

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsep Menopause**

##### **2.1.1. Pengertian Menopause**

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen. Diagnosis menopause dibuat setelah terdapat amenorea sekurang kurangnya satu tahun. Berhentinya haid dapat didahului oleh siklus haid yang lebih panjang dengan perdarahan yang berkurang. Menopause juga diartikan sebagai fase terakhir, dimana perdarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas penurunan fungsi kelenjar indung telurnya atau ovarium (Lambogia, 2014).

##### **2.1.2. Tanda dan Gejala Menopause**

###### **a. Wajah merah atau Hot Flushes**

Hot flush atau perasaan panas dari dada hingga wajah sehingga wajah dan leher menjadi kemerahan dan berkeringat. Perasaan panas terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dada dan punggung. Hal ini disebabkan oleh peningkatan pengeluaran hormone adrenalin dan neurotensin oleh tubuh wanita tersebut. Selain itu terjadi penurunan sekresi hormone noradrenalin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah kulit menjadikan temperatur kulit meningkat dan timbul perasaan panas. Beberapa kali semburan panas muncul per harinya dan intensitasnya berbeda setiap individu. Pada keadaan berat semburan panas dapat muncul sampai 20 kali per harinya. Jika semburan

panas muncul pada malam hari akan menyebabkan wanita tersebut terganggu saat beristirahat. Selain terasa panas, biasanya juga disertai dengan ada warna kemerahan pada kulit. Wanita mengalami perasaan panas yang terpusat pada wajah, yang menyebar ke leher, dada dan mungkin ke seluruh tubuh. Muka merah berlangsung 1-3 menit dan sering disertai keringat. Muka merah mungkin mulai pada beberapa bulan sebelum menopause, tetapi lebih buruk setelah itu, dan mencapai insidens 1-2 tahun setelah menopause (Indrias, 2015).

b. Kekeringan pada Vagina

Kekeringan pada vagina mengalami keluhan dengan rasa terbakar namun sebagian wanita mengalami nyeri saat berhubungan seksual yang bersifat berat dapat memberikan pengaruh terhadap hubungan dengan pasangannya. Kekeringan pada vagina bisa diakibatkan oleh turunnya kadar estrogen saat mendekati masa menopause. Estrogen dihasilkan oleh ovarium dan estrogen mengontrol karakter tubuh wanita seperti bentuk tubuh dan payudara juga berkaitan dengan siklus menstruasi serta estrogen berperan dalam menjaga jaringan yang melapisi vagina tetap tebal, kelembaban serta kesehatan vagina. Saat penurunan estrogen membuat lapisan menjadi lebih tipis, kering dan elastisitas berkurang (Indrias, 2015).

c. Gejala Psikologis

Keluhan psikologis yang merupakan tanda dan gejala dari menopause antara lain: ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan

depresi. Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap neurotransmiter yang ada di otak. Neurotransmiter yang dapat di otak antara lain: dopamine, serotonin dan endorfin. Neurotransmiter ini berfungsi dalam menunjang kehidupan. Dopamin mempunyai fungsi untuk mempengaruhi emosi, system kekebalan tubuh dan kadar seksual. Kadar dopamine dipengaruhi oleh estrogen, selain itu endofrin dapat merangsang terbentuknya dopamine. Serotonin berfungsi mempengaruhi suasana hati dan aktifitas istirahat. Sedangkan endofrin menjalankan fungsi yang berhubungan dengan ingatan dan perasaan seperti nyeri atau sakit. Produksi endofrin pada premenopause mengalami penurunan hal ini terjadi kadar estrogen dalam darah juga mengalami penurunan. Penurunan kadar endofrin, dopamine dan serotonin mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung (Indrias, 2015).

d. Keluhan Susah Tidur atau Insomnia

Tingkat estrogen yang lebih rendah dapat mempengaruhi kualitas tidur. Keringat berlebih di malam hari juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga menimbulkan masalah insomnia. Keluhan yang muncul berupa kesulitan untuk mulai tidur, lama tidak bisa tidur lagi dan sering terbangun di waktu malam sehingga mengantuk di siang hari. Insomnia terjadi karena berkurangnya hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh (Indrias, 2015).

e. Penurunan Libido

Penurunan libido ini dikarenakan menurunnya hormone esterogen dan hormone seks, sehingga gairah seksual juga menurun. Serta diperparah dengan rasa tidak nyaman atau nyeri, karena vagina kering (Indrias, 2015).

f. Ketidakraturan Siklus Haid

Perdarahan yaitu keluarnya darah dari vagina. Gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause. Perdarahan akan terlihat beberapa kali dalam rentang beberapa bulan dan akhirnya akan berhenti sama sekali. Gejala ini sering kali disebut dengan gejala peralihan. Apabila perdarahan bertambah berat sebaiknya melakukan pemeriksaan untuk memastikan tidak ada.

