

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Siklus kehidupan manusia dimulai dari fase konsepsi sampai dengan masa usia lanjut. Wanita memiliki siklus hidup yang menarik. Mulai dari menstruasi, premenopause, menopause hingga memasuki fase senium. Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormone estrogen dan progesterone dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormone estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh (Proverawati dan Sulistyawati, 2017). Hal ini ditandai dengan perubahan biologis dan endokrin yang menyebabkan gejala dan pendarahan yang tidak teratur. Sekitar 80% wanita memiliki setidaknya satu gejala menopause dan 45% ditemukan wanita menopause dalam masalah usia rata-rata saat menopause yaitu 52 tahun, atau dalam rentang usia 45-58 tahun (Pratiwi, 2021).

Perubahan fisik yang dialami wanita menopause meliputi gangguan vasomotor (*hot flushes*), *night masweat* (keringat di malam hari), *dryness*

vaginal (kekeringan pada vagina), *insomnia* (susah tidur) mudah lelah, penurunan libido, rasa sakit saat berhubungan seksual, inkontinensia urin, gangguan punggung dan tulang. Perubahan psikologis pada wanita menopause yaitu mudah tersinggung, lesu, emosi labil, stress, penurunan daya ingat, cemas, dan depresi. Selain mengalami perubahan fisik dan psikologis, wanita yang memasuki masa menopause memiliki risiko tinggi untuk terkena osteoporosis, penyakit dan kardiovaskuler. Perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Berbagai komplikasi penyakit dan gejala-gejala yang menyertai pada wanita menopause seringkali mengganggu aktivitasnya, sehingga hal tersebut dapat menurunkan kualitas hidupnya.

Kualitas hidup merupakan penilaian terhadap posisi di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai di lingkungannya, berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian individu. Hal ini memberikan konsep yang luas dan berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik individu, kondisi psikologis dan kepercayaan seseorang, hubungan sosial dan keterlibatan individu dengan lingkungan mereka. Pengukuran kualitas hidup penting bagi wanita yang sudah memasuki masa menopause, agar dapat diupayakan peningkatan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan kualitas hidup akan mempengaruhi kelangsungan hidup wanita itu sendiri terkait dengan harapan hidupnya. Jika memiliki kualitas hidup yang baik, maka akan memiliki harapan hidup yang baik (Nurlina, 2021).

Sindrome premenopause dan menopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80 % wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Moudy Lombogia, 2014). Berdasarkan data yang diperoleh dari WHO ledakan usia menopause pada tahun-tahun mendatang sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan ditahun 2030 nanti ada 1,2 milyar wanita yang berusia 50 tahun. Sebagian besar dari mereka sekitar 80% tinggal di Negara berkembang. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah wanita produktif yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur jumlah wanita yang berusi produktif 40-44 tahun sebanyak 1.569.852 orang (BPS, 2021).

Kesehatan perempuan patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Nurlina, 2021). Apabila masa menopause tidak dilalui secara optimal, maka akan terjadi masalah seperti depresi dan stress pada wanita (Tunrahmi et al., 2017). Perubahan atau gejala yang terjadi pada saat menopause seperti *hot flush* dan mudah lelah dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari pada wanita (Juliani et al., 2021). Wanita yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam simptom-simptom psikologis. Gejala-gejala ini akan muncul atau kadang tidak ada sama sekali. Kondisi ini tergantung individual masing-

masing. Upaya-upaya yang bisa dilakukan wanita di masa menopause untuk mengurangi berbagai keluhan yang sedang dialaminya adalah dengan meningkatkan cara berfikir positif bahwa terjadinya menopause merupakan suatu proses alamiah yang harus diterima sebagai alur perjalanan hidup manusia (Sebtaleesy & Mathar, 2019).

Respon wanita terhadap menopause berbeda-beda dipengaruhi oleh banyaknya faktor diantaranya faktor psikis, faktor sosial ekonomi, faktor budaya dan faktor lingkungan. Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban psikologi dan fisiologi. Pengetahuan mengenai menopause sangat diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah masa yang harus dilalui menuju usia tua (Notoatmodjo, 2012). Wanita seharusnya mengetahui tentang menopause, mengenai apa itu menopause, proses terjadinya menopause, gejala-gejala menopause, faktor yang memperlambat dan mempercepat menopause.

Menopause dapat dipersiapkan sedini mungkin dengan cara meningkatkan pengetahuan wanita melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu usaha untuk meningkatkan derajat kesehatan pada individu maupun kelompok tertentu (Wibowo & Nadhilah, 2020). Pendidikan kesehatan sebagai salah satu upaya mengubah kognitif wanita premenopause. Dengan bertambahnya pengetahuan tentang menopause dapat berpengaruh terhadap pengelolaan gejala menopause.

Sebuah judul penelitian yang dilakukan oleh Bela Purnama Dwi STIKES Mitra Adiguna Palembang “Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap *Quality Of Life Among Menopausal Women* Di RSUD Kayu Agung Tahun 2022”. Penelitian ini merancang booklet tentang kualitas hidup wanita menopause. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media booklet.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Karangploso (17 Februari 2023 Pukul 12.30 WIB), saat ini belum ada program khusus yang tertuju pada edukasi atau pemberian pendidikan kesehatan tentang masa menopause, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan masyarakat terutama wanita tentang menopause.

Berdasarkan dengan analisis kebutuhan wanita menopause di Puskesmas Karangploso yang mengharapkan adanya media edukasi yang mudah diakses di *android* dan mudah digunakan dimanapun dan kapanpun. Salah satu media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan dalam edukasi kesehatan yaitu media *audio visual*. Menurut Wina Sanjaya (2014) media *audio visual* adalah jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat. Dan media ini juga mudah diakses disemua jejaring media sosial.

Maka dari itu peneliti ingin mengembangkan media pendidikan kesehatan yang lebih menarik dan mudah diakses sesuai dengan media yang diharapkan wanita menopause di Puskesmas Karangploso. Media yang akan dikembangkan dalam bentuk media *audio visual*. Kelebihan dari media ini

yaitu, media ini dapat digunakan untuk menyalurkan pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, dan perhatian sehingga tujuannya dapat tercapai. Dengan dikembangkannya media ini peneliti berharap agar wanita dapat memahami segala perubahan yang terjadi menjelang masa menopause atau pada masa menopause dan dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Bagaimana pengembangan media pendidikan kesehatan tentang kualitas hidup wanita menopause”.

1.3. Tujuan Penelitian

- a.** Mengidentifikasi masalah sebagai analisis kebutuhan produk media sebagai media pendidikan kesehatan.
- b.** Mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai bahan perencanaan pengembangan media pendidikan kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan wanita menopause.
- c.** Membuat desain produk media pendidikan kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup wanita menopause.
- d.** Melakukan validasi desain melalui penilaian materi dan media pendidikan kesehatan tentang kualitas hidup wanita menopause.
- e.** Melakukan revisi desain setelah validasi ahli media dan ahli materi pada produk pendidikan kesehatan tentang kualitas hidup wanita menopause.

- f. Melakukan uji coba kelompok kecil dan menganalisis produk sebagai media pendidikan kesehatan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat bagi peneliti

- a. Peneliti mendapat pengalaman langsung dan belajar dalam mengembangkan media berupa *audio visual* yang digunakan sebagai media pendidikan kesehatan.
- b. Peneliti dapat mengetahui media yang menarik dalam melakukan pendidikan kesehatan mengikuti perkembangan IPTEK.

1.4.2. Manfaat bagi ilmu kebidanan

Sebagai sarana untuk menyusun berbagai strategi yang efektif sebagai upaya untuk mengembangkan sistem pendidikan kesehatan yang lebih efektif.

1.4.3. Manfaat bagi wanita usia menopause

Menambah pengetahuan tentang menopause dan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause.

1.4.4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang pengembangan media pendidikan kesehatan.