

BAB 1 PENDAHULUAN

Angka harapan hidup perempuan di Indonesia pada tahun 2018 adalah 73,19 tahun, lebih tinggi dibandingkan angka harapan hidup laki-laki yaitu 69,3 tahun. Terjadi peningkatan angka harapan hidup pada tahun 2019 yaitu angka harapan hidup laki-laki 69,44 tahun dan perempuan 73,33 tahun.¹ Di Sumatera Barat pada tahun 2018, angka harapan hidup penduduk yaitu pada usia 69,01 tahun. Kota Padang menempati urutan kedua setelah Bukittinggi, dengan angka harapan hidup pada usia 73,35 tahun.² Semakin tingginya angka harapan hidup berarti semakin banyak pula populasi wanita yang memasuki usia menopause. Dengan meningkatnya populasi wanita menopause diharapkan kualitas hidupnya dapat meningkat.

Menopause merupakan proses alami yang dialami oleh wanita paruh baya dengan tidak terjadinya peristiwa menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan oleh penurunan fungsi dari folikel ovarium primordial secara bertahap tanpa disertai oleh penyebab lainnya.³ Gejala pada wanita menopause diantaranya kelelahan fisik dan mental (53%), iritabilitas (48,2%), depresi (43,4%) dan *hot flushes* (42,2%), ketidaknyamanan sendi (47,6%).⁴ Di Amerika Latin, gejala yang paling banyak dilaporkan adalah *hot flushes* (68,9%) dan gangguan tidur (68,4%).⁵ Di Australia, menopause dikaitkan sebagian besar dengan muka memerah dan keringat malam.⁶ Di Nigeria, ketidaknyamanan sendi dan otot adalah gejala yang paling sering dilaporkan (59%).⁷

Keluhan depresi meningkat pada masa menopause dikarenakan hormon serotonin dan noradrenalin yang tidak aktif, diakibatkan oleh peningkatan aktivitas enzim monoamine oksidase (MAO), di mana penyebab terjadinya peningkatan enzim ini dipicu oleh penurunan estrogen pada masa menopause. Steroid seks berperan dalam fungsi susunan saraf pusat, terutama terhadap perilaku, suasana hati, serta fungsi kognitif dan sensorik seseorang. Apabila terjadi penurunan sekresi steroid seks akan menimbulkan perubahan psikis dan fungsi kognitif. Kurangnya aliran darah ke otak menyebabkan sulit untuk berkonsentrasi

dan mudah lupa. Penurunan hormon estrogen menimbulkan beberapa keluhan seperti mudah tersinggung, cepat marah dan berasa tertekan. Berbagai keluhan tersebut diduga dapat diakibatkan oleh penurunan hormon serotonin.⁸

Pengalaman awal yang baik pada masa menopause dapat menyebabkan dampak positif dalam kehidupannya karena bisa menghadapi dan menerima perubahan yang dialami pada masa menopause. Wanita menopause yang memiliki pengalaman awal yang kurang baik dapat mengalami perubahan psikologis yang berat karena tidak pernah memperoleh informasi terkait perubahan yang terjadi pada masa menopause seperti tidak pernah melihat wanita menopause mengalami gangguan tidur, rasa cemas, rasa merah dan gangguan lainnya. Dukungan keluarga pada masa menopause ini penting dalam menjaga kesehatan sehingga tidak mengakibatkan meningkatnya beban psikologis bagi wanita menopause.⁹

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Meunasah Dayah Peusangan Kabupaten Bireuen tahun 2019 pada 163 responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang memiliki pengetahuan cukup dan adanya dukungan keluarga memiliki kesiapan saat menghadapi menopause.¹⁰ Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo pada tahun 2014 tentang hubungan perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause yang dilakukan pada 35 responden menunjukkan hasil responden dengan perubahan fisik berat memiliki tingkat kesiapan yang lebih rendah persentasenya dibandingkan dengan responden dengan perubahan fisik yang sedang dan ringan.¹¹

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo tahun 2017 pada 103 responden didapatkan hasil wanita dengan pendidikan tinggi dan pendapatan yang cukup memiliki kualitas hidup yang tinggi, lamanya masa menopause membuat sebagian besar wanita dapat lebih beradaptasi terhadap perubahan yang dialami saat menopause sehingga kualitas hidupnya lebih meningkat. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan, pekerjaan dan lamanya menopause dengan peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause.¹²

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2017 yang dilakukan pada 59 responden dengan usia 45-60 tahun menunjukkan hasil 50,8 % responden mengalami kecemasan berat. Kecemasan dapat mengakibatkan ketegangan pada otot-otot tubuh yang akan menyebabkan dada terasa sesak, tekanan darah naik, tengkuk kram dimana keadaan ini jika terus berlanjut bisa berdampak terhadap gangguan psikologis pada wanita menopause.¹³ Penelitian yang dilakukan pada 205 wanita premonopause di Kota Kendari yang dilakukan mulai dari Bulan Januari – Maret pada tahun 2013 , tampak bahwa kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok dengan aktivitas fisik berat yaitu 96 responden (46,8%). Hal ini dapat disebabkan oleh gangguan aktivitas fisik tersebut menyebabkan seseorang tidak dapat menekan stressornya.¹⁴

Masalah kesehatan pada wanita paruh baya menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Lebih dari 80% wanita mengalami gejala fisik atau psikis sebelum memasuki masa menopause dengan keluhan dan gangguan yang dirasakan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup.¹⁵ Dampak negatif dari perubahan biologis yang dialami wanita menopause dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidupnya.¹⁶

Salah satu gejala yang dialami oleh wanita pada masa menopause adalah gangguan tidur. Insomnia wanita menopause berhubungan dengan berbagai faktor seperti penuaan, persepsi kesehatan yang buruk dan berbagai gejala menopause lainnya. Insomnia dikaitkan dengan peningkatan FSH dan penurunan estradiol yang menimbulkan gejala menopause seperti *hot flushes* yang dapat memicu terjadinya insomnia.¹⁷ Wanita dengan kecemasan tinggi mengalami gangguan tidur sehingga hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup.¹⁸ Kualitas hidup adalah persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian mereka.¹⁹ Kualitas hidup dijadikan sebagai hasil ukur dalam pedoman kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, sangat penting memahami bagaimana dampak menopause terhadap kualitas hidup wanita dalam sistem perawatan kesehatan. Kualitas hidup

selama menopause berkaitan dengan sejauh mana seorang wanita mampu mengatasi perubahan dan gejala yang muncul. Wanita menopause mengalami berbagai perubahan yang bisa mempengaruhi kualitas hidup.²⁰ Penurunan kualitas hidup terkait masalah kesehatan diakibatkan oleh beberapa gejala menopause tersebut.²¹

Gejala psikologis yang dialami pada wanita menopause adalah depresi, mudah marah, cemas, dan perubahan suasana hati.²² Kecemasan merupakan gejala suasana hati umum yang mungkin dialami oleh beberapa wanita menopause yang dapat mengganggu kualitas hidupnya. Kualitas hidup selama menopause berkaitan dengan sejauh mana seorang wanita mampu mengatasi perubahan dan gejala yang muncul.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.”**

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita menopause ?

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi karakteristik wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kecemasan pada wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas hidup pada wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.

4. Mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas hidup wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai tambahan referensi untuk penelitian berikutnya di bidang kesehatan mengenai kecemasan pada wanita menopause dan hubungannya dengan kualitas hidup.

1.3.2 Manfaat bagi Peneliti

1. Menambah ilmu pengetahuan tentang distribusi karakteristik wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.
2. Pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara kecemasan dengan kualitas hidup wanita menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang.

1.3.3 Manfaat bagi Masyarakat

1. Memberikan pengetahuan dalam meminimalisir terjadinya kecemasan pada wanita menopause.
2. Memberikan informasi mengenai persiapan diri dalam menghadapi menopause.
3. Memberikan motivasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause.

1.3.4 Manfaat bagi Dinas Kesehatan

Memberikan informasi terkait adanya hubungan kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita menopause, sehingga dapat memberikan upaya promotif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

