

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

A.1. Menopause

A.1.1 Pengertian Menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata *menos* dan *pausos* yang berasal dari bahasa Yunani, yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhentinya haid atau menstruasi. Hal ini merupakan akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium (Mulyani, 2017)

A.1.2 Jenis – Jenis Menopause

Menopause dapat terjadi sebagai kejadian yang terjadi secara alami atau perubahan hidup yang timbul akibat intervensi medis, Menurut Mulyani (2017) . Jenis menopause dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Menopause Dini

Menopause Dini adalah menopause yang terjadi dibawah usia 40 tahun. Menopause premature ditandai dengan apabila terjadi penghentian masa menstruasi sebelumnya tepat pada waktu disertai tanda *hot flushes* serta 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 atas 55 tahun ada beberapa faktor yang mendorong mengapa di usia diatas 55 tahun dia masih mengalami menstruasi antara lain faktor *konstitusional*, *fibromioma uteri* dan

tumor ovarium yang menghasilkan estrogen. Wanita dengan karsinoma endometrium sering dalam anamnesis disebut juga dengan menopause terlambat

d. Menopause Buatan

Menopause buatan dapat terjadi secara mendadak, disebabkan karena operasi pengangkatan atau gangguan pada fungsi reproduksi (termasuk pengangkatan indung telur), oleh radiasi atau kemoterapi, atau oleh pemberian obat-obatan tertentu yang dapat mempercepat menopause atau karena alasan-alasan medis. Bahkan pengikatan tuba terbukti dapat menurunkan kadar progesteron selama paling sedikit satu tahun setelah prosedur dijalankan.

A.1.3 Penyebab Menopause

Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovarium. Hal ini menyebabkan produksi hormon seks wanita tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron. (Mulyani, 2013)

Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala menopause akan mulai timbul dan terasa meskipun menstruasi masih datang. Saat itu akan mulai terlihat adanya perubahan pada haid yang mungkin menjadi lebih lama atau lebih singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih banyak dari sebelumnya (Mulyani, 2013)

Saat masuknya seseorang dalam fase menopause sangat berbeda-beda. Wanita di Eropa tidak sama usia menopausenya dengan wanita di Asia. Faktor genetik kemungkinan berperan terhadap usia menopause. Baik usia pertama haid (menarche) melahirkan pada usia muda, maupun berat badan tidak terbukti mempercepat datangnya menopause. Wanita kembar dizigot atau wanita dengan siklus haid memendek memasuki menopause lebih awal jika dibandingkan dengan wanita yang memiliki siklus haid normal. Memasuki usia menopause lebih awal dijumpai juga pada wanita nulipara, wanita dengan diabetes melitus (NIDDM), perokok berat, kurang gizi, wanita vegetarian, wanita dengan sosioekonomi rendah dan pada wanita yang hidup pada ketinggian

>4000 m. Wanita multipara dan wanita yang banyak mengkonsumsi dagig atau minum alkohol akan mengalami menopause lambat (baziad 2008)

Secara endokrinologis, wanita mengalami proses menua sejak dikandung sejumlah 7000.000 sel telur (folikel) terdapat pada kedua ovarium janin yang berusia 20 minggu dan berkurang akibat penghancuran sehingga sewaktu dilahirkan folikel bayi wanita tinggal 500.000 sampai 1000.000 lagi dan dalam perjalanan waktu akan terus berkurang jumlahnya. Sebagian wanita yang usia 35 tahun masih memiliki 100.000 folikel, sedangkan wwanita yang masih mengalami haid, meskipun sudah tidak teratur, ovariumnya masih memiliki kurang lebih 1000 folikel dan kemungkinan hamil selalu ada. (baziad, 2008)

Semakin meningkat usia , maka semakin menurun jumlah folikel pada kedua ovarium. Hal ini disebabkan karena keluarnya sel telur dari ovarium pada setiap menstruasi. Lama kelamaan produksi ovarium terus berkurang hingga sekitar usia 50 tahun dan akhirnya menstruasi berhenti yang disebut dengan peristiwa menopause.

A.1.4 Perubahan yang terjadi pada masa menopause

a. Perubahan Fisik pada Masa Menopause

Beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari menopause :

1. Ketidakteraturan Siklus haid

Setiap wanita akan mulai mengalami siklus haid yang tidak teratur, dapat menjadi lebih panjang atau lebih pendek sampai akhirnya berhenti. Terdapat sekitar 40% wanita mengeluh bahwa siklus haidnya tidak teratur. Keadaan ini meningkat sampai 60 % pada waktu 1-2 tahun menjelang haid berhenti total atau menopause.

2. Gejolak Rasa Panas (*Hot Flushes*)

Arus panas biasanya timbul pada saat darah mulai berkurang dan berlangsung sampai haid benar- benar berhenti. Kira- kira 60 % wanita mengalami arus panas. Arus panas ini disertai oleh rasa menggelitik di sekitar jari-jari, kaki maupun tangan serta pada kepala, atau bahkan timbul secara menyeluruh, munculnya *hot flushes* ini sering diawali pada daerah dada, leher atau wajah dan menjalar ke beberapa daerah tubuh yang lain. Hal ini berlangsung selama dua sampai tiga menit disertai pula

oleh keringat yang banyak. Ketika terjadi pada malam hari, keringat ini dapat mengganggu tidur dan bila hal ini sering terjadi akan menimbulkan rasa letih yang serius bahkan menjadi depresi.

3. Jantung Berdebar- debar

Dalam beberapa penelitian masa menopause diikuti dengan jantung yang berdebar-debar karena pada masa ini kadar estrogen menurun sehingga peluang terkena serangan jantung sekitar 20 kali lebih sedikit dari pria. Peluan ini dapat berkurang jika berolahraga secara teratur, tidak merokok, dan mempertahankan berat badan dalam jangkauan yang diinginkan, serta diet terkendali.

4. Perubahan pada Mulut

Perubahan yang terjadi pada indera pengecap adalah hilangnya kepekaan pada lidah dalam merasakan sesuatu. Terkadang makanan asin dirasakan tawar atau sebaliknya. Sementara dipihak lain gigi menjadi lebih mudah patah, dalam hal ini menjaga kebersihan dan pemeriksaan gigi teratur akan memperbaiki keadaan.

5. Kekeringan Vagina

Kekeringan vagina terjadi karena leher rahim sedikit sekali mensekresikan. Penyebabnya adalah kekurangan estrogen yang menyebabkan liang vagina menjadi lebih tipis, lebih kering dan kurang elastis. Alat kelamin mulai mengerut, liang senggama kering sehingga menimbulkan nyeri pada saat senggama, menahan kencing terutama pada saat tubuh batuk, bersin, tertawa dan orgasme.

6. Perubahan Kulit

Salah satu fungsi estrogen adalah untuk menjaga elatisitas kulit sehingga saat fungsi ovarium menurun yang berakibatkan langsung menurunnya kadar estrogen dalam tubuh mengakibatkan jaringan lemak bahwa kulit akan menipis, kulit akan berkerut, tidak elastis lagi dan tipis. Daerah yang paling sering terlihat gejala ini adalah sekitar wajah, leher dan tangan.

7. Keringat Berlebihan

Cara kerjanya belum diketahui secara pasti, tetapi pancaran panas pada tubuh akibat pengaruh hormon mengatur *thermostat* tubuh pada suhu yang lebih rendah. Akibatnya suhu udara yang semula dirasakan

nyaman, mendadak menjadi terlalu panas dan tubuh mulai menjadi panas serta mengeluarkan keringat untuk mendinginkan diri.

8. Susah Tidur (*Insomnia*)

Beberapa wanita mengalami kesulitan saat tidur, mungkin perlu ke kamar mandi di tengah malam, kemudian menemukan dirinya tidak dapat tidur kembali. *Hot flushes* juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidur.

9. Penambahan Berat Badan

Rasa Letih yang biasanya dialami pada masa menopause, diperburuk dengan perilaku makan yang sembarangan dan bekerja lebih sedikit sehingga terjadi penambahan berat badan.

10. Nyeri Otot dan Sendi

Banyak wanita menopause mengeluh nyeri otot dan sendi. Pemeriksaan radiologiknya umumnya tidak ditemukan kelainan. Sebagian wanita nyeri sendi erat kaitannya dengan perubahan hormonal yang terjadi yang mengakibatkan menurunnya aliran darah dan sintesis kolagen sehingga dengan sendirinya tulang rawan ikut rusak. Kejadian ini dengan meningkatnya usia. (Mulyani, 2017)

b. Perubahan Psikologis pada Masa Menopause

1. Kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause adalah rasa khawatir tentang perubahan yang terjadi, kehidupan pribadi dan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan seorang diri. Cemas karena berpikir bahwa akan menjadi beban keluarga / keluarga lain.

2. Mudah Tersinggung

Gejala ini mudah terlihat dibandingkan kecemasan. Wanita lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu sebelumnya dianggap tidak mengganggu. Ini mungkin disebabkan dengan datangnya menopause maka wanita menjadi sangat menyadari proses mana yang sedang berlangsung dalam dirinya. Perasaannya menjadi sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang sekitarnya, terutama jika sikap dan perilaku tersebut dipersepsikan

sebagai menyinggung proses penerimaan yang sedang terjadi dalam dirinya.

3. Depresi

Depresi ditandai dengan adanya kehilangan minat dan kesenangan yang semula dinikmati, munculnya perasaan bersalah, mengalami kesulitan untuk konsentrasi, terjadi penurunan nafsu makan sehingga berat badan menurun, munculnya pikiran-pikiran tentang kematian bahkan usaha bunuh diri.

4. Stress

Stress dapat terjadi karena tibanya masa pensiun, berkurangnya peran sebagai orangtua, kehilangan pasangan hidup, penurunan aktifitas fisik dan sosial akibat dari dampak penyakit- penyakit degeneratif. (Proverawati, 2010).

A.1.6. Tahap-tahap Menopause

Menopause dibagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :
(Mulyani, 2017)

1. Pra Menopause

Fase ini terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium.

Gejala yang timbul pada masa pramenopause yaitu :

- a. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b. Pendarahan menstruasi memanjang
- c. Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak
- d. Adanya rasa nyeri saat menstruasi

2. Peri Menopause

Yaitu fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause. Gejala – gejala yang timbul pada masa perimenopause yaitu:

- a. Siklus Menstruasi menjadi tidak teratur
- b. Siklus Menstruasi menjadi lebih panjang

3. Menopause

Yaitu fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir adanya perubahan kadar hormone dalam tubuh yaitu menurunnya fungsi

estrogen dalam tubuh. Gejala- gejala yang terjadi pada masa menopause yaitu sebagai berikut:

- a. Keringat yang biasanya timbul pada malam hari
- b. Lebih mudah marah atau tidur
- c. Sulit istirahat atau tidur
- d. Haid menjadi tidak teratur
- e. Terjadinya gangguan fungsi seksual
- f. Badan bertambah gemuk
- g. Sering kali tidak mampu untuk menahan kencing
- h. Stress dan depresi
- i. Nyeri otot sendi
- j. Hot flush atau sering panas
- k. Terjadinya gangguan pada tulang
- l. Gelisah, khawatir, sulit konsentrasi dan mudah lupa.

4. Postmenopause

Post-menopause adalah kondisi dimana seorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa post-menopause seorang wanita akan mudah sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (osteoporosi).

A.1.7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Seiring dengan perubahan usia menopause wanita zaman sekarang yang cenderung semakin cepat, banyak penelitian yang gencar dilaksanakan guna mengidentifikasi faktor- faktor yang mempengaruhi usia menopause seorang wanita.

Beberapa Faktor- Faktor tersebut diantaranya :

1. Riwayat Keluarga (ibu)

Sebuah studi epidemiologi yang meneliti usia menopause pada sampel multi-etnik menemukan fakta bahwa usia menopause cenderung lebih cepat pada keturunan jepang dan latin. Studi lain menemukan adanya riwayat keluarga pada ibu seorang wanita yang mengalami menopause dini. (Pradana, 2010)

2. Status Perkawinan

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah diduga mempengaruhi perkembangan reproduksinya. Mereka akan mengalami masa menopause lebih muda atau lebih cepat dibandingkan wanita yang telah menikah. Wanita menikah cenderung lebih aktif melakukan aktivitas seksual dibandingkan wanita yang tidak menikah. Wanita yang aktif secara seksual setidaknya sekali seminggu menunjukkan tingkat estrogen yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita kurang aktif secara seksual. (sulistywati, 2013)

3. Paritas

Usia menopause berhubungan dengan paritas, semakin banyak jumlah anak usia menopause akan semakin tua. Hal tersebut terjadi karena Selama kehamilan dan persalinan sistem kerja organ reproduksi dihambat. Menurut Sibagariang (2010) selama menstruasi ovulasi tidak terjadi. Satu kali masa kehamilan akan menghambat ovulasi selama 9 bulan. Selain itu wanita yang menyusui bayinya secara teratur setelah persalinan mengalami amenorea selama 25-30 minggu dan siklus menstruasi selama 6 bulan pertama setelah kembalinya haid bersifat anovulatorik (tidak mengandung sel telur). Penundaan ovulasi selama masa kehamilan dan laktasi menyebabkan waktu yang dibutuhkan ovarium untuk kehilangan seluruh folikel akan semakin lama. Usia menopause berhubungan dengan jumlah cadangan folikel yang masih tersisa dalam ovarium (winkjosastro, dkk, 2008).

Percepatan usia menopause ini menjadi permasalahan tersendiri bagi kesehatan wanita. Wanita yang lebih cepat memasuki usia menopause berarti memiliki risiko yang jauh lebih besar pula untuk mengalami berbagai penyakit terkait dengan usia menopause. Seperti osteoporosis misalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kehilangan massa tulang pasca-menopause mencapai 1,4 % pertahunnya. Jika seseorang wanita mengalami menopause lebih cepat, maka akan terjadi penurunan bermakna densitas massa tulang sehingga akan meningkatkan resiko osteoporosis (Proverawati, 2010)

Pada penelitian yang dilakukan Paola, dkk (2008) menghasilkan bahwa wanita mempunyai anak kurang dari 2 beresiko memasuki

menopause lebih awal ($p=0,04$), begitu juga pada penelitian mufidah (2011) menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan usia menopause, dimana makin sering wanita melahirkan makin lama mengalami menopause ($p= 0,024$)

4. Usia Saat Haid Pertama (*Menarche*)

Menarche adalah haid pertama yang dialami oleh wanita. Menurut Fox Spencer (2007) *menarche* biasanya dimulai pada usia 12-13 tahun. Perbedaan usia terjadinya menarche dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormonal, genetik, bentuk badan, keadaan gizi, lingkungan aktivitas fisik dan rangsangan psikis.

Penelitian Rohmatika, dkk (2012) di Desa Jingsang Babakang Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche yaitu 14 tahun, usia *menarche* minimum 9 tahun, usia menarche maksimum 20 tahun, dan yang sering terjadi pada usia 15 tahun. Kemudian rata-rata usia menopausenya 49 tahun, usia menopause minimum yaitu 31 tahun, usia menopause maksimum 56 tahun dan yang sering terjadi pada usia 50 tahun.

Menurut Winkjossatro, dkk (2008) usia *menarche* berhubungan dengan usia menopause. Semakin cepat seseorang wanita mengalami menarche maka semakin lama menopause terjadi sehingga masa reproduksi akan semakin panjang. Hal tersebut berhubungan dengan jumlah folikel primordial yang tersisa untuk dimatangkan selama masa reproduksi yang dimulai semenjak masa pubertas (*menarche*). Menurut Sibagariang (2010) usia *menarche* di Indonesia berkisar 12-13 tahun, sebagian perempuan mengalami menstruasi lebih awal (8 tahun) atau lebih lambat (18 tahun). Jumlah folikel primordial pada usia 6-9 tahun adalah sebanyak 486.600 dan terus berkurang hingga tersisa 382.000 pada usia 12-16 tahun. Sedangkan menurut Manuaba (2010) jumlah folikel primordial pada usia 6-15 tahun berkisar 440.000 dan terus berkurang hingga mencapai 160.0000 pada usia 16-25 tahun. Semakin lama seorang wanita mengalami *menarche*, maka semakin sedikit jumlah folikel primordial yang akan dimatangkan dan melalui proses ovulasi begitu pula sebaliknya. Hal tersebut yang dapat menyebabkan perempuan yang mengalami *menarche* lebih cepat akan mengalami

menopause yang lebih lambat karena menurut Winkjossatro dkk (2008) usia menopause berhubungan dengan jumlah cadangan folikel yang masih tersisa dalam ovarium.

5. Penggunaan Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi adalah cara untuk mencegah terjadinya konsepsi dan pemakain kontrasepsi, khususnya kontrasepsi hormonal, pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau lebih tua memasuki usia menopause. Hal ini dapat terjadi karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak mampu memproduksi sel telur. (kasdu 2010)

Sebagian besar kontrasepsi hormonal menekan produksi dan sekresi gonadotropin, hormon yang termasuk dalam gonadotropin yaitu FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*), dimana hormon ini berperan dalam proses pematangan dan pelepasan folikel ovarium (andrew, 2009)

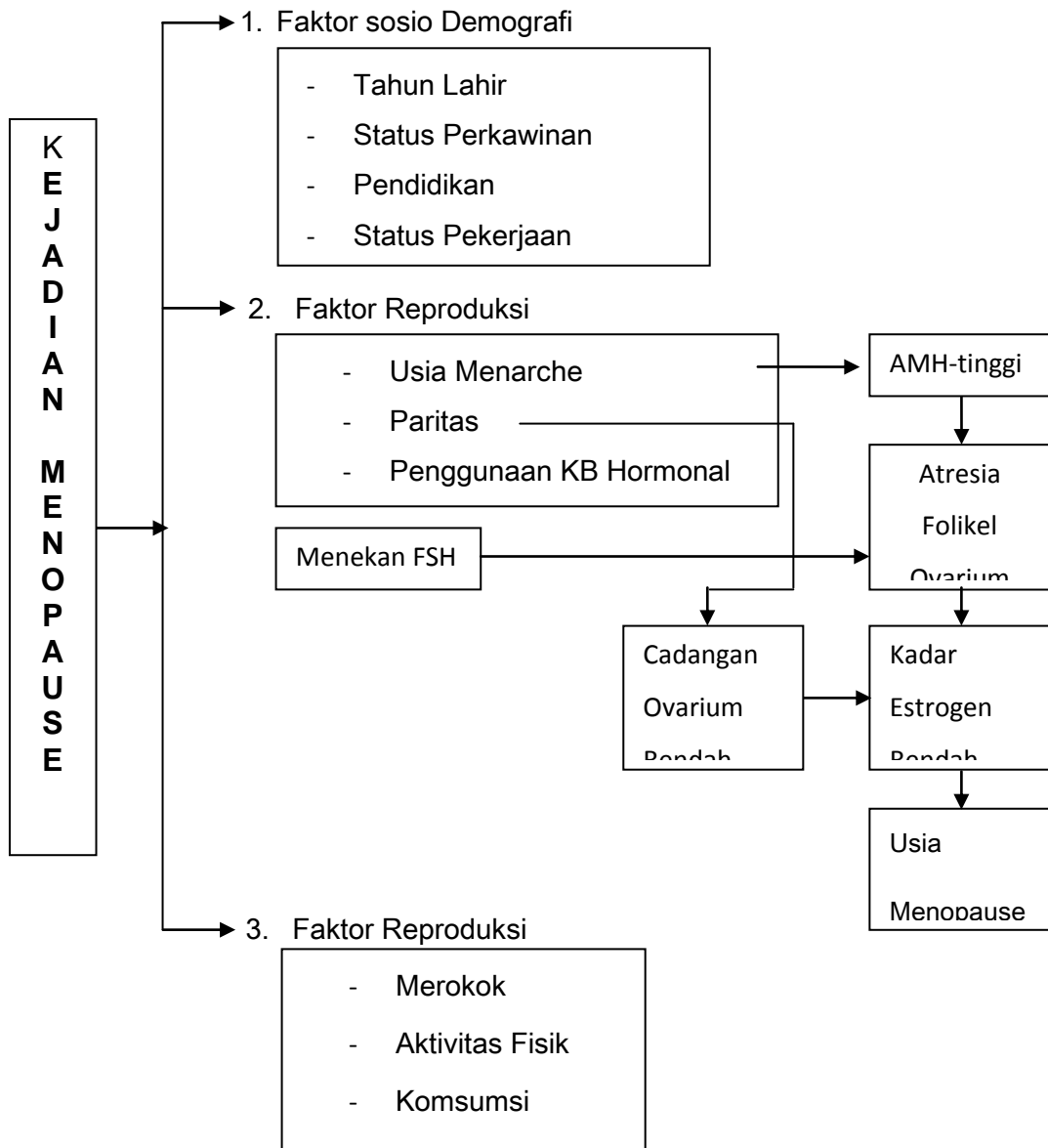
Menurut pendapat Winkjossatro dkk, (2008) pemberian hormone estrogen atau progesteron dalam konsentrasasi dan waktu tertentu dapat menekan produksi dan sekresi gonadotropin melalui mekanisme umpan balik positif - negatif. Pemberian hormon estrogen dan progesteron melalui kontrasepsi hormonal akan menyebabkan konsentrasi kedua hormon stroid tersebut meningkat hingga mencapai konsentrasi tertentu yang dapat menstimulus hiposi anterior untuk menghentikan produksi dan sekresi FSH dan LH. Ketika produksi dan sekresi gonadotropin dihambat maka proses pematangan folikel akan terhambat dan ovulasi tidak terjadi sehingga menyebabkan mestruasi yang tidak menghasilkan sel telur dan juga mempengaruhi kesuburan wanita dan membuat seseorang terlambat mengalami menopause.

Wahyunita dan fitrah (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis alat kontrasepsi dengan kecepatan menopause ($p=0,003$) dimana menopause lebih lambat terjadi pada wanita yang memakai jenis kontrasepsi hormonal. Begitu juga penelitian Celentano dkk (2009) menggambarkan bahwa penggunaan kontrasepsi oral akan mempengaruhi usia menopause.

Penelitian Asiah, dkk (2013) di Desa Binangga kecamatan Marawola Kabupaten Sigi menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh jenis penggunaan kontrasepsi pil, lama penggunaan dan paritas jumlah anak pada mulainya usia menopause. Sangat perlu memberikan pemahaman kepada wanita usia menopause tentang metode penggunaan kontrasepsi efektif yang dapat digunakan oleh banyak akseptor. Jika dibandingkan dengan metode kontrasepsi lain, penggunaan kontrasepsi dapat digunakan sebagai metode untuk mengatur kehamilan jangka panjang selama lebih dari dua tahun sampai empat tahun. Perlu dilakukan sosialisasi pentingnya pemahaman jenis kontrasepsi di pelayanan posyandu lansia masing-masing desa untuk mengetahui lebih dini masalah-masalah tentang jenis kontrasepsi berupa pil kombinasi, yang berisi hormo estrogen dan progesteron atau pun hanya berisi hormon progesteron saja bahwa pil bekerja dengan cara mencegah terjadinya ovulasi dan mencegah terjadinya penebalan dinding rahim sehingga digunakan secara tepat.

B. Kerangka Teori

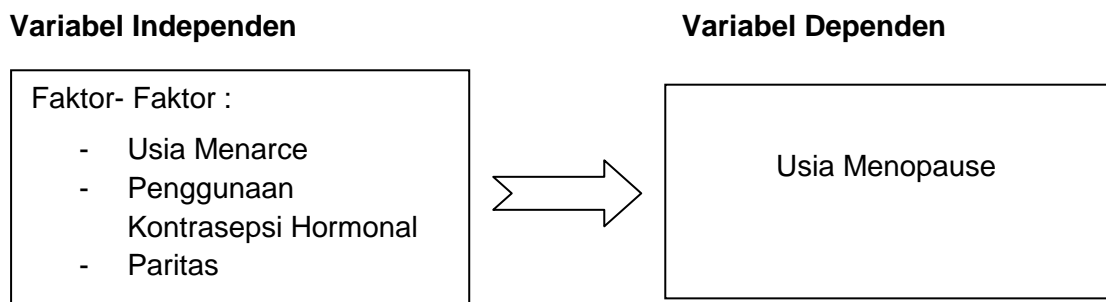
Gambar 2.1 Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan usia menopause

Gambar 2.2
Kerangka Konsep



D. Defenisi Operasional

Tabel 2.1 Defenisi Oprasional Variabel

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen : Usia Menarce	Umur Ketika pertama kali mengalami menstruasi	Wawancara Kuesioner	1. < 14 Tahun 2. ≥14 Tahun	Ordinal
Riwayat Penggunaan Kontrasepsi Hormonal	Riwayat penggunaan suatu cara pencegahan kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi hormonal seperti	Wawancara Kusioner	1. Kontrasepsi Hormonal 2. Tidak Hormonal	Nominal

	: suntik KB, implant dan pil KB			
Paritas	Jumlah anak yang pernah dilahirkan oleh responden baik lahir hidup ataupun mati	Wawancara Kuesioner	1. ≤ 2 2. > 2	Ordinal
Variabel Dependen : Usia Menopause	Usia ibu saat berhentinya siklus menstruasi secara permanen sekurang- kurangnya 1 tahun	Wawancara Kusioner	1. ≤ 50 Tahun 2. > 50 Tahun	

E. Hipotesis

Terdapat hubungan antara faktor – Faktor (Usia Menarche, Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Paritas) dengan usia Menopause di Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor.