

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause adalah waktu menjelang menopause, yang biasanya terjadi antara usia 40 dan 50 tahun. (Harahap et al, 2018). Premenopause adalah keadaan fisiologis pada wanita yang telah memulai proses penuaan yang ditandai dengan penurunan jumlah hormon estrogen dari ovarium, dan dapat terjadi 2-5 tahun sebelum menopause (Proverawati dkk., 2010). Hot flushes, keringat malam (berkeringat di malam hari), vagina kering (kekeringan vagina), kehilangan ingatan, insomnia (sulit tidur), depresi, kecemasan, kelelahan, libido menurun, *dyspareunia* (nyeri saat berhubungan seksual), dan inkontinensia urin adalah semua gejalanya. dialami oleh wanita premenopause (Proverawati, 2010).

Masa premenopause dibagi menjadi tiga yaitu masa premenopause usia 35-45 tahun, masa menopause 45-50 tahun dan usia pasca menopause 53-55 tahun (Depkes RI, 2016). Masa premenopause adalah suatu gejala yang dialami oleh wanita ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dalam waktu satu tahun terakhir. Premenopause menyerang sebagian besar wanita antara usia 45 dan 50, sementara mereka masih dalam kisaran normal (Holland, 2015).

Berdasarkan jumlah penduduk dan derajat kesehatan penduduk Indonesia terdapat 14.787.721 jiwa, 8.485.479 wanita usia 45-49 tahun,

7.327.347 wanita usia 50-54 tahun, 5.970.949 jiwa, 60-64 tahun 4.398.429 jiwa, 65-69 tahun 3.084.716 jiwa orang, 70-74 tahun 2.208.376 orang, dan 75 tahun ke atas sebanyak 2.726.944 orang. Sementara di Jawa Tengah mencapai 32.380.687 orang, perempuan mencapai 16.299.547 orang (Kemkes RI, 2017).

Premenopause disebabkan oleh faktor psikis yang ditandai dengan sakit kepala, merasa cemas, mudah tersinggung, susah tidur, mengalami stress hingga depresi. Berat ringannya stress dalam menghadapi usia premenopause dapat dipengaruhi oleh individu. Individu dapat menilai masa klimakterium dan menopause yang dialami berkaitan dengan pengetahuan dan informasi kesehatan yang dipeoleh. Sehingga tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan informasi yang objektif tentang premenopause baik kepada individu maupun keluarga agar dapat menjalin komunikasi yang baik dengan suami dan anak sehingga dapat memahami kondisi istri dan ibunya, karena dukungan keluarga sangat penting terhadap kesehatan wanita mengalami pramenopause (Prasetyawati, 2012).

Wanita yang mengalami menarche yang siklusnya lebih cepat memiliki jumlah Anti Mullerian Hormone (AMH) yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang mengalami menarche yang siklusnya lebih lambat, berdasarkan faktor penyebab terjadinya premenopause kedua yaitu faktor fisik yang ditandai dengan faktor penyebab pertama yaitu usia menarche (usia melahirkan)di kemudian hari (Anindita, 2015). Faktor penyebab yang kedua yaitu semakin banyak paritas, maka ovarium akan meningkatkan kadar hormon progesterone, bila hormon progesterone meningkat maka ekskresi

hormon AMH juga meningkat, kehadiran hormone AMH akan meningkatkan FSH dan memperlambat usia menopause, karena hormon FSH dan LH mempengaruhi ovulasi (Hanasiwi dan Pertiwi, 2015). Penggunaan KB atau kontrasepsi hormonal, yang mengandung campuran hormon, terutama estrogen dan progesteron, yang berfungsi membatasi fungsi indung telur sehingga tidak dapat menghasilkan sel telur dan sel telur tidak menyusut, merupakan unsur penyebab ketiga. Ada banyak efek pada kehidupan seorang wanita saat ia memasuki pramenopause (Thoyibah, 2015).

Dampak masa premenopause terdiri dari efek jangka pendek seperti perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan pada kulit, berkurangnya lemak subkutan sehingga kulit menjadi kendur, kulit mudah terkena sinar matahari sehingga dapat terjadi pigmentasi dan penghitaman. , otot-otot di bawah kulit wajah mengendur sehingga tampak lembek, dan kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan perubahan psikologis, seperti individu merasa tua, tidak menarik, tidak bahagia, marah, jantung berdebar-debar, khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual pasangannya, takut suaminya tidak setuju, hasrat seksual berkurang, dan kesulitan menerima pemenuhan (orgasme). Merasa tidak efektif dan tidak mampu memenuhi kebutuhannya, serta tidak mampu memprioritaskan keluarganya. Efek jangka panjang termasuk perkembangan penyakit jantung koroner, kepikunan (demensia), dan osteoporosis (Kumalasari, 2012).

