

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai berakhirnya siklus menstruasi secara permanen akibat berhentinya fungsi ovarium. Menurut World Health Organization (WHO), menopause terjadi setelah seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis (WHO, 2021). Fase ini umumnya terjadi pada umur 45–55 tahun dan ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang signifikan (NAMS, 2022).

Sebelum memasuki masa menopause, wanita akan melalui masa transisi yang disebut premenopause atau perimenopause, yaitu periode ketika kadar hormon estrogen dan progesteron mulai berfluktuasi. Perubahan hormonal ini dapat menimbulkan berbagai gejala yang memengaruhi aspek fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang umum meliputi gangguan siklus menstruasi (seperti haid yang lebih sering, jarang, atau lebih banyak), hot flashes (sensasi panas mendadak di wajah dan tubuh bagian atas), keringat malam, gangguan tidur (insomnia), nyeri pada persendian dan otot, serta kulit dan rambut yang menjadi lebih kering. Secara psikologis, wanita premenopause sering mengalami perubahan suasana hati yang drastis, kecemasan, iritabilitas, depresi ringan hingga berat, serta kesulitan berkonsentrasi dan daya ingat menurun. Selain itu, perubahan pada fungsi seksual juga dapat terjadi, seperti penurunan libido, vagina kering, dan ketidaknyamanan saat berhubungan intim (Santoro et al., 2021; NAMS, 2022). Gejala-gejala ini sering kali tidak disadari sebagai bagian dari proses alami menuju menopause, sehingga banyak wanita merasa cemas, bingung, atau salah dalam menginterpretasikannya sebagai stres atau penyakit lain.

Secara global, jumlah wanita yang memasuki umur menopause terus meningkat seiring dengan penambahan umur harapan hidup dan perubahan struktur demografi dunia. World Health Organization (WHO, 2021) mencatat bahwa lebih dari 1,1 miliar wanita di dunia diperkirakan akan berada dalam masa menopause dan postmenopause pada tahun 2025, yang berarti lebih dari 12% dari total populasi global akan berada dalam fase kehidupan yang sangat dipengaruhi oleh perubahan hormonal. Peningkatan ini tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan individu, tetapi juga menjadi tantangan dalam sistem pelayanan kesehatan masyarakat, ketenagakerjaan, dan kesejahteraan sosial secara umum.

Di Indonesia, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022), tercatat bahwa sekitar 23,8% wanita Indonesia berada dalam rentang umur 40 tahun ke atas, yang merupakan kelompok umur paling berisiko memasuki masa premenopause dan menopause. Ini menunjukkan bahwa hampir seperempat populasi wanita di Indonesia sedang atau akan menghadapi masa transisi hormonal yang kompleks ini. Tren ini diprediksi akan terus meningkat mengingat adanya penurunan angka kelahiran dan peningkatan umur harapan hidup wanita Indonesia yang saat ini mencapai sekitar 74 tahun (BPS, 2023). Dengan demikian, isu terkait menopause bukan hanya menjadi persoalan medis, tetapi juga menjadi isu strategis dalam bidang kesehatan masyarakat dan ketenagakerjaan, khususnya dalam menyusun program intervensi edukatif dan promotif yang sesuai dengan kebutuhan perempuan umur matang. Meskipun jumlah wanita yang mengalami masa transisi menuju menopause semakin banyak, pemahaman masyarakat mengenai perubahan biologis dan psikososial yang menyertainya masih tergolong rendah. Banyak wanita yang tidak menyadari bahwa gejala seperti gangguan tidur, depresi, nyeri sendi, dan penurunan gairah seksual adalah bagian dari proses alami yang bisa ditangani jika mendapatkan edukasi dan

dukungan yang memadai. Hal ini diperparah dengan masih minimnya program penyuluhan kesehatan yang secara spesifik membahas isu menopause, baik di lingkungan kerja, fasilitas kesehatan primer, maupun dalam media publik. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap masa menopause menjadi penting agar wanita dapat menjalani masa transisi ini dengan sehat dan bermartabat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei 2025 di PT. APAC Inti Corpora, ditemukan bahwa masih rendahnya tingkat pemahaman wanita umur 40–50 tahun terhadap perubahan yang terjadi selama masa premenopause dan menopause. Studi dilakukan melalui wawancara informal terhadap 10 orang karyawan wanita bagian produksi dan administrasi yang berumur dalam rentang premenopause (40–50 tahun). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memahami secara jelas apa itu premenopause, dan menganggap gejala yang mereka alami—seperti menstruasi tidak teratur, mudah berkeringat, mudah marah, atau gangguan tidur—sebagai akibat dari kelelahan kerja, stres, atau penuaan biasa. Selain itu, hanya 3 dari 10 responden yang pernah mendengar istilah "premenopause", itupun secara sepintas melalui media sosial tanpa penjelasan yang komprehensif. Sementara itu, tidak ada satu pun responden yang pernah mendapatkan edukasi formal atau penyuluhan kesehatan dari tenaga medis maupun perusahaan terkait perubahan biologis dan psikologis yang terjadi menjelang menopause. Bahkan, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas dan takut ketika mengalami perubahan-perubahan tubuh yang tidak biasa, tetapi tidak tahu harus berkonsultasi kepada siapa. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang cukup besar antara kebutuhan wanita untuk memahami proses alamiah tubuhnya dengan ketersediaan edukasi kesehatan yang relevan di tempat kerja.

Selain hasil studi pendahuluan, berdasarkan catatan kunjungan di klinik perusahaan, peneliti juga menemukan beberapa karyawan mengeluh mengalami gejala seperti menstruasi tidak teratur, sulit tidur (insomnia), dan nyeri pada persendian. Menurut NAMS (2022), keluhan tersebut merupakan gejala umum pada masa premenopause akibat fluktuasi kadar estrogen dan progesteron. Menstruasi yang tidak teratur terjadi karena gangguan ovulasi, insomnia disebabkan oleh perubahan hormonal dan gangguan vasomotor seperti hot flashes, sedangkan nyeri sendi terkait dengan penurunan kolagen dan perubahan metabolisme tulang. Gejala-gejala ini jika tidak dikenali dan dikelola sejak dini dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas kerja wanita, khususnya bagi karyawan di lingkungan industri yang memiliki tuntutan fisik dan mental tinggi.

Lebih jauh, dari pengamatan langsung di lapangan, belum terdapat program pendidikan kesehatan reproduksi yang secara khusus ditujukan bagi karyawan wanita umur 40 tahun ke atas. Kegiatan penyuluhan atau seminar kesehatan yang pernah dilakukan oleh pihak perusahaan lebih banyak berfokus pada topik-topik umum seperti gizi, hipertensi, dan ergonomi kerja, tanpa menyentuh isu spesifik terkait menopause. Padahal, sebagai perusahaan tekstil berskala besar dengan mayoritas pekerja perempuan, penting bagi perusahaan untuk menyediakan dukungan edukatif yang membantu karyawannya melewati fase transisi biologis ini dengan sehat secara fisik dan mental.

Penelitian-penelitian sebelumnya mendukung temuan ini. Studi oleh Kartikasari dan Dewi (2021) menemukan bahwa 60% wanita premenopause memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang perubahan menopause dan 55% menunjukkan sikap yang kurang positif. Sementara itu, penelitian oleh Pratiwi et al. (2020) menyimpulkan bahwa sikap positif terhadap menopause berkorelasi dengan tingkat pendidikan, pengalaman, serta akses

terhadap informasi kesehatan. Temuan ini sejalan dengan studi internasional oleh Chedraui et al. (2023) yang melibatkan 42 negara, di mana rata-rata hanya 41,5% wanita premenopause memiliki pengetahuan memadai, dengan sikap negatif dominan di Asia Tenggara (63%). Pengetahuan yang memadai terbukti dapat membantu wanita lebih siap dan adaptif dalam menghadapi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis.

Sejalan dengan itu, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan Panduan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Perempuan umur Lanjut tahun 2021. Panduan ini memuat pedoman pelayanan bagi perempuan menjelang dan setelah menopause, termasuk edukasi mengenai perubahan hormonal, manajemen gejala, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pemberdayaan perempuan lansia. Namun, implementasi program ini di berbagai daerah masih belum merata dan belum secara spesifik menyoar kelompok perempuan umur kerja di sektor industri. Dengan demikian, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi nyata bagi penguatan pelaksanaan program pemerintah dalam lingkup yang lebih aplikatif, khususnya di lingkungan kerja.

Jika kondisi premenopause tidak dipahami dengan baik dan tidak menjadi objek penelitian, maka akan menimbulkan berbagai dampak buruk, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Wanita yang tidak memahami masa transisi ini cenderung mengabaikan gejala yang muncul, seperti menstruasi tidak teratur, gangguan tidur, mudah marah, hot flashes, dan penurunan libido. Gejala-gejala tersebut sering kali disalahartikan sebagai kelelahan atau stres biasa, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Akibatnya, kualitas hidup wanita dapat menurun secara signifikan, karena mereka mengalami ketidaknyamanan fisik yang berkepanjangan dan tekanan emosional yang tidak tersalurkan.

Secara psikologis, kurangnya pemahaman tentang premenopause dapat menyebabkan kecemasan, depresi, bahkan gangguan hubungan sosial atau keluarga. Wanita yang merasa bingung dan takut terhadap perubahan tubuhnya cenderung menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, dan mengalami gangguan relasi interpersonal, termasuk dengan pasangan dan rekan kerja. Selain itu, risiko kesehatan jangka panjang seperti osteoporosis, hipertensi, dan penyakit jantung juga meningkat karena tidak adanya pencegahan sejak dini, seperti melalui perubahan gaya hidup atau deteksi dini faktor risiko.

Dari sisi ketenagakerjaan, wanita yang mengalami gejala premenopause tanpa pemahaman yang memadai berisiko mengalami penurunan produktivitas kerja, meningkatnya absensi, serta gangguan konsentrasi dan performa. Dampak ini tidak hanya merugikan individu, tetapi juga institusi tempat mereka bekerja, terutama di sektor industri yang padat karya seperti pabrik tekstil (Santoro et al., 2021; WHO, 2021; Kartikasari & Dewi, 2021; NAMS, 2022). Oleh karena itu, penelitian mengenai pengetahuan dan sikap wanita premenopause sangat penting untuk mengidentifikasi sejauh mana pemahaman mereka terhadap kondisi ini, serta sebagai dasar dalam merancang intervensi edukatif yang relevan dan kontekstual, baik di tingkat individu

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Gambaran pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan pada masa menopause di PT. APAC Inti Corpora?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Gambaran pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan pada masa menopause di PT. APAC Inti Corpora.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan wanita premenopause dalam menghadapi perubahan pada masa menopause
- b. Mengidentifikasi sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan pada masa menopause.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Universitas Ngudi Waluyo**

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait kesehatan reproduksi wanita umur menopause. Data penelitian juga dapat dimanfaatkan sebagai materi edukasi dalam kurikulum promosi kesehatan wanita dewasa.

### **2. Bagi Wanita Premenopause**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan wanita premenopause dalam menghadapi perubahan masa menopause, serta mendorong sikap proaktif untuk mengelola gejala melalui konsultasi kesehatan.

### **3. Bagi PT. APAC Inti Corpora**

Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perusahaan dalam menyusun program edukasi kesehatan reproduksi (seminar menopause, konseling) dan kebijakan pendukung (fasilitas konsultasi, modul informasi) bagi karyawan wanita umur premenopause.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk studi lanjutan terkait efektivitas intervensi edukasi menopause di lingkungan industri atau hubungan antara dukungan kerja dengan kualitas hidup wanita premenopause.