

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI
DESA EMPUS TALU KECAMATAN BEBESAN
KABUPATEN ACEH TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Ketentuan Penyusunan Skripsi
Sebagai Syarat Menyelesaikan Program Studi Diploma IV Kebidanan
Universitas U'Budiyah Indonesia Banda Aceh



Oleh :

OLIYANA

Nim : 131010210174

**UNIVERSITAS U'BUDIYAH INDONESIA
PROGRAM STUDI KEBIDANAN D-IV
BANDA ACEH 2014**

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA EMPUS TALU KECAMATAN BEBESAN KABUPATEN ACEH TENGAH TAHUN 2014

Oliyana¹, Sukria²

xiii, 53 halaman : 8 Tabel, 2 Gambar, 11 Lampiran

Latar belakang : Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur. Menopause seperti halnya *menarche* dan kehamilan dianggap sebagai peristiwa yang sangat berarti bagi kehidupan wanita. Faktor-faktor yang berhubungan dengan dengan kesiapan menghadapi menopause adalah dukungan keluarga, lingkungan dan media elektronik.

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

Metode penelitian : jenis penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *crosssectional*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause di desa empus talu berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel dengan tehnik total sampling, penelitian di lakukan pada 18 juli 2014 sampai 20 juli 2014. Uji yang digunakan uji *chi-square test* dengan CI 95% dan $p < 0,05$

Hasil penelitian : Hubungan dukungan keluarga Dengan Kesiapan menunjukkan bahwa dari 45 responden yang mendapat dukungan keluarga sebesar 88,9% merasa siap menghadapi menopause. hubungan lingkungan dengan kesiapan menunjukkan bahwa dari 40 responden atau 87,5% merasa siap menghadapi menopause. hubungan media elektronik dengan kesiapan menunjukkan bahwa dari 43 responden atau 93% merasa siap menghadapi menopause.

Kesimpulan dan saran : Ada hubungan dukungan keluarga (0,001), lingkungan (0,001) dan media elektronik (0,000) dengan kesiapan ibu menghadapi menopause. Dapat digunakan sebagai bahan masukan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap upaya penyuluhan yang bermutu khususnya mengenai masa menopause.

Kata kunci : Dukungan keluarga, Lingkungan dan media elektronik dalam Kesiapan menghadapi menopause

Daftar pustaka : 30 buku+12 jurnal bidan dan situs internet (2000-2014)

¹Mahasiswa Prodi D IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia

²Dosen Pembimbing Prodi D IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia

**FACTORS ASSOCIATED WITH MENOPAUSE IN READINESS OF
DEALING MOM EMPUS TALU VILLAGE DISTRICT BEBESEN
DISTRICT ACEH TENGAH YEAR 2014**

Oliyana¹, Sukria²

Pages : xiii, 53 pages, 8 tables, 2 picture, 11 attachements

ABSTRACT

Background: Menopause is a natural phase in every woman's life that marks the end of the fertile period. Menarche and menopause as well as pregnancy is regarded as a very significant event for the life of the woman. Factors associated with the menopause preparedness is family support, environmental and electronic media.
Objective: To determine the Factors Associated With Mother In Dealing With Menopause Preparedness In Empus Talu village Bebesen District of Aceh Tengah district.

Research methods: This study is a survey type with cross sectional analytic in this study were all premenopausal mothers in the village numbered 70 empus pounding people. Sampling with a total sampling technique, the experiment was conducted 18 july 2014 to 20 july 2014. The used chi-square test with 95% CI and $p < 0.05$.

The results of the study: With the support of family relationship shows that the readiness of the 45 respondents who had the support of 88.9% families feel ready to face menopause. relationship with the environment readiness showed that of 40 respondents, or 87.5% felt prepared to deal with menopause. relationship with the readiness of the electronic media showed that of 43 respondents, or 97% feel prepared to deal with menopause.

Conclusion: There is a relationship of family support (0.001) , the environment (0.001) dan electronic media (0.000) with maternal readiness to face menopause . Can be used as inputs to further increase attention to quality counseling efforts , especially regarding menopause .

**Keywords : Family support , Environment and electronic media in
preparedness menopause**

Bibliography : 30 books + 12 journals midwife and Internet sites (2000-2014)

¹ D IV Student Of U'Budiyah Indonesian University

² Obstetrics Supervisor Of U'Budiyah Indonesian University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tanda ketuaan yang ditakuti para wanita adalah menopause. Sebagian besar wanita menganggap bahwa menopause adalah suatu yang mengkhawatirkan dan menakutkan, meskipun hal tersebut merupakan hal yang alami. Hal ini berarti bahwa dalam perkembangannya wanita tidak mungkin lepas dari menopause karena ini merupakan peristiwa yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak, serta akan memunculkan perubahan-perubahan fisik yang menyebabkan permasalahan psikologis. Perubahan fisik tersebut antara lain hambatan fungsi ingatan, mudah marah, cemas dan mudah tersinggung (Bromwich, 2002).

Menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang, dan sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Usia lanjut mengandung pengertian adanya perubahan yang progresif pada organisme yang telah mencapai kemasakan, perubahan ini bersifat umum dan *irreversible* (tidak dapat kembali). Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur. Menopause seperti halnya *menarche* dan kehamilan dianggap sebagai peristiwa yang sangat berarti bagi kehidupan wanita (Baziad, 2003).

Menopause terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seseorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti “melepaskan” sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti (Proverawaty, 2010).

Menopause terjadi pada usia yang bervariasi, terjadi rata-rata usia menopause 45-50 tahun, pada dewasa ini ada kecenderungan, untuk terjadinya menopause pada umur yang lebih tua misalnya pada tahun 1915 menopause dikatakan terjadi pada umur 44 tahun sedangkan pada tahun 1950 menopause terjadi pada umur yang mendekati 50 tahun. Menurut Manuaba (1999), menopause terjadi pada usia 45-50 tahun dengan gambaran klinis normal menstruasi berhenti (Sibagariang, dkk. 2010).

Teori menurut Hogue, tahun 2007, dukungan keluarga dan lingkungan merupakan sistem-sistem yang memberikan dukungan pemeliharaan dan emosional bagi anggota keluarga sehingga dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikososial anggota keluarga. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2007).

(Syamsu Yusuf, 2000) mengemukakan bahwa “lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di luar individu yang meliputi fisik dan sosial budaya”. Lingkungan ini merupakan sumber seluruh informasi yang diterima individu melalui alat inderanya yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, dan rasa.

Media elektronik merupakan sarana informasi yang telah dapat dimanfaatkan dan menjadi bagian dari kehidupan masyarakat pada umumnya (Chaplin, 2005).

Seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pengetahuan diperoleh dari informasi baik secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang. Pengetahuan diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi, dan sebagainya (Soekanto, 2002).

Sampai akhir abad ke-21 di Indonesia akan dijumpai sekitar 8-10% lansia dan wanita lebih banyak dibandingkan dengan kaum pria. Wanita yang mencapai

umur sekitar 45 tahun, mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormon seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya (Manuaba, 2009)

Menurut Batasan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) yang dimaksud dengan sehat adalah keadaan benar-benar sehat, fisik mental dan sosial dan bukan hanya keadaan bebas penyakit atau kelemahan. Agar kehidupan maturitas berlangsung dalam kehidupan akan kebahagiaan dan kesejahteraan, maka perlu adanya kesiapan sejak dini untuk menjaga kesehatan. Disamping menjaga kesehatan kita juga perlu mengadakan persiapan terhadap datangnya masa klimakterium atau menopause (Depkes RI, 2013).

Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, 10% wanita di Jepang dan Indonesia (Soekanto, 2002).

Menurut Departemen Kesehatan Indonesia, Kebanyakan wanita memasuki periode perimenopause tiga sampai lima tahun lebih awal dari menopause sebenarnya. Pada tahun 2003, jumlah wanita di dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang. Saat ini Indonesia baru mempunyai 14 juta wanita menopause. Namun menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 2005-2020 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk wanita berusia di atas 50 tahun adalah 15,9 juta orang. Bahkan, pada 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause (Indocostia, 2007).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2011), diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam umur menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,5 % dari total penduduk, dengan umur rata-rata 49 tahun. Secara demografi terjadinya peningkatan kelompok lanjut usia akan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan khusus. berdasarkan sensus penduduk tahun 2000 jumlah perempuan berusia 40-49 tahun baru mencapai 15 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya

diperkirakan meningkat menjadi 30 juta 11,5% dari total penduduk. (Prawirohardjo, 2005).

Diperkirakan pada tahun 2020, usia harapan hidup wanita Indonesia akan mencapai 70 tahun. Seiring dengan peningkatan usia harapan hidup, maka akan terjadi peningkatan penyakit-penyakit tua, khususnya pada wanita. Kejadian penyakit usia tua ini dihubungkan dengan penurunan kadar hormon estrogen (Proverawati, 2010).

Jumlah perempuan usia 40-50 tahun di Provinsi Aceh mencapai 12.669 jiwa dari jumlah keseluruhan perempuan yaitu 84.561 jiwa, golongan usia menopause bervariasi, namun di Provinsi Aceh usia menopause rata-rata usia 45-50 tahun (Dinkes Aceh, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Tengah tahun 2013 tercatat 6497 wanita berusia antara 40-45 tahun usia tersebut tergolong kedalam usia memasuki masa menopause. Sedangkan data yang diperoleh dari Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah tahun 2013 terdapat 70 wanita yang berusia 40-50 tahun (Dinkes Aceh Tengah, 2013).

Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Bebesen pada tahun 2013, jumlah wanita dengan usia 40-50 tahun sebanyak 1.623 orang (Profil Puskesmas Bebesen, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh dari survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang ibu dari jumlah keseluruhan wanita yang berusia 40-50 tahun yaitu berjumlah 70 orang di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah hanya 4 orang yang mendapatkan informasi tentang menopause dan merasa tidak siap untuk menghadapi menopause, sedangkan 6 orang belum mendapatkan informasi dan juga merasa tidak siap untuk menghadapi menopause. Umumnya dukungan keluarga penting bagi psikologi seseorang terutama dalam kesiapan menghadapi menopause.

Tidak dipungkiri lagi bahwa pada saat ini, banyak masyarakat mendapatkan informasi dari media elektronik termasuk ibu-ibu untuk

mendapatkan informasi mengenai menopause dan kemungkinan akan mempengaruhi kesiapannya menghadapi masa menopause.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengambil suatu rumusan masalah: Faktor-faktor Apa Saja Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.
- b. Untuk mengetahui Hubungan Lingkungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.
- c. Untuk mengetahui Hubungan Media Elektronik Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai suatu masukan dalam asuhan kebidanan mengenai Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama pendidikan serta dapat memperoleh gambaran nyata tentang Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause.

b. Bagi Institusi Pendidikan khususnya program studi IV Kebidanan Universitas U'budiyah Dapat menambah sumber pustaka atau referensi sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.

c. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap upaya penyuluhan yang bermutu khususnya mengenai masa menopause.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang menopause pernah dilakukan oleh:

1. Priantina Mariani dengan judul “Hubungan Tingkat Pendidikan Formal dengan Respon Wanita Menghadapi Masa Premenopause di Desa Gajah Putih Kecamatan Timang Gajah Kabupaten Bener Meriah Tahun 2012

Penelitian menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Tehnik pengambilan sampel dengan random stratifikasi proporsional dan analisa data menggunakan rumus *chi square*. hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan SD sebanyak 40 orang (50%), tingkat pendidikan SMP sebanyak 25 orang (31,25%), tingkat

pendidikan SMA sebanyak 9 orang (11,25%), dan tingkat pendidikan Diploma/Perguruan Tinggi sebanyak 6 orang (7,5%) dan respon wanita terhadap kesiapan menghadapi menopause adalah sebanyak 27 orang (33,8%) merasa siap menghadapi menopause sedangkan sebanyak 53 orang (66,2%) merasa tidak siap dalam menghadapi menopause. Karena nilai p (value) < 0.05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan formal dengan kesiapan ibu menghadapi menopause.

Perbedaan penelitian yang terdahulu, desain penelitian dengan observasional analitik dan tehnik pengambilan sampel menggunakan random stratifikasi proporsional. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan survei analitik dan tehnik pengambilan sampel dengan total populasi sampling.

2. Eriska Maulida dengan judul “Hubungan Menarche Dengan Kejadian Menopause Pada Wanita Di Wilayah Kerja Puskesmas Pante Raya Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah Tahun 2013”. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause sebanyak 164 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik random sampling atau acak yaitu berjumlah 62 orang. Hasil penelitian dari 28 remaja awal mayoritas menopause sebanyak 1 orang (3.6%) dan senium 27 orang (96,4%). Dari remaja akhir mayoritas menopause sebanyak 32 orang (97,1%) dan senium 2 orang (2.9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-Square test diperoleh nilai probabilitas $P = 0,000$ artinya $p < 0,05$, berarti ada hubungan yang signifikan antara menarche dengan menopause pada wanita.

Perbedaan penelitian yang terdahulu, desain penelitian dengan observasional analitik dan tehnik pengambilan sampel menggunakan random stratifikasi proporsional. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan

pendekatan survei analitik dan teknik pengambilan sampel dengan total populasi sampling.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga didefinisikan oleh Gottlieb (1983) dalam Zainudin (2002) yaitu informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimaannya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Dukungan keluarga adalah keberatan, kesedihan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita, pandangan yang sama juga dikemukakan. Dukungan keluarga sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan keluarga tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok (Zainudin 2002).

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Keluarga terdiri atas suami, istri, anak dan untuk Indonesia dapat meluas mencakup saudara dari kedua belah pihak (Sukardi, 2002).

Dukungan dari keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan pada wanita menopause dukungan keluarga yang dimaksud adalah seberapa besar perhatian yang diberikan oleh setiap anggota keluarga pada wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersikap mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. (Friedman, 2007).

Pada hakikatnya keluarga diharapkan mampu berfungsi untuk mewujudkan proses pengembangan timbal balik rasa cinta dan kasih sayang antara anggota keluarga, antar kerabat, serta antar generasi yang merupakan dasar keluarga yang harmonis (Soetjiningsih, 2005).

Hubungan kasih sayang dalam keluarga merupakan suatu rumah tangga yang bahagia. Dalam kehidupan yang diwarnai oleh rasa kasih sayang maka semua pihak dituntut agar memiliki tanggung jawab, pengorbanan, saling tolong menolong, kejujuran, saling mempercayai, saling membina pengertian dan damai dalam rumah tangga (Soetjiningsih, 2005).

2. Fungsi Pokok Keluarga

Fungsi keluarga biasanya didefinisikan sebagai hasil atau konsekuensi dari struktur keluarga. Adapun fungsi keluarga tersebut adalah (Friedman, 2007):

- 1) Fungsi afektif (fungsi pemeliharaan kepribadian): untuk pemenuhan kebutuhan psikososial, saling mengasuh dan memberikan cinta kasih, serta saling menerima dan mendukung.
- 2) Fungsi sosialisasi dan fungsi penempatan sosial: proses perkembangan dan perubahan individu keluarga, tempat anggota keluarga berinteraksi sosial dan belajar berperan di lingkungan.
- 3) Fungsi reproduktif: untuk meneruskan kelangsungan keturunan dan menambah sumber daya manusia.
- 4) Fungsi ekonomis: untuk memenuhi kebutuhan keluarga, seperti sandang, pangan, dan papan.

- 5) Fungsi perawatan kesehatan: untuk merawat anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan.

3. Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan

Sesuai dengan fungsi pemeliharaan kesehatan, keluarga mempunyai tugas dibidang kesehatan yang perlu dipahami dan dilakukan. Friedman (2007) membagi 5 tugas keluarga dalam bidang kesehatan yang harus dilakukan, yaitu:

- 1) Mengenal masalah kesehatan setiap anggotanya

Perubahan sekecil apapun yang dialami anggota keluarga secara tidak langsung menjadi perhatian dan tanggung jawab keluarga, maka apabila menyadari adanya perubahan perlu segera dicatat kapan terjadinya, perubahan apa yang terjadi dan seberapa besar perubahannya.

- 2) Mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang tepat bagi keluarga

Tugas ini merupakan upaya keluarga yang utama untuk mencari pertolongan yang tepat sesuai dengan keadaan keluarga, dengan pertimbangan siapa diantara keluarga yang mempunyai kemampuan memutuskan untuk menentukan tindakan keluarga makasegera melakukan tindakan yang tepat agar masalah kesehatan dapat dikurangi atau bahkan teratasi. Jika keluarga mempunyai keterbatasan seyogyanya meminta bantuan orang lain di lingkungan sekitar keluarga.

- 3) Memberikan keperawatan anggotanya yang sakit atau yang tidak dapat membantu dirinya sendiri karena cacat atau usianya terlalu muda

Perawatan ini dapat dilakukan dirumah apabila keluarga memiliki kemampuan melakukan tindakan untuk pertolongan pertama atau pelayanan kesehatan untuk memperoleh tindakan lanjutan agar masalah yang lebih parah tidak terjadi.

- 4) Mempertahankan suasana di rumah yang menguntungkan kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarga.

- 5) Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga kesehatan (pemanfaatan fasilitas kesehatan yang ada).

4. Bentuk Dukungan Keluarga

- 1) Dukungan Emosional (*Emosional Support*)

Keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Meliputi ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap anggota keluarga yang menderita misalnya: umpan balik, penegasan (Marlyn, 2008).

- 2) Dukungan Penghargaan (*Apprasial Assistance*)

Keluarga bertindak sebagai sebuah bimbingan umpan balik, membimbing dan menengahi pemecahan masalah dan sebagai sumber dan validator identitas anggota. Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk yang menderita, persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif penderita dengan penderita lainnya seperti orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah harga diri) (Marlyn, 2008).

- 3) Dukungan Materi (*Tangibile Assistance*)

Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit, mencakup bantuan langsung seperti dalam bentuk uang, peralatan, waktu, modifikasi lingkungan maupun menolong dengan pekerjaan waktu mengalami stress (Marlyn, 2008).

- 4) Dukungan Informasi (*informasi support*)

Keluarga berfungsi sebagai sebuah koletor dan disseminator (penyebarkan) informasi tentang dunia, mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran atau umpan balik. Bentuk dukungan keluarga yang diberikan oleh keluarga adalah dorongan semangat, pemberian nasehat atau mengawasi tentang pola makan sehari-hari dan pengobatan. Dukungan keluarga juga

merupakan perasaan individu yang mendapat perhatian, disenangi, dihargai dan termasuk bagian dari masyarakat.

5. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri

Dukungan keluarga mempengaruhi kesehatan dengan melindungi diri penderita terhadap efek negatif dari stres yang berat. Dukungan keluarga yang baik seseorang dapat mengurangi stres misalnya dengan menyibukkan diri. Dukungan keluarga yang positif sebanding dibawah intensitas stres yang tinggi dan rendah, misalnya seseorang dengan dukungan keluarga tinggi dapat memiliki harga diri yang lebih tinggi sehingga tidak mudah terserang stres. Peran keluarga mempunyai pengaruh yang sangat tinggi dalam harga diri, sebuah keluarga yang memiliki harga diri yang rendah akan tidak mempunyai kemampuan dalam membangun harga diri anggota keluarganya dengan baik, keluarga akan memberikan umpan balik yang negatif dan berulang-ulang akan merusak harga diri bagi penderita, harga dirinya akan terganggu jika kemampuannya menyelesaikan masalahnya tidak adekuat. Akhirnya penderita mempunyai pandangan negatif terhadap penyakitnya dan kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya (Friedman, 2007).

6. Sumber Dukungan Keluarga

Dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan sosial yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga (dukungan sosial bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami atau istri serta dukungandari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal (Friedman, 2007).

7. Manfaat dukungan keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbeda-beda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan. Namun demikian, dalam semua tahap siklus kehidupan, dukungan sosial keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga (Friedman, 2007).

B. Konsep Lingkungan

J. P. Chaplin 2000, mengemukakan bahwa “lingkungan merupakan keseluruhan aspek atau fenomena fisik atau sosial yang mempengaruhi perkembangan individu. lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di luar individu yang meliputi fisik dan sosial budaya”. Lingkungan ini merupakan sumber seluruh informasi yang diterima individu melalui alat inderanya yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, dan rasa.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar manusia yang memengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik langsung maupun tidak langsung (poerwadarminta, 2008).

Lingkungan menurut purwanto dalam (Asih, 2007) digolongkan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Lingkungan Keluarga, yang disebut juga lingkungan pertama.
- 2) Lingkungan Sekolah, yang disebut juga lingkungan kedua.
- 3) Lingkungan Masyarakat, yang disebut juga lingkungan ketiga

Pengaruh budaya dan lingkungan mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak menyesuaikan diri dengan masa ini.

Lingkungan berpengaruh sangat besar terhadap cara wanita menanggapi proses berhentinya haid. Wanita Indonesia yang mayoritas adalah muslimah,

umumnya dapat menerima menopause dengan baik. Masalah yang dihadapi tidak hanya pada wanita menopause tetapi juga dialami oleh wanita premenopause dimana tanggapan masyarakat tentang menopause akhir-akhir ini semakin meningkat.

C. Konsep Media Elektronik

Media elektronik adalah media yang menggunakan elektronik atau energi elektromekanis bagi pengguna akhir untuk mengakses kontennya. Istilah ini merupakan kontras dari media statis (terutama media cetak), yang meskipun sering dihasilkan secara elektronik tapi tidak membutuhkan elektronik untuk diakses oleh pengguna akhir. Sumber media elektronik yang familier bagi pengguna umum antara lain adalah rekaman video, rekaman audio, presentasi multimedia, dan konten daring. Media elektronik dapat berbentuk analog maupun digital, walaupun media baru pada umumnya berbentuk digital (Poerwadarminta, 2008).

1) Contoh media elektronik

- a) Televisi
- b) Internet

2) Kelebihan media elektronik

- a) Dari segi waktu, media elektronik tergolong cepat dalam menyebarkan berita kemasyarakat.
- b) Media elektronik mempunyai audio visual yang memudahkan para audiensnya untuk memahami berita, khususnya pada media elektronik televisi.
- c) Media elektronik menjangkau masyarakat secara luas.
- d) Dapat menyampaikan berita secara langsung dari tempat kejadian.
- e) Dapat menampilkan proses terjadinya suatu peristiwa.
- f) Dapat dinikmati oleh semua orang, baik itu yang mengalami keterbelakangan mental.

Seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pengetahuan diperoleh dari informasi baik secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang. Pengetahuan diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi, dan sebagainya (Soekanto, 2002).

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 ibu 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).

D. Konsep Menopause

1. Definisi Menopause

Menopause ialah haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir. Diagnosis menopause dibuat setelah terdapat amenorea sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya haid dapat didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang (Sastrawinata, 2005).

WHO mendefinisikan perimenopause sebagai interval yang mendahului berhentinya siklus menstruasi sampai pada masa 1 tahun setelah siklus menstruasi terakhir, yang menurut temuan pada Massachusetts's Women's Health Study, jangka waktunya berkisar tiga setengah tahun. Perimenopause ditandai dengan mulai timbulnya gejala vasomotor dan ketidakaturan haid (Soewondo, 2007).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen. Menopause merupakan sebuah kata yang mempunyai banyak arti yang berasal dari bahasa Yunani yaitu terdiri dari kata *men* (siklus menstruasi) dan *pause* (berhentinya proses). Karena berhentinya menstruasi mempengaruhi hanya beberapa hari dalam kehidupan seorang wanita. Maka akan sangat berguna untuk memandang menopause secara lebih luas, sebagai suatu periode waktu wanita menemukan dirinya dalam perubahan (Varney, 2006).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen yang disebabkan hilangnya fungsi folikel-folikel sel telur (Safrina, 2009).

Menurut Pakasi (2000) Menopause adalah perdarahan terakhir dari uterus yang masih dipengaruhi oleh hormon-hormon dari otak dan sel telur. Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi di atas usia 40 tahun. Kondisi ini merupakan suatu akhir proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita. Dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama satu tahun. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis (Retnowati, 2001).

Tanda yang paling penting pada perempuan usia pertengahan 40 tahun hingga 60 tahun adalah menopause. Menopause berarti berhentinya menstruasi, tetapi kata ini umumnya digunakan mencakup masa premenopause dan 10 tahun atau lebih setelah berhentinya menstruasi. Masa ini lebih tepat disebut masa klimakterik.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan menopause adalah suatu fase alamiah yang dialami oleh perempuan di atas usia 40 tahun, dimana terjadi perdarahan terakhir dari uterus yang masih dipengaruhi oleh hormon-hormon dari otak dan sel telur.

2. Fase Klimakterik

Klimakterik (Bahasa Yunani: Tangga) merupakan periode peralihan dari fasereproduksi menuju fase usia tua (senium) yang terjadi akibat menurunnya fungsi generatif ataupun endokrinologik dari ovarium. Klimakterium bukan suatu keadaan patologik, melainkan suatu masa peralihan yang normal, yang berlangsung beberapa tahun sebelum dan sesudah menopause. Dalam menentukan awal dan akhir klimakterium sering dijumpai kesulitan, tetapi dapat dikatakan bahwa klimakterium mulai kira-kira 6 tahun sebelum menopause berdasarkan keadaan endokrinologik (kadar estrogen mulai turun dan kadar hormon gonadotropin naik), dan jika adagejala-gejala klinis (Sastrawinata, 2005).

Klimakterium berakhir kira-kira 6-7 tahun sesudah menopause. Pada saat ini kadar estrogen telah mencapai nilai yang rendah yang sesuai dengan keadaan senium dan gejala-gejala neurovegetatif telah terhenti. Dengan demikian, klimakterium lebih kurang 13 tahun (Sastrawinata, 2005).

Klimakterium prekok yang didefinisikan juga sebagai hipergonadotrop - hipergonadismus, adalah terjadinya menopause pada usia kurang dari 40 tahun. Kadar FSH berada >40 mIU/ml dan kadar estradiol berada < 30 pg/ml. Pada 75% wanita telah muncul keluhan vasomotorik dan pada hampir 50% wanita terjadi osteoporosis (Baziad, 2003).

3. Perubahan Fisiologis Pada Menopause

Mengenai dasar klimakterium dapat dikatakan, bahwa jika pubertas disebabkan oleh mulainya sintesis hormon gonadotropin oleh hipofisis, klimakterium disebabkan oleh kurang bereaksinya ovarium terhadap rangsangan hormon itu. Hal ini disebabkan oleh karena ovarium menjadi tua. Proses menjadi tua sudah mulai pada usia 40 tahun. Jumlah folikel pada ovarium waktu lahir ± 750.000 buah; pada waktu menopause tinggal beberapa ribu buah. Tambahan pula folikel yang tersisa ini rupanya juga lebih resisten

terhadap rangsangan gonadotropin. Dengan demikian, siklus ovarium yang terdiri atas pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum lambat laun terhenti. Pada wanita di atas 40 tahun siklus haid untuk 25% tidak disertai ovulasi, jadi bersifat anovulatoar (Sastrawinata, 2007).

Peningkatan kadar FSH dan LH merangsang pembentukan stroma dari ovarium, yang mengakibatkan peningkatan kadar estron dan penurunan kadar estradiol. Tanpa sumber folikel, proporsi terbesar estrogen pada pascamenopause

Pada klimakterium terdapat penurunan produksi estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin. Kadar hormon gonadotropin ini terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause, kemudian mulai menurun. Tingginya kadar hormon gonadotropin disebabkan oleh berkurangnya produksi estrogen, sehingga negatif feedback terhadap produksi gonadotropin berkurang (Sastrawinata, 2005).

Berikut ini pembagian fase klimakterium dibagi menjadi empat fase (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2003), yaitu :

1) Premenopause

Fase premenopause adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif tidak banyak dan kadang-kadang disertai nyeri haid.

2) Perimenopause

Perimenopause merupakan fase peralihan antara premenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Sebanyak 40 % wanita siklus haidnya anovulatorik. Pada umumnya wanita telah mengalami berbagai keluhan klimakterik.

3) Menopause

Fase ketiga ditandai dengan berhentinya haid atau haid yang terakhir akibat menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Menopause biasanya terjadi sekitar umur 50 tahun (Dorland, 2002).

4) Pasca menopause

Fase ini merupakan fase dimana seorang wanita tidak mengalami haid selama 12 bulan setelah menopause.

4. Penyebab Dan Proses Terjadinya Menopause

Fungsi ovarium akan mulai menurun rata-rata pada saat seorang perempuan berusia pertengahan empat puluhan. Pada saat usia tersebut, kondisi kadar hormon yang naik turun akan menyebabkan berbagai gangguan.

Ada dua faktor utama yang berperan dalam hal ini. Pertama, lebih sedikit folikel yang matang, selanjutnya produksi sel telur mulai berkurang, dan mengakibatkan ovulasi tidak terjadi pada setiap siklus menstruasi.

Konsekuensi dari perubahan tersebut adalah pola baru perubahan kadar hormon selama siklus menstruasi. Pertama, jika folikel tidak matang, hanya sedikit estrogen yang diproduksi selama dua minggu pertama siklus. Karena tidak ada sel telur yang matang dalam folikel, maka folikel itu tidak dapat melepaskan sel telur. Jika ovulasi tidak terjadi, maka tidak akan ada progesteron yang diproduksi oleh korpus luteum pada paruh kedua siklus. Hal ini berarti estrogen akan terus membentuk lapisan endometrium tanpa diimbangi oleh efek dari progesteron yang akan menyebabkan menstruasi yang berat diluar biasanya. Kedua, gagalnya ovarium mengeluarkan sel telur yang matang akan menyebabkan kadar estrogen turun menjadi sangat rendah sehingga lapisan endometrium tidak terstimulasi untuk menyiapkan sel telur yang dibuahi. Hal ini menyebabkan menstruasi tidak terjadi.

Ketika kadar estrogen dan progesteron menurun, kelenjar hipotalamus dan kelenjar pituitari berusaha untuk mengoreksi keadaan ini dengan

menaikkan produksi *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) untuk menstimulasi ovarium melakukan fungsi normalnya. Jika ovarium tidak mampu bereaksi dengan membuat matang folikel dalam setiap siklus, kadar FSH dan LH yang tinggi ini akan mengganggu operasi normal dari sistem tubuh lainnya termasuk metabolisme, kimiawi otak, dan keadaan tulang (Emma, 2003).

5. Dampak Kesehatan Bagi Fisik Maupun Psikis

Menjelang menopause semua perempuan kerap tidak mengetahuinya, tapi pada akhirnya mereka menyadari dengan merasakan adanya perubahan pada tubuh. 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).

Kadar hormon estrogen rendah di dalam tubuh akan menyebabkan keluhan-keluhan diawal masa menopause (Baziad, 2003).

Beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari menopause, yaitu :

a) Ketidakteraturan siklus haid

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

b) Gejolak rasa panas (*hot flushes*)

Arus panas biasanya timbul pada saat darah menstruasi mulai berkurang dan berlangsung sampai menstruasi benar-benar berhenti. Arus panas ini disertai oleh rasa menggelitik disekitar jari-jari kaki maupun tangan serta pada kepala, atau bahkan timbul secara menyeluruh.

c) Kekeringan vagina

Kekeringan vagina terjadi karena leher rahim sedikit sekali mensekresikan lendir. Penyebabnya adalah kekurangan estrogen yang menyebabkan liang vagina menjadi lebih tipis, lebih kering, dan kurang elastis. Alat kelamin mulai mengerut, keputihan, dan rasa sakit pada saat kencing.

d) Perubahan kulit

Estrogen berperan dalam menjaga elastisitas kulit, ketika menstruasi berhenti maka kulit akan terasa lebih tipis, kurang elastis terutama pada daerah sekitar wajah, leher, dan lengan.

e) Keringat dimalam hari

Berkeringat malam hari, bangun bersimbah peluh, sehingga perlu mengganti pakaian dimalam hari, sehingga tidak dapat tidur nyenyak.

f) Sulit tidur

Insomnia (sulit tidur) lazim terjadi pada waktu menopause, tetapi hal ini mungkin ada kaitannya dengan rasa tegang akibat berkeringat malam hari.

g) Kerapuhan tulang

Rendahnya kadar estrogen merupakan penyebab proses osteoporosis (kerapuhan tulang). Osteoporosis merupakan penyakit kerangka yang paling umum dan merupakan persoalan bagi yang telah berumur, paling banyak menyerang wanita yang telah menopause. Kehilangan 1 % tulang dalam setahun dapat akibat proses penuaan, tetapi kadang setelah menopause kita kehilangan 2% setahunnya.

h) Badan menjadi gemuk

Banyak wanita menjadi gemuk selama menopause, rasa letih yang biasanya dialami pada masa menopause, diperburuk dengan perilaku makan yang sembarangan.

i) Penyakit

Ada beberapa penyakit yang seringkali dialami oleh wanita menopause, dari sudut pandang medis ada dua perubahan paling penting yang terjadi

pada waktu menopause yaitu meningkatnya kemungkinan terjadi penyakit jantung, pembuluh darah serta hilangnya mineral dan protein di dalam tulang (osteoporosis).

Beberapa keluhan psikologis yang merupakan tanda dan gejala dari menopause yaitu :

1) Ingatan menurun

Sebelum menopause wanita dapat mengingat dengan mudah, namun sesudah mengalami menopause terjadi kemunduran dalam mengingat.

2) Kecemasan

Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan.

3) Mudah tersinggung

Gejala ini lebih mudah terlihat dibandingkan kecemasan. Wanita lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggu, hal ini mungkin disebabkan dengan datangnya menopause maka wanita menjadi sangat menyadari proses mana yang sedang berlangsung dalam dirinya.

4) Stres

Tidak ada yang bisa lepas sama sekali dari rasa cemas, termasuk para perempuan menopause. Respon orang terhadap sumber stres tidak bisa diramalkan, sebagaimana perbedaan suasana hati dan emosi.

5) Depresi

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

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kapan Seorang Wanita Mengalami Menopause

a. Usia saat haid pertama kali (*menarche*)

Beberapa ahli yang melakukan penelitian menemukan adanya hubungan antara usia pertama kali mendapat haid dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Kesimpulan dari penelitian-penelitian ini mengungkapkan, bahwa semakin muda seseorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause.

b. Faktor psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja diduga mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami masa menopause lebih muda, dibandingkan mereka yang menikah dan tidak bekerja/bekerja atau tidak menikah dan tidak bekerja.

c. Jumlah anak

Meskipun belum ditemukan hubungan antara jumlah anak dan menopause, tetapi beberapa peneliti menemukan bahwa semakin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama mereka memasuki masa menopause.

d. Usia melahirkan

Masih berhubungan dengan melahirkan anak, bahwa semakin tua seseorang melahirkan anak, semakin tua ia mulai memasuki usia menopause. Penelitian yang dilakukan *Beth Israel Deaconess Medical center in Boston*, mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan di atas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh.

e. Pemakaian kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi ini, khususnya alat kontrasepsi jenis hormonal. Hal ini bisa terjadi karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Pada wanita yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama atau tua memasuki usia menopause.

f. Merokok

Wanita perokok akan lebih cepat memasuki masa menopause.

g. Sosial ekonomi

Meskipun data pasti belum diperoleh, dalam bukunya dr Faisal menyebutkan bahwa menopause kelihatannya dipengaruhi oleh faktor status sosial ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami. Begitu juga hubungan antara tinggi badan dan berat badan wanita yang bersangkutan termasuk dalam pengaruh sosial ekonomi.

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gejala Menopause

Menurut Hartono (2000), terdapat empat faktor yang mempengaruhi gejala menopause, yaitu:

a) Faktor fisik dan psikologis

Perubahan-perubahan fisik maupun psikologis ini berhubungan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi, kecemasan serta timbulnya perubahan emosi.

b) Faktor sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Apabila sosial ekonomi baik akan mengurangi beban fisik dan psikologis.

c) Faktor budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak menyesuaikan diri dengan masa ini.

d) Faktor lainnya

Wanita yang belum menikah, wanita karir baik yang sudah ataupun belum berumah tangga akan mempengaruhi keluhan-keluhan yang ringan.

8. Upaya-Upaya Menghadapi Menopause

Berikut ini upaya-upaya yang dilakukan untuk menghadapi menopause:

- a) Menjaga pola makan yang teratur dengan gizi yang seimbang. Asupan vitamin dan mineral yang cukup, sangat baik untuk mencegah osteoporosis dan kulit keriput, yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.
- b) Olahraga teratur sesuai kemampuan fisik, setidaknya jalan kaki.
- c) Menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok atau mengonsumsi alkohol.
- d) Berpikir positif dan jangan panik atas perubahan pada bentuk. Semua itu normal terjadi pada setiap perempuan.
- e) Berkonsultasi dengan dokter jika menderita penyakit tertentu agar mendapat pengobatan yang tepat dan aman. Juga apabila ingin menggunakan terapi hormon, supaya mendapatkan dosis yang sesuai kebutuhan (Lestari, 2010).

E. Kesiapan Menghadapi Menopause

1. Pengertian kesiapan

Kesiapan berasal dari kata “siap” yang mendapat awalan ke dan akhiran. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi kesiapan adalah suatu keadaan bersiap-siap untuk mempersiapkan sesuatu (Poerwadarminta, 2006).

Sedangkan menurut Chaplin (2005), kesiapan (*readiness*) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu. Dapat juga diartikan sebagai keadaan siap

siaga untuk mereaksikan atau menanggapi sesuatu. Kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya.

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 ibu lebih siap baik 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 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 ditangan wanita itu sendiri. Di sini faktor pengetahuan mengenai menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut (Maspaitela, 2007).

Masa premenopause bukan sesuatu yang harus ditakuti, kalau saja para wanita yang memiliki umur senja mengetahui dengan benar proses menopause, sehingga bisa lebih siap menghadapi segala kemungkinan (Suheimi, 2006). Sehingga diperlukan kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Secara umum melalui wawancara yang efektif dan pendidikan tentang masa menopause diharapkan para wanita akan lebih tabah menghadapi. Kesiapan seorang wanita menghadapi masa menopause akan

sangat membantu ia menjalani masa ini dengan lebih baik. Berikut ini hal-hal yang sebaiknya dilakukan untuk menyiapkan diri menghadapi menopause:

a) Mengonsumsi makanan bergizi

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. Yang dimaksud dengan 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 terjangkit suatu penyakit.

Apabila cukup mengonsumsi gizi seimbang, tidak diperlukan asupan gizi tertentu mencegah suatu gangguan. Namun, tidak ada salahnya untuk mengantisipasi kebutuhan makanan yang diperlukan pada masa menopause atau berhentinya hormon estrogen dalam tubuh. Terutama jika memiliki risiko terkena gangguan tubuh tertentu yang mungkin akan terjadi dimasa yang akan datang. Misalnya, asupan kalsium dapat diperoleh dari susu, keju, yoghurt, 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. Batasi mengonsumsi lemak, sebaiknya hanya menggunakan lemak dengan asam lemak tak jenuh. Mengurangi makanan yang terlalu asin dan pedas juga dapat mencegah keluhan premenopause menjadi berat. Tambahkan vitamin

dalam menu sehari-hari yaitu vitamin A, B, C, D, dan E sebagai antioksidan.

b) Menghindari stres

Usahakan untuk membiasakan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran. 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 tegang 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.

c) Menghindari merokok dan minum-minuman beralkohol

Bukan rahasia lagi, merokok dapat merusak kesehatan seseorang. Bukan itu saja, merokok juga akan merusak kecantikan seseorang. Asap nikotin dapat membuat kulit wajah kering dan kusam. Berhenti merokok akan mengurangi gejala-gejala pada saat premenopause.

d) Olahraga secara teratur

Olahraga 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*.

e) Berkonsultasi dengan dokter

Meskipun masa menopause merupakan peristiwa normal yang akan terjadi pada setiap wanita, tetapi tidak ada salahnya jika berkonsultasi dengan dokter. Apalagi jika ada masalah kesehatan atau mempunyai gaya hidup yang memungkinkan munculnya masalah pada masa menopause.

f) Dukungan keluarga

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. 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.

3. Tips Menghadapi Menopause

- a) Jika tidak suka minum susu, bisa diganti dengan mengonsumsi tahu, tempe, atau sayur dengan dosis yang lebih besar. Misalnya, 50 gram tempe atau 120 gram tahu mengandung fitoestrogen yang cukup untuk satu hari.
- b) Jangan terlalu lama saat merebus sayur, karena vitaminnya akan larut dalam air.

- c) Setiap kali makan, pilih salah satu saja makanan yang digoreng, sedangkan menu lainnya dimasak dengan cara lain. Sehingga tidak memperbanyak masuknya minyak ke dalam tubuh.
- d) Makanan dan minuman yang harus dihindari untuk memperlambat datangnya menopause antara lain kafein, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah, dan makanan berlemak.
- e) Bersikap sabar dan menerima bahwa menopause adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menghadapi Menopause (Soekanto, 2002).

a) Pengetahuan

Pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi masa menopause dengan lebih baik. Diperlukan persiapan dan pengetahuan yang memadai dalam menghadapinya. Pemahaman wanita tentang menopause diharapkan wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat.

b) Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, selain itu informasi dan faktor pengalaman akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat nonformal. Wanita yang berpendidikan akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik.

c) Sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Wanita yang berasal dari golongan ekonomi rendah cenderung pasrah dan mampu beradaptasi dengan baik saat mengalami menopause.

d) Budaya dan lingkungan

Budaya berpengaruh sangat besar terhadap cara wanita menanggapi proses berhentinya haid. Wanita Indonesia yang mayoritas adalah muslimah, umumnya dapat menerima menopause dengan baik. Masalah yang dihadapi tidak hanya pada wanita menopause tetapi juga dialami oleh wanita premenopause dimana tanggapan masyarakat tentang menopause akhir-akhir ini semakin meningkat.

e) Riwayat kesehatan

Kondisi kesehatan seseorang dapat mempengaruhi kondisi psikologis, misalnya pada penderita penyakit kronis. Hal itu dapat terjadi pada wanita menjelang menopause, karena di sana terjadi masa peralihan atau perubahan-perubahan.

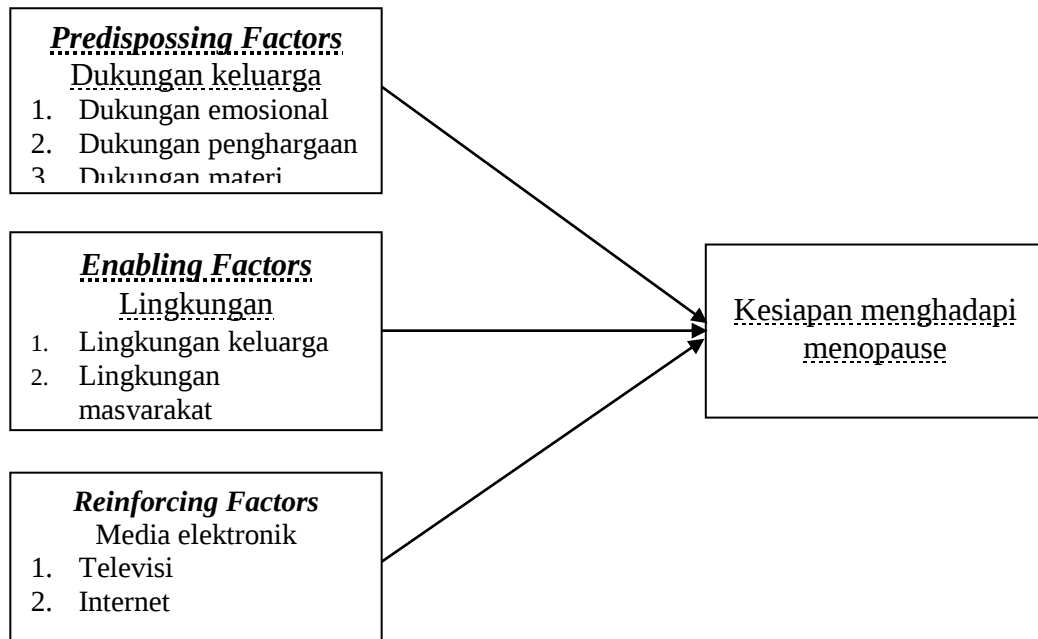
f) Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang, pengalamannya akan bertambah sehingga akan lebih siap dalam menghadapi.

F. Kerangka Teoritis

Kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis

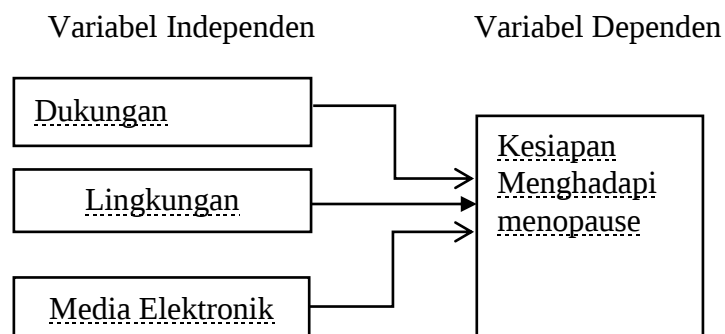


Sumber: Lawrence Green 1980 dalam Notoatmodjo, (2007)

G. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal khusus konsep hanya dapat diamati atau diukur melalui konstruktor atau yang lebih dikenal dengan nama variabel (Notoatmodjo, 2005).

Gambar 3.1 Kerangka Konsep



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian dilakukana nalisa dinamika korelasi antar fenomena, yaitu antara faktor resiko dengan factor efek (Notoatmodjo, 2005).

Metode pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu *cross sectional* dimana data yang mencakup variabel bebas dan variable terikat akan dikumpulkan dan diukur dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2003).

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 18 Juli 2014 – 20 juli 2014.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Premenopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah berjumlah 70 orang.

2. Sampel Dan Tehnik Sampling

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2005).

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan total sampling, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu 70 orang (Sugiyono, 2006).

D. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan membagikan kuesioner kepada responden yang telah dijelaskan cara pengisiannya. Setelah diisi oleh responden dikembalikan kepada peneliti untuk dilakukan pengolahan data.

E. Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan jenis kuesioner tertutup dimana responden tinggal memilih alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk dengan tujuan supaya lebih mudah mengarahkan jawaban responden dan lebih mudah diolah (Notoatmodjo, 2005).

Kuesioner yang dibagikan meliputi Kuesioner:

a. Dukungan keluarga berjumlah 3 buah dengan Kategori penilaian:

- 1) mendukung : 51 % - 100 % ($x > \bar{x}$)
- 2) Tidak mendukung : < 50 % ($x \leq \bar{x}$)

b. Kuesioner lingkungan berjumlah 3 soal dengan kriteria penilaian :

Pembagian skor pengaruh lingkungan adalah sebagai berikut:

- Berpengaruh : Jika skor jawaban responden 51 % - 100 % ($x > \bar{x}$)
- Tidak berpengaruh : Jika skor jawaban responden < 50 % ($x \leq \bar{x}$)

c. Kuesioner pengaruh media elektronik adalah sebagai berikut:

Ada : Jika skor jawaban responden $> 50\%$ ($x > \bar{x}$)

Tidak Ada : Jika skor jawaban responden $< 50\%$ ($x \leq \bar{x}$)

F. Pengolahan Dan Analisa Data

1. Pengolahan data

Langkah-langkah pengolahan data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Penyuntingan (*Editing*)

Kegiatan dalam penyuntingan adalah memeriksa kembaliseluruh kelengkapan hasil observasi yang telah terkumpul supaya tidak terjadi kesalahan.

b. Pengkodean (*Coding*)

Pemberian kode dilakukan setelah kegiatan penyuntingan berupa pemberian nilai atau angka untuk mempermudah pengolahan data.

c. Tabulasi (*Tabulating*)

Yaitu menyusun data dalam bentuk table kemudian di analisis. Analisis data merupakan proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Dari data yang telah ditabulasi dapat diketahui angka kumulatif masing-masing variabel.

d. *Scoring*

Memberikan skor terhadap jawaban-jawaban responden pada kuesioner. Sebelumnya menentukan kategori baik dan kurang, sebagai tolak ukur yang akan dijadikan pemantauan ukuran.

2. Analisis data

a) Analisa univariat

Analisa ini dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2005).

Data hasil penelitian dideskripsikan dalam bentuk tabel, grafik dan narasi untuk mengevaluasi besarnya proporsi masing-masing karakteristik yang meningkatkan dan ditemukan pada sampel untuk masing-masing variabel yang diteliti. Analisa univariat bermanfaat untuk melihat apakah data sudah layak untuk dilakukan analisis, melihat gambaran data yang dikumpulkan dan apakah data optimal untuk dianalisis lebih lanjut. Untuk menghitung nilai rata-rata digunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$ = Nilai rata-rata

$\sum x$ = Jumlah skor seluruh sampel

n = Jumlah sampel

b) Analisa bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dan variabel. Analisa yang digunakan adalah hasil tabulasi silang. Untuk menguji hipotesa dilakukan analisa statistic dengan menggunakan uji *chi-square* (χ^2) untuk menghubungkan variabel terikat dan variable bebas pada tingkatkemaknaan 95% ($P \leq 0,05$). Sehingga dapat diketahui ada tidaknya perbedaan yang bermakna secara statistic dengan menggunakan program khusus SPSS *for windows*. Melalui perhitungan *chi-square* selanjutnya ditarik suatu kesimpulan, bila nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara variable terikat dengan variable bebas.

Aturan yang berlaku untuk uji *chi-square* (χ^2) untuk program komputerisasi seperti SPSS adalah sebagai berikut:

- a) Bila table kontingency 2x2 dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5 maka hasil yang digunakan adalah fisher exact test.

- b) Bila table kontigency 2x2 tidak dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5 maka hasil yang digunakan adalah continuity correction.
- c) Bila table kontigency lebih dari 2x2 misalnya 3x2, 3x3 dan lain-lain, maka hasil yang digunakan adalah pearson chi-square.
- d) Bila table kontigency 3x2 dengan nilai frekuensi nilai e (harapan) kurang dari 5 maka akan dilakukan merger sehingga menjadi table kontigency 2x2.

G. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel Dependen	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kesiapan menghadapi Menopause	Suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan diri baik secara fisik, psikologis, dan spiritual dalam menghadapi menopause.	Menyebarkan kuesioner dengan kriteria: Siap jika $x > 50\%$ Tidak siap jika $x \leq 50\%$	Kuesioner	Siap Tidak siap	Ordinal
No	Variabel Independen	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Dukungan keluarga	Bantuan/support yang diberikan anggota keluarga kepada ibu saat menghadapi Masa menjelang menopause	Menyebarkan Kuesioner dengan kriteria: Mendukung Jika $x > 50\%$ Tidak mendukung Jika $x \leq 50\%$	Kuesioner	Mendukung Tidak mendukung	Ordinal

2.	Lingkungan	Segala sesuatu yang berada diluar individu yang meliputi fisik dan sosialbudaya	Menyebarkan Kuesioner dengan kriteria: Berpengaruh Jika $x > 50\%$ Tidak berpengaruh Jika $x \leq 50\%$	Kuesioner	Berpengaruh Tidak berpengaruh	Ordinal
3.	Media Elektronik	sarana media massa yg mempergunakan alat-alat elektronik modern, msl radio, televisi, dan film yang berisi tentang menopause	Menyebarkan Kuesioner dengan kriteria: Ada Jika $x > 50\%$ Tidak ada Jika $x \leq 50\%$	Kuesioner	Ada Tidak ada	Ordinal

H. Hipotesa

- 1) Ada Hubungan dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi masa Menopause.
- 2) Ada Hubungan Lingkungan Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi masa Menopause.
- 3) Ada Hubungan Media Elektronik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi masa Menopause.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Desa Empus Talu terletak Di Kecamatan Bebesen dengan luas wilayah 1,3 km², dengan batas-batas wilayahnya sebagai berikut :

1. Sebelah Utara : berbatasan dengan Kampung Mongal
2. Sebelah Selatan : berbatasan dengan Kampung Kebet
3. Sebelah Barat : berbatasan dengan Kampung Bahgie dan Tansaren
4. Sebelah Timur : berbatasan dengan Kampung Bebesen dan Mongal

Dilihat dari aspek demografisnya, penduduk desa empus talu kecamatan bebesen berjumlah 639 jiwa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 398 jiwa dan perempuan sebanyak 241 jiwa yang terdiri dari 190 kepala keluarga.

Warga yang ada Di Desa Empus Talu mayoritas beragama islam dan mata pencarian warganya mayoritas sebagai petani dan kegiatan rutin yang dilakukan masyarakatnya adalah pengajian.

Topografi Desa Empus Talu adalah pegunungan dan perbukitan terletak di Kecamatan Bebesen. Sebagian besar lahan Di Desa Empus Talu adalah untuk lahan pertanian. Jenis tanaman yang banyak ditanam oleh penduduk setempat adalah kopi, jeruk, nenas, alpokat dan tanaman sayuran seperti tomat, cabai, dan lain-lain. Jenis kopi yang sangat terkenal adalah kopi Gayo.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 18 juli 2014 Kabupaten Aceh Tengah terhadap 70 responden, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

a) Dukungan Keluarga Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Ibu Dalam
Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan
Bebesen Kabupaten Aceh Tengah
Tahun 2014

No	Dukungan Keluarga	Jumlah	Presentase (%)
1	Mendukung	45	64,3
2	Tidak Mendukung	25	35,7
Total		70	100

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Dari tabel 5.1, dapat dilihat bahwa dukungan keluarga terhadap terhadap Ibu dalam menghadapi menopause berada pada kategori mendukung yaitu sebanyak 45 orang (64,3%).

b) Lingkungan

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Pengaruh Lingkungan Terhadap Kesiapan
Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu
Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah
Tahun 20

No	D Lingkungan	Jumlah	Presentase (%)
1	Berpengaruh	40	57,1
2	Tidak Berpengaruh	30	42,9
Total		70	100

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Dari tabel 5.2, dapat dilihat bahwa Distribusi pengaruh lingkungan terhadap ibu dalam menghadapi menopause berada pada kategori berpengaruh yaitu sebanyak 40 orang (57,1%).

c) Media Elektronik

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi pengaruh media elektronik Dalam kesiapan
Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan
Bebesen Kabupaten Aceh Tengah
Tahun 2014

No	D	Media Elektronik	Jumlah	Presentase (%)
1	a	Ada	43	61,4
2	r	Tidak Ada	27	38,6
Total			70	100

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Dari tabel 5.3, dapat dilihat bahwa Distribusi pengaruh media elektronik terhadap ibu dalam menghadapi menopause berada pada kategori ada yaitu sebanyak 43 orang (61,4%).

- d) Distribusi Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014

D No	Kesiapan	Jumlah	Presentase (%)
1	Siap	50	71,4
2	Tidak siap	20	28,6
T	Total	70	100

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Dari tabel 5.4, dapat dilihat bahwa Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi menopause berada pada kategori siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 50 orang (71,4%).

2. Analisa Bivariat

- a) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Tabel 5.5
Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Ibu Dalam
Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu
Kecamatan Bebesen Kabupaten
Aceh Tengah Tahun 2014

No	Dukungan Keluarga	Kesiapan				Jumlah		P Value
		Siap		Tidak siap				
		f	%	f	%	F	%	
1	Mendukung	40	88,9	5	11,1	45	100	0,001
2	Tidak mendukung	10	40	15	60	25	100	
Total		50	71,4	20	28,6	70	100	

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Berdasarkan tabel 5.5, menunjukkan bahwa dari 45 responden yang mendapat dukungan keluarga dari 40 responden (88,9 %) merasa siap menghadapi menopause dan dari 25 responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga 10 responden (40 %).

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square test*, memakai rumus *Chi-Square* pada nilai $\alpha=0,05$ didapat nilai $p\text{Value}<0,05$ (0,001) hal ini berarti terdapat hubungan ($p<\alpha$) yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause. Sedangkan $OR=5,121$ ($95\%CI=2,039-12,860$), arti 45 dukungan keluarga 5 kali mempengaruhi kesiapan menghadapi menopause di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

b) Hubungan lingkungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Tabel 5.6
Hubungan Lingkungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi
Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen
Kabupaten Aceh Tengah

S No	Lingkungan	Kesiapan				Jumlah	P Value	
		Siap		Tidak siap				
		F	%	F	%	F	%	
1	Berpengaruh	35	87,5	5	12,5	40	100	0,001
2	Tidak Berpengaruh	15	50	15	50	30	100	
Total		50	71,4	20	28,6	70	100	

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Berdasarkan tabel 5.6, menunjukkan bahwa dari 40 responden yang mendapatkan pengaruh dari lingkungan 35 responden (87,5%) siap dalam menghadapi menopause dan dari 30 responden yang tidak mendapatkan pengaruh dari lingkungan 15 responden (50%) siap menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square test*, memakai rumus *Chi-Square* pada nilai $\alpha=0,05$ didapat nilai $p\text{Value}<0,05$ (0,001) $OR=1,978$ (95%CI=1,123-3,483), hal ini berarti bahwa hal ini berarti terdapat hubungan ($p<\alpha$) yang signifikan antara lingkungan dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

c) Hubungan Media Elektronik Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Tabel 5.7
Hubungan Media Elektronik Dengan Kesiapan Ibu Dalam
Menghadapi Menopause Di Desa Empus Talu Kecamatan
Bebesen Kabupaten Aceh Tengah
Tahun 2014

No	Media Elektronik	Kesiapan				Jumlah	P Value	
		Siap		Tidak siap				
		F	%	F	%	F	%	
1	Ada	40	93	3	7	43	100	0,000
2	Tidak Ada	10	37	17	63	27	100	
Total		50	71,4	20	28,6	70	100	

Sumber : Pengolahan Data Primer (2014)

Berdasarkan tabel 5.7, menunjukkan bahwa dari 43 responden yang mendengarkan media elektronik 40 responden 93% siap menghadapi menopause, sedangkan dari 27 responden yang tidak mendengar media elektronik 10 responden (37%) siap menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square test*, memakai rumus *Chi-Square* pada nilai $\alpha=0,05$ didapat nilai $p\text{Value}<0,05$ (0,00) OR=1,896 (95%CI=1,169-3,075), hal ini berarti bahwa hal ini berarti terdapat hubungan ($p< \alpha$) yang signifikan antara media elektronik dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

C. Pembahasan

1. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 45 responden yang mendapat dukungan keluarga sebesar 88,9% merasa siap menghadapi menopause, sedangkan dari 25 responden yang mendapatkan dukungan keluarga 28,6 % merasa tidak siap dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square test*, memakai rumus *Pearson Chi-Square* pada nilai $\alpha=0,05$ didapat nilai $p\text{Value}<0,05$ (0,001) hal ini berarti terdapat hubungan ($p<\alpha$) yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause. Sedangkan $OR=5,121$ ($95\%CI=2,039-12,860$), artinya dukungan keluarga 5 kali mempengaruhi kesiapan menghadapi menopause di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh maspaitela (2008) 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. 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.

Dukungan keluarga didefinisikan oleh Gottlieb (1983) dalam Zainudin (2002) yaitu informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimaannya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Keluarga terdiri atas suami, istri, anak dan untuk Indonesia dapat meluas mencakup saudara dari kedua belah pihak. Dukungan dari keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan pada wanita menopause. Dukungan keluarga yang dimaksud adalah seberapa besar perhatian yang diberikan oleh setiap anggota keluarga pada wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause. (Sukardi, 2002).

Menurut asumsi penulis, bahwa dukungan keluarga mempunyai hubungan yang erat dan berpengaruh besar dengan kesiapan menghadapi menopause. Hal ini dikarenakan karena peran/dukungan keluarga mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause karena dengan adanya dukungan dari anggota keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan pada wanita menopause. Dukungan keluarga yang dimaksud adalah seberapa besar perhatian yang diberikan oleh setiap anggota keluarga pada wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dan Kesiapan seorang wanita menghadapi masa menopause akan sangat membantu ia menjalani masa ini dengan lebih baik. Berikut ini hal-hal yang sebaiknya dilakukan untuk menyiapkan diri menghadapi menopause.

2. Hubungan Lingkungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa dari 40 responden atau 87,5% merasa siap menghadapi menopause karena lingkungan sangat berpengaruh.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square test*, memakai rumus *Pearson Chi-Square* pada nilai $\alpha=0,05$ didapat nilai $p<0,05$ (0,001) OR=1,978 (95%CI=1,123-3,483), hal ini berarti bahwa hal ini berarti terdapat hubungan ($p< \alpha$) yang signifikan antara lingkungan dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

J. P. Chaplin 2000, mengemukakan bahwa “lingkungan merupakan keseluruhan aspek atau fenomena fisik atau sosial yang mempengaruhi perkembangan individu. lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di luar individu yang meliputi fisik dan sosial budaya”. Lingkungan ini merupakan sumber seluruh informasi yang diterima individu melalui alat inderanya yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, dan rasa.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar manusia yang memengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik langsung maupun tidak langsung (Poerwadarminta, 2008).

Adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kesiapan menghadapi menopause sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh j.p chaplin (2000) Lingkungan berpengaruh sangat besar terhadap cara wanita menanggapi proses berhentinya haid. Wanita Indonesia yang mayoritas adalah muslimah, umumnya dapat menerima menopause dengan baik. Masalah yang dihadapi tidak hanya pada wanita menopause tetapi juga dialami oleh wanita premenopause dimana tanggapan masyarakat tentang menopause akhir-akhir ini semakin meningkat.

Menurut asumsi penulis, Pengaruh lingkungan mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak menyesuaikan diri dengan masa ini. karena selain peran keluarga, peran masyarakat di lingkungan tempat tinggal ibu juga sangat mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.

3. Hubungan Media Elektronik Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Berdasarkan tabel 5.7 diatas menunjukkan bahwa dari 43 responden atau 97% merasa siap menghadapi menopause karena media elektronik sangat berpengaruh.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square test*, memakai rumus *Pearson Chi-Square* pada nilai $\alpha=0,05$ didapat nilai $p<0,05$ (0,00) OR=1,896 (95%CI=1,169-3,075), hal ini berarti bahwa hal ini berarti terdapat hubungan ($p<\alpha$) yang signifikan antara media elektronik dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Empus Talu Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2014.

Media elektronik adalah media yang menggunakan elektronik atau energi elektromekanis bagi pengguna akhir untuk mengakses kontennya. Istilah ini merupakan kontras dari media statis (terutama media cetak), yang meskipun sering dihasilkan secara elektronis tapi tidak membutuhkan elektronik untuk diakses oleh pengguna akhir. Sumber media elektronik yang familier bagi pengguna umum antara lain adalah rekaman video, rekaman audio, presentasi multimedia, dan konten daring. Media elektronik dapat berbentuk analog maupun digital, walaupun media baru pada umumnya berbentuk digital (Poerwadarminta, 2008).

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 ibu 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).

Seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pengetahuan diperoleh dari informasi baik secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang. Pengetahuan diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi, dan sebagainya (Soekanto, 2002).

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 ibu 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).

Menurut asumsi penulis, media elektronik mempunyai pengaruh terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi menopause karena informasi lebih mudah didapatkan melalui media elektronik, sehingga ibu lebih mudah mendapatkan informasi mengenai menopause. Yang akan mempermudah ibu dalam mengatasi keluhan-keluhan menjelang menopause.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause $p\text{Value} < 0,05$ dengan nilai $p\text{ Value} = (0,001)$.
2. Ada hubungan antara lingkungan dengan kesiapan menghadapi menopause $p < 0,05$ dengan nilai $p = (0,001)$.
3. Ada hubungan antara media elektronik dengan kesiapan menghadapi menopause $p < 0,05$ dengan nilai $p = (0,000)$.

B. Saran

1. Bagi penulis

Dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama pendidikan serta dapat memperoleh gambaran nyata tentang Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause.

2. Bagi Institusi Pendidikan khususnya program studi DIV Kebidanan Universitas U'budiyah

Dapat menambah sumber pustaka atau referensi sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap upaya penyuluhan yang bermutu khususnya mengenai masa menopause.

KUESIONER PENELITIAN

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA EMPUS TALU KECAMATAN BEBESAN KABUPATEN ACEH TENGAH TAHUN 2014

I. Identitas

- a. No responden :
- b. Umur :
- c. Pendidikan :
- d. Keluarga yang tinggal dalam satu rumah
 - 1) Suami
 - 2) Anak
 - 3) Menantu
 - 4) Cucu
 - 5) Orang tua
 - 6) Lain-Lain (sebutkan).....

Berilah tanda check ($\sqrt{}$) pada kolom jawaban yang tersedia dengan memperhatikan kriteria di bawah ini :

“Ya”= Bila pernyataan menurut anda sesuai

“Tidak”= Bila pernyataan tidak sesuai

II. Dukungan Keluarga Pada Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause

1. Apakah keluarga ibu mau mendengarkan keluhan yang ibu sampaikan?
 - a. Ya
 - b. tidak
2. apakah Keluarga ibu sering memberikan saran yang terbaik untuk kesehatan ibu?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah keluarga ibu memberikan solusi untuk mengatasi keluhan-keluhan yang ibu rasakan saat ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak

III. Kuesioner Lingkungan

1. Apakah Lingkungan tempat tinggal ibu sering mengadakan pengajian seminggu sekali dan apakah banyak aktivitas yang menyenangkan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah Karena Lingkungan tempat tinggal ibu, memberikan kenyamanan sehingga ibu dapat mengontrol emosi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah Orang-orang di lingkungan tempat tinggal ibu selalu memberi solusi pada keluhan-keluhan yang ibu rasakan?
 - a. Ya
 - b. tidak

IV. Kuesioner Media Elektronik

1. Apakah ibu pernah mendapatkan informasi dari media elektronik tentang menopause?

- a. Ya
- b. Tidak

Jika ya, dari mana ibu mendapatkannya:

Televisi	☐
radio	☐
Internet	☐

2. Apakah ibu merasa lebih siap karena informasi dari media elektronik, pengetahuan tentang menopause semakin bertambah?

- a. Ya
- b. tidak

V. Kuesioner Kesiapan Menghadapi Menopause

No	PERNYATAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
1	Saya suka membaca buku khususnya tentang menopause untuk meningkatkan pengetahuan saya.		
2	Setiap wanita akan mengalami masa tua, sehingga saya tidak khawatir jika terjadi menopause.		
3	Saya sudah siap jika sekarang berhenti haid atau datang bulan		
4	Saya menganggap menopause adalah hal yang menakutkan.		
5	Menurut saya, menopause merupakan bagian siklus kehidupan wanita sehingga kita harus mensyukurinya.		