

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era Globalisasi saat ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas lagi salah satunya menopause. Sebagian besar wanita merasa gelisah (cemas) saat menghadapi masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause.

Menopause merupakan berhentinya siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia wanita yang didahului dengan fase premenopause dimana seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi. Pada fenomena ini, terjadi perubahan fisik dan perubahan psikologis/kejiwaan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul pada wanita menopause memberikan dampak terhadap gejala fisik dengan munculnya masalah psikologis. Perasaan yang biasa muncul pada fase ini antara lain rapuh, sedih dan tertekan yang mengakibatkan depresi, tidak konsentrasi bekerja dan mudah tersinggung sehingga mempengaruhi keadaan psikologisnya . Dari perubahan-perubahan di atas sehingga menyebabkan masalah dari ibu yang menghadapi masa menopause.

Jumlah perempuan seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2014). Diperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta wanita dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause. Di Indonesia rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2015, pada tahun 2019 rata-rata usia menopause menjadi 51 tahun (Kemenkes, 2019). Jumlah wanita yang mengalami masa menopause umur 45-55 tahun yaitu 99.698 juta di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021).

Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai 152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam pra menopause sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala- gejala menopause. Julianto dalam Lombogia (2014) mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2020, jumlah penduduk wanita di Jawa Timur adalah 20.374.104 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 45-55 tahun 2.777.722 jiwa. Sedangkan tahun 2021 ada sebanyak 20.484.509 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 45-55 tahun sebanyak 2.904.786 jiwa. Jumlah penduduk wanita di kabupaten malang tahun 2021

sebanyak 1.312.013 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 45-55 tahun sebanyak 192.361 jiwa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari senin tanggal 13 Oktober 2022, jumlah ibu yang berusia ≥ 45 tahun sebanyak 120 orang di peroleh 10 orang dengan keluhan yang berbeda-beda yaitu 3 orang mengalami perubahan psikologis ingatan menurun, 2 orang mengalami perubahan psikologis kecemasan, dan 5 orang mengalami perubahan psikologis mudah tersinggung, depresi, dan stress.

Kondisi yang menyebabkan wanita mengalami perubahan psikologis dalam menghadapi menopause yaitu usia, berakhirnya fungsi sebagai ibu rumah tangga, hilangnya daya tarik dan menurunnya aktivitas seksual, serta penyakit kejiwaan. Faktor yang berhubungan dengan usia premenopause, antara lain faktor psikis, sosial ekonomi, budaya dan lingkungan serta faktor lainnya. Wanita premenopause akan merasakan cemas yang meningkat dari segi psikis, sehingga mengalami stres dan depresi yang berdampak negatif pada kondisi kejiwaan wanita menopause dan akan mengakibatkan gangguan tidur, gelisah, tidak dapat menahan kencing, gemetar. Pada wanita yang memiliki aspek keagamaan dan spiritual yang kuat maka dampak negatif pada kondisi kejiwaan menopause menurun sehingga tidak terjadi cemas.

Dampak yang dialami wanita menopause berupa perubahan-perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antara lain semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit

dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah. Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menopause seperti sikap mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa, dan sulit dalam berkonsentrasi yang berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stress, daya ingat menurun, dan depresi (Asriati et al., 2019). Tetapi yang terjadi pada ibu-ibu di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang, perubahan psikologis yang terjadi lebih mengarah pada perilaku yaitu, takut ditinggal sendiri, mengalami gangguan saat tidur, lupa menaruh barang, mudah kuatir, dan lain-lain.

Untuk mengatasi gejala pre menopause, menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran perlu mengenali gejala-gejalanya dan mengatasi dengan bijak serta berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Sikap positif dapat muncul jika diperoleh informasi atau pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik, mental dan spiritual yang dilakukan pada masa sebelumnya. Gaya hidup yang sehat dengan pola makan yang baik, sehat dan seimbang menjadi salah solusi untuk mengurangi dampak perubahan psikologis ibu menopause. Selain itu, olahraga teratur seperti jalan kaki dan jogging dapat melatih ketahanan tubuh. Dalam menghadapi masa menopause, seharusnya ibu tidak boleh mengalami cemas yang berlebihan karena dalam kehidupan ibu selalu mengalami perubahan menurut mekanisme coping ibu itu sendiri. Oleh karena itu, kita sebagai tenaga kesehatan juga harus memberikan

bimbingan dan konseling atau penyuluhan tentang perubahan psikologis ibu yang terjadi saat mengalami masa menopause.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran perubahan psikologis ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran perubahan psikologis ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui perubahan psikologis ingatan menurun pada ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang.
2. Untuk mengetahui perubahan psikologis kecemasan pada ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang.
3. Untuk mengetahui perubahan psikologis mudah tersinggung pada ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang.
4. Untuk mengetahui perubahan psikologis stress pada ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang.

5. Untuk mengetahui perubahan psikologis depresi pada ibu menopause di RW 05 Desa Bandungrejo Kecamatan Bantur Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi dan sumber informasi bagaimana gambaran perubahan psikologis ibu dalam menghadapi menopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan, sumber informasi, dan pengembangan penelitian selanjutnya serta menjadi referensi atau kepustakaan tentang perubahan psikologis ibu dalam menghadapi menopause.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam memberikan asuhan pada wanita menopause agar dapat menjalani menopousenya tanpa ada rasa cemas, takut, maupun depresi.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan peneliti mengenai gambaran psikologis ibu dalam menghadapi menopause.

4. Bagi Responden / Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi dan menambah pengetahuan tentang gambaran perubahan psikologis ibu dalam menghadapi menopause.