Agen paling berpengaruh dalam menjaga keseimbangan tulang yaitu menurunnya hormone esterogen. Hormone esterogen diketahui merupakan agen annti resporptif yang beperan menghambat resorpsi tulang. Suplimasi hormone esterogen diketahui masa tulang akan mengalami penurunan dan resiko fraktur pada wanita dengan osteoporosis. Ini memperlihatkan pentingnya hormone esterogen pada individu premenopause guna mencegah osteoporosis (Gruber, 2010). Esterogen menghambat resorpsi tulang dengan PTH dan menekan produksi IL-1, IL-6 dan TNFa juga menghambat hubungan RANK-RankL dengan menstimulus sel stroma menghasilkan OPG. Ini diketahui tinnginya estrogen replancement theraphy pada Wanita premenopause untuk mencegah terjadinya osteoporosis. Esterogen dapat mempengaruhi resorpsi tulang agar dapat menghambat kerapuhan tulang, sehingga upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi defisiensi hormone esterogen antara lain dengan menggunakan fitoesterogen, progesterone, kalsium serta vitamin D untuk mencegah terjadinya osteoporosis (Bezerra MC, 2009).

Osteoporosis adalah suatu kondisi dimana tulang menjadi rapuh dan mudah patah, yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang, perubahan bentuk yang dapat mengakibatkan keroposnya tulang. Dampak jika osteoporosis tidak ditangani dapat menjadi risiko bagi penderita osteoporosis yaitu terjadinya patah tulang jika tidak ditangani secara tuntas hingga rehabilitasi medis, maka penderita akan mengalami keterbatasan fisik, gangguan fungsi aktivitas dari tingkat yang sederhana hingga yang berat dan

mengalami keterbatasan dalam bersosialisasi. di masyarakat sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup kehidupan seseorang. Akibatnya, seseorang perlu menyadari inisiatif untuk meningkatkan kesadaran tentang pencegahan osteoporosis (Depkes RI, 2009).

Pencegahan osteoporosis dapat dilakukan dengan mengatur pola makan, mengonsumsi suplemen makanan, mempraktikkan teknik relaksasi, berolahraga, melakukan aktivitas seksual, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Proverawati, 2010). Mengonsumsi nutrisi yang tepat, termasuk diet seimbang yang kaya kalsium dan vitamin D, menghindari merokok dan minum, serta melakukan aktivitas yang sehat seperti berolahraga minimal 30 menit setiap hari semuanya dapat membantu mencegah penyakit jantung (Depkes RI, 2012).

Mengonsumsi kalsium yang cukup dapat membantu mencegah osteoporosis dengan menjaga atau meningkatkan kepadatan tulang. Wanita paruh baya yang sebelumnya tidak mendapatkan cukup kalsium dapat meningkatkan kepadatan tulang dengan minum dua gelas susu dan suplemen vitamin D setiap hari. Kalsium harus dikonsumsi setiap hari, menurut para ahli. Untuk usia produktif, dosis harian 1000 mg kalsium disarankan, sedangkan untuk orang tua, dosis harian 1200 mg kalsium diindikasikan. Suplementasi kalsium cukup bermanfaat, terutama sebelum mencapai puncak kepadatan tulang (sekitar usia 30 tahun). Makanan kaya kalsium, seperti ikan teri, brokoli, tempe, tahu, keju, dan almond, harus dikonsumsi setiap hari. Sinar UVB membantu dalam produksi vitamin D, yang diperlukan untuk

pembentukan massa tulang. Habiskan 30 menit di bawah sinar matahari di pagi hari sebelum pukul 9:00 dan di malam hari setelah pukul 16:00. Berolahraga juga membantu membangun kepadatan tulang. Merokok, alkohol, kopi, minuman ringan, dan daging merah semuanya terkait dengan peningkatan risiko osteoporosis (Lane, 2001).

Peningkatan pemahaman dan sikap tentang pencegahan osteoporosis dapat membantu menerapkan strategi pencegahan ini. Perilaku wanita dalam menghadapi premenopause akan dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran mereka. Mereka akan dapat lebih memahami dan mempersiapkan fase ini jika mereka memiliki pengetahuan yang cukup (Kumalasari, 2012). Jika osteoporosis tidak ditangani secara efektif dapat mengakibatkan perubahan struktur tubuh, ketergantungan pada orang lain, gejala nyeri, ketidakmampuan, bahkan kematian (Misnadiarly, 2013).

