

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sosok perempuan merupakan sosok yang luar biasa tangguh karena perempuan tercipta dengan memiliki kesabaran serta keuletan dalam menyiapkan sesuatu. Akan tetapi seiring bertambahnya usia tulang akan merapuh dan kehidupan wanita bukanlah semakin ringan. Terkadang wanita akan mengalami masalah yang diakibatkan perubahan dari fisik dan psikologis. Itu artinya wanita harus senantiasa mempersiapkan diri untuk menangani perubahan-perubahan tersebut.

Wanita memiliki kekuatan luar biasa yang tak akan pernah dipunyai lawan jenisnya dengan baik. Yakni kekuatan cinta, empati dan kesetiaan. Dengan kasih sayang dan cintanya yang begitu tulus ia menguatkan langkahnya dan mempertaruhkan hidupnya untuk sebuah kehidupan baru. Perempuan itu ibarat mutiara, wanita memang pantas disebut mutiara mengapa tidak perempuan pantas disebut mutiara karena perempuan mampu memberikan kehidupan baru. Dan pada saat mereka sudah menua sistem reproduksinya tidak lagi berfungsi dan akan menua pada waktunya. (1)

Perubahan aktivitas seksual salah satu faktor yang terjadi di usia menopause yang membawa kecemasan tersendiri bagi para wanita untuk melayani suaminya, karena timbulnya rasa nyeri saat berhubungan dengan suami, dengan demikian ada sebagian laki-laki ada yang akan memberi

dukungan kepada istri agar tidak merasa gelisah saat mengalami *menopause*, dan tak menutup kemungkinan bahwa ada juga laki-laki yang akan mencari kepuasan tersendiri dengan wanita yang lain seperti saat sekarang ini sering kita dengar munculnya wanita idaman lain atau orang ketiga dan ramai disebut sebagai “orang ketiga“(2)

Keadaan pertama sekali haid atau disebut dengan “*menarche*”. *Menarche* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan *menopause*. Dimana bahwa ada teori yang menyatakan jika semakin muda seseorang mengalami *menarche* (haid pertama kali), maka akan semakin tua atau lama ia memasuki masa *menopausenya*, dan sebaliknya apabila seorang wanita mengalami *menarche* yang lama maka akan semakin cepat *menopause*. (3)

Menarche adalah perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita. *Menarche* adalah *menstruasi* pertama yang biasa terjadi dalam rentan usia 10–16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa *pubertas* sebelum memasuki masa *reproduksi*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* ada tiga yaitu faktor keturunan, keadaan gizi, dan kesehatan umum. Pada setiap siklus haid FSH dikeluarkan oleh *lobus anterior hipofisis* yang menyebabkan beberapa *folikel primer* berkembang menjadi *folikel de Graaf* yang membuat *esterogen*. *Esterogen* menekan FSH, sehingga *lobus anterior hipofisis* mengeluarkan hormon LH (*luteinizing hormone*). *Folikel de graff* semakin lama semakin matang dan

terjadi *ovulasi*. Setelah ovulasi terjadi, terbentuklah *korpus luteum* (berwarna kuning). *Korpus luteum* menghasilkan hormon *progesterone* yang menyebabkan endometrium kelenjar-kelenjarnya berlekuk-lekuk dan bersekresi. Bila tidak ada pembuahan, kadar *esterogen* dan *progesteron* menurun, sehingga terjadi menstruasi.(4)

Perdarahan pertama sekali atau yang disebut dengan *menarche* adalah perdarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya. Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang dianggap normal biasanya 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. juga pada kakak-beradik bahkan saudara kembar, siklusnya selalu tidak sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari.(5)

Menarche dapat diartikan sebagai perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita. *Menarche* terdiri karena peluruhan dinding endometrium sebagai akibat terjadinya perubahan hormonal. Terjadinya *menarche* merupakan proses yang relatif kompleks antara faktor genetik dan faktor eksternal. *Menarche* pada usia dini telah terbukti berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan bahkan penyebab kematian lebih dini. *Menarche* biasa terjadi pada usia 12-13 tahun dalam rentang 11-16 tahun. Rata – rata usia *menarche* adalah 13 tahun dengan

kejadian awal pada usia 9 tahun dan paling lambat adalah 17 tahun. Mestruasi adalah tahap pertama pertanda kedewasaan (pubertas) pada anak perempuan, itu salah satu tanda fisik banyak bahwa seorang gadis berubah menjadi seorang wanita. Dan seperti banyak perubahan lain yang berhubungan dengan pubertas, menstruasi tanda kedewasaan.(6)

Usia *menarche* sangat berpengaruh terhadap usia *menopause*, semakin cepat wanita mengalami *menarche*, semakin lama wanita tersebut memasuki masa *menopause*. *Menarche* yang terjadi terlalu cepat ini dikarenakan fungsi *ovarium* yang baik dan berkembang cepat, sehingga *ovarium* ini memproduksi *hormon estrogen* dan *progesterone* lebih awal dan mengakibatkan terjadinya *menstruasi* yang lebih cepat. (7)

Fungsi *ovarium* yang berkembang dengan baik ini, mengakibatkan *ovarium* tidak cepat mengalami penurunan fungsi dalam memproduksi *hormon estrogen* dan *progesterone*, sehingga masa terjadinya *menopause* akan lebih lama pada seorang wanita, dan sebaliknya. Hal ini juga terlihat pada penelitian yang diperoleh Ta'adi tahun 2016 dengan judul "Hubungan usia *menarche* dengan terjadinya *menopause* di wilayah kerja Puskesmas Kusuma Bangsa kota Pekalongan" menyatakan bahwa ada hubungan *menarche* dengan *menopause*. Semakin muda wanita mengalami *menarche* semakin lama dia memasuki masa *menopause* dan juga sebaliknya. (8) Hal ini juga terlihat pada penelitian Aulia Ratna tahun 2013 dengan judul "Hubungan *menarche* dengan *menopause* di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng

Sulawesi Selatan” menyatakan bahwa ada pengaruh antara usia menarche dengan usia saat terjadinya *menopause* pada wanita *menoapsue*. Makin dini *menarche* terjadi makin lambat *menopause* timbul. (9)

Menopause adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. Usia rata-rata sebagian besar wanita melalui masa *menopause* adalah antar umur 45 dan 55 tahun. Dan paling tua di usia 58 tahun. Dan *menopause* yang terjadi sebelum umur 45 tahun akan dikategorikan sebagai *menopause* dini. Usia saat memasuki masa *menopause* dapat diwariskan dengan mengetahui saat menstruasi terakhir ibu maka akan dapat diperkirakan usia ibu *menopause*.(10)

Menopause adalah proses penuaan yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. *Menopause* bukanlah masalah medis dan bukan suatu penyakit ataupun kelainan. *Menopause* terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seseorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali (11)

Menopause juga diartikan sebagai haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. *Menopause* adalah haid

terakhir atau saat terjadinya haid terakhir yang dialami oleh wanita. *Menopause* dikenal sebagai waktu penghentian menstruasi secara permanen yang terjadi menyusul hilangnya aktivitas ovarium. *Menopause* juga dapat diartikan sebagai akhir proses biologis dari siklus menstruasi karena terjadi penurunan produksi hormone estrogen yang diproduksi oleh ovarium atau yang disebut indung telur.(3)

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) jumlah wanita yang menopause pada tahun 2030 diperkirakan akan mencapai 1,2 milyar wanita berusia diatas 50 tahun di Negara berkembang. Saat ini di Amerika Serikat ada lebih dari 32 juta wanita *menopause* dengan usia rata-rata 50-52 tahun. Pada tahun 2013, nilai Angka Harapan Hidup (AHP) Indonesia mencapai 70,07 tahun lebih tinggi dari nilai Angka Harapan Hidup (AHP) tahun 2012 (69,87 tahun) selama periode 2010 hingga 2015, Sumatra Utara telah berhasil meningkatkan Angka Harapan Hidup saat lahir sebesar 0,83 tahun. Selama periode tersebut, secara rata – rata Angka Harapan Hidup tumbuh sebesar 0,24% per tahun(12)

Berdasarkan dari Profil Kesehatan Indonesia (2016), jumlah wanita menurut kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 11.571.921 jiwa dan usia 15-19 tahun sebanyak 11.335.566 jiwa. Dan didapati jumlah wanita menurut kelompok usia 40-44 tahun sebanyak 9.346.994 jiwa. Usia 55- 59 tahun sebanyak 5.737.258 jiwa, dan usia 60-64 tahun sebanyak 4.247.245 jiwa(13)

Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan jumlah persentase menopause menurut kelompok umur 30-34 tahun sebanyak 11,4%, 35-39 tahun sebanyak 14,8% , 42-43 tahun sebanyak 17,8%, 44-45 tahun sebanyak 22,6%, 46-47 tahun sebanyak 32,6% , 48-49 tahun sebanyak 44,0%.(14)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Miftahus Saadah tahun 2017 dengan judul Hubungan usia *menarche* dengan usia *menopause* pada wanita usia 45- 55 tahun di Desa Dawuhan Kabupaten Bondowoso, menunjukkan bahwa ada hubungan antara usiamenarche dengan terjadinya *menopause*, wanita yang terlambat mendapatkan menstruasi justru akan mengalami *menopause* lebih dini, sedangkan mereka yang haid lebih dini seringkali akan mengalaminya sampai pada usia mencapai 50 tahun(15)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mutiara tahun 2014 dengan judul Hubungan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara tahun 2014, menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan usia menopause di kecamatan Kakas Sulawesi Utara tahun 2014. Menyatakan bahwa semakin dini seorang wanita mangalami *menarche* maka semakin lambat mangalami *menopause*, sebaliknya, semakin lambat mengalami *menopause*. (1)

Penelitian ini juga dilakukan oleh peneliti di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli utara tahun 2018. Desa Lumban sormin merupakan desa yang memiliki jumlah wanita yang sudah

mengalami menopause sebanyak 167 orang wanita. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di desa Lumban sormin.

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan peneliti bulan Juni – September di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018, dengan mewawancarai 7 orang wanita dengan usia diatas 50 tahun, 4 wanita mengatakan tidak mengalami haid setelah umur 43 tahun dan usia *menarche* mereka 18 tahun, 3 wanita mengatakan tidak mengalami haid usia 56 tahun dengan usia *menarche* 8 tahun. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti hubungan *menarche* dengan *menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah apakah ada hubungan *menarche* dengan *menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.

1.3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *menarche* Ibu di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Ibu *menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.

3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan *menarche* dengan *menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan mampu menjadi landasan untuk menambah dan meningkatkan wawasan keilmuan dalam memeberikan informasi guna pembangunan ilmu pengetahuan khususnya kebidanan, komunitas, agar dijadikan bahan masukan penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institut Pendidikan Kebidanan

Untuk mengaplikasikan berbagai ilmu berupa teori yang diperoleh penulis dan akan meneliti apakah ada kesenjangan antara teori dan survey lapangan selama mengikuti pendidikan di Institut Kesehatan Helvetia Medan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan.

2. Bagi Peneliti

Bagi Peneliti dapat meningkatkan Ilmu Pengetahuan dan apabila penelitian ini berhasil, peneliti akan mengaplikasikan secara langsung dilapangan dengan membuat Pendidikan kesehatan kepada seluruh wanita mulai dari remaja yang belum mengalami *menarche* dan wanita yang belum mengalami *menopause* dan bahkan sudah mengalami

menopause, tujuannya agar semua wanita dapat menjaga pola hidupnya juga serta dapat mengantisipasi hal-hal apa saja yang akan dialami wanita tersebut menjelang *menopause*. Dengan tujuan agar wanita tersebut mempersiapkan diri. Dan penulis meneliti ini bertujuan juga untuk melihat langsung kondisi real di lapangan yang terkait dengan hubungan *menarche* dengan *menopause* di Desa Lumban Sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.

3. Bagi Ibu

Bagi Ibu *menopause* di Desa Lumban Sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara, sebagai input atau bahan masukan dan sumbangan pemikiran bagi masyarakat Pangaribuan terkhusus buat Ibu *menopause* guna untuk mengetahui hubungan *menarche* dengan *menopause* agar seluruh masyarakat Desa Lumban Sormin khususnya remaja sampai wanita menjelang *menopause* mengetahui bagaimana wanita saat menjelang *menopause* dan sesudah *menopause*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi panduan dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Peneliti Terdahulu

Menurut penelitian yang dilakukan Aulia Ratna tahun 2013 dengan judul hubungan *menarche* dengan *menopause* di Kecamatan Lalabatas Kabupaten Soppeng Sulawesi Selatan tahun 2013. Dengan menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 67 responden dengan analisa regresi linear sederhana. Cara pengembalian sampel dengan menggunakan purposive sampling. Berdasarkan hasil perhitungan yang didapat sebesar 0,003 dengan nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Model regresi diperoleh : $Y = 62,008 - 0,911x$ = usia menopause, x = usia menarche (9)

Menurut penelitian yang dilakukan Utari Wulandari tahun 2013 dengan judul Hubungan *menarche* dengan kejadian *menopause* di wilayah Minahasa UPA RW XI kelurahan Gunung Sari Makassar tahun 2013. Dari hasil analisis hubungan usia menarche dengan kejadian *menopause* didapatkan uji Pearson Chi-Square dengan nilai signifikan (0.000). karena nilai $P < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia saat timbulnya menarche dengan usia saat terjadinya menopause pada wanita di wilayah Minasa Upa RW XI kelurahan Gunung sari Makassar. Pada penelitian ini ditemukan dari 40 responden, yang mengalami usia *menarche* cepat dan usia kejadian *menopause* lambat terdapat 21 responde (95,45%) selanjutnya yang mengalami usia *menarche* lambat dan usia kejadian *menopause* cepat terdapat 13 responde (77.22%). Dari

hasil ini yang tergambar, bahwa semakin cepat seseorang wanita *menarche*, maka ia akan cepat memasuki masa *menopause*.(16)

Menurut penelitian yang dilakukan Sri Wahyuni tahun 2015 dengan judul Hubungan Usia *menarche* terhadap usia *Menopause* di Desa Tempursari Kecamatan Ngawen Kabupaten Klaten tahun 2015 dapat diketahui dengan nilai r sebesar 0,786 dan nilai p hitung adalah 0,000 nilai p hitung jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka didapatkan kesimpulan bahwa $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini berarti terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan usia *menopause*. Besaran angka korelasi 0,786 menunjukkan bahwa korelasi antara usia *menarche* dengan usia *menopause* berada dalam kategori kuat.(17)

2.2. Telaah Teori

2.2.1. *Menopause*

2.2.1.1. Defenisi *Menopause*

Wanita di seluruh dunia mengalami gejala dan pengalaman *Menopause* yang berbeda. *Menopause* dapat menjadi kondisi yang amat menghancurkan dan melemahkan. Ia bisa menyebabkan kekacauan fisiologis dan emosional dalam hidup wanita yang tengah melewatinya. *Menopause* adalah haid terakhir pada wanita, yang juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita. Oleh karena itu