

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH GEJALA MENOPAUSE

II.1 Menopause

Kata Yunani “*Men*” yang berarti bulan dan “*Peuseis*” yang berarti penghentian sementara adalah asal mula kata “menopause”. Ketika seorang wanita mencapai masa menopause, masa reproduksinya telah berakhir dan dia tidak lagi mendapat menstruasi. Menurut Suryoprajogo (2019) Pengurangan aktivitas *folikel ovarium* yang menyebabkan menstruasi berakhir secara permanen dikenal sebagai menopause. Ketika seorang wanita telah melewati 12 bulan tanpa menstruasi, dia dianggap menopause, kecuali ada penyebab medis atau fisiologis yang jelas. Siklus menstruasi yang berkepanjangan dengan jumlah darah yang lebih sedikit mungkin terjadi sebelum akhir menstruasi. Usia awal menopause dipengaruhi oleh gen, kesehatan umum, dan gaya hidup menurut Mulyani (2013). Menurut Mulyani dan Rinawati (2013) fungsi ovarium mulai berhenti melepaskan *estrogen* dan progesteron setelah menopause yang dipandang sebagai akhir dari siklus biologis siklus menstruasi.

Menurut RK & Purnima (2010), usia rata-rata menopause alami wanita di seluruh dunia adalah 45-55 tahun. Menurut Spencer dan Brown (2007), usia wanita *pascamenopause* sangat bervariasi antara usia 45 tahun ketika dia berusia 55 tahun. Menopause merupakan peristiwa alami yang terjadi pada setiap wanita. Akibat berkurangnya aktivitas *folikel ovarium*, menopause dapat diartikan sebagai berakhirnya fase menstruasi secara permanen. Apabila seorang wanita mengalami menopause dan tidak ada faktor medis atau fisiologis lain yang jelas, dapat didefinisikan ketika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menurut Mulyani dan Rinawati (2013) pada fase menopause terdapat kondisi ketika fungsi ovarium mulai berhenti menghasilkan hormon *estrogen* dan *progesteron*, yang dianggap sebagai akhir dari siklus biologis siklus bulanan.

II.2.1 Fase-fase Menopause

Klimakterik, perimenopause, premenopause, dan postmenopause adalah tahapan menopause. Menurut Prawirohardjo (2007) ketidakaturan siklus menstruasi merupakan penanda terjadinya *perimenopause*, suatu keadaan sebelum menopause yang rata-rata terjadi pada usia 45 hingga 65 tahun. Kondisi ini dikenal dengan istilah *klimakterik*. Sebelum menopause, sindrom ini berkembang selama beberapa tahun. *Premenopause* yang sering dimulai antara usia 40 dan 50 tahun adalah suatu kondisi yang mendahului menopause. Perubahan siklus menstruasi sebelum menopause ditandai dengan peningkatan kadar hormon perangsang *folikel* (FSH), penurunan kadar *inhibin*, kadar hormon *luteinizing* (LH) normal, dan kadar *estradiol* yang sedikit lebih tinggi.

Pendarahan surut terakhir terkait dengan berkurangnya aktivitas *ovarium* dan *klimakterik* dapat terjadi setelah menopause alami. Pada *pascamenopause* yang berlangsung selama 3-5 tahun setelah menopause, produksi *estrogen* dari *ovarium* akan berakhir dan tanda serta keluhan *klimakterik* dapat terjadi. Menurut Kasdu (2002) *klimakterium* ini berlangsung secara bertahap yaitu diantaranya sebagai berikut:

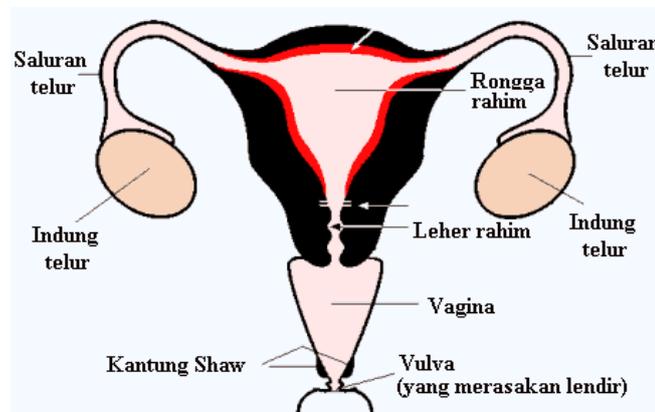
- a. **Perimenopause:** Waktu puncak keluhan adalah antara 1-2 tahun sebelum dan sesudah menopause, jangka waktu dimana wanita mengalami berhentinya siklus menstruasinya. Masalah sistematik menopause masih terjadi hingga saat ini terkait *vasomotor* sering dialami seperti rasa panas, keringat berlebih, gejala depresi, dan mudah tersinggung.
- b. **Premenopause:** Fase sebelum *perimenopause* terjadi, yaitu sejak fungsi reproduksi mulai menurun hingga gejala atau indikasi menopause mulai muncul sekitar usia 40 tahun. Akibat rendahnya kadar *estrogen*, *insufisiensi korpus luteum*, dan kegagalan *ovulasi*, terjadi perdarahan, dan ketidakaturan menstruasi. seperti *amenore*, *polimenore*, dan *hipermenore* dapat terjadi.
- c. **Post menopause:** Rentang waktu dari menopause hingga usia tua. Setelah menopause, periode tersebut berlangsung sekitar 3-5 tahun. Berkurangnya

produksi lendir atau ereksi yang tidak nyaman disebabkan oleh keluhan lokal pada sistem *urogenital*, *atrofi vulva* dan vagina, dan kondisi lainnya.

11.2.2 Fisiologi Menopause

Ketika seorang wanita berusia 35 tahun, kesuburannya mulai menurun dengan cepat, dan penurunan tersebut terus berlanjut dengan cepat ketika ia berusia 40 tahun. Heffner dan Danny (2006) menyatakan bahwa indikasi pertama dari kemungkinan kegagalan *ovarium* adalah meningkatnya hilangnya kesuburan setelah usia 35 tahun. 40. Sintesis *estrogen*, *inhibin*, dan *progesteron* menurun dan kadar FSH mulai sedikit meningkat 3-4 tahun sebelum *ovulasi* dan menstruasi berakhir seluruhnya. Siklus menstruasi memendek ketika *ovarium* menghasilkan lebih sedikit hormon karena fase *folikuler* juga demikian.

Dua hormon FSH dan LH diproduksi oleh kelenjar *pituitari* di otak dan dua hormon lainnya *estrogen* dan *progesterone* diproduksi oleh *ovarium* mengatur siklus menstruasi menurut Heffner dan Danny (2006). Otak sebenarnya memproduksi lebih banyak FSH dan LH ketika seorang wanita memasuki masa menopause, namun kedua *ovarium* tidak mampu bereaksi terhadap FSH, dan kelenjar *pituitari* terus menghasilkan LH sebagaimana mestinya. *Ovarium* memproduksi lebih sedikit *estrogen* dan *progesteron* akibat kegagalannya merespons FSH dan LH. Siklus menstruasi tidak dapat dipertahankan ketika ovarium tidak mampu menghasilkan hormon-hormon ini dalam jumlah yang diperlukan. ketika tidak ada menstruasi.



Gambar II.1 Alat Reproduksi Wanita

Sumber :<https://fungsi.info/fungsi-alat-reproduksi-pada-wanita/>
(Diakses pada 13/05/2023)

II.2.3 Tanda dan Gejala Menopause

Gangguan *neurovegetatif* dikenal sebagai gangguan *vasomotor* yang dapat bermanifestasi sebagai *hot flashes*, keringat berlebih, menggigil, sakit kepala, telinga berdenging, detak jantung tidak teratur, kesulitan bernapas, jari atrofi, dan gangguan usus selama menopause menurut Kasdu (2002). Gangguan psikologis bermanifestasi sebagai rasa marah, depresi, kelelahan, kehilangan antusias, dan insomnia. Menurut Kuntjoro (2002) seorang wanita akan selalu mengalami ketidaknyamanan fisik menjelang menopause, antara lain rasa kaku dan nyeri yang muncul tiba-tiba, terutama di kepala, leher, dan dada bagian atas. Kekakuan ini terkadang diikuti dengan perasaan panas atau dingin, kebingungan, kelelahan, marah, cemas, dan jantung berdebar-debar, yang semuanya merupakan tanda dan gejala menopause.

a) Gejala rasa panas (*Hot Flashes*)

Hot Flashes, perasaan aneh panas di wajah dan tubuh bagian atas yang disebabkan oleh efek hormon di bagian otak yang bertugas mengatur suhu tubuh. Hal ini dapat terjadi ketika kadar *estrogen* turun dan berdampak pada jaringan yang sensitif atau bergantung pada *estrogen*.

b) Keringat dingin di malam hari

Saat Anda berkeringat di malam hari, biasanya Anda terbangun dengan kondisi basah kuyup. Jadi, Anda harus berganti pakaian baru di malam hari. Teman tidur akan merasa terganggu karena keringat di malam hari. Akibat ketidakmampuan untuk tidur yang cukup, tidur berdua akan menyebabkan rasa lelah dan gelisah. Meskipun mekanisme pastinya belum diketahui, diyakini bahwa hormon memiliki peran dalam mengontrol suhu tubuh pada suhu yang lebih rendah, yang menyebabkan tubuh mengeluarkan panas. Akibatnya suhu udara yang sebelumnya terasa nyaman akan berubah menjadi rasa panas yang berlebih sehingga menyebabkan tubuh memanas dan keringat menjadi dingin.

c) Kekeringan Vagina

Perubahan pada lapisan dinding vagina menimbulkan adanya gejala pada vagina. Vagina ini menjadi kering dan kurang elastis. Ini disebabkan karena penurunan kadar *estrogen*.

d) Insomnia

Pada menopause kesulitan tidur adalah kejadian umum yang sering terjadi. Wanita *pascamenopause* mungkin menderita serangan panas di malam hari yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan membuat lebih sulit untuk tertidur.

e) Osteoporosis (Keropos Tulang)

Menanggapi penurunan kadar *estrogen*, *osteoblas* membutuhkan waktu lebih lama untuk menghasilkan tulang baru dan menjadi lebih mampu mematahkan tulang. Karena *osteoblas* tidak menghasilkan tulang baru yang dapat menyerap dan merusak tulang yang ada menyebabkan *osteoporosis* pada tulang.

II.2.4 Dampak menopause terhadap pasangan

Pengetahuan tentang menopause sangat penting bagi seorang wanita yang belum mengetahui tentang menopause. Dampak mengetahui menopause ketika belum menikah merupakan sesuatu hal yang baik, dikarenakan dengan mengetahui hal tersebut wanita dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi gejala-gejala menopause, wanita yang mengetahui tentang gejala menopause lebih awal akan menjaga pola hidup sehat agar tidak terkena menopause dini.

Menurut Nia (2023) walaupun menopause hanya dapat dialami secara alami terhadap wanita, kondisi ini juga dapat menimbulkan dampak bagi orang-orang di sekitarnya, termasuk pasangan. Berikut adalah dampak menopause terhadap pasangan:

a. Perubahan dalam menjalin hubungan.

Gejala menopause sering kali memengaruhi cara wanita berinteraksi dengan hubungannya. Akibatnya, wanita biasanya kesulitan menjaga keharmonisan dalam hubungan keluarga. Dari sudut pandang wanita, berbagi tempat tidur mungkin memperburuk *hot flashes* yang sudah ada. Kebutuhan untuk mencari tempat yang sejuk dan bermalam sendirian mungkin terlintas dalam pemikiran karena kondisi ini juga dapat memalukan dan membuat tidak nyaman. Pasangan mungkin melihat ini sebagai penolakan dan dampak akibatnya merasa ditinggalkan. Selain itu, dapat menjadi hal yang memalukan dan

menakutkan bagi wanita jika membicarakan masalah tersebut dengan pasangan. Fase-fase dalam suatu hubungan tidak dapat berkembang tanpa penyelesaian jika tidak ditangani, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya asumsi dan kesalahpahaman dengan pasangan.

b. Kesulitan menjaga suasana hati

Perubahan suasana hati mungkin lebih sering terjadi saat mendekati menopause. Gejala *Sindrom Premenstruasi* (PMS) mirip dengan gejala berikut. Gejala-gejala ini mungkin menyebabkan wanita bertindak tidak rasional dan mudah marah. Namun, beberapa wanita mungkin memilih untuk menyembunyikan emosinya, yang berdampak mengasingkan diri dari pasangannya. Akibat kurangnya pengetahuan wanita tentang cara mengurangi perubahan suasana hati tersebut, pria yang menjadi pasangan wanita yang mengalami penyakit ini mungkin mengalami kebingungan akibat menopause. Karena wanita yakin pasangannya tidak mampu memahami situasi ini dan memberikan dukungan yang diperlukan, beberapa wanita mungkin merasa kecewa.

c. Lebih jarang berhubungan intim

Kehidupan seksual seorang wanita dengan pasangannya akan mengalami beberapa perubahan saat memasuki fase menopause. *Libido* atau hasrat seksual wanita dapat menurun akibat perubahan hormon selama menopause. Akibatnya, wanita mungkin kehilangan hasrat untuk berhubungan seks. bahkan merasa sulit untuk mencapai orgasme. Sekitar 47% wanita akan kesulitan berhubungan seks akibat berkurangnya hasrat seksual, menurut *Healthy Women* (2023), yang berdasarkan informasi dari *National Health and Social Survey* dan *Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors*. Pria sering kali menyadari penurunan hasrat seks setelah menopause. Akibatnya, pasangan mungkin percaya bahwa masa menopause akan berdampak pada kehidupan seksualnya.

II.2.5. Makanan Untuk Wanita Menopause

Wanita menopause dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D tinggi dan dapat diperoleh dari susu baik susu yang sudah dipermentasi, seperti keju dan yogurt. Menurut ahli gizi Toni (2022) makanan yang mengandung protein tinggi sangat penting untuk dikonsumsi dalam jumlah banyak ketika memasuki fase menopause ini dan terdapat pada lauk pauk seperti ikan, daging, dan telur. Tujuan utama dari mengonsumsi protein tinggi adalah ketika wanita memasuki fase menopause dengan perubahan berat badan yang terjadi tidak terjadi penumpukan lemak, akan tetapi peningkatan fase otot. Peningkatan fase otot ini perlu ditompang oleh protein yang cukup.

Berikutnya yang tidak kalah penting adalah sebaiknya wanita ketika memasuki fase menopause dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung *vito estrogen* yang tinggi karena dapat membantu memperbaiki keseimbangan hormon didalam tubuh, dapat didapatkan dari olahan kacang kedelai seperti tahu, tempe dan oncom. Mengonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk ditingkatkan ketika memasuki fase menopause, karena dengan masuknya jumlah serat yang cukup akan membuat proses pencernaan dalam tubuh menjadi lebih lancar. Selain itu sayur dan buah-buahan mengandung vitamin dan mineral tinggi yang dapat membantu sumbangan antioksidan dalam jumlah yang cukup tinggi sehingga mengurangi efek penuaan didalam tubuh.

II.3 Analisis Permasalahan

II.3.1 Observasi Lapangan

Observasi adalah suatu kegiatan atau langkah awal yang dilakukan oleh seorang perancang untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk mencari dan mengamati informasi yang ingin diketahui, sekaligus mengetahui situasi dari tempat yang akan diamati. Observasi adalah salah satu cara yang perancang gunakan untuk memperoleh data yang lengkap dari suatu objek melalui penelaahan dan pengamatan yang cermat dan cermat, serta objek untuk menyelesaikan suatu tugas. Menurut Tika (2005) menyatakan bahwa survei dan observasi lapangan adalah metode dan strategi pengumpulan data dengan

mengamati dan mendokumentasikan secara cermat setiap gejala atau kejadian yang ada pada suatu objek yang akan di rancang menjadi sebuah informasi. Pengamatan langsung dan pengamatan tidak langsung adalah dua kategori dimana pengamatan ini dapat diklasifikasikan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan perancang mengenai gejala menopause. Setelah melakukan observasi lebih mendalam mengenai kurangnya pengetahuan wanita terhadap gejala-gejala umum menopause yaitu seperti kurangnya informasi dan pengetahuan terbukti pada saat melakukan kuesioner kepada responden, kebanyakan wanita tidak sepenuhnya tahu apa saja gejala menopause itu. Dapat dihitung responden yang tahu gejala menopause itu sebanyak 20%, dan yang tidak mengetahui gejala menopause sebanyak 80%. Selain itu, ditempat observasi kali ini hampir tidak ada informasi media mengenai gejala-gejala menopause.



Gambar II.2 Observasi di klinik Bidan Nia Yulianti
Sumber: Dokumentasi Pribadi (4 mei 2023)

II.3.2 Wawancara

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama Bidan Nia Yulianti, bahwa fenomena menopause akan terjadi karena kondisi seiring dengan bertambahnya usia. Menopause terjadi sebelum usia 40 tahun maka hal ini dapat diakibatkan karena siklus menstruasi yang datang lebih awal salah satu faktor yang dapat menyebabkan menopause dini itu terjadi. Menurut bidan Nia Yulianti Menopause

berpengaruh terhadap pasangan suami istri, banyak sekali pasangan yang konflik hanya karena kurangnya hasrat seksualitas dari wanita, ini yang menyebabkan hubungan rumah tangga menjadi kurang harmonis dan jika dibiarkan akan berujung perceraian. Menopause secara alami tidak dapat dicegah karena sudah takdirnya, tetapi masih dapat diperlambat dengan menerapkan pola hidup sehat.

Dalam kondisi seperti ini, informasi mengenai menopause di klinik, puskesmas, dan sebagainya sudah sangat jarang, bahkan dapat dikatakan hampir tidak ada informasi mengenai menopause. Karena kurangnya informasi dan pengetahuan masyarakat terhadap fenomena menopause, menyebabkan masyarakat menjadi serba kekurangan pengetahuan terhadap gejala-gejala menopause itu sendiri. Bahkan menurut bidan Nia Yulianti pernah mendapatkan 2 kasus diantaranya anak yang masih duduk di kelas 4 Sekolah Dasar sudah mengalami fase menstruasi, hal ini mungkin yang akan menyebabkan nantinya anak tersebut mengalami menopause dini. Selain kelainan *herediter* atau penyakit *autoimun* yang menyebabkan *ovarium* berhenti berfungsi setelah operasi *histerektomi* yang mengangkat rahim melalui pembedahan dapat menyebabkan menopause dini. Melakukan *histerektomi* menyebabkan seorang wanita memang tidak akan langsung mengalami menopause, namun cenderung akan mengalami menopause lebih awal, dan pengobatan kanker atau biasa disebut Kemoterapi atau radioterapi untuk mengatasi kanker rahim dapat merusak indung telur. Kasus selanjutnya, seorang wanita yang sudah mengalami fase menopause tetapi tidak menyadari dan bersikeras bahwa semua terjadi akibat dari KB.



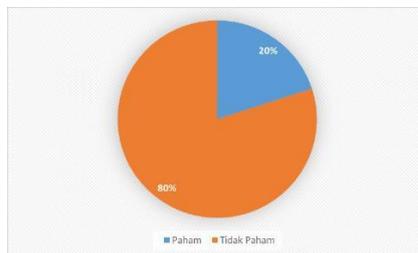
Gambar II.3 Dokumentasi Wawancara Bidan Nia Yulianti
Sumber: Dokumentasi Pribadi (04 mei 2023)

II.3.3 Kuesioner

Setelah melakukan perancangan dengan menyebarkan kuesioner terbuka kepada 75 orang responden. Maka berikut ini adalah hasil kuesionernya.

1. Apakah paham atau tidak apa menopause itu?

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang paham tentang Menopause sebanyak 20%, dan yang tidak paham sebanyak 80%.

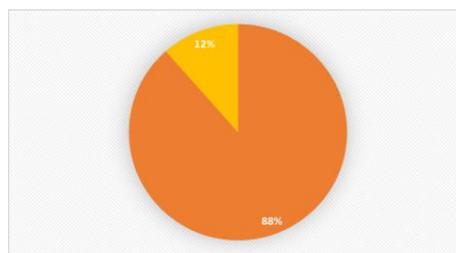


Gambar II.4. Paham atau tidak tentang Menopause

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023)

2. Apakah tahu atau tidak tentang gejala Menopause?

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang tahu tentang gejala Menopause sebanyak 12%, dan yang tidak tahu sebanyak 88%.



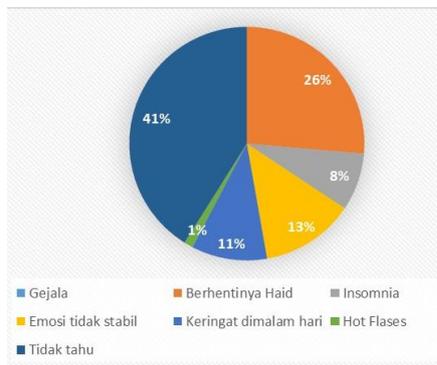
Gambar II.5. Tahu atau tidak tentang Gejala Menopause

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023).

3. Sebutkan gejala Menopause.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang tahu gejala menopause itu hanya berhentinya haid sebanyak 26%, yang menjawab Insomnia

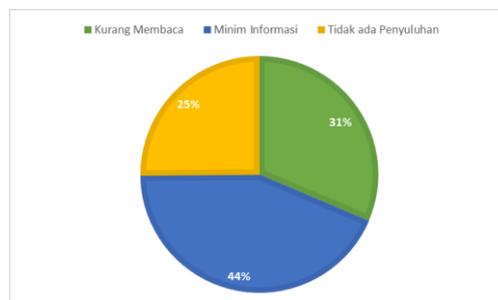
sebanyak 8%, emosi tidak stabil sebanyak 13%, keringat dimalam hari sebanyak 11%, *Hot Flushes* sebanyak 1%, dan yang Tidak Tahu sebanyak 41%



Gambar II.6. Sebutkan Gejala Menopause
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023).

4. Apa penyebab kurang pahamnya terhadap gejala menopause?

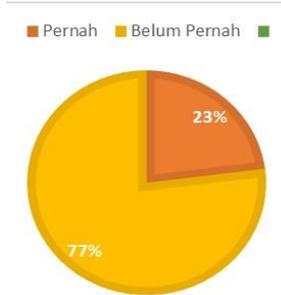
Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang kurang membaca tentang gejala Menopause sebanyak 31%, karena minim informasi sebanyak 44%, dan tidak adanya penyuluhan sebanyak 25%.



Gambar II.7. Penyebab Kurang Pengetahuan
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023).

5. Apakah didaerah tempat anda tinggal pernah dilakukan penyuluhan mengenai Menopause?

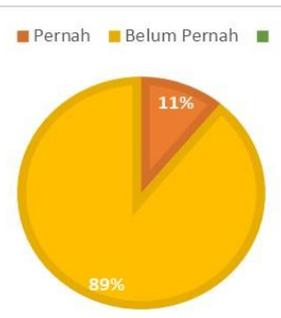
Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang pernah sebanyak 23%, dan yang belum pernah sebanyak 77%.



Gambar II.8. Penyuluhan
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023)

6. Apakah Pernah Melihat Infografis (Poster, *x-banner*, baliho, dsb) tentang Menopause?

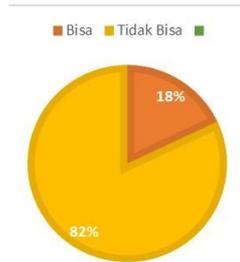
Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang pernah melihat infografis mengenai menopause sebanyak 11%, dan yang tidak pernah melihat infografis mengenai menopause sebanyak 89%.



Gambar II.9. Informasi
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023).

7. Jika pernah, infografis tersebut diletakan dimana? Apakah dapat diakses oleh publik secara mudah?

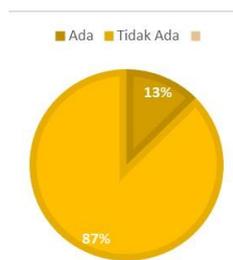
Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa yang menjawab informasi mudah diakses oleh public sebanyak 18%, dan yang tidak dapat diakses sebanyak 82%.



Gambar II.10. Informasi Infografis
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023)

8. Apakah setiap bulan atau tahunya suka ada penyuluhan tentang menopause dari pemerintah setempat?

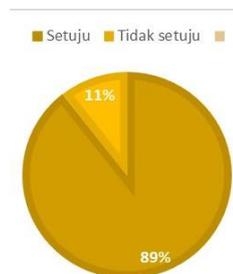
Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa daerah yang setiap bulan/tahunya ada penyuluhan hanya sebanyak 13%, dan yang tidak pernah ada penyuluhan sebanyak 87%.



Gambar II.11. Informasi Penyuluhan.
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023).

9. Jika diadakan penyuluhan tentang menopause, apakah masyarakat setuju?

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, dapat disimpulkan dari 75 responden tersebut terhitung dari diagram diatas bahwa masyarakat yang akan adanya penyuluhan mengenai menopause sebanyak 89%, dan yang tidak setuju dengan adanya penyuluhan sebanyak 11%.



Gambar II.12. Persetujuan diadakan Penyuluhan
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023).

II.4 Resume

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyarakat Kabupaten Bandung dan sekitarnya tidak mengetahui gejelagejala menopause. Penyebabnya adalah kurangnya minat literasi, minimnya media informasi, serta kurangnya penyampaian di lingkungan. Sementara itu, sebenarnya pengetahuan mengenai gejala menopause sangat penting dikalangan wanita. Pengetahuan atau informasi tersebut dapat diaplikasikan melalui media informasi dan iklan dikalangan masyarakat terutama pada wanita.

II.5 Solusi Perancangan

Terkait beberapa masalah yang timbul dari fenomena mengenai ketidaktahuan wanita terhadap menopaus, maka dapat ditemukan solusi perancangan yaitu media informasi yang bersifat naratif. Tujuannya supaya mudah dipahami oleh khalayak sasaran sehingga informasi mengenai menopause dapat tersampaikan dengan baik. Di dalamnya memuat informasi menopause yang meliputi gejala, fase-fase menopause dan cara memperlambat menopause.