakukan untuk mencegah keluhan fisik pada saat menghadapi menopause yaitu :

##### 1. Mengonsumsi makanan bergizi

Makanan bergizi dapat menghambat dampak negatif pramenopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, serta berbagai penyakit lain dengan cara mengatur pola makan yang sehat. Makanan tersebut seperti makanan yang rendah lemak, kacang-kacangan, susu yang rendah lemak serta mengurangi kopi, alkohol, makanan pedas.

##### 2. Olahraga secara teratur

Berusaha untuk hidup aktif dapat mengurangi gejala insomnia, mengusir stres, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah *hot flushes*.

##### 3. Menghindari merokok dan minum-minuman beralkohol

Berhenti merokok dapat mengurangi gejala pada perempuan saat pramenopause. Selain merokok dapat menimbulkan berbagai penyakit, asap nikotin dapat menyebabkan kulit wajah menjadi kering dan kusam.

##### 4. Berkonsultasi dengan dokter

Menopause adalah proses biologis yang akan dialami setiap wanita. Berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan informasi dapat

mempersiapkan diri menghadapi menopause. Sebaliknya perempuan yang tidak mendapatkan informasi yang cukup akan berdampak pada psikologi pada dirinya.

Menurut Alfian (2014), upaya yang dilakukan untuk mengatasi gejala psikologis pada saat menghadapi menopause yaitu :

#### 1. Pengendalian Emosi

Kehidupan sosial yang aktif akan membantu mempertahankan wanita yang akan mengalami menopause dan mengusahakan gejala fisik tidak mempengaruhi kehidupan wanita.

#### 2. Menghindari stress

Membiasakan diri dengan menerapkan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang membebani pikiran dapat mengatasi dampak psikologis dari pramenopause. Umumnya perempuan yang mengalami menopause merasa dirinya tidak sempurna lagi sebagai seorang perempuan. Situasi ini dapat menyebabkan tekanan psikologis dan jika tidak diatasi akan berkembang menjadi stres yang dapat memperburuk kehidupan sosial seorang perempuan.

#### 3. Dukungan keluarga

Menghadapi fase menopause bisa berjalan dengan lancar apabila terdapat kemauan diri memandang hidup yang akan datang sebagai sebuah harapan yang membahagiakan sehingga peristiwa yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Hal ini dapat berlangsung jika terdapat dukungan dari orang sekitar, khususnya keluarga.



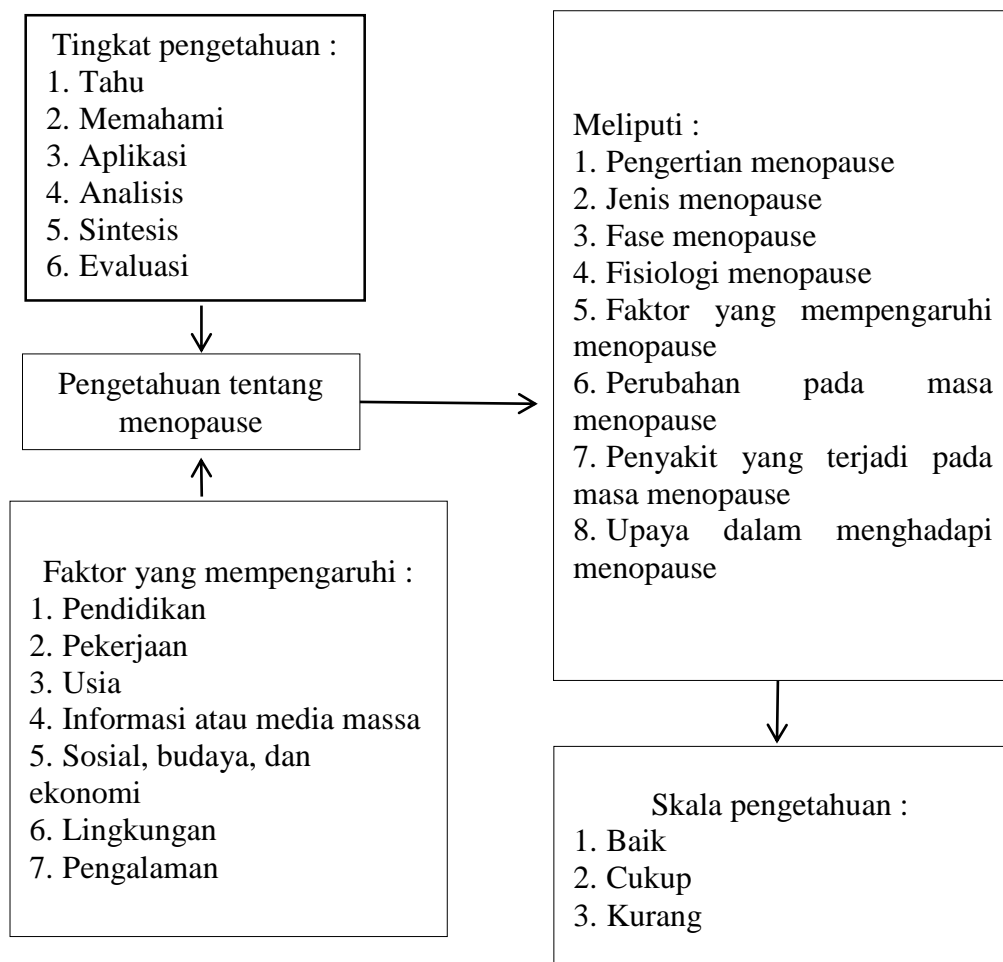
#### 4. Pengetahuan

Pengetahuan suatu aspek yang didukung oleh pendidikan. Pendidikan yang memadai akan memudahkan seorang wanita memperoleh pemahaman yang baik tentang menopause. Pemahaman yang baik tentang menopause akan berpengaruh terhadap kesiapan wanita dalam menghadapi menopause.

## B. Kerangka Teori

Upaya yang dapat dilakukan agar wanita tidak merasa takut dan khawatir saat menghadapi menopause salah satunya dengan memahami tentang menopause. Komponen penting terkait pengetahuan tentang menopause yang harus dipahami oleh wanita agar dapat bersikap dan bertindak secara tepat dalam menghadapi menopause dapat dilihat seperti di bawah ini :

Gambar 3. Kerangka Teori



Sumber :Gutyon (2012), Mulyani (2013), Notoatmodjo (2014)

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang menopause pada wanita di Dusun Puluhan, Trimurti, Srandakan, Bantul. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari 40 butir dilakukan dengan cara tatap muka dan sebelumnya telah diurus perizinan penelitiannya.

Adapun pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik wanita usia 40-50 tahun berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan di Dukuh Puluhan, Trimurti, Srandakan, Bantul?
2. Bagaimana pengetahuan tentang menopause (pengertian, jenis, fase, fisiologi, faktor yang mempengaruhi, perubahan pada masa menopause, penyakit yang terjadi pada masa menopause, dan upaya dalam menghadapi menopause) pada wanita usia 40-50 tahun di Dukuh Puluhan, Trimurti, Srandakan, Bantul?