### **2.1.3. Perubahan- Perubahan Pada Masa Menopause**

a. Perubahan Organ Reproduksi

Saat berhentinya menstruasi mengakibatkan berbagai organ reproduksi akan mengalami perubahan karena sel telur tidak lagi di produksi, sehingga berpengaruh terhadap komposisi hormon dalam organ reproduksi. Adapun perubahan organ reproduksi pada wanita, antara lain :

1) Tuba Fallopi

Saluran tuba mengalami penipisan dan mengkerut, lipatan tuba menjadi lebih pendek, endosalpingo menipis mendatar dan silia menghilang (Mulyani & Siti, 2013).

## 2) Uterus (Rahim)

Uterus mengecil disebabkan karena atrofi endometrium juga disebabkan hilangnya cairan dan perubahan bentuk jaringan ikat interstisial (Mulyani & Siti, 2013).

## 3) Vagina

Terjadinya atrofi pada epitel vagina hingga hanya tinggal lapisan sel basal, vagina menjadi kering, dan hal ini yang menyebabkan rasa sakit ketika berhubungan seksual (Mulyani & Siti, 2013).

## 4) Serviks

Serviks (mulut rahim) mengkerut terselubung dinding vagina, saluran memendek dan menyempit (Mulyani & Siti, 2013).

## 5) Dasar Panggul

Kekuatan serta elastisitas dasar panggul berkurang karena atrofi dan lemahnya daya sokong (Mulyani & Siti, 2013).

## 6) Perenium dan Anus

Lemak subcutan menghilang, atrofi, dan otot sekitarnya menghilang sehingga menyebabkan tonus spinkter melemah dan menghilang (Mulyani & Siti, 2013).

## 7) Kelenjar Payudara

Puting susu mengecil, kurang erektel, pigmentasi berkurang, sehingga payudara menjadi mengendor dan mendatar. Disaat wanita memasuki menopause, turunnya kadar esterogen ini akan menyebabkan bentuk payudara yang kurang menarik lagi (Mulyani & Siti, 2013).

## 8) Kandung Kencing

Aktivitas kendali spinkter dandestrussor menghilang sehingga menyebabkan sering kencing tanpa disadari (Mulyani & Siti, 2013).

### b. Perubahan Hormon

Estrogen dihasilkan oleh ovarium. Estrogen menyebabkan proliferasi (pertumbuhan) sel di jaringan labium, vagina, uterus, tuba valopi dan payudara, pembentukan ciri ciri perkembangan seksual pada wanita yaitu: payudara, lekuk tubuh, rambut kemaluan. Estrogen juga berguna pada siklus menstruasidengan membentuk ketebalan endometrium, menjaga kualitas dan kuantitas cairan serviks dan vagina sehingga sesai dengan penetrasi sperma (Eko Suparni & Yuli Astutik, 2016).

Hormon estrogen terdiri dari tiga jenis yaitu estradiol, estron, dan estriol. Estradiol, estron, dan estriol memiliki fungsi yang sama yaitu menjaga kesehatan jantung, tulang, kehalusan kulit, serta kelembapan vagina. Pada masa remaja, ketika sudah mengalami menstruasi dan ovarium sudah aktif, produksi estradiol menjadi meningkat dua belas kali lebih tinggi dibandingkan ketika masa kanak-kanak. Setelah wanita mendekati masa menopause produksi estradiol mulai menurun dan pada masa menopause akan berhenti. Selain itu, kadar hormon tiroid berpengaruh pada kadar hormon estrogen dalam tubuh. Wanita yang memiliki kadar hormon tiroid terlalu banyak maka metabolisme etrogen akan semakin cepat sehingga terjadinya penurunan estrogen bebas dalam sirkulasi darah. Sebaliknya jika seorang wanita memiliki kadar hormon

tiroid yang rendah, kadar estrogen dalam darah akan meningkat. Terlalu tinggi atau terlalu rendah kadar hormon tiroid dapat berpengaruh pada penurunan tingkat ovulasi. Keluhan yang dapat dialami ketika masa menopause dapat diakibatkan oleh abnormal produksi hormon tiroid (Eko Suparni & Yuli Astutik, 2016).

Kadar estrogen mulai menurun saat mendekati menopause. Ovarium menghasilkan estrogen, dan estrogen mengontrol perkembangan karakteristik tubuh wanita, seperti payudara dan bentuk tubuh. Ini juga memainkan peran kunci dalam siklus menstruasi dan kehamilan. Estrogen membantu menjaga jaringan yang melapisi vagina tetap tebal, lembab, dan sehat. Saat level menurun, lapisan menjadi lebih tipis, lebih kering, dan kurang elastis (Eko Suparni & Yuli Astutik, 2016).

