BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pre-menopause merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa tua. Biasanya masa ini disebut juga dengan premenopause, pada usia 4045 tahun ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, berlangsung lama dan aliran menstruasi yang relatif deras (Siregar & Yusuf, 2022). Sementara itu, menopause merupakan tahap ketika wanita mengalami menstruasi alami terakhirnya, yang terjadi antara usia 45 dan 55 tahun (Matjino, 2019). Sindrom pramenopause dan pascamenopause banyak dialami oleh wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang dan Indonesia (Susilawati & Anggrowati, 2021).

Berdasarkan prediksi WHO (World Health Organization) pada tahun 2025 Jumlah wanita yang memasuki masa menopause di Asia melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa (Susilawati & Anggrowati, 2021). Diperkirakan di Indonesia sendiri pada tahun 2025 akan ada 60 juta wanita memasuki fase menopause (Irnawati, 2016).

Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Kadar estradiol serum pada perempuan premenopause berkisar 40 - 400 pg/ml. Setiap wanita akan mengalami premenopause yaitu suatu masa menjelang menopause yang terjadi pada umur rata 40-50. Ketika wanita mencapai umur 40-an anovolasi menjadi lebih menonjol, panjang siklus haid meningkat. Durasi folikel adalah penentu utama panjang siklus (Sarwono,2014). Pada masa wanita di mengalami perubahan endokrin, simotik, dan psikis.Dampaknya bagi wanita sangat bervariasi, tergantung pada banyaknya faktor terutama faktor lingkungan sosial keluarga

Menopause adalah satu titik dalam rangkaian tahapan kehidupan wanita dan menandai berakhirnya tahun-tahun reproduksi mereka. Setelah menopause, seorang wanita tidak dapat hamil. Kebanyakan wanita mengalami menopause antara usia 45-

55 tahun, transisi menopause dapat berlangsung secara bertahap, biasanya dimulai dengan perubahan dalam siklus menstruasi (Premenopause) mengacu pada periode saat tanda-tanda ini pertama kali terlihat dan berakhir satu tahun setelah periode menstruasi berakhir (WHO,2022).

Banyak faktor yang berhubungan dengan usia pre-menopause, antara lain faktor psikis, sosial ekonomi, budaya dan lingkungan serta faktor lainnya. Banyak wanita pre-menopause yang kurang mengetahui tentang hal yang akan terjadi pada masa menopause sehingga menimbulkan cemas yang meningkat, dengan memahami perubahan yang terjadi pada usia paruh baya diimbangi dengan pengetahuan yang cukup tentang menopause (Proverawati,2010).

Pada masa premenopause, perubahan hormonal dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik maupun psikologis dengan tingkat keparahan yang berbeda pada setiap perempuan. Keluhan yang dapat muncul antara lain perubahan siklus menstruasi, hot flush atau rasa panas secara tiba-tiba, berkeringat terutama pada malam hari, sakit kepala, jantung berdebar, gangguan tidur, mudah lelah, perubahan suasana hati, mudah marah, kecemasan, serta kesulitan berkonsentrasi. Keluhan tersebut tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi pada sebagian perempuan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari dan mengganggu konsentrasi, sedangkan perubahan suasana hati, mudah marah, dan kecemasan dapat memengaruhi hubungan dengan pasangan, keluarga, maupun lingkungan sosial. Selain itu, perubahan hormonal pada masa menopause dapat menimbulkan berbagai masalah yang berdampak terhadap kualitas hidup, kesehatan, dan aktivitas sehari-hari perempua (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Berdasarkan data global, World Health Organization (WHO, 2022) menyebutkan bahwa jumlah perempuan yang memasuki masa menopause terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah perempuan menopause di Asia akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa (Susilawati & Anggrowati, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa menopause merupakan fenomena kesehatan reproduksi yang cukup besar secara global dan memerlukan perhatian khusus.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Lampung tahun 2026, jumlah penduduk perempuan di Provinsi Lampung berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa perempuan usia 40–44 tahun sebanyak 345,1 ribu jiwa, usia 45–49 tahun sebanyak 326,0 ribu jiwa, usia 50–54 tahun sebanyak 292,0 ribu jiwa, usia 55–59 tahun sebanyak 247,5 ribu jiwa, usia 60–64 tahun sebanyak 201,1 ribu jiwa, usia 65–69 tahun sebanyak 149,9 ribu jiwa, usia 70–74 tahun sebanyak 103,8 ribu jiwa, dan usia 75 tahun ke atas sebanyak 106,5 ribu jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah perempuan pada kelompok usia dewasa akhir hingga lanjut usia di Provinsi Lampung cukup besar, termasuk kelompok usia yang berkaitan dengan masa transisi menuju menopause.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Lampung Tengah (2026), jumlah penduduk perempuan berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa perempuan usia 40–44 tahun sebanyak 56.593 jiwa, usia 45–49 tahun sebanyak 54.732 jiwa, usia 50–54 tahun sebanyak 47.301 jiwa, usia 55–59 tahun sebanyak 38.815 jiwa, usia 60–64 tahun sebanyak 31.581 jiwa, usia 65–69 tahun sebanyak 22.728 jiwa, usia 70–74 tahun sebanyak 15.282 jiwa, dan usia 75 tahun ke atas sebanyak 15.711 jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah perempuan pada kelompok usia dewasa akhir hingga lanjut usia di Kabupaten Lampung Tengah cukup besar, termasuk kelompok usia yang berkaitan dengan masa transisi menuju menopause.

Berdasarkan data di wilayah penelitian yaitu Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah, bulan Juni 2026, menunjukkan bahwa jumlah perempuan pada kelompok usia 45–50 tahun sebanyak 671 orang, usia 51–69 tahun sebanyak 477 orang, dan usia lebih dari 70 tahun sebanyak 198 orang. Data tersebut menunjukkan besarnya populasi perempuan yang berada pada rentan usia yang memasuki primenopause dan menopause di wilayah penelitian

Pada masa premenopause, perempuan dapat mengalami berbagai perubahan yang berkaitan dengan perubahan hormonal, baik perubahan fisik maupun psikologis. Pemahaman mengenai perubahan tersebut diperlukan agar ibu premenopause dapat mengenali tanda dan gejala yang dialami serta mengetahui cara menghadapi berbagai keluhan selama masa transisi menuju menopause. Oleh karena

itu, pengetahuan mengenai premenopause dan menopause menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan.

Pengetahuan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu premenopause mengenai pengertian menopause, usia terjadinya menopause, tanda dan gejala yang muncul, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menghadapi keluhan selama masa transisi menuju menopause. Keterbatasan pemahaman terhadap aspek-aspek tersebut dapat menyebabkan ibu kurang memahami perubahan yang terjadi pada dirinya dan kurang mengetahui bagaimana menghadapi keluhan yang muncul selama masa transisi menuju menopause.

Menurut Green dan Kreuter (2005) dalam model PRECEDE–PROCEED, pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi (predisposing factor) yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Pengetahuan menjadi dasar bagi seseorang dalam memahami kondisi kesehatan yang dialaminya, termasuk memahami perubahan yang terjadi selama masa premenopause dan menopause. Pengetahuan mengenai pengertian, tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menghadapi berbagai keluhan selama masa transisi menopause penting dimiliki oleh ibu premenopause agar dapat memahami perubahan yang terjadi pada dirinya dan mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause.

Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor yang dapat mempermudah atau mendasari seseorang dalam melakukan perilaku kesehatan. Pengetahuan mengenai menopause dapat membantu perempuan memahami perubahan yang terjadi, mengenali tanda dan gejala yang dialami, serta menentukan upaya yang tepat dalam menghadapi masa transisi tersebut. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap perubahan yang terjadi sehingga dapat menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran dalam menghadapi menopause.

Keterbatasan pemahaman tersebut dapat menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan munculnya kecemasan pada ibu premenopause. Perubahan fisik dan psikologis yang tidak dipahami dengan baik dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan sehingga perempuan menjadi kurang siap dalam menghadapi

menopause. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai menopause menjadi penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan tingkat kecemasan ibu premenopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 15 Mei 2026 di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah terhadap 10 ibu yang berada pada masa premenopause. Studi pendahuluan dilakukan secara langsung melalui wawancara untuk mengetahui pemahaman dan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan mengenai pengetahuan responden tentang pengertian menopause, tanda dan gejala yang dapat muncul, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menghadapi keluhan selama masa premenopause. Selain itu, responden diberikan pertanyaan mengenai kecemasan dalam menghadapi menopause, seperti kekhawatiran menjadi tua, perubahan fisik, gangguan tidur, perubahan emosi, dan perubahan siklus menstruasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih kurang memahami mengenai menopause. Sebanyak 8 responden mengaku merasa cemas dalam menghadapi menopause, seperti takut menjadi tua, mengalami perubahan fisik, sulit tidur, mudah marah, dan mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sementara itu, 2 responden menyatakan merasa lebih tenang karena telah memperoleh informasi mengenai menopause dari tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar responden belum memahami secara menyeluruh mengenai menopause. Kekurangan pengetahuan terutama terlihat pada pemahaman mengenai tanda dan gejala menopause, perubahan fisik dan psikologis yang dapat terjadi selama masa transisi, serta cara menghadapi keluhan yang muncul. Sebagian responden belum dapat menyebutkan secara lengkap tanda dan gejala menopause yang dapat dialami, belum memahami bahwa perubahan seperti gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan menstruasi yang tidak teratur dapat berkaitan dengan masa transisi menuju menopause, serta belum mengetahui cara yang tepat untuk menghadapi keluhan tersebut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan ibu premenopause mengenai perubahan dan keluhan yang dapat terjadi selama masa transisi menuju menopause.

