

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Pengetahuan**

##### **1. Pengertian**

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki sehingga menghasilkan sebuah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoadmedjo, 2003 dalam buku Wawan & Dewi 2018).

##### **2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Faktor– faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut notoaatmodjo 2003 dalam buku wawan & dewi 2018.

###### **a. Faktor Internal**

###### **1. Pendidikan**

Pendidikan adalah proses perubahan dan tata laku seseorang serta usaha untuk mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh dalam pemberian respon oleh seorang individu terhadap sesuatu yang datang dari luar, respon tersebut dapat berupa pengetahuan, kaitannya dengan penelitian ini adalah pengetahuan ibu mengenai menopause, tanda gejala dan dampak yang ditimbulkan.

###### **2. Ekonomi**

Dalam memenuhi kebutuhan, baik kebutuhan pokok maupun kebutuhan sekunder, sebuah keluarga dengan ekonomi tinggi akan mudah untuk mencukupinya dibandingkan keluarga dengan ekonomi rendah. Kondisi sosial ekonomi keluarga ini akan berpengaruh dalam pemenuhan kebutuhan informasi, sehingga secara tidak langsung keluarga dengan tingkat ekonomi rendah akan kurang dalam pengetahuan.

###### **3. Pekerjaan**

Lingkungan pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Misalnya, seseorang

yang bekerja dibidang kesehatan mereka akan sering terpapar informasi mengenai menopause.

4. Usia

Bertambahnya usia seseorang akan terjadi perubahan pada fisik dan psikologis. Pertumbuhan pada fisik secara garis besar ada 4 kategori yaitu pertama perubahan ukuran, kedua perubahan proporsi, ketiga hilangnya ciri-ciri lama, keempat timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental tahap berpikir seseorang semakin matang dan dewasa.

5. Minat

Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

6. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

**b. Faktor eksternal**

1. Faktor Lingkungan Sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi seseorang. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya atau kebiasaan untuk rutin memeriksa kesehatan, adanya penyuluhan kesehatan melalui kader kesehatan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai pengetahuan yang bagus mengenai pencegahan suatu penyakit atau masalah kesehatan khususnya menopause.

## 2. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Sumber informasi bisa didapatkan melalui media masa seperti televisi.

## 3. Sosial budaya

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Sumber informasi bisa didapatkan melalui media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan internet. Sumber informasi juga bisa didapatkan melalui pendidikan kesehatan.

## 3. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

### a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*Recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan.

### b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan menyebutkan contoh menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari, misalnya dapat menjelaskan mengapa harus datang ke Posyandu.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip

d. Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja, dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan.

e. Sintesis (*Synthesis*).

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada telinga (Notoadmodjo, 2003 dalam Wawan dan Dewi, 2018).

#### **4. Cara Memproleh Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan dan Dewi, 2018 ada beberapa cara memperoleh pengetahuan yaitu :

a. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

1. Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka

dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

1. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

2. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobolod Van Daven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini dikenal dengan penelitian ilmiah.

### **5. Cara mengukur pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara (pertanyaan-pertanyaan secara langsung) atau melalui angket (pertanyaan-pertanyaan tertulis) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Mubarak, 2011).

Menurut Arikunto (2002) Pengukuran pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : Jika jawaban benar 76-100%
- b. Cukup : Jika jawaban benar 56-75%
- c. Kurang : Jika jawaban benar  $\leq 55\%$

## **B. Konsep Kecemasan**

### **1. Pengertian**

Kecemasan adalah keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan (ansietas) juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan adanya tekanan system saraf otonom dalam aktivitas rangsang akibat ancaman yang tidak diketahui. Kecemasan merupakan turunan dari rasa takut yang sudah dikenalnya (Jaya,2018).

Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku. Ketika mengalami kecemasan, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya. Pola yang biasa digunakan individu untuk mengatasi kecemasan ringan cenderung tetap dominan ketika kecemasan menjadi lebih intens. Kecemasan ringan sering ditanggulangi tanpa pemikiran yang sadar. Kecemasan sedang dan berat menimbulkan dua jenis mekanisme koping : reaksi yang berorientasi pada tugas dan mekanisme pertahanan ego (Stuart,2006 dalam jurnal Retna dkk, 2017).

### **2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan**

#### **a. Biologis**

Kecemasan terjadi akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya system tonus saraf simpatis, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin dan naiknya norepinefrin.

#### **b. Psikologis**

Ditinjau dari aspek psikoanalisis, kecemasan dapat muncul akibat impuls bawah sadar (misalnya seks, agresif dan ancaman yang masuk kealam sadar). Mekanisme pembelaan ego yang tidak sepenuhnya berhasil juga dapat menimbulkan kecemasan yang mengambang. Reaksi pergeseran (displacement) dapat mengakibatkan reaksi fobia. Kecemasan merupakan peringatan yang bersifat subjektif atas adanya bahaya yang tidak dikenali sumbernya.

c. Sosial

Kecemasan timbul akibat hubungan interpersonal dimana individu menerima suatu keadaan yang menurutnya tidak disukai oleh orang lain yang berusaha memberikan penilaian atas opininya.

### **3. Tanda dan Gejala Kecemasan**

Kecemasan ditandai oleh rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan dan samar samar. Seringkali disertai oleh gejala otonomi seperti nyeri kepala, berkeringat, hipertensi, gelisah, tremor, gangguan lambung, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gangguan pola tidur, dan gangguan konsentrasi.

### **4. Klasifikasi tingkat kecemasan**

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan tekanan kehidupan sehari-hari, pada tahap ini seseorang menjadi waspada dan lapangan persepsi meningkat, penglihatan, pendengaran, dan pemahaman melebihi sebelumnya. Tipe kecemasan ini dapat memotivasi seseorang untuk belajar dan tumbuh kreatif, namun akan membawa dampak pada diri individu yaitu pada kecemasan ini waspada akan terjadi, mampu menghadapi situasi yang bermasalah, ingin tahu, mengulang pertanyaan dan kurang tidur.

2. Kecemasan sedang

Tipe kecemasan ini hanya berfokus pada yang dekat, misalnya lapangan persepsi menyempit, lebih sempit dari penglihatan, pendengaran dan pemahaman orang lain. Dia mengalami hambatan dalam memperhatikan hal-hal tertentu, tetapi dapat melakukan atau memperhatikan hal-hal itu bila disuruh.

3. Kecemasan berat

Tipe ini hanya berfokus pada hal-hal yang khusus dan tidak mampu berfikir lebih berat lagi, dan membutuhkan pengaturan atau suruhan untuk memfokuskan untuk hal-hal lain.

4. Panik

Berhubungan dengan ketakutan, pada tahap ini hal-hal kecil terabaikan dan tidak lagi dapat diatur atau disuruh. Terjadi peningkatan aktivitas motorik,

menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi, tidak mampu mengintegrasikan pengalaman; tidak fokus pada saat ini, tidak mampu melihat dan memahami situasi, kehilangan cara untuk mengungkapkan apa yang dipikirkan.

### **5. Alat Ukur Kecemasan**

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang berat atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrument) yang dikenal dengan nama Hamilton rating scare for axiety (HRS-A). alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing masing kelompok di rincikan dengan gejala gejala spesifik .masing masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score)antara 0-4 yang artinya adalah :

Nilai 0 = tidak pernah

1 = jarang

2 = kadang kadang

3 = sering

4 = terus menerus

Masing-masing nilai angka (score)dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu :

Total nilai (score) :

$\leq 14$  = tidak ada kecemasan

14 -20 = kecemasan ringan

21-27 =kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

42-56 = kecemasan berat sekali

## **C. Konsep Menopause**

### **1. Pengertian**

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yang berarti “bulan” yang secara linguistic lebih tepat disebut “menopause” yang mengandung arti berhentinya masa menstruasi, dikarenakan terjadinya perubahan hormone yaitu penurunan produksi hormone estrogen yang dihasilkan oleh ovarium (Mulyani,2019).

Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause ada hubungan dengan menarche (pertama haid), makin dini menarche terjadi maka makin lambat atau lama menopause timbul (Mulyani,2019).

Ada 4 periode menopause menurut (Mulyani, 2019)

#### **1. Klimakterium**

Masa ini adalah masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Masa ini juga dikenal dengan masa premenopause (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan pendarahan haid yang memanjang dan relatif lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun. Pada klimakterium terdapat penurunan produksi hormone estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin, kadar hormone ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause dan kemudian akan mulai turun. Pada permulaan klimakterium kesuburan akan menurun.

#### **2. Masa premenopause**

Yaitu masa menjelang dan setelah menopause sampai usia 48 tahun. Biasanya keluhan yang timbul misalnya rasa panas membakar pada wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada vagina atau tanda perubahan lainnya

#### **3. Masa menopause**

Yaitu jika tidak ada lagi menstruasi atau haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. menopause terjadi pada usia 49-51 tahun.

#### **4. Masa senium**

Masa setelah menopause adalah ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause,

antara usia 65 tahun. Pada masa ini yang lebih mencolok adalah adanya penurunan fungsi alat-alat tubuh dan kemampuan fisik karena adanya proses menjadi tua, dalam hal ini akan terjadi atrofi alat-alat genitalia yaitu ovarium mengecil dari 10-12 gr pada wanita dalam usia reproduksi sehari menjadi 4 gr.

## **2. Tahap-Tahap Menopause**

### **a. Pra menopause**

Fase ini terjadi usia 40 tahun dan dimulainya fase Klimakterium. Gejala yang timbul pada fase ini adalah siklus haid menjadi tidak teratur, perdarahan menstruasi memanjang, jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak dan adanya rasa nyeri saat menstruasi.

### **b. Perimenopause**

Yaitu fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause. Gejala yang timbul pada masa peri menopause adalah siklus menstruasi menjadi tidak teratur dan siklus menstruasi menjadi lebih panjang.

### **c. Menopause**

Yaitu fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormone dalam tubuh yaitu menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Gejala-gejala yang terjadi biasanya adalah keringat yang biasanya timbul pada malam hari, lebih mudah marah atau emosi, sulit istirahat atau tidur, haid menjadi tidak teratur, terjadi gangguan fungsi seksual, badan bertambah gemuk, seringkali tidak mampu untuk menahan kencing, stress dan depresi, nyeri otot sendi, *hot flush* atau sering terasa panas, terjadinya kekeringan pada vagina karena berkurangnya produksi lendir pada vagina, terjadinya gangguan pada tulang gelisah, khawatir, sulit berkonsentrasi, dan mudah lupa.

### **d. Postmenopause**

Postmenopause adalah kondisi dimana seorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa post-menopause seorang wanita akan muda sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (osteoporosis).

## **1. Tanda Gejala Yang Terjadi Pada Wanita Menopause**

Menjelang menopause atau ketika memasuki fase premenopause wanita banyak mengalami tanda-gejala yang menimbulkan perubahan baik perubahan fisik maupun psikologi yang akan dialami.

### **a. Ketidakteraturan siklus haid**

Ketidakteraturan siklus haid merupakan tanda gejala utama dan umum yaitu terjadi 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. Rasa panas (hot flushes)**

Rasa panas terjadi sekitar 75% pada wanita premenopause. Semburan panas ini bisa berlangsung selama beberapa detik sampai 1 jam dan merupakan gejala yang paling sering dijumpai. Sebagian besar wanita merasakan sensasi tekanan pada kepala yang diikuti rasa panas atau terbakar. Sensasi ini dimulai daerah kepala, leher, dan meluas ke seluruh tubuh disertai dengan keringat banyak.

### **c. Sakit Kepala**

Sakit kepala terjadi sekitar 70% pada wanita premenopause dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur dan gangguan fisik lain yang mengganggu pikiran sehingga menurunkan kenyamanan.

### **d. Berat badan bertambah**

Naiknya berat badan terjadi sekitar 60% pada wanita premenopause Banyak wanita menjadi gemuk dalam menopause. Rasa letih yang dialami pada masa menopause, diperburuk dengan 11 perilaku makan yang sembarangan. Banyak wanita yang bertambah berat badannya pada masa menopause, hal ini disebabkan oleh faktor makanan dan kurang olahraga.

### **e. Gangguan tidur**

Gangguan tidur terjadi sekitar 50 % pada wanita premenopause dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi dan menjadi tanda gejala pasti wanita premenopause. Insomnia (sulit tidur terjadi pada waktu menopause, hal ini berkaitan dengan rasa tegang akibat berkeringat malam hari.

f. Nyeri tulang dan otot

Keadaan ini terjadi sekitar 50% pada wanita premenopause. Hilangnya masa tulang pada wanita dimulai pada usia 30 tahun dan keadaan ini terjadi lebih cepat saat menopause. Kehilangan masa tulang paling cepat terjadi dalam 3-4 tahun menopause dan terjadi lebih cepat pada wanita menopause perokok serta memicu terjadinya osteoporosis.

g. Jantung berdebar-debar

Keadaan ini terjadi sekitar 40% pada wanita premenopause yang disebabkan oleh perubahan hormon dan diperberat dengan adanya stress, alkohol dan konsumsi kopi yang berlebihan.

h. Gangguan Libido

Keadaan ini terjadi sekitar 30% pada wanita premenopause, menurunnya gairah seks ini adalah hal yang umum dan sering disebabkan oleh kondisi sementara seperti kelelahan. Menurunnya gairah seks pada wanita premenopause disebabkan oleh menurunnya tingkat esterogen, faktor stress, dan depresi.

i. Kekeringan vagina

Keadaan ini 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.

## **2. Jenis jenis menopause**

Jenis-jenis menopause terbagi 3 diantaranya :

a. Menopause premature

Menopause premature adalah menopause yang terjadi dibawah usia 40 tahun .menopause premature ditandai dengan apabila terjadi penghentian masa menstruasi sebelumnya tepat pada waktunya disertai dengan tanda hot flushserta peningkatan kadar hormon gonadotropin.

b. Menopause normal

Menopause yang alami dan umumnya terjadi pada usia di akhir 40 tahun atau di awal 50 tahun

c. Menopause terlambat

Umumnya batas usia terjadinya menopause adalah usia 52 tahun .  
namun apabila ada seseorang wanita yang masih memiliki siklus menstruasi atau dalam arti masih mengalami menstruasi di usia 52 tahun.

### **3. Faktor- faktor yang mempengaruhi menopause**

Adapun faktor yang mempengaruhi menopause menurut Mulyani (2019) sebagai berikut :

#### **a. Faktor psikis**

Keadaan psikis sangat mempengaruhi terjadinya menopause pada wanita, keadaan wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat di bandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

#### **b. Cemas**

Seorang perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dalam hidupnya, maka bisa di perkirakan bahwa dirinya akan mengalami menopause lebih dini. Sebaliknya, apabila seorang wanita yang lebih santai dan rileks dalam menjalani hidup biasanya masa-masa menopausenya akan lebih lambat.

#### **c. Usia pada saat pertama haid**

Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang menstruasi lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

#### **d. Usia Melahirkan**

Menurut penelitian Beth Israel Deaconess Medcal Center in Boston, ketika seorang wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi bahkan memperlambat sistem penuaan tubuh

#### **e. Merokok**

Menurut beberapa studi yang pernah dilakukan, wanita perokok akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih muda yaitu 43 hingga

50 tahun. Merokok akan mempengaruhi cara tubuh dalam memproduksi atau membuang hormon estrogen. Penelitian meyakini bahwa komponen tertentu dari rokok berpotensi membunuh sel telur.

f. Pemakaian kontrasepsi

Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

g. Sosial Ekonomi

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

h. Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan dibuktikan sangat mempengaruhi perempuan untuk dapat atau tidak bisa menyesuaikan diri dengan fase *klimakterium*.

i. Diabetes

Diabetes merupakan salah satu penyakit autoimun yang dapat menyebabkan menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH.

j. Status Gizi

Konsumsi makanan yang sembarangan ataupun pola hidup yang tidak sehat akan mempengaruhi menopause lebih awal.

k. Stres

Stres merupakan salah satu faktor yang menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. jika sering merasa stres maka cenderung akan lebih cepat mengalami menopause.

#### **4. Upaya yang dilakukan dalam menghadapi menopause**

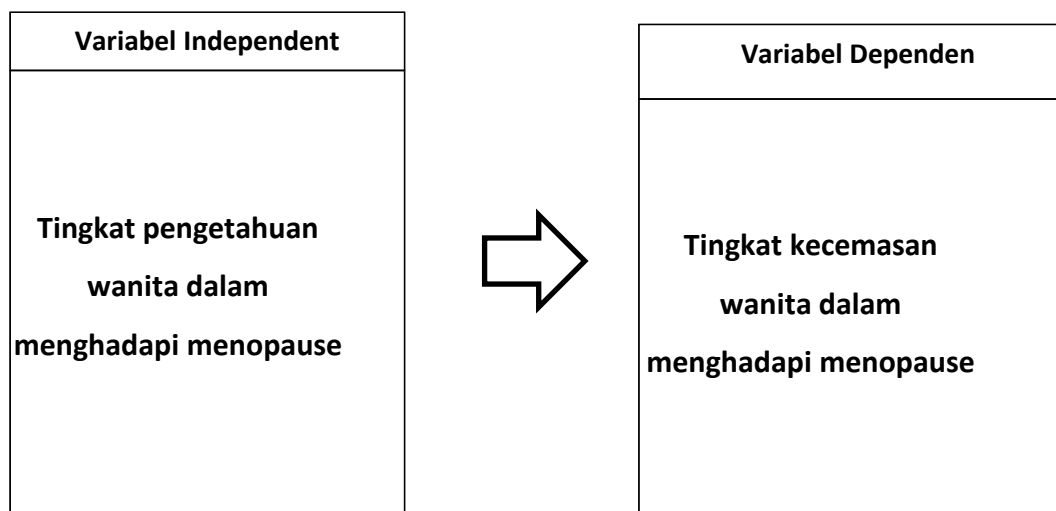
Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi menopause yaitu dengan pola makan yang tepat dan aktivitas yang cukup. Kehilangan estrogen pada perempuan menopause menimbulkan berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung dan osteoporosis. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi, seperti mengonsumsi makanan yang bergizi

dan pengaturan diet (tinggi kalsium dan rendah lemak), menghindari peningkatan berat badan, olahraga dan tidur yang teratur, mengurangi kenaikan tekanan darah, mencari ketenangan dan menjauhkan diri dari pekerjaan yang menjemukan (WHO, 2007).

Rosenthal (2003) mengungkapkan bahwa hal-hal yang harus diperhatikan dalam menghadapi menopause adalah kebutuhan kalori dan zat gizi harus cukup, makanan yang tinggi serat dan rendah lemak, makanan yang tinggi kalsium dan zat besi, vitamin A, C dan E untuk antioksidan, vitamin D untuk penyerapan kalsium, vitamin B kompleks.

#### **F. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep adalah rangkuman dari kerangka teori yang dibuat dalam bentuk diagram yang menghubungkan antara variabel yang diteliti dan variabel lain yang terkait (Sastroasmoro dan Ismail, 2014).



Gambar 1.3 Kerangka Konsep

### G. Defenisi Operasional

No	Variable	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Independen: Tingkat Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause	Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause	Kuesioner	<u>Baik</u> : 76-100% <u>Cukup</u> : 56-75% <u>Kurang</u> : ≤ 55%.	Ordinal
2	Dependen: Tingkat Kecemasan wanita dalam menghadapi menopause	Kecemasan wanita dalam menghadapi menopause berkurang	Kuesioner	Penentuan skor : Tidak pernah: 0 Jarang :1 Kadang :2 Sering :3 Terus menerus :4 Nilai score ≤14 = tidak ada Kecemasan = 14-20 Kecemasan ringan = 21-27 Kecemasan sedang = 28-41	Ordinal

Tabel 1.2 Defenisi Operasional

### H. Hipotesis

Ha : Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan literature review