

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen. Menopause merupakan peristiwa kehidupan yang normal, bukan suatu penyakit. Menopause dapat dipandang lebih luas, sebagai suatu periode waktu wanita menemukan dirinya dalam “perubahan” (Setiyani & Ayu, 2019). Usia menopause berbeda-beda pada tiap wanita, usia rata-rata adalah 45 dan 55 tahun sedikit lebih awal atau sedikit terlambat dari angka tersebut juga dianggap normal (Puspitasari & Aristawati, 2020)

Usia wanita semakin bertambah akan mempengaruhi penurunan fungsi ovarium yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun sehingga terjadi menopause. Hal tersebut mempengaruhi pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause (Suparni & Astutik, 2016). Keluhan yang muncul yaitu faktor fisik/fisiologis (penurunan aktivitas ovarium) yang mengurangi jumlah hormon steroid seks ovarium, sosial-budaya dan psikologis yang mendasari kepribadian wanita (Agustina & Nawati, 2021).

Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya sehingga mencapai 74.2 tahun di tahun 2019 (WHO, 2019). Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah wanita berpeluang untuk mengalami menopause (Suazini, 2018). *World Health Organization* (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia diatas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat 3% setiap tahunnya (Nurlina, 2021).

Dinas kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2025, diperkirakan jumlah perempuan menopause di Indonesia akan mencapai 60 juta. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik 2022 di Provinsi Jawa Tengah jumlah penduduk wanita sebanyak 18,417 juta jiwa dengan wanita usia 45-64 tahun sebanyak 4.5 juta jiwa. Kabupaten Temanggung dengan jumlah penduduk wanita usia 45-64 pada tahun 2022 sebanyak 105.550 jiwa (Dukcapil Temanggung, 2022). Kecamatan Kaloran termasuk salah satu dari Kabupaten Temanggung dengan jumlah penduduk wanita usia 15-64 tahun pada tahun 2020 sebanyak 15.767 jiwa. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kelurahan Kaloran, Desa Kaloran didapatkan data jumlah wanita usia 45-60 tahun sebanyak 53 orang.

Keluhan fisik maupun psikologis yang dirasakan saat menopause dapat mengganggu aktivitas sehari-hari diantaranya meliputi *hot flush* (81.3%), insomnia (65.3%), vagina kering (58.7%), mudah tersinggung (81.3%),

kecemasan (64%), penurunan memori (44%), jantung berdebar-debar (42%), mudah lelah (73.9%), perubahan gairah seksual (72.7%), dan sering buang air kecil (31.8%) (Hekhmawati, 2016). Sebanyak 37% wanita menopause memiliki kualitas tidur yang buruk akibat *hot flashes* sehingga tiba-tiba bangun diwaktu tidurnya di malam hari, merasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot (Widjayanti, 2017).

Perubahan secara psikologis dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan atau genetik, status ekonomi, kondisi sosial budaya (Trisetyaningsih, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Juliana et al., 2021) mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi keluhan menopause baik itu keluhan yang bersifat ringan, sedang, atau berat. Penelitian yang dilakukan oleh Chontessa (Chontessa et al., 2014) mengatakan bahwa wanita menopause yang berpendidikan rendah, tidak bekerja, dan berpenghasilan rendah mengalami kecemasan yang lebih berat. Pekerjaan dapat mempengaruhi keluhan masa menopause, wanita bekerja (52,2 %) memiliki keluhan sedang, sedangkan sebagian besar wanita yang tidak bekerja (55,8%) memiliki keluhan ringan (Runiari & Santiningsih, 2016).

Perubahan - perubahan baik fisik maupun psikologis yang dialami diikuti oleh beberapa penyakit yang munculnya secara tiba-tiba tanpa mereka ketahui seperti *osteoporosis* dimana tulang akan menipis yang menyebabkan keropos tulang hingga tulang bisa patah, *Alzheimer* (penurunan daya ingat), Penyakit Jantung Koroner (PJK), stroke, kanker, dan sebagainya (Sulisetyawati, 2011).

Ibu yang menghadapi permasalahan menopause memiliki cara sendiri untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya dalam menghadapi masalah dikenal dengan istilah koping. Koping didefinisikan sebagai upaya-upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi stressor baik dalam diri maupun lingkungannya. Mekanisme koping tiap individu berbeda. Perbedaan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kemampuan personal, ekonomi, dan dukungan sosial (Priska et al., 2016).