Perubahan hormon pada menopause tidak hanya hormon estrogen, tetapi ada perubahan pada hormon progesteron namun hormon ini tidak mempengaruhi langsung pada perubahan wanita. Produksi hormon estrogen yang mengalami penurunan akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada menstruasi menjadi jarang, sedikit, bahkan siklusnya menjadi terganggu. Produksi hormon estrogen yang menurun akan mempengaruhi langsung pada kondisi fisik tubuh maupun organ reproduksi wanita (Eko Suparni & Yuli Astutik, 2016).

### c. Perubahan Fisik

#### 1) Berat Badan Bertambah

Sebagian besar wanita mengalami penambahan berat badan, hal ini di duga ada hubungannya dengan gangguan pertukaran zat dasar metabolik lemak dan turunnya kadar hormon estrogen dalam darah menyebabkan lemak yang biasadigunakan untuk membentuk pantat dan paha menjadi berkurang dan hilang. Akibatnya lemak akan menumpuk di perut dan pinggul.

2) Perut Kembung

Wanita biasanya mengalami perut kembung sebelum periode menstruasi disebabkan karena retensi gas dan cairan, dapat juga disebabkan oleh terapi hormon pengganti atau yang disebut terapi sulih hormon.

3) Mudah Lelah

Kondisi ini disebabkan karena berat badan yang berlebih atau karena menopause itu sendiri. Lemas, pegal-pegal pada otot persendian, dan kelelahan yang terjadi setelah makan merupakan kondisi terkait dengan fluktuasi hormon.

4) Insomnia dan Gangguan Tidur

Gejala menopause dapat menyebabkan stres pada tubuh, sehingga dapat menyebabkan insomnia maupun gangguan tidur.

5) Kerontokan Rambut

Kondisi ini tidak hanya dialami oleh laki-laki karena pengaruh usia dan stres tetapi juga dapat terjadi pada perempuan menopause.

## 6) Pusing

Kondisi ini bisa terjadi dari tekanan darah rendah, fluktuasi kadar gula darah, dan hipoglikemia yang semuanya merupakan gejala menopause.

## 7) Denyut Jantung Tidak Teratur

Kondisi ini terjadi sebelum atau selama masa menopause yang disebabkan karena penurunan hormon sehingga mempengaruhi sistem kardiovaskuler.

## 8) Inkontinensia Urin

Masalah dalam mengontrol kandung kemih bisa terjadi selama menopause. Kadar hormon estrogen yang rendah menyebabkan penipisan jaringan kandung kemih dan saluran kemih yang berakibat penurunan kontrol dari kandung kemih atau mudah terjadinya kebocoran air seni akibat lemahnya otot di sekitar kandung kemih.

## 9) Perubahan Kulit

Perubahan kulit saat menopause dipengaruhi oleh hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas kulit. Ketika menstruasi berhenti maka kulit akan terasa lebih tipis, kurang elastis terutama pada sekitar wajah, leher dan lengan kulit.

## 10) Alergi

Pada kondisi menopause tingkat sensitivitas akan meningkat sampai pasca menopause. Biasanya ditandai kulit yang gatal, merah-merah, ataupun berwarna biru.

## 11) Osteoporosis

Kondisi ini merupakan salah satu dampak yang paling merusak dari menopause, tulang yang lemah atau rapuh lebih beresiko untuk mengalami patah tulang kecil (*small bonefractures*) (Mulyani & Siti, 2013).

## 12) Perubahan Emosi

### a) Perubahan Mood

Perubahan mood atau yang disebut *mood swing* merupakan suatu kondisi yang umum terjadi pada wanita menopause seperti mudah marah, cemas, tidak sabaran, dan depresi.

### b) Munculnya Kecemasan

Kondisi ini dapat terjadi pada wanita menopause. Kecemasan merupakan respon alamiah terhadap suatu hal yang akan atau sudah dihadapi seperti khawatir, detak jantung yang cepat, berkeringat, tremor otot, mual, ketegangan, dan ketakutan yang tidak beralasan

### c) Kehilangan Kesenangan

Sebagian wanita mulai kehilangan kesenangannya ketika melakukan kegiatan yang disukai. Kondisi ini seringkali memulai siklus kemarahan dan depresi.

### d) Stres

Kondisi ini disebabkan karena penurunan kadar hormon estrogen sehingga menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak yang akan mempengaruhi suasana hati seseorang.

e) Gangguan Panik

Gangguan panik (panic disorder) dapat menyebabkan ketakutan yang intens, berkeringat, menangis, detak jantung yang semakin cepat, serta perasaan sedih yang mendalam.

f) Gangguan atau Penyimpangan Memori

Kondisi ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon dalam tubuh dapat terjadi baik jangka pendek (*short term memory*) maupun jangka panjang (*long term memory*).