Sangat penting untuk mencegah osteoporosis saat menopause dengan membudayakan perilaku hidup sehat seperti makan makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi dengan unsur kaya serat, rendah lemak, dan kaya kalsium (1000-1200 mg kalsium per hari), berolahraga secara teratur, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol karena merokok dan alkohol meningkatkan risiko osteoporosis sebanyak dua faktor (Faisalado, 2013). Sedangkan karena sikap merupakan disposisi untuk bertindak dan mempersepsikan, maka sikap merupakan pengertian yang sangat penting dalam komponen sosio-psikologis. Respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah mencakup variabel opini dan emosi yang signifikan (senang – tidak senang, setuju – tidak setuju, sangat baik –

tidak baik, dan sebagainya), disebut sebagai sikap (Notoatmodjo, 2014). Wanita premenopause jika memiliki pengetahuan yang baik maka akan mendapat pengaruh yang baik juga dalam mencegah osteoporosis, dan jika wanita premenopause memiliki pengetahuan yang cukup maka dorongan atau keinginan yang positif sedikit serta memiliki harapan yang tinggi tetapi keyakinan yang rendah, dan wanita premenopause dengan pengetahuan yang kurang akan memiliki dampak yang lebih besar pada sikap negatif terhadap pencegahan osteoporosis (Miftah,2017). Berdasarkan hasil penelitian Johanna, (2017) yang berjudul “Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia Subur di Kecamatan babakan Ciparay Kota Bandung / 2017” menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan WUS mengenai osteoporosis sebagian besar masuk kategori cukup (65%). Begitu juga dengan sikap (64,1%) dan tindakan (65,8%) pencegahan osteoporosis sebagian besar responden masuk dalam kategori cukup.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2021 wanita yang mengalami premenopause di Desa Balesari, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang hasil wawancara langsung dari 14 responden wanita premenopause ada 4 responden yang mengetahui tentang pencegahan osteoporosis dan 10 responden yang tidak mengetahui tentang pencegahan osteoporosis. Sedangkan responden yang memiliki sikap positif terhadap pencegahan osteoporosis terdapat 2 responden yaitu dengan mengkonsumsi buah-buahan dan makanan yang seimbang untuk pencegahan osteoporosis dan 12 responden memiliki sikap yang negative terhadap pencegahan osteoporosis. Ibu premenopause yang mengetahui tentang osteoporosis yaitu ditandai

dengan pengeroposan tulang, ibu premenopause juga mengetahui tentang penyebab osteoporosis yaitu usia melahirkan dan penggunaan alat kontrasepsi, kemudian ibu premenopause mengatakan bahwa osteoporosis dapat dicegah dengan olahraga rutin dan mengkonsumsi menu yang seimbang, mengandung kalsium dan vitamin D. Sikap Ibu premenopause baik karena ibu premenopause mempunyai keinginan untuk mencegah terjadinya osteoporosis agar tidak mengalami pengeroposan pada tulang yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang dan berolahraga secara teratur.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa wanita premenopause mempunyai pengetahuan yang kurang tentang osteoporosis, sehingga dikhawatirkan sikap mereka memiliki dampak negatif terhadap kesehatan tulangnya karena tidak mau mencegah osteoporosis setelah dilakukan penjelasan mengenai cara pencegahan osteoporosis pada wanita yang mengalami premenopause. Berdasarkan fenomena yang telah ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam pencegahan osteoporosis di Desa Balesari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas sehingga identifikasi masalah dan pembahasan masalah penelitian ini dapat dirumuskan masalah penelitian “Adakah hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam pencegahan osteoporosis Di Desa Balesari, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang?”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan wanita premenopause tentang pencegahan osteoporosis.

b. Mengetahui gambaran sikap wanita premenopause tentang pencegahan osteoporosis.

c. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam pencegahan osteoporosis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi sejawat mahasiswa maupun peneliti selanjutnya dalam mengembangkan teori keperawatan maternitas.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian diharapkan memberikan sumbang pemikiran bagi praktisi keperawatan dalam rangka pengembangan ketrampilan keperawatan (*nursing skill*) dalam impikasi asuhan keperawatan pada ibu premenopause dalam pencegahan osteoporosis.

a. Bagi peneliti

Menambah tingkat pengetahuan dan pemahaman sehingga peneliti dapat memberi tahu wanita premenopause tentang pengetahuan dan sikapnya tentang pencegahan osteoporosis, dan agar peneliti tertarik untuk membantu dalam pemecahan masalah tersebut.

b. Bagi institusi pendidikan

Menambah wawasan dan dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo dalam melakukan penelitian lebih lanjut, menjadi *evidence based maternity nursing* untuk mengembangkan teori dan menambah pengetahuan bagi pembaca tentang pentingnya tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam mencegah osteoporosis.

c. Bagi profesi perawat

Hasil penelitian ini sebagai sarana atau cara khususnya di bidang keperawatan untuk menambah tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam pencegahan osteoporosis.

d. Bagi penderita osteoporosis

Menambah informasi pada keluarga tentang tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam pencegahan osteoporosis.

e. Bagi Peneliti yang selanjutnya

Temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi sebagai bahan evaluasi dalam melayani klien, serta untuk mengembangkan program-program untuk menjaga kesehatan penderita osteoporosis dan memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam pencegahan osteoporosis.