Hasil studi pendahuluan tidak hanya menunjukkan adanya keterbatasan pengetahuan mengenai menopause, tetapi juga menunjukkan adanya kecemasan pada ibu premenopause dalam menghadapi menopause. Sebanyak 8 dari 10 responden mengaku merasa cemas, yang ditunjukkan dengan kekhawatiran menjadi tua, takut mengalami perubahan fisik, sulit tidur, mudah marah, dan mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sementara itu, 2 responden menyatakan merasa lebih tenang karena telah memperoleh informasi mengenai menopause dari tenaga kesehatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa selain terdapat keterbatasan pengetahuan, terdapat pula kecemasan pada ibu premenopause dalam menghadapi menopause.

Kurangnya pengetahuan perempuan mengenai menopause menunjukkan pentingnya pemahaman mengenai perubahan yang terjadi pada masa premenopause dan menopause. Pengetahuan tersebut meliputi pengertian, tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menghadapi berbagai keluhan yang dapat muncul selama masa transisi menopause. Pengetahuan merupakan salah satu komponen faktor predisposisi yang penting dalam perilaku kesehatan (Cipto et al., 2020). Pengetahuan yang baik mengenai menopause dapat membantu perempuan memahami perubahan yang terjadi pada dirinya dan mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause.

Sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai premenopause dan menopause, Puskesmas telah melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan, kegiatan edukasi tersebut telah dilaksanakan, namun belum dilakukan secara rutin dan masih terdapat ibu premenopause yang belum mengikuti kegiatan edukasi. Kondisi tersebut menjadi gambaran mengenai pelaksanaan edukasi kesehatan bagi perempuan premenopause di wilayah penelitian, sedangkan tingkat pengetahuan ibu mengenai premenopause dan menopause diketahui melalui studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti.

Kecemasan dalam menghadapi menopause dapat muncul karena perempuan menghadapi berbagai perubahan yang belum pernah atau belum sepenuhnya dipahami sebelumnya. Kekhawatiran tersebut dapat berkaitan dengan perubahan

fisik dan psikologis yang terjadi selama masa transisi menuju menopause, seperti gangguan tidur, perubahan suasana hati, perubahan siklus menstruasi, serta perubahan fungsi tubuh. Meilaningtyas (2015) menjelaskan bahwa kecemasan dalam menghadapi menopause dapat berkaitan dengan kekhawatiran terhadap berbagai perubahan yang muncul, termasuk perubahan fisik, penampilan, serta kekhawatiran terhadap hubungan dengan pasangan dan lingkungan sosial.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman yang baik mengenai perubahan dan keluhan selama masa transisi menuju menopause diperlukan agar perempuan dapat mengenali perubahan yang terjadi pada dirinya dan mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Pengetahuan yang memadai diharapkan dapat membantu ibu premenopause memahami tanda dan gejala yang muncul serta mengetahui cara menghadapi berbagai keluhan selama masa transisi menuju menopause. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan menjadi salah satu aspek yang penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.

Desa Sendang Agung dipilih sebagai lokasi penelitian karena terdapat populasi perempuan pada kelompok usia yang berkaitan dengan masa premenopause dan menopause serta ditemukan permasalahan pengetahuan dan kecemasan berdasarkan hasil studi pendahuluan. Selain itu, meskipun telah terdapat kegiatan edukasi mengenai premenopause dan menopause dari Puskesmas, kegiatan tersebut belum dilaksanakan secara rutin dan masih terdapat ibu premenopause yang belum mengikuti kegiatan edukasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Desa Sendang Agung memiliki fenomena yang relevan dengan variabel yang diteliti, yaitu pengetahuan dan kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh 10 responden, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Pada Tahun 2026"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Pada Tahun 2026?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

   Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2026.

2. Tujuan khusus
   a. Mengetahui tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2026.
   b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2026.
   c. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu premenopause tentang menopause sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause.

2. Bagi Bidan

   Sebagai bahan masukan bagi bidan dalam memberikan edukasi dan pelayanan kesehatan mengenai menopause kepada ibu premenopause.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya pengetahuan mengenai menopause agar dapat memberikan dukungan kepada wanita premenopause.

4. Bagi peneliti lain

   Sebagai bahan referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang pengetahuan dan kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.