Tidak semua wanita mengalami perubahan emosi ketika menghadapi menopause adapula wanita yang merasa tidak ada perubahan psikis yang dialaminya. Bagi wanita yang menganggap dan menilai bahwa menopause itu hal yang menakutkan maka perubahan emosi yang menjurus pada arah negatif sulit untuk dihindari dan akan membuat dirinya merasa menderita. Semua tergantung penilaian setiap individu terhadap menopause (Mulyani & Siti, 2013).

#### **2.1.4. Macam-macam Menopause**

Menurut Silalahi (2016) ada 2 macam menopause antara lain :

a. Menopause alami

Kejadian Menopause secara bertahap normalnya 45-55 tahun. Terjadinya menopause alamiah pada Ibu menopause yang masih memiliki indung telur, kisaran waktunya yaitu 5-10 tahun. Walaupun proses ini terkadang membutuhkan waktu 13 tahun lamanya. Hingga saat itu, kejadian menstruasi mungkin berhenti selama beberapa bulan dan bisa

saja kembali lagi. Wanita yang mengalami menopause alamiah mungkin membutuhkan perawatan atau mungkin tidak membutuhkan perawatan apapun. Hal ini karena kesehatan mereka secara menyeluruh cukup baik. Selain itu, proses terjadinya menopause berjalan sangat lambat sehingga tubuhnya dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat menopause.

b. Menopause dini

Kejadian Menopause dini yaitu berhentinya siklus haid dibawah usia 40 tahun. Penyebab Menopause dini ini oleh beberapa factor yang pertama pertama bisa karena indung telurnya diangkat akibat penyakit yang diderita, misalnya karena menderita kanker indung telur,. Kedua diduga karena gaya hidup, seperti merokok, kebiasaan minum-minuman beralkohol, makanan yang tidak sehat, dan kurang berolahraga. Ketiga bisa karena pengaruh obat-obatan seperti obat pelangsing dan jamu-jamuan yang tidak jelas kandungan zat kimianya, karena pada umumnya dapat menghambat produksi hormon.

#### **2.1.5. Tahapan Menopause**

Klimakterium merupakan periode peralihan dari fase reproduktif menuju fase usia tua atau senium yang terjadi akibat menurunnya fungsi generatif maupun endokrinologik dari ovarium. Penurunan hormon estrogen menimbulkan berbagai keluhan pada seorang wanita. Baziad membagi fase klimakterium menjadi 4 tahap:

a. Premenopause

Fase premenopause adalah fase antara umur 40-50 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak, kadangkadang disertai dismenorea. Pada wanita tertentu timbul keluhan *vasomotorik*, keluhan-keluhan yang bersifat psikis dan gangguan *neurovegetatif*.

b. Perimenopause

Perimenopause merupakan peralihan dari fase premenopause dan pascamenopause.

c. Menopause

Menopause adalah fase berhentinya haid secara permanen pada wanita setelah tidak aktifnya ovarium, sebagai akibat berkurangnya hormon estrogen. Seorang wanita dikatakan telah mengalami menopause jika telah berhenti haid selama 12 bulan, dijumpai kadar FSH atau *Follikel Stimulating Hormone* darah lebih dari 40 mIU/ml dan kadar estrogen kurang dari 30 pg/ml. Menopause terjadi lebih kurang umur 50 tahun. Umumnya batas terendah terjadinya menopause adalah 44 tahun. Menopause yang timbul secara artificial karena operasi, radiasi atau penyakit tertentu biasanya menimbulkan keluhan yang lebih banyak dibandingkan dengan menopause alamiah.

d. Pascamenopause

Ovarium sudah tidak berfungsi sama sekali, kadar estrogen berada antara 20-30 pg/ml dan kadar hormon gonadotropin biasanya meningkat.

## **2.2. Konsep Kualitas Hidup**

### **2.2.1. Defenisi Kualitas Hidup**

Secara awam, kualitas hidup berkaitan dengan pencapaian kehidupan manusia yang ideal atau sesuai dengan yang diinginkan (Diener dan Suh, 2000). Goodinson dan Singleton (O'Connor, 1993) mengemukakan defenisi kualitas hidup sebagai derajat kepuasan atas penerimaan suasana kehidupan saat ini. Calman memberikan satu definisi dari kualitas hidup yang dapat diterima secara umum, yakni perasaan subjektif seseorang mengenai kesejahteraan dirinya, berdasarkan pengalaman hidupnya saat ini secara keseluruhan (dalam O'Connor, 1993).

World Health Organization (WHO) (dalam Kwan, 2000) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan hal-hal lain yang menjadi perhatian individu tersebut. Berdasarkan definisi Calman dan WHO mengimplikasikan bahwa kualitas hidup ditentukan oleh persepsi individual mengenai kondisi kehidupannya saat ini.

### **2.2.2. Aspek-aspek Kualitas Hidup**

Berawal dari pemikiran mengenai aspek kualitas hidup yang dapat berbeda antara individu satu dengan individu lainnya, berbagai studi kualitas hidup

meneliti aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu dalam hubungannya dengan kualitas hidup. Ada banyak aspek kualitas hidup menurut para ahli.

a. Aspek Kesehatan fisik

Kesehatan fisik mencakup aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas (keadaan mudah bergerak), sakit dan ketidak nyamanan, tidur dan istirahat, kapasitas kerja. Kesehatan fisik dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas. Aktivitas yang dilakukan individu akan memberikan pengalaman-pengalaman baru yang merupakan modal perkembangan ke tahap selanjutnya.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis yaitu terkait dengan keadaan mental individu. Keadaan mental mengarah pada mampu atau tidaknya individu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai dengan kemampuannya, baik tuntutan dari dalam diri maupun dari luar dirinya. Aspek psikologis juga terkait dengan aspek fisik, dimana individu dapat melakukan suatu aktivitas dengan baik bila individu tersebut sehat secara mental. Kesejahteraan psikologis mencakup *bodily image* dan *appearance*, perasaan positif, perasaan negatif, *self esteem*, spiritual/agama/keyakinan pribadi, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi.

### c. Aspek hubungan sosial

Aspek hubungan sosial yaitu hubungan antara dua individu atau lebih dimana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Mengingat manusia adalah makhluk sosial maka dalam hubungan sosial ini, manusia dapat merealisasikan kehidupan serta dapat berkembang menjadi manusia seutuhnya. Hubungan sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial, aktivitas seksual. Aspek lingkungan.

Aspek lingkungan yaitu tempat tinggal individu, termasuk di dalamnya keadaan, ketersediaan tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas kehidupan, termasuk di dalamnya adalah saran dan prasarana yang dapat menunjang kehidupan. Hubungan dengan lingkungan mencakup sumber financial, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, perawatan kesehatan dan *social care* termasuk aksesibilitas dan kualitas; lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru maupun keterampilan (skill), partisipasi dan mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan di waktu luang, lingkungan fisik termasuk polusi, kebisingan, keadaan air, iklim, serta transportasi.

### **2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup**

Kualitas hidup secara langsung dipengaruhi oleh pengalaman positif pengasuhan, pengalaman pengasuhan negatif, dan stres kronis. Sumber daya ekonomi dan sumber daya sosial memiliki dampak langsung pada kualitas

hidup. Ferrans dan Powers (dalam Kwan, 2000) empat domain yang sangat penting untuk kualitas hidup yaitu kesehatan dan fungsi, sosial ekonomi, psikologis, spiritual, dan keluarga. Domain kesehatan dan fungsi meliputi aspek-aspek seperti kegunaan kepada orang lain dan kemandirian fisik. Domain sosial ekonomi berkaitan dengan standar hidup, kondisi lingkungan, teman-teman, dan sebagainya. Domain psikologis/spiritual meliputi kebahagiaan, ketenangan pikiran, kendali atas kehidupan, dan faktor lainnya. Domain keluarga meliputi kebahagiaan keluarga, anak-anak, pasangan, dan kesehatan keluarga.

Meskipun sulit untuk membuang semua elemen kehidupan, keempat domain mencakup sebagian besar elemen dianggap penting untuk kualitas hidup. Menurut Ghazally (dalam Larasati, 2009) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya mengenali diri sendiri, adaptasi, merasakan penderitaan orang lain, perasaan kasih dan sayang, bersikap optimis, mengembangkan sikap empati. Dan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yakni :

a. Jenis kelamin

Fadda dan Jiron (1999) mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam peran serta akses dan kendali terhadap berbagai sumber sehingga kebutuhan atau hal-hal yang penting bagi laki-laki dan perempuan juga akan berbeda. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan aspek-aspek kehidupan dalam hubungannya dengan kualitas hidup pada laki-laki dan perempuan. Ryff dan Singer (1998) mengatakan bahwa

secara umum, kesejahteraan laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, namun perempuan lebih banyak terkait dengan aspek hubungan yang bersifat positif sedangkan kesejahteraan tinggi pada pria lebih terkait dengan aspek pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik.

b. Usia

Wagner, dkk (2004) menemukan terdapat perbedaan yang terkait dengan usia dalam aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (1998) individu dewasa mengekspresikan kesejahteraan yang lebih tinggi pada usia dewasa madya.

c. Pendidikan

Pendidikan juga merupakan faktor kualitas hidup, senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahl dkk (2004) menemukan bahwa kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu. Barbareschi, dkk (2011). mengatakan bahwa tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya signifikansi perbandingan dari pasien yang berpendidikan tinggi meningkat dalam keterbatasan fungsional yang berkaitan dengan masalah emosional dari waktu ke waktu dibandingkan dengan pasien yang berpendidikan rendah serta menemukan kualitas hidup yang lebih baik bagi pasien berpendidikan tinggi dalam domain fisik dan fungsional,

khususnya dalam fungsi fisik, energi/kelelahan, social fungsi, dan keterbatasan dalam peran berfungsi terkait dengan masalah emosional.

d. Pekerjaan

Hultman, dkk (2006) menunjukkan dalam hal kualitas hidup juga diperoleh hasil penelitian yang tidak jauh berbeda dimana individu yang bekerja memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak bekerja.

e. Status pernikahan

Glenn dan Weaver melakukan penelitian empiris di Amerika secara umum menunjukkan bahwa individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dari pada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda atau duda akibat pasangan meninggal (Veenhoven, 1989).

f. Finansial

Pada penelitian Hultman, dkk (2006) menunjukkan bahwa aspek finansial merupakan salah satu aspek yang berperan penting mempengaruhi kualitas hidup individu yang tidak bekerja.

g. Standar referensi

Menurut O'Connor (1993) mengatakan bahwa kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh standar referensi yang digunakan seseorang seperti harapan, aspirasi, perasaan mengenai persamaan antara diri individu dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan definisi kualitas hidup yang dikemukakan oleh WHOQOL (dalam Power, 2004) bahwa kualitas hidup

akan dipengaruhi oleh harapan, tujuan, dan standard dari masing-masing individu.

#### **2.2.4. Upaya-Upaya Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup**

Peningkatan pelayanan kesehatan diperlukan untuk mewujudkan kualitas hidup yang sehat, dan berkualitas. Pelayanan kesehatan pada wanita menopause terkhususnya harus diberikan sejak dini yaitu pada usia premenopause (usia 30-40 tahun). Pembinaan kesehatan yang dilakukan yaitu dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang harus dihindari untuk mencegah berbagai penyakit yang mungkin terjadi. Kemudian perlu juga memperhatikan faktor-faktor protektif yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Upaya yang telah dilakukan di Indonesia untuk meningkatkan kualitas hidup yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan memberikan edukasi, melakukan promosi dan pendidikan kesehatan tentang menopause, serta meningkatkan pelayanan kesehatan. Hal ini tidak hanya memberikan pelayanan pada upaya kuratif, melainkan juga menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif. Berbagai upaya tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

#### **2.2.5. Kualitas Hidup Wanita Menopause**

Keberhasilan Indonesia dalam peningkatan kesejahteraan penduduknya menyebabkan terjadinya peningkatan usia harapan hidup. Hal tersebut berarti pula semakin banyak wanita yang melalui masa pasca reproduksi atau menopause dan sebagai konsekuensinya berbagai masalah kesehatan akan

lebih banyak dijumpai. Dengan semakin banyaknya jumlah wanita yang memasuki masa menopause maka kesehatan mereka harus mendapat perhatian. Upaya penanganan menopause adalah untuk meningkatkan kualitas kehidupan.

Menopause adalah suatu masa yang membuat wanita mengalami gangguan-gangguan fisik maupun psikis seperti depresi dan sebagainya. Sebagian wanita menopause mengalami gejala-gejala menopause yang cukup parah sehingga dapat mempengaruhi aktivitas mereka sehari-hari yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Sayangnya, sebagian besar wanita menopause tidak menyadari akan perubahan-perubahan yang mereka alami ketika memasuki masa menopause.

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa klimakterium akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan. Untuk itu diperlukan proses adaptasi terhadap berbagai masalah dan perubahan selama masa klimakterium sehingga akan meningkatkan kualitas hidup perempuan klimakterik. Kurangnya pengetahuan dan akses informasi merupakan tantangan besar yang dihadapi oleh wanita menopause. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui pemberian pendidikan kesehatan.

## **2.3. Konsep Media Edukasi Digital**

### **2.3.1. Pengertian Media Edukasi Digital**

Perkembangan teknologi dan informasi perlahan mulai mengalami masa transisi dari media cetak berangsur beralih menjadi media digital. Informasi

dan publikasi awalnya hanya didokumentasikan melalui media cetak dan beralih ke media elektronik sebagai alternatif. Media edukasi digital adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel, *optic*, *broadband*, satelit dan sistem gelombang mikro. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media digital dapat sangat membantu dalam proses menyampaikan pesan, pembelajaran menggunakan media digital juga dapat memudahkan tenaga kesehatan dalam melakukan edukasi kesehatan, karena dengan begitu tidak selalu menggunakan metode ceramah untuk melakukan pendidikan kesehatan. Manfaat media digital disini adalah untuk lebih mengerti dan masyarakat paham dalam materi yang dijelaskan.

Denis McQuail mendefinisikan new media digital sebagai perangkat teknologi elektronik yang berbeda dengan penggunaan yang berbeda pula. Media elektronik baru ini mencakup beberapa sistem teknologi seperti: sistem transmisi (melalui kabel atau satelit), sistem miniaturisasi, sistem penyimpanan dan pencarian informasi, sistem penyajian gambar (dengan menggunakan kombinasi teks dan grafik secara lentur), dan sistem pengendalian (oleh komputer). Media digital merupakan suatu media elektronik yang disimpan dalam format digital (sebagai lawan format analog) yang dapat digunakan sebagai penyimpanan, memancarkan serta menerima informasi yang terdigitalisasi. Media digital memiliki karakteristik yaitu

diakses menggunakan perangkat digital, dibuat atau diproduksi secara digital, memungkinkan komunikasi dua arah, dan *novelty* (kebaruan).

### **2.3.2. Manfaat Media Edukasi Digital**

Penggunaan media edukasi digital memiliki manfaat yang sangat besar, salah satunya dalam menunjang kegiatan edukasi kesehatan. Manfaat utama yang didapat dari media digital adalah :

- a. Tersedianya akses informasi yang sangat luas, dapat mencari segala jenis informasi melalui media digital, baik informasi dalam negeri maupun luar negeri. Maka dari itu, pengetahuan akan sangat berkembang dengan adanya media digital ini. Selain itu, informasi yang disediakan media digital dapat diakses kapanpun dan dimanapun selagi ada jaringan internet. Ini merupakan salah satu eksklusifitas yang ditawarkan media digital karena kita dapat menemukan informasi dengan mudah.
- b. Dapat membantu orang lain, semakin banyaknya media digital yang punya kepedulian kepada sesama, tentunya akan sangat bermanfaat untuk media penolong seperti bantuan yang berupa donasi alat pendidikan dan kesehatan kepada orang yang kurang mampu.
- c. Dengan media digital kita akan bisa mengenal orang-orang dan belajar tanpa harus bertemu, karena adanya media sosial yang memungkinkan kita terhubung dan saling berkenalan dengan orang-orang.
- d. Sebagai sarana pendidikan dengan adanya media edukasi digital yang mudah dan praktis. Bagi penyampaian materi pembelajaran dapat diseragamkan, proses pembelajaran menjadi jelas dan menarik, lebih

interaktif, efisiensi waktu dan tenaga, memungkinkan proses belajar bisa dilakukan dimana saja dan mengubah peran pendidik ke arah yang lebih positif dan produktif.

### **2.3.3. Contoh Media Edukasi Digital**

Contoh media edukasi digital yang dapat dimanfaatkan antara lain adalah :

- a. Foto digital.
- b. Poster digital.
- c. Komik digital.
- d. Multimedia interaktif.
- e. Katalog *book*.
- f. *E-book*.
- g. *E-pub*.
- h. Berkas audio.
- i. Video digital.

### **2.3.4. Kelebihan dan Kekurangan Media Edukasi Digital**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2020), media digital memiliki kelebihan diantaranya adalah meningkatkan efektivitas dan efisiensi waktu, mendukung pembelajaran jarak jauh, dan tidak memerlukan pemeliharaan khusus. Adapun kelemahan dari media digital ini yaitu masih ditemukannya orang yang gagap teknologi, tidak semua orang memiliki gadget seperti laptop atau *smartphone*, dan jaringan internet yang masih kurang memadai disebagian daerah.

## **2.4. Konsep Media Pendidikan Kesehatan**

### **2.4.1. Pengertian Media Pendidikan Kesehatan**

Dalam bidang kesehatan ada istilah pendidikan kesehatan dimana tenaga kesehatan memberikan edukasi atau penyuluhan tentang kesehatan pada masyarakat. Dalam pelaksanaannya terdapat media yang digunakan. Media adalah suatu alat dalam membantu proses penyampaian edukasi. Media merupakan semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2009).

Media pendidikan kesehatan merupakan alat untuk memudahkan penyampaian dan penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat (Fitriani, 2011). Banyak media yang digunakan dalam penyampaian pesan kesehatan pada masyarakat, terutama media audio visual yang digunakan sebagai media dalam upaya pemberdayaan masyarakat.

### **2.4.2. Tujuan Media Pendidikan Kesehatan**

Media pendidikan kesehatan bertujuan maningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan. Tujuan tersebut dapat lebih diperinci menjadi :

- a. Menjadikan kesehatan sesuatu yang bernilai di masyarakat.

- b. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
- c. Mendorong pengembangan diri dan penggunaan sarana pelayanan kesehatan yang ada secara tepat.
- d. Agar klien mempelajari apa yang dapat dilakukan sendiri dan bagaimana caranya tanpa meminta pertolongan kepada sarana pelayanan kesehatan formal.
- e. Agar terciptanya suasana yang kondusif dimana individu, keluarga, kelompok dan masyarakat mengubah sikap dan tingkah lakunya.

#### **2.4.3. Macam-macam Media Pendidikan Kesehatan**

Ada 3 macam media bantu pendidikan (alat peraga) yaitu :

##### a. Alat bantu lihat (*visual aids*)

Berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan. Alat ini ada 2 bentuk :

1) Alat-alat yang di proyeksikan, misalnya slide, film, film strip, dan sebagainya.

2) Alat-alat yang tidak di proyeksikan :

a) Dua dimensi, gambar peta, bagan dan sebagainya.

b) Tiga dimensi, misalnya bola dunia, boneka dan sebagainya.

##### b. Alat bantu dengar (*audio aids*)

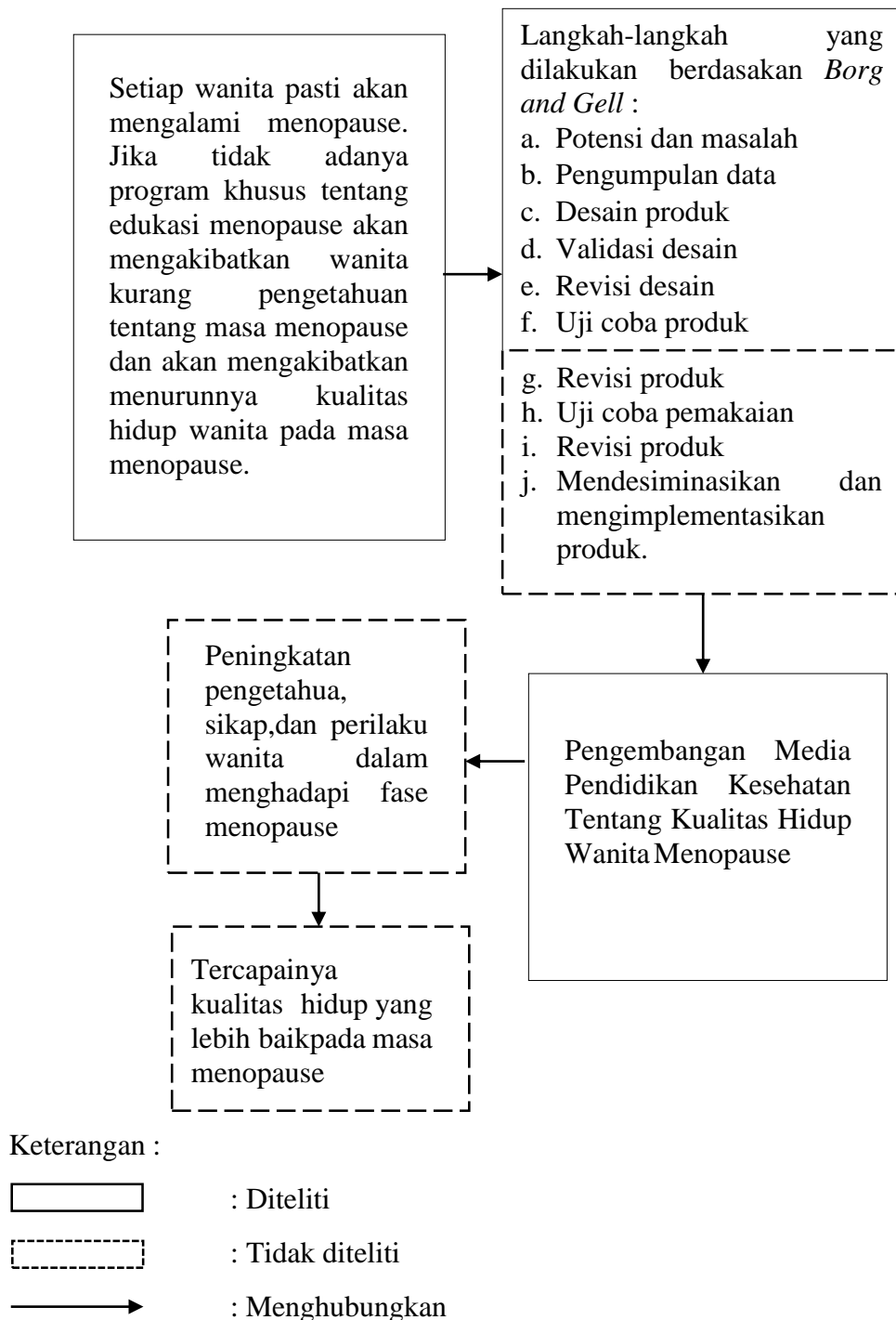
Yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasi indra pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan atau pengajaran.

Misalnya, radio, pita suara, piringan hitam, CD music atau kaset.

c. Alat bantu lihat dan dengar (*audio visual aids*)

Media audio-visual disebut juga sebagai media video. Video merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Dalam media video terdapat dua unsur yang saling bersatu yaitu audio dan visual. Adanya unsur audio memungkinkan audience untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan unsur visual memungkinkan pesan belajar melalui bentuk visualisasi (Azwar, 2013).

## 2.5. Kerangka Konsep Penelitian Pengembangan



**Gambar 2.1 Kerangka Teoritis Langkah-Langkah Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Tentang Kualitas Hidup Wanita Menopause.**