

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan fase fisiologis alami pada wanita yang ditandai berhentinya menstruasi permanen akibat menurunnya fungsi ovarium dan hormon estrogen. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia pertengahan dan menandai berakhirnya masa reproduksi seorang wanita. Penurunan kadar hormon estrogen tersebut menyebabkan berbagai perubahan dalam tubuh yang meliputi aspek fisik, psikologis, atau sosial. Salah satu dampak yang paling sering dirasakan adalah respon fisik tubuh, seperti *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan metabolik, peningkatan indeks massa tubuh, serta perubahan kadar hormon lain seperti *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) sebagai respons kompensasi tubuh terhadap berkurangnya fungsi ovarium (Mauli et al., 2025)

Secara global, jumlah wanita yang memasuki fase menopause terus mengalami peningkatan. Menurut WHO memperkirakan jumlah wanita menopause di seluruh dunia akan meningkat dari sekitar 107 juta jiwa menjadi sekitar 373 juta jiwa tahun 2025. Di Indonesia, jumlah perempuan yang memasuki usia menopause terus meningkat seiring meningkatnya usia harapan hidup. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah perempuan pada usia menopause mencapai sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia menopause sekitar 49 tahun (Khodijah et al., 2025). Berdasarkan data BPS Provinsi Jawa Timur tahun

2022, proporsi perempuan yang telah memasuki usia menopause tercatat sebesar 14,22%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun 2021 yang tercatat sebesar 14,17%. Meskipun peningkatan tersebut relatif kecil, tren ini mengindikasikan bertambahnya jumlah perempuan yang memasuki fase menopause dari tahun ke tahun seiring meningkatnya usia harapan hidup perempuan di Jawa Timur (BPS Jatim, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan pada minggu ke-4 Februari 2026, dari 10 orang responden, 7 orang di antaranya mengalami penurunan respon fisik seperti mudah lelah, nyeri sendi dan otot, serta gangguan tidur, sedangkan 3 orang lainnya tidak mengalami keluhan fisik yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Lamanya waktu sejak seorang wanita mengalami menopause juga berperan penting dalam menentukan jenis dan tingkat keparahan respon fisik yang dialami. Pada fase awal pascamenopause, respon fisik yang umum muncul meliputi keluhan vasomotor seperti hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, serta perubahan metabolik awal. Namun, seiring bertambahnya durasi menopause, perubahan fisik cenderung menjadi lebih menetap dan kompleks, seperti peningkatan indeks massa tubuh, penurunan massa otot, nyeri sendi, penurunan kepadatan tulang, serta meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dan metabolik (Santoro et al., 2021). Durasi menopause yang lebih lama berkaitan dengan proses adaptasi hormonal tubuh terhadap kondisi defisiensi estrogen yang berkepanjangan. Rendahnya kadar estrogen dalam jangka panjang menyebabkan peningkatan kadar Follicle-Stimulating Hormone (FSH) sebagai mekanisme kompensasi tubuh. Kondisi

ini mencerminkan perubahan fisiologis kronis yang dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh pada wanita menopause. Berbagai respon fisik yang muncul, seperti kelelahan, nyeri sendi, gangguan tidur, serta perubahan metabolik, dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita menopause (North American Menopause Society, 2023; Khodijah et al., 2025)

Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang berhubungan dengan munculnya respon fisik pada wanita menopause. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah lamanya waktu sejak seorang wanita mengalami menopause. Makin lama wanita dalam fase pascamenopause, semakin besar kemungkinan terjadinya berbagai perubahan fisik akibat penurunan kadar hormon estrogen yang berlangsung dalam jangka waktu lama (WHO, 2022). Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui hubungan antara lama menopause dengan respon fisik yang dialami wanita. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan lama menopause dengan respon fisik wanita di Desa Karangmulyo Banyuwangi.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan

Menopause merupakan proses alami seorang wanita yang ditandai berhentinya menstruasi akibat fungsi ovarium dan hormon estrogen menurun. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai respon fisik seperti *hot flashes*, gangguan tidur, nyeri sendi, kelelahan, dan peningkatan berat badan yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup

wanita. Seiring meningkatnya usia harapan hidup, jumlah wanita yang memasuki masa menopause juga terus meningkat, termasuk di Provinsi Jawa Timur. Respon fisik yang dialami wanita menopause dapat berbeda-beda pada setiap individu, salah satunya diduga dipengaruhi oleh lamanya waktu sejak seorang wanita mengalami menopause. Semakin lama seorang wanita berada dalam fase menopause, perubahan fisiologis akibat penurunan hormon estrogen dapat berlangsung lebih lama dan berpotensi menimbulkan berbagai respon fisik. Namun demikian, belum diketahui secara pasti bagaimana hubungan antara lama menopause dengan respon fisik yang dialami wanita di masyarakat, khususnya di Desa Karangmulyo Banyuwangi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan lama menopause dengan respon fisik wanita di Desa Karangmulyo Banyuwangi.

2. Pertanyaan

- a. Bagaimana gambaran lama menopause wanita menopause di Desa Karangmulyo?
- b. Bagaimana gambaran respon fisik wanita menopause di Desa Karangmulyo?
- c. Bagaimana hubungan lama menopause dengan respon fisik wanita di Desa Karangmulyo?

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan lama menopause dengan respon fisik wanita di Desa Karangmulyo Banyuwangi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi lama menopause wanita menopause di Desa Karangmulyo.
- b. Mengidentifikasi respon fisik wanita menopause di Desa Karangmulyo.
- c. Menganalisis hubungan lama menopause dengan respon fisik wanita di Desa Karangmulyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya khasanah ilmu kesehatan khususnya kesehatan reproduksi wanita yang menyangkut respon fisik pada ibu menopause berdasarkan lamanya masa menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Responden mampu mengenali keluhan fisik secara dini dan menerapkan perilaku hidup sehat untuk mengurangi dampak negatif menopause terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup.

b. Bagi Tempat Penelitian

Dapat menjadi bahan masukan bagi tempat penelitian dalam menyusun program edukasi dan pelayanan kesehatan yang lebih tepat sasaran bagi wanita menopause.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan kesehatan dalam pengembangan kurikulum dan pembelajaran terkait kesehatan wanita menopause.