Masalah psikologis yang dihadapi seseorang yang mengalami perubahan fisik akibat menopause memerlukan suatu koping yang dapat membuat seseorang bertahan dan beradaptasi dalam menghadapinya. Mekanisme tersebut adalah cara seseorang dalam mengatasi suatu stress yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku (Tsuraya et al., 2018). Berbagai perubahan yang terjadi pada fase menopause dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Kualitas hidup merujuk pada keseluruhan rasa kesejahteraan dan kepuasan diri individu tanpa melihat ada tidaknya gejala. Kualitas hidup menentukan apa yang dirasakan wanita menopause berkenaan dengan minat hidup, kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dengan puas, pemeliharaan hubungan interpersonal yang baik, seksualitas, dan merasa sehat secara umum (Setyowati et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada awal tahun 2024 di Kelurahan Kaloran didapatkan data usia wanita 45-55 tahun yaitu sebanyak 43 ibu menopause. Berdasarkan wawancara di Desa Kaloran kepada 6 ibu yang mengalami menopause mengatakan bahwa sering mengalami gangguan sulit tidur, sering bangun tengah malam, cemas, mudah lupa, cepat lelah, rematik, sakit pinggang, muka jadi keriput, dan timbul bintik kecoklatan di area wajah.

Hasil wawancara yang dilakukan di Desa Kaloran pada tiga ibu menopause mengatakan sulit tidur karena cemas, badan pegal-pegal. Hal yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan mendengarkan musik, membaca, atau bahkan menggunakan bawang yang di taruh di bawah bantal untuk dapat tertidur. Tidur yang tidak nyenyak mempengaruhi aktivitas sehari-hari karena badan terasa lemas dan sulit berkonsentrasi. Perasaan cemas yang timbul ibu selalu berusaha tetap tenang dan berdoa, sedangkan ketika mudah lupa mereka mengatakan tidak tau harus bagaimana cara menanganinya. Gejala sering lupa sangat mengganggu, ibu mengatakan jika saat ingin berpergian ada saja barang yang tertinggal seperti dompet atau kunci rumah sehingga terkadang beradu argument dengan suami yang mempengaruhi emosional masing-masing.

Tiga ibu menopause tersebut mengatakan bahwa mereka merasakan ketidakpuasan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari disebabkan dari gejala menopause yang mereka alami yang mengganggu kualitas hidupnya.

Selain itu, dua ibu lainnya mengatakan bahwa jika ada masalah di bagian wajah seperti bintik hitam, muka keriput menggunakan serangkaian perawatan dan melakukan olahraga jika badan terasa mudah lelah serta minum vitamin. Sementara satu orang ibu mengatakan jika terbangun di malam hari karena sering kencing, sebelum tidur menghindari minum. Ibu mengatakan tidak hanya menghindari minum saat akan tertidur, namun dalam keseharian ibu juga jarang minum air putih dan cenderung lebih sering minum kopi agar tidak mengantuk. Kebiasaan yang dilakukan, ibu menyadari bahwa hal tersebut mempengaruhi kualitas hidupnya seperti saat buang air kecil terkadang tidak tuntas atau sedikit-sedikit tapi sering dan mempengaruhi tekanan darah. Gejala lain yang dirasa yaitu sakit pingang karena aktivitas yang berat saat dikebun dan mengurus pekerjaan rumah, hal yang ibu lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan pijaturut dan jika rematik terasa mulai kambuh di sekitar jari tangan ibu menghindari makan kacang-kacangan. Gejala yang dirasa ibu mengatakan tidak mempengaruhi dalam bersosialisasi terhadap warga sekitar. Setiap ibu yang peneliti lakukan wawancara bahwa mereka cenderung lebih banyak menceritakan kepada suami terlebih dahulu dan kepada sesama ibu menopause untuk saling menceritakan gejala yang dirasakan. Hal tersebut berkaitan dengan mekanisme coping dan kualitas hidup wanita menopause.

Berdasarkan uraian masalah dan hasil studi pendahuluan diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang hubungan mekanisme coping dengan

kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, dikemukakan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian di bagi menjadi dua adalah tujuan umum dan tujuan khusus.

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mengetahui karakteristik responden seperti pekerjaan, status perkawinan dan tingkat pendidikan pada wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023.

- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi mekanisme koping dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas hidup dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023.
- d. Jika ada hubungan, untuk mengetahui keeratan antara hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi Wanita Menopause Desa Kaloran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi terkait mekanisme koping dan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Dapat bermanfaat sebagai sumber referensi tentang hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause untuk bidang keperawatan maternitas dan jiwa.

3. Bagi Peneliti



Mendapatkan pengalaman secara langsung dalam melakukan penelitian dan menambah wawasan pengetahuan peneliti mengenai hubungan mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam melakukan tindakan yang tepat untuk memberikan arahan kepada wanita yang akan menghadapi menopause maupun pada masa menopause.

5. Bagi Peneliti Lain

Hasil penulisan ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain untuk dapat menjadi referensi dalam penyusunan penelitian serta dapat mengembangkan penelitian ini yang berkaitan hubungan mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause.

STIKES BETHESDA YAKKUM

## E. Keaslian Penelitian

Berikut karya ilmiah peneliti sebelumnya yang mendukung keaslian penelitian ini.

**Tabel 1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Bai et al., 2023)	Senam Pinggul dan Kualitas Hidup Ibu Menopause	Jenis penelitian ini eksperimental yaitu dengan <i>one group pretest post-test</i> . Pelatihan senam pinggul selama 2 kali pertemuan dalam satu minggu selama 1 bulan (4 minggu). Setelah diberikan perlakuan yaitu senam dasar pinggul, subjek diberikan post-test untuk mengukur kembali keluhan menopausenya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 48 orang ibu menopause dengan teknik total	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan gairah hidup melalui keluhan pada ibu menopause sebelum dan setelah pemberian senam pinggul di kabupaten Ende yang ditunjukkan dengan nilai $\rho$ -value untuk keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan somatic didapatkan Asymp.Sig (2-tailed): 0,000 dimana nilai $\rho < 0,05$ .	a. Distribusi frekuensi karakteristik yang digunakan sama-sama mencakup usia, pekerjaan, pendidikan b. Variabel yang diteliti sama-sama terkait kualitas hidup c. Responden ibu menopause	a. Jenis penelitian menggunakan eksperimental yaitu dengan <i>one group pretest post-test</i> sedangkan peneliti menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> b. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sedangkan peneliti menggunakan teknik pengambilan jenis <i>probability sampling</i> yang digunakan yaitu

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			sampling. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank).			ini <i>Simple Random Sampling</i> . c. Tempat penelitian pada jurnal bertempat di Posyandu Lansia Paupire dan Posyandu Lansia Onekore wilayah kerja Puskesmas Onekore sedangkan peneliti meneliti Desa Kaloran Kabupaten Temanggung.
2.	(Tarigan et al., 2019)	Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan Dan Lama Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo.	Jenis penelitian ini deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling dengan menggunakan kriteria inklusi yaitu perempuan menopause dari usia	Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu, berdasarkan uji chi-square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan kualitas hidup perempuan	a. Jenis pendekatan yang digunakan <i>cross sectional</i> b. Variabel terikat sama-sama terkait kualitas hidup perempuan menopause c. Responden ibu menopause	a Jenis penelitian yang digunakan deskriptif analitik sedangkan jenis penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional b Peneliti sebelumnya meneliti variabel bebas hubungan pendidikan, paritas, pekerjaan sedangkan peneliti meneliti

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			<p>45-55 tahun. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh perempuan menopause yang rutin berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo tahun 2018, seperti senam bugar dan PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Jumlah populasi sebanyak 210 ibu menopause. Berdasarkan rumus perhitungan sampel di peroleh besar sampel minimal dalam penelitian ini</p>	<p>menopause, dengan nilai <math>p = 0,003</math> (<math>p &lt; 0,05</math>), dan hasil <math>RP = 2,363</math>. Ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kualitas hidup perempuan menopause, dengan nilai <math>p = 0,001</math> (<math>p &lt; 0,001</math> (<math>p &lt; 0,05</math>), dan <math>RP = 5,875</math>.</p>		<p>variabel bebas mekanisme koping</p> <p>c Tempat penelitian penelitin sebelumnya di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo., sedangkan peneliti meneliti di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung.</p>

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			adalah 103 orang perempuan menopause. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.			
3.	(Putri et al., 2020)	Gambaran Mekanisme Koping Pada Wanita Premenopause	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini wanita usia 40-50 tahun yang tinggal di Desa Margawati yang berjumlah 86 orang. Besar sample ditentukan sebanyak 86 orang dengan teknik pengambilan sampel secara <i>total sampling</i> . Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berdasarkan teori konsep Stuart & Sundeen yang dikembangkan yang	Hasil penelitian ini diketahui bahwa gambaran mekanisme koping pada wanita premenopause mayoritas mempunyai mekanisme koping maladaptif sebanyak 46 orang (53,4%) sedangkan yang mempunyai mekanisme koping adaptif sebanyak 40 orang (46,5%).	a. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan sama-sama meneliti terkait mekanisme koping	a. Teknik pengambilan sampel pada peneliti sebelumnya menggunakan <i>total sampling</i> sedangkan peneliti pengambilan sampling menggunakan jenis <i>probability sampling</i> yaitu Simple Random Sampling, pengambilan sampel dari populasi secara acak berdasarkan frekuensi probabilitas semua anggota populasi.

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			<p>telah dilakukan uji validitas dengan nilai <math>r</math> hitung <math>&gt; 0,632</math> dan uji reabilitas dengan Alpha cronbach nilai <math>r</math> hitung <math>&gt; 0,852</math>. Tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara oleh peneliti yang dibantu oleh 7 orang enumerator (Kader Kesehatan)</p>			<p>b. Instrumen yang digunakan untuk mekanisme koping pada peneliti sebelumnya berupa kuesioner berdasarkan teori konsep Stuart &amp; Sundeen sedangkan peneliti menggunakan <i>Way of Coping</i>.</p> <p>c. Peneliti sebelumnya meneliti wanita premenopause sedangkan peneliti meneliti wanita menopause.</p>