

BAB 1**PENDAHULUAN****1.1 Latar Belakang**

Menopause adalah suatu proses alamiah yang akan dialami oleh semua wanita dalam rentang usia 45-55 tahun. Masa ini ditandai dengan berkurangnya produksi estrogen dan progesteron yang menandakan berakhirnya siklus menstruasi secara permanen (Armini *et al.*, 2018).

Menurut proyeksi penduduk Indonesia pada tahun 2021, perkiraan jumlah wanita yang berada dalam rentang usia menopause sebanyak 12,64% di mana mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yang berkisar 12,52% dan diprediksi akan terus meningkat mengikuti peningkatan angka harapan hidup (AHH) di Indonesia. Meningkatnya AHH merupakan salah satu indikator keberhasilan dari pembangunan nasional dalam bidang kesehatan. AHH Indonesia meningkat dari 70,1 pada tahun 2010 dan diprediksi akan mencapai 71,5 pada tahun 2025, di mana provinsi besar seperti Jawa Timur mencapai 71,4 tahun, Sulawesi Selatan mencapai 70,6 tahun, dan Kepulauan Riau mencapai 70,4 (Badan Pusat Statistik, 2013). Akan tetapi, peningkatan AHH dapat mengakibatkan peningkatan masalah geriatri, termasuk menopause pada perempuan.

Transisi menopause mengakibatkan perubahan pada tubuh wanita dan melibatkan gejala yang mengganggu, termasuk gejala vasomotor, kekeringan pada vagina, penurunan libido, insomnia, kelelahan, dan nyeri sendi. Selain itu, selama menopause, wanita dapat mengalami gejala depresi dan gangguan kognitif, yang bisa mengganggu produktivitas dan juga menambah beban penyakit medis untuk populasi wanita lanjut usia (Santoro *et al.*, 2015).

Menurut hasil Simposium Nasional Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI), lima gejala utama yang dialami wanita menopause adalah nyeri otot atau sendi (77,7%), rasa letih dan hilang energi (68,7%), kehilangan nafsu seksual (61,3%), kerutan di kulit (60%), sulit konsentrasi dan *hot flashes* (29,5%) (Armini *et al.*, 2018). Gejala vasomotor, yang meliputi *hot flashes* dan keringat malam dianggap sebagai gejala utama menopause dan merupakan salah satu gejala utama penggunaan layanan kesehatan terkait menopause (Anderson *et al.*, 2020).

Tingkat keparahan gejala dan kondisi psikologis pada wanita menopause dapat dipengaruhi oleh gaya hidup. Wanita menopause dengan gaya hidup lebih sehat lebih memungkinkan untuk memiliki gejala menopause yang lebih sedikit. Gaya hidup sehat dapat dinilai dari pola makan, pola istirahat, olahraga, kebiasaan merokok dan minum alkohol, dan pengelolaan stres (Armini *et al.*, 2018).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa gaya hidup sehat, seperti aktivitas fisik yang tinggi, pola makan baik dan seimbang, pola dan kualitas tidur yang baik, dapat mengurangi gejala-gejala yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti *hot flashes* dan insomnia. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi minuman keras, dan pengelolaan stres yang kurang baik, dapat meningkatkan risiko mengalami *hot flashes*, insomnia, dan gejala lainnya yang dapat membahayakan jiwa (Mulyani, 2013; Sari dan Istighosah, 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara gaya hidup dengan gejala yang dirasakan pada wanita menopause?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan gaya hidup dan gejala pada wanita menopause.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Identifikasi gejala yang muncul pada wanita menopause.
- 2) Identifikasi gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, tingkat stres) yang dapat memengaruhi gejala pada wanita menopause.
- 3) Mengetahui hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, tingkat stres) dengan gejala pada wanita menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan gaya hidup dengan gejala pada wanita menopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Responden

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan wanita menopause dapat menerapkan gaya hidup yang lebih sehat sehingga mengurangi dari gejala menopause selama masa menopause dan meningkatkan kualitas hidup.

- 2) Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada pelayanan kesehatan mengenai pentingnya mengedukasi lebih lanjut wanita yang menjalani masa menopause untuk menjalani gaya hidup yang baik agar mengurangi gejala selama menopause.