

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Menopause

a. Definisi

Menurut Potter dan Perry (2005) perubahan fisiologis mayor pada manusia terjadi antara usia 40-65 tahun dan perubahan itu adalah masa menopause yang dialami oleh wanita. Menopause menandakan berakhirnya kesuburan dan berakhirnya menstruasi (Gilly, 2009).

Kata “*menopause*” berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata, yaitu “*Men*” yang berarti bulan dan “*Pause, Pausa, Paudo*” yang berarti periode atau berhenti, sehingga menopause dapat diartikan sebagai berhentinya menstruasi. Menurut Spencer dan Brown (2006) menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur, dimana kadar estrogen dan progesteron turun dengan dramatis karena ovarium berhenti merespon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak.

Menopause adalah periode menstruasi spontan yang terakhir pada seorang wanita dan merupakan diagnosa yang ditegakkan setelah amenore atau berhenti haid secara berurutan selama 12 bulan (Glasier, 2005). Berhentinya haid dapat di dahului oleh siklus haid yang lebih

panjang, dengan pendarahan yang berkurang (Winkjosastro, 2005). Hal ini biasanya terjadi antara usia 45-52 tahun (Smeltzer, 2008).

b. Fase Klimakterik

Menopause sendiri termasuk dalam salah satu fase yang terjadi pada fase klimakterik. Klimakterik dimulai saat fertilitas sudah berkurang pesat dan berlanjut sampai ovarium berhenti mengeluarkan estrogen (Coad & Dunstall, 2007). Meskipun patofisiologi menopause tidak jelas, defisiensi estrogen secara tradisional dianggap bagian terpenting pada menopause. Perubahan fungsi endokrin tidak terjadi secara mendadak pada wanita yang mengalami menopause spontan (alamiah). Transisi menopause terdiri dari 3 fase yaitu: (1) *Premenopause*, (2) *Perimenopause* dan (3) *Pascamenopause* (Rebecca, 2007; Spencer, 2006; Widad dkk, 2007).

Fase pertama yaitu *premenopause* dimana terjadi ketika pada usia 40 tahunan, *premenopause* seringkali mempunyai dua pengertian yaitu satu atau dua tahun segera sebelum menopause atau pada semua periode reproduktif sebelum menopause. WHO merekomendasikan bahwa terminologi digunakan secara konsisten selanjutnya untuk pedoman seluruh periode reproduktif sampai periode haid terakhir. Definisi *premenopause*, sebagai permulaan transisi klimakterik, yang dimulai saat 2-5 tahun sebelum menopause (Proverawati, 2010). Sebelum seorang wanita mengalami menopause, ia akan mengalami fase *premenopause*, dimana pada fase ini muncul berbagai keluhan

(Space & Brown, 2010). Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan pendarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak yang kadang-kadang disertai nyeri haid/dismenorea (Sarwono, 2007).

Kedua, Fase *perimenopause* lanjutan dari fase *premenopause* dimana gejala menandakan menopause sudah mulai terjadi. Pada fase *perimenopause* terjadi permulaan kemunduran fungsi ovarium yang akan berlanjut sampai berhentinya menstruasi, dan pada fase ini 96% wanita menstruasinya menjadi tidak teratur. *Perimenopause* merupakan hal yang terjadi individual. Tidak ada dua orang wanita yang mempunyai pengalaman atau waktu *perimenopause* yang sama. Jika wanita mengalami setahun penuh tanpa menstruasi pada usia 45-52 menandai akhir dari fase *perimenopause* yang juga disebut fase menopause (Rebecca, 2007; Spencer, 2006; Widad dkk, 2007).

Fase pasca menopause adalah masa setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Kadar *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) sangat tinggi (>35 mIU/ml) dan kadar estrodiol yang rendah mengakibatkan endometrium menjadi atropi sehingga haid tidak mungkin terjadi lagi, dan fase ini juga dimana gejala yang terjadi pada fase menopause telah menghilang (Rebecca, 2007; Spencer, 2006; Widad dkk, 2007).

c. Fisiologi Menopause

Menopause terjadi akibat *burning out* (matinya) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita, sekitar 400 folikel primordial tubuh menjadi matang dan berovulasi, setelahnya ribuan ovum akan mengalami degenarasi (Guyton dkk, 2007). Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial yang akan dirangsang oleh FSH dan LH. Selanjutnya produksi estrogen dari ovarium berkurang sewaktu folikel primordial mencapai nol (Guyton dkk, 2007). Semakin tua, maka ovarium tidak dapat merespon FSH dan LH sebagaimana seharusnya, akibatnya estrogen dan progesteron yang diproduksi juga semakin berkurang.

Menopause itu sendiri terjadi akibat kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan hormon estrogen dan progesteron dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi (Rebecca, 2007). Artinya pada saat menopause kadar estrogen dan progesteron pada ovarium mengalami penurunan yang dramatis, yang membuat ovarium tidak dapat merespon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis di otak. Sebenarnya otak terus menghasilkan FSH dan LH, namun ovarium yang sudah degenarasi tetap tidak mampu dan kadar FSH yang berlebihan dalam tubuh merupakan ciri menopause terjadi. Kadar FSH yang tinggi dapat digunakan sebagai tes darah untuk mengetahui terjadinya menopause (Rebecca, 2007). Menopause juga dapat terjadi bukan karena penuaan ovarium

melainkan akibat pengangkatan ovarium yang juga berefek pada pemberhentian fase menstruasi, namun ini bukan menopause secara fisiologis atau yang disebut menopause artificial (Smeltzer, 2008; Prajogo & Nadine, 2009).

d. Tanda dan Gejala Menopause

Menopause mulai secara bertahap dan biasanya dikenali melalui perubahan dalam menstruasi. Perubahan yang terjadi biasanya diketahui dengan berhentinya siklus menstruasi. Selain itu menopause juga sering disertai gejala yang bervariasi, mulai dari gejala fisik, jiwa hingga perasaan yang berubah-ubah serta gangguan lainnya (Lestari, 2010).

Pada masa menopause terjadi penurunan kapasitas reproduksi dari seorang wanita, yaitu ovarium yang menjadi tidak responsif lagi terhadap gonadotropin, sehingga menyebabkan perubahan pada sistem hormonal. Sejumlah perubahan hormonal memberikan dampak pada perubahan fisik dan perubahan psikis pada wanita. Perubahan fisik yang terjadi disebabkan penurunan fungsi dari ovarium, sebagian lagi disebabkan karena proses penuaan. Beberapa perubahan fisik yang dialami masa menopause adalah menstruasi yang tidak lancar dan tidak teratur, keringat yang berlebihan, darah haid yang keluar lebih banyak atau sangat sedikit dan perubahan bentuk tubuh. Perubahan bentuk tubuh bisa dilihat pada payudara yang kian mengecil akibat atrofi pada kelenjar payudara. Puting susu juga mengecil dan

pigmentasi semakin berkurang. Gejala panas atau *hot flashes* biasanya timbul ketika darah haid mulai berkurang dan itu berlangsung sampai haid berhenti. Munculnya *hot fluses* biasanya diawali pada daerah dada, leher atau wajah dan menjalar ke beberapa daerah tubuh yang lain (Gilly, 2009; Proverawati, 2010; Smeltzer, 2008).

Pada gejala psikis, menurut Purwoastuti (2008) ditandai dengan ingatan menurun yang erat kaitannya dengan penurunan fungsi pada usia menopause. Setelah itu kecemasan juga muncul diakibatkan oleh adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Mudah tersinggung dan marah hal ini juga berhubungan dengan pengaruh berubahnya hormon dalam tubuh. Depresi, ini bisa diakibatkan karena wanita merasa kehilangan kemampuan bereproduksi atau memiliki anak dan kehilangan daya tarik. Wanita juga tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai wanita serta ia harus menghadapi masa tuanya.

B. Kesiapan

1. Definisi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi kesiapan adalah suatu keadaan bersiap-siap untuk mempersiapkan sesuatu. Sedangkan dalam Ismiyati (2010), kesiapan (*readiness*) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu. Selain itu dapat juga

diartikan sebagai keadaan siap siaga untuk mereaksikan atau menanggapi sesuatu. Kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan wanita untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya (Chaplin, 2005).

2. Kesiapan Menghadapi Menopause

Wanita menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Untuk itu, penting bagi seorang wanita selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga wanita lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Perlu diketahui, kehidupan yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat pada masa yang akan datang (Kasdu, 2002).

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, namun efek sampingnya banyak mempengaruhi keharmonisan rumah tangga dan kehidupannya apabila tidak siap menghadapinya. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul. Faktor penentu apakah wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada di tangan wanita itu sendiri. Di sini faktor pengetahuan mengenai

menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut (Maspaitela, 2007; Kasdu, 2002).

Menurut ahli gizi Melani (2007), sebaiknya mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang. Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, serta berbagai penyakit lainnya. Gizi seimbang adalah memenuhi kebutuhan gizi per hari dengan asupan zat-zat gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan kalori dan zat gizi setiap orang berbeda-beda, yaitu tergantung berat badan, tinggi badan, umur, dan aktivitas. Kebutuhan gizi orang dewasa dengan berat normal adalah sekitar 2.000 - 2.200 kkal/per hari. Dengan pemenuhan gizi secara seimbang ini diharapkan seseorang tidak kelebihan atau kekurangan berat badan dan juga terjangkau suatu penyakit.

Mengonsumsi gizi seimbang, akan mencegah terjadinya suatu penyakit. Namun, tidak ada salahnya untuk mengantisipasi kebutuhan makanan yang diperlukan pada masa menopause atau berhentinya hormon estrogen dalam tubuh. Terutama jika memiliki resiko terkena gangguan tubuh tertentu yang mungkin akan terjadi dimasa yang akan datang. Misalnya, asupan kalsium dapat diperoleh dari susu, keju, yogurt, ikan teri, sereal, kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu dan tempe). Jenis kacang-kacangan mengandung isoflavon yang

fungsinya mirip estrogen. Asupan zat gizi tidak hanya cukup, tetapi jenisnya juga harus diperhatikan (Melani, 2007).

Makanan berlemak berlebih memiliki efek yang tidak baik. Batasi mengkonsumsi makanan yang berlemak, sebaiknya hanya menggunakan lemak dengan asam lemak tak jenuh (Melani, 2007). WHO menganjurkan bahwa konsumsi lemak untuk orang dewasa minimum 20% dari energi total (sekitar 60 gram/hari) dan rekomendasi asupan lemak jenuh menurut American Heart Association (AHA) adalah <10% dari konsumsi energi total (Lichtenstein dkk, 2006). Asam lemak jenuh (*Saturated Fatty Acid/SFA*) adalah asam lemak yang tidak memiliki ikatan rangkap pada atom karbon. Ini berarti asam lemak jenuh tidak peka terhadap oksidasi dan pembentukan radikal bebas seperti halnya asam lemak tidak jenuh. Secara umum makanan yang berasal dari hewani (daging berlemak, keju, mentega dan krim susu) selain mengandung asam lemak jenuh juga mengandung kolesterol (Muller H dkk, 2003). Menurut Almatsier (2001) asam lemak tak jenuh merupakan jenis asam lemak yang mempunyai 1 (satu) ikatan rangkap pada rantai atom karbon yang kebanyakan ditemukan dalam minyak zaitun, minyak kedelai, minyak kacang tanah, minyak biji kapas, dan kanola. Tambahkan juga vitamin dalam menu sehari-hari yaitu vitamin A, B, C, D, dan E sebagai antioksidan (Melani, 2007).

Gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran perlu dibiasakan. Hal ini penting untuk menghindari mengatasi dampak psikologis akibat menopause. Wanita yang memasuki masa menopause, tidak jarang merasa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak dapat diatasi akan berkembang menjadi stres yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita. Selain itu, stres atau keadaan tegangan akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh. Oleh karena itu, biasakan sejak dini untuk hidup lebih rileks dan mengatasi setiap masalah dengan cepat dan jalan terbaik (Melani, 2007).

Menghindari merokok dan minum-minuman beralkohol yang dapat merusak kesehatan seseorang. Bukan hanya itu, merokok juga dapat merusak kecantikan seseorang. Asap nikotin dapat membuat kulit wajah kering dan kusam. Berhenti merokok akan mengurangi gejala-gejala pada saat *premenopause*. Olahraga juga sangat penting selain dapat menguatkan tulang, juga dapat mencegah penyakit jantung, diabetes, jenis kanker tertentu dan juga dapat menghilangkan stress. Olahraga yang bisa dilakukan seperti jalan kaki, *jogging*, bersepeda, berenang, naik turun tangga, dan sebagainya. Dilakukan paling sedikit tiga kali dalam seminggu, minimal 30 menit sekali latihan. Dengan tetap berusaha hidup aktif akan menekan gejala

insomnia, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah *hot flushes* (Melani, 2007).

Hal yang juga perlu dipertikan adalah berkonsultasi dengan dokter. Meskipun masa menopause merupakan peristiwa normal yang akan terjadi pada setiap wanita, tetapi tidak ada salahnya sebelum memasuki masa tersebut, mempersiapkan diri dengan mencari informasi yang benar. Hal ini tentu saja bisa diperoleh dengan buku bacaan yang mudah diperoleh. Namun, tidak ada salahnya jika berkonsultasi dengan dokter. Apalagi jika ada masalah kesehatan atau mempunyai gaya hidup yang memungkinkan munculnya masalah pada masa menopause. Menopause dapat berjalan dengan lancar dengan adanya kemauan diri memandang hidup yang akan datang sebagai sebuah harapan yang membahagiakan, sehingga peristiwa yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Hal tersebut dapat berlangsung bila ada dukungan dari orang sekitar, khususnya suami. Peran yang positif akan menumbuhkan perasaan bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan oleh keluarga (Melani, 2007).

3. Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause

1) Pendidikan

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010), menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor predisposisi untuk terbentuknya perilaku hidup sehat. Pendidikan bertujuan untuk mengisi otak dengan berbagai

macam pengetahuan, apabila tingkat pendidikan baik maka tingkat pengetahuan juga baik. Pendidikan juga akan membuat seseorang terdorong untuk ingin tahu, mencari pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan (Desi, 2007).

Selain itu, pendidikan sebagai faktor kesiapan menopause karena pendidikan menuntut manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakain tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah untuk menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang diperkenalkan (Nursalam, 2008).

2) Pengetahuan

Pengetahuan juga merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang, karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang cukup, maka kesiapan wanita akan semakin dalam menghadapi menopause dibandingkan wanita yang memiliki pengetahuan yang kurang. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari berbagai macam sumber,

misalnya media masa, media cetak, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya (Dewi dan Wawan, 2010). Wanita dengan pemahaman tentang menopause yang baik diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk menghadapi menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat (Admin, 2005).

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam menentukan tindakan seseorang yang berasal dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan kegiatan. Pengetahuan tentang suatu objek juga dapat diperoleh dari pengalaman guru, orang tua, teman, buku dan lain lain (Notoadmodjo, 2012).

3) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan menopause, salah satunya adalah dukungan dari suami. Pada wanita dengan menopause akan terjadi atrofi vagina yang mengakibatkan kehilangan elastisitas (Anwar, 2008). Sepertiga wanita yang sudah menopause mengalami disfungsi seksual dan tidak tertarik lagi dalam aktifitas seksual. Rasa takut kehilangan suami dan anak atau ditinggalkan sendiri juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keinginan seks menurun dan sulit untuk dirangsang (Kusumawardhani, 2006). Seorang suami yang peka,

akan menyadari bahwa istrinya tidak selincih dulu sehingga suami harus berinisiatif membantu istri menyelesaikan tugas rumah tangga. Anak-anak hendaknya membuat upaya tulus untuk memahami alasan naik turunnya emosi ibu. Mereka perlu menyadari kebutuhan ibu mereka untuk mendapatkan waktu pribadi. Apabila menopause bisa dihadapi dengan baik, maka kualitas hidup dalam menjalani menopause akan lebih baik dan akan tercipta kehidupan keluarga yang harmonis (Melani, 2007).

Menurut Bobak, Lowdermilk dan Jensen (2005), keberhasilan penyesuaian diri dalam menghadapi suatu kecemasan dapat dipengaruhi adanya sistem pendukung dari seseorang. Sistem pendukung utama bagi seorang wanita menopause adalah suami. Suami merupakan pendukung utama dalam memberikan motivasi dan semangat bagi wanita yang akan mengalami menopause. Sistem pendukung yang lainnya adalah dukungan sosial yang diberikan dari teman sebaya dalam mengurangi kecemasan.

Menurut Spencer bahwa dukungan yang diberikan oleh suami sebagai orang terdekat dengan istri seperti dukungan emosional, instrumental, informasi dan penilaian dapat mengurangi rasa cemas yang dihadapi istri saat memasuki menopause (Kodriati, 2004). Dukungan yang diberikan pasangan hidup tersebut dapat membuat individu merasa

berharga karena masih ada seseorang yang mencintai dan memperhatikan. Hubungan pasangan suami istri yang harmonis akan memberikan ketenangan dan mengurangi beban yang dirasakan karena pada saat istri menghadapi tekanan dan kesulitan hidup maka istri membutuhkan suami untuk berbagi, mendengarkan atau memberikan solusi yang relevan (Ogden, 2004). Selain itu, status pernikahan juga berpengaruh terhadap dukungan sosial karena status pernikahan memberikan keuntungan terhadap kesehatan seseorang. Hal ini ditegaskan oleh Ogden dalam Wulandari dkk (2009) bahwa pernikahan diidentifikasi sebagai sumber dukungan sosial yang efektif. Jadi status pernikahan mempunyai kontribusi dalam pemberian dukungan sosial.

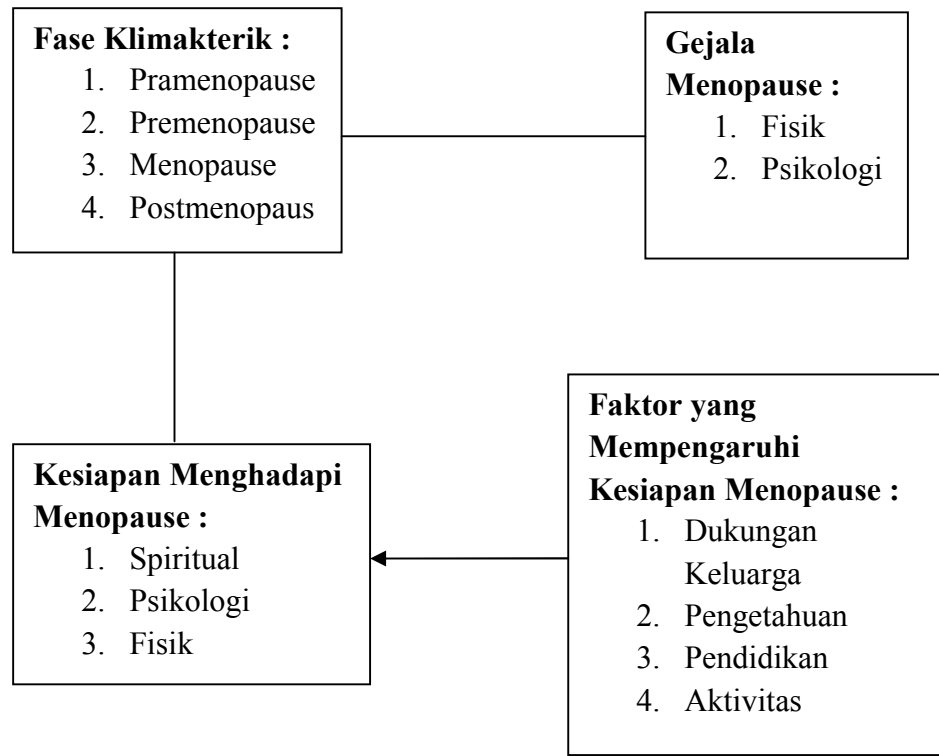
4) **Aktivitas**

Pekerjaan yang dijalani oleh seorang wanita *premenopause* dapat memberi kesempatan wanita untuk bersosialisasi dan menyerap informasi kesehatan. Selain pekerjaan menurut Nina (2007) secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi resiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman dan meningkatkan produktivitas.

Dimana salah satu keuntungan dari olahraga adalah mendapat banyak teman, sama halnya dengan bekerja yaitu memberikan kesempatan wanita untuk bersosialisasi dan menyerap informasi kesehatan.

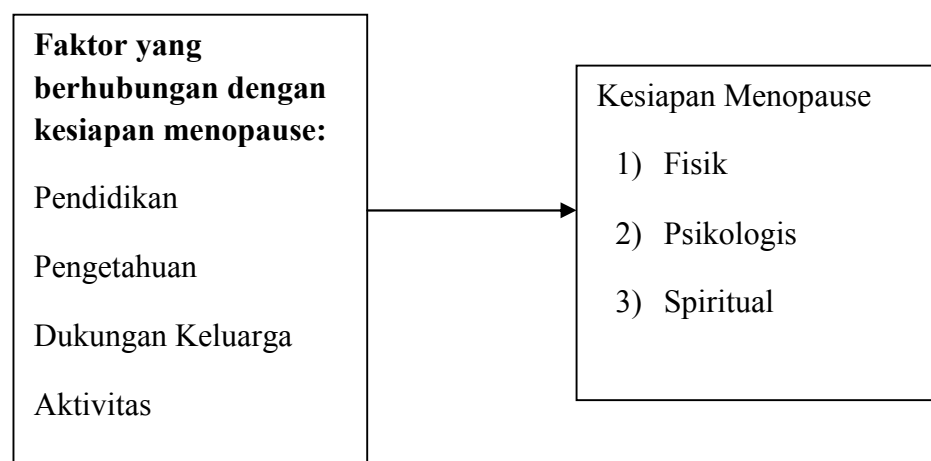
Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada wanita menopause (WHO, 2007). Salah satunya adalah yoga, yoga dipercaya dapat menyeimbangkan perubahan hormonal, mengurangi keluhan fisik dan psikis, memperkuat tulang dan mencegah kerapuhan tulang, mencegah penyakit jantung, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Francina, 2003). Sesuai dengan pendapat ahli gizi Melani (2007), yaitu wanita yang tetap berusaha hidup aktif akan menekan gangguan-gangguan menjelang menopause seperti insomnia, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah *hot flushes*.

C. Kerangka Teori



Sumber: Lestari (2010), Melani (2007), Purwoastuti (2008), Rebbeca (2007), Spencer (2006), Widad dkk (2007).

D. Kerangka konsep



E. Hipotesis Penelitian

1. Pendidikan

H_a: Ada hubungan antara pendidikan dengan kesiapan menopause .

2. Pengetahuan

H_a: Ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menopause.

3. Aktivitas

H_a: Ada hubungan antara aktivitas dengan kesiapan menopause.

4. Dukungan Keluarga

H_a: Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menopause.