BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tingkat Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari "tahu" dan ini tejadi setelah seseorang melakukan suatu pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, penciuman, rasa, raba, dan pengecapan. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2005).

Pengetahuan seseorang tentang suatu obyek mengandung 2 aspek yaitu : aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek di ketahui maka menimbulkan sikap makin positif terhadap obyek tesebut.

Menurut teori WHO (World Health Organization) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh

manusia melalui pengamatan oleh panca indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indra atau akal akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang ebelumnya belum pernah dilihat atau dirasakan. (Irmayanti,2007)

Pengertian dari tingkat adalah tahapan atau jenjang dalam suatu urutan. Jadi, tingkat pengetahuan adalah tahapan atau jenjang informasi yang diketahui atau diterima melalui pengamatan oleh panca indera yang muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.

2. Tahap Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2005), tahap pengetahuan di dalam domain kognitif terdiri dari 6 tahap :

1) Tahu (*Know*)

Pengetahuan di artikan sebagai mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*Recall*) terhadap yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima, oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan

2) Memahami *(Comprehension)*

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaska secara benar tentang obyek yang di ketahui dan dapat di interpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi dapat di artikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat di artikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya. Dalam konteks atau kondisi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat di lihat dari penggunaan kata kerja seperti : pengelompokan, membedakan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun

formulasi-formulasi yang ada misal : dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan dan sebagainya. Terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang telah ada.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2005) adalah :

1) Usia

Dengan bertambahnya usia maka tingkat pengetahuan akan berkembang sesuai dengan pengetahuan yang di dapat. Biasanya semakin tua seseorang, pengalaman akan kehidupan juga semakin banyak.

2) Pendidikan

Pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandangnya terhadap diri dan lingkungannya. Sehingga akan berbeda sikap orang yang berpendidikan lebih tinggi dengan yang berpendidikan rendah. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah

seseorang menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu.

4) Media Massa

Dengan masuknya tehnologi akan tersedia pula bermacam-macam media massa. Media massa tersebut merupakan alat saluran (Channel) untuk menyampaikan sejumlah informasi sehingga mempermudah masyarakat menerima pesan. Contoh dari media masa adalah: televisi, radio, koran, dan majalah. Dengan demikian akan mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru.

5) Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Kebudayaan berpindah dari setiap generasi manusia. Setiap generasi selalu melanjutkan apa yang telah mereka pelajari dan juga apa yang mereka sendiri tambahkan dalam

budaya tersebut. Kebudayaan juga sebagai jalan arah di dalam bertindak dan berfikir sesuai dengan pengalaman yang sudah dimilikinya. Dengan demikian seseorang akan bertambah pula pengetahuannya.

6) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi yaitu besarnya ekonomi seseorang akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, apabila ekonomi baik tingkat pendidikan tinggi, tingkat pengetahuan akan tinggi juga.

4. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006), bahwa pengukuran pengetahuan dapat diperoleh dari kuesioner atau angket yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat pengetahuan tersebut diatas. Sedangkan kualitas pengetahuan pada masing – masing tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan skoring yaitu :

1) Tingkat pengetahuan tinggi bila skor atau nilai 76 – 100 %
2) Tingkat pengetahuan sedang bila skor atau nilai 56 – 75 %
3) Tingkat pengetahuan rendah bila skor atau nilai < 55 %

B. Menopause

1. Pengertian Menopause

Menopause berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari 2 kata yang berarti "bulan" dan "penghentian sementara" yang secara linguistik lebih tepat disebut "menocease". Secara medis istilah menopause mengandung arti berhentinya masa menstruasi (Kuntjoro,2002).

Menopause adalah periode dimana siklus menstruasi berhenti dan hormon-hormon kelamin wanita menghilang dengan cepat sampai hampir tidak ada. Periode ini biasanya terjadi pada usia 45 sampai 50 tahun (Guyton & Hall,2007).

Menopause. Menurut Kartono (1992), bahwa "men" berarti bulan, "pause, pausa, pausis, paudo" berarti periode atau tanda berhenti, hilangnya menopause diartikan sebagai berhentinya secara definitif menstruasi.

Menopause sebagai akibat adanya perubahan fisik dan psikis yang ditandai dengan berhentinya produksi sel telur dan hilangnya kemampuan untuk melahirkan anak yang juga ditandai berhentinya menstruasi (Mappiare,1993).

Menopause adalah titik dimana menstruasi berhenti yang dihadapi wanita ketika tahun-tahun kesuburannya menurun, sehingga bagi sebagian wanita menimbulkan rasa cemas dan risau sementara bagi yang lain menimbulkan percaya diri (Robak, 2004).

2. Fisiologi Menopause

Ovarium yang tidak dirangsang oleh hormon *gonadotropin* tidak akan aktif sama sekali, yang pada dasarnya terjadi saat anak-anak dimana sama sekali hormon *gonadotropin* yang disekresi. Tetapi pada saat usia 8 tahun *hipofisis* akan mulai untuk mensekresi hormon *gonadotropin* secara progresif semakin banyak dan mencapai puncak yaitu siklus haid antara usia 11 dan 15 tahun, masa puncak ini disebut *pubertas* (Guyton & Hall, 2007).

Pada wanita usia antara 45 sampai 50 tahun biasanya kehidupan seksual menjadi tidak teratur dan ovulasi (*pelepasan sel telur*) tidak terjadi selama beberapa siklus. Sejalan dengan pertambahan usia, ovarium menjadi kurang tanggap terhadap rangsangan oleh LH (*Luteinising Hormone*) dan LSH (*Follicle Stimulating Hormone*), yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisa, akibatnya ovarium melepaskan esterogen dan progesteron kemudian pada akhirnya proses ovulasi berhenti dan mengalami *burning out*. Setelah beberapa bulan sampai beberapa tahun siklus ini akan berhenti sama sekali yang dinamakan

3. Periode-Periode Menopause

Menurut Noor (2001), pada proses penuaan terjadi proses kemunduran fungsi-fungsi organ termasuk organ reproduksi wanita (ovarium) sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur. Terganggunya fungsi ovarium menyebabkan berkurangnya produksi hormon esterogen, dan ini akan menyebabkan beberapa penurunan atau gangguan pada aspek fisik-biologis-seksual. Pada sebagian wanita, munculnya gejala atau gangguan fisik sebagai akibat dari berhentinya produksi hormon esterogen, juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis dan sosialnya.

Menurut Noor (2001), periode menopause dibagi menjadi 3, yaitu:

1. Klimakterium, yaitu merupakan masa peralihaan anatara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya periode ini disebut juga dengan pramenopause.
2. Menopause, adalah saat haid terakhir, dan bila sesudah menopause disebut pasca menopause.
3. Senium, adalah periode sesudah pasca menopause, yaitu ketika individu telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik.

4. Jenis-Jenis Menopause

Menurut Tagliaferri, dkk (2006) menopause dapat menjadi kejadian yang terjadi secara alami atau perubahan hidup yang timbul akibat intervensi medis. Umumnya, sebab menopause dapat dikategorikan sebagai berikut, yaitu:

1. Menopause alamiah terjadi secara bertahap, biasanya antara usia 45 dan 55, pada diri wanita yang paling tidak punya satu indung telur. Durasinya dalam kebanyakan kasus, adalah lima hingga sepuluh tahun, meskipun seluruh proses itu kadang kadang waktu tiga belas tahun. Selama itu menstruasi mungkin berhenti selama beberapa bulan dan kemudian kembali dan durasi intensitas dan alirannya mungkin bertambah atau berkurang.

2. Menopause prematur terjadi agak lebih cepat dibanding yang pertama, pada wanita di usia 30 tahun atau awal 40 tahun yang mempunyai setidak tidaknya satu indung telur. Durasinya biasanya lebih pendek dari pada menopause alamiah, satu hingga tiga tahun.

3. Menopause buatan dapat terjadi secara sangat mendadak, karena terdorong oleh operasi pengangkatan atau gangguan pada fungsi reproduksi termasuk pengangkatan indung telur (menopause akibat bedah). Lebih dari 50 persen wanita pada kemoterapi dilemparkan ke dalam keadaan menopause sementara, dan kadang-kadang menetap. Setelah pangangkatan indung telur, mulai menopause mendadak, dan wanita cenderung mendapatkan yang cukup parah.

5. Tanda Gejala Menopause

1. Gejala fisik

   Gejala fisik yang pada umumnya terjadi adalah hot fluses (rasa panas) pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung selama beberapa menit, berkeringat dimalam hari, berdebar-debar (detak jantung meningkat/mengencang), susah tidur, sakit kepala, keinginan buang air kecil lebih sering.

2. Gejala psikologis

   Gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, sering lupa, dan susah berkonsentrasi.

3. Gejala seksual

   Gejala seksual ditandai dengan kekeringan vagina, mengakibatkan rasa tidak nyaman selama berhubungan seksual dan menurunnya libido (Spencer, 2006).

6. Perubahan-Perubahan Masa Menopause

a. Perubahan Fisik

Ketika seseorang memasuki masa menopause, fisik mengalami ketidak nyamanan seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba disekujur tubuh (Spencer, 2006).

Beberapa keluhan fisik merupakan tanda dan gejala dari menopause

a. Ketidakteraturan siklus haid

Tanda paling umum adalah fluktuasi dalam siklus haid, kadang kala haid muncul tepat waktu tetapi tidak pada siklus berikutnya. Ketidakteraturan ini sering disertai dengan jumlah darah sangat banyak, tidak seperti volume darah haid yang normal.

b. Gejolak rasa panas

Arus panas biasanya timbul pada saat haid mulai berkurang dan berlangsung sampai haid benar-benar berhenti. Munculnya hot flases ini sering diawali pada daerah dada, leher atau wajah menjalar ke beberapa daerah tubuh yang lain. Hal ini berlangsung selama dua atau tiga menit yang disertai pula oleh keringat banyak.

c. Kekeringan vagina

Kekeringan vagina terjadi karena leher rahim sedikit sekali mensekresi lendir. Penyebabnya adalah kekurangan estrogen yang menyebabkan liang vagina menjadi tipis, lebih kering, dan kurang elastis alat kelamin mulai mengerut. Liang senggama kering sehingga menimbulkan nyeri pada waktu senggama, keputihan, rasa sakit pada saat kencing. Keadaan ini membuat hubungan seksual terasa sakit dan tidak nyaman

d. Perubahan kulit

Estrogen berperan dalam menjaga elastisitas kulit, ketika menstruasi berhenti, maka kulit akan terasa lebih tipis, kurang elastis terutama pada daerah wajah, leher dan lengan. Kulit dibagian bawah mata menjadi mengembang seperti kantong dan lingkaran hitam dibagian ini menjadi lebih permanen dan jelas.

e. Keringat dimalam hari

Berkeringat dimalam hari, bangun bersimpuh peluh. Sehingga perlu mengganti pakaian dimalam hari, mengganggu pasangan tidur. Akibatnya diantara keduanya mudah lelah dan tersinggung, karena tidak dapat tidur nyenyak.

f. Sulit tidur

Insomnia (sulit tidur) lazim terjadi pada masa menopause, tetapi mungkin hal ini ada kaitannya dengan rasa tegang akibat berkeringat pada malam hari, wajah memerah dan perubahan yang lain.

g. Perubahan pada mulut

Kemampuan mengecap pada wanita berubah menjadi kurang peka, sementara mengalami gangguan gusi dan gigi menjadi lebih mudah tanggal.

h. Kerapuhan tulang

Rendahnya kadar estrogen merupakan penyebab proses osteoporoses (kerapuhan tulang). Osteoporoses merupakan penyakit kerangka yang paling umum dan merupakan persoalan bagi yang berumur

paling banyak menyerang wanita yang telah menopause. Biasanya kita kehilangan 1% tulang dalam setahun akibat proses penuaan.

i. Badan menjadi gemuk

Banyak wanita menjadi gemuk dalam menopause. Rasa letih yang dialami pada masa menopause, diperburuk dengan perilaku makan yang sembarangan. Banyak wanita yang bertambah berat badannya pada masa menopause, hal ini disebabkan oleh faktor makanan dan kurang olahraga.

j. Penyakit

Beberapa penyakit yang sering kali dialami oleh wanita menopause diantaranya adalah penyakit jantung, dan kanker rahim.

b. Perubahan Psikologis

Aspek psikologis yang terjadi pada wanita menopause amat penting perananya pada kehidupan sosial, terutama dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan pensiun, hilangnya jabatan, atau pekerjaan sebelumnya sangat menjadi kebanggaan (Brien, 1994).

Beberapa gejolak psikologis yang menonjol ketika menopause adalah mudah tersinggung, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang, cemas dan depresi sampai kehilangan harga diri karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual (Brien, 1994).

Menurut buku Populer Nirmala (2003) beberapa keluhan psikologi yang merupakan tanda dan gejala dari menopause yaitu:

1) Ingatan menurun

   Gejala ini terlihat bahwa sebclumnya wanita menopause dapat menginat dengan mudah, namun sesudah mengalami menopause terjadi kemunduran dalam mengingat,bahwa sering lupa pada hal-hal yang sederhana, padahal sebelumnya otomatis langsung ingat.

2) Kecemasan

   Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan adanya kekawatiran pada ibu-ibu menopause yang bersifat relatif, artinya ada orang yang kembali cemas dan dapat kembali tenang, setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang sekitarnya. Akan tetapi banyak juga wanita mengalami menopause namun tidak mengalami perubahan yang tidak berarti dalam kehidupannya. Menopause rupanya mirip atau sama saja dengan pubertas yang dialami oleh seorang remaja sebagai awal berfungsinya alat-alat reproduksi, dimana ada remaja yang cemas, ada yang khawatir, namun juga yang biasa-biasa saja sehingga tidak menimbulkan gejolak (Nirmala, 2003).

   Adapun gejolak-gejolak psikologi adanya kecemasan bila ditinjau dari beberapa aspek, menurut Wade (2007) adalah :

a. Suasana hati

Yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis contohnya seperti mudah.

b. Pikiran

Yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu seperti khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya.

c. Motivasi

Yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri, lari dari kenyataan.

d. Perilaku gelisah

Yaitu keadaan diri yang tidak terkendali, seperti gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi. Reaksi-reaksi biologi yang tidak terkendali

e. Gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan yang dipilih secara alamiah oleh mahluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya

f. Mudah tersinggung

Gejala ini lebih mudah terlihat dibandingkan kecemasan. Wanita menopause lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggu.

g. Stress

Tidak ada orang bisa lepas sama sekali dan was-was dari rasa cemas, termasuk para menopause. Ketegangan perasaan atau stress selalu beredar dalam lingkungan pekerjaan. Pergaulan sosial, kehidupan rumah tangga dan bahkan menyelusup kedalam tidur.

h. Depresi

Wanita yang mengalami depresi sering merasa sedih. Karena kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, sedih karena kehilangan daya tarik. Wanita merasa tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya.

c. Perubahan Seksual

Salah satu masalah yang banyak dikhawatirkan oleh wanita menjelang masa menopause adalah tentang hubungan seksual dengan suaminya. Mereka khawatir setelah menopause gairah seksual akan

menurun. Meskipun secara endokrinologik dengan menurunnya kadar esterogen akan sangat berpengaruh pada kondisi anatomi dan fisiologi vagina, namun tampaknya gangguan hubungan seksual itu sifatnya sangat individual. Pada segolongan wanita tetap dapat menikmati hubungan seksual secara normal. Mereka tetap dapat mengalami kontraksi atau ketegangan pada otot-otot rahim dan mulut rahim sehingga dapat mencapai orgasme. Sensasi saat orgasme terjadi oleh karena adanya penimbunan aliran darah pada daerah sekitar panggul yang kemudian dilepaskan pada saat puncak orgasme dicapai.

Pada wanita menopause tidak jarang justru mempunyai kemampuan untuk lebih merasakan sensasi dalam melakukan hubungan seksual, selain desebabkan oleh karena keadaan fisik yang prima, dapat pula karena pengaruh faktor psikis oleh karena merasa tidak mungkin hamil lagi meskipun tanpa alat-alat kontrasepsi. Selain itu anak-anak yang sudah mandiri, pekerjaan yang sudah mapan, suasana lingkungan yang tenang dapat memberikan pengaruh pada aktifitas seksual di masa menopause

7. Penatalaksanaan Pada Wanita Menopause

Penatalaksanaan pada wanita menopause menurut Indarti (2004) adalah :

a. Gizi seimbang

Mengkonsumsi gizi seimbang antara lain dengan cara makan-makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat bermanfaat serta dapat diolah oleh tubuh yaitu antara lain:

1) Protein

Berfungsi sebagai pertumbuhan, perbaikan sel-sel tubuh dan produksi enzim senta hormon, Karena ada 2 protein yaitu protein nabati yang berasal dari kacang-kacangan, serta protein hewani yang berasal dari hewan, contohnya daging, keju.

2) Kalsium

Berfungsi membantu penyerapan kalsium, menguatkan tulang dalam tubuh. Contohnya susu, keju.

3) Vitamin

Berfungsi sebagai pertahanan atau sebagai daya tahan dan sebagian vitamin bagus untuk menghaluskan kulit. Contohnya sayur-sayuran.

4) Zat besi

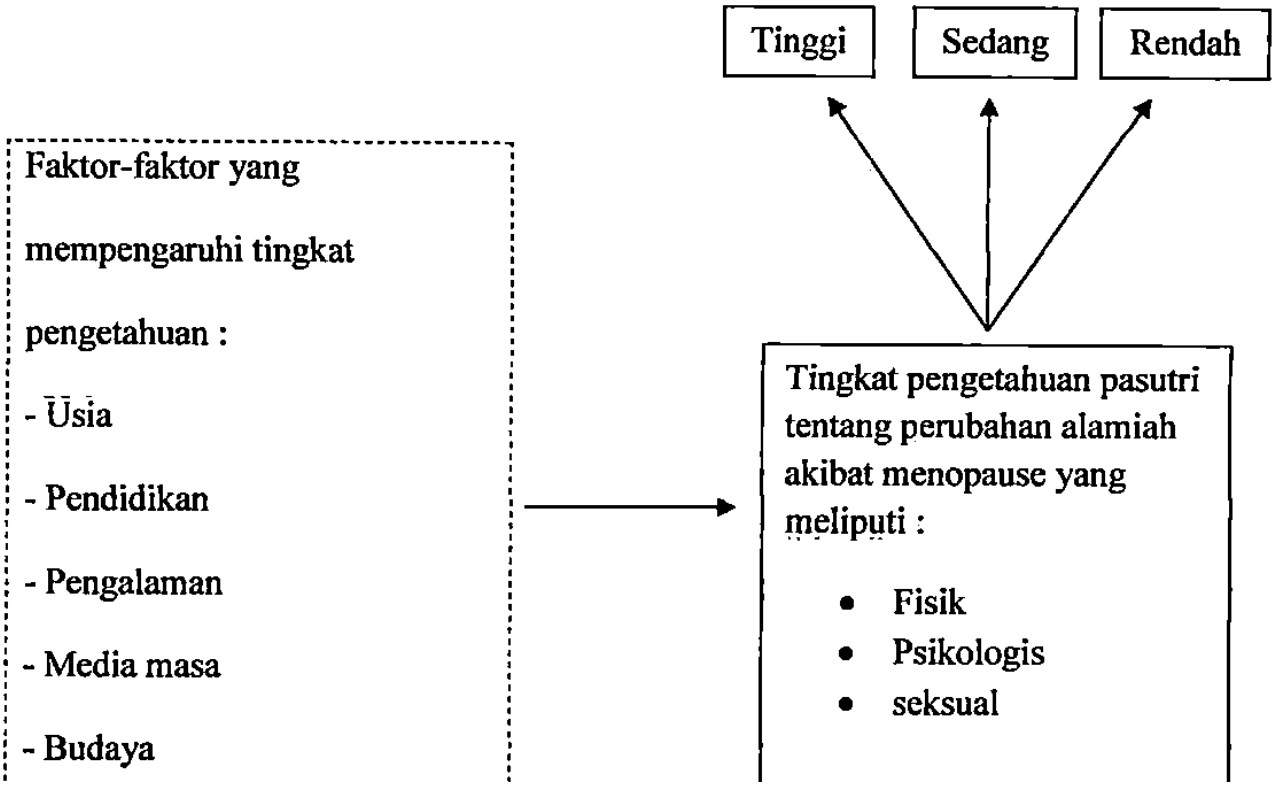
Berfungsi untuk memproduksi sel darah merah. Contoh hati

b. Pengendalian emosi

Untuk mengendalikan emosi pada wanita menopause dapat dilakukan dengan cara olabraga rileks seperti berjalan kaki atau naik sepeda. Ada 4 tips yang dapàt dilakukan untuk olahraga rileks :

1) Tarik nafas dalam-dalam dan keluarkan secara perlahan-lahan.
2) Berkeringat adalah hal yang baik, dengan berkeringat berarti tubuh sedang bekerja keras, otot danjantung dapat menerima rangsangan secukupnya.
3) Jika belum merasa lelah dan tubuh menjadi lebih enak hendaknya olahraga tersebut dilakukan tiap hari.
4) Lakukan pemanasan sebelum olahraga, dan lakukan pendinginan setelah selesai olahraga (Indarti, 2004)

C. Kerangka Konsep



Penjelasan :

Variabel yang tidak diteliti adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu : usia, pendidikan, pengalaman, media masa, kultur budaya, dan sosial ekonomi. Sedangkan variabel yang diteliti adalah tingkat pengetahuan pasangan suami istri tentang perubahan alamiah akibat menopause, meliputi : perubahan fisik, psikologis, dan seksual. Dengan kriteria: tinggi, sedang, rendah.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2003). Hipotesis dari penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tinggi dari pasangan suami istri tentang perubahan fisik, psikologis, dan seksual akibat menopause di RW. 01 Kelurahan Purbosuman, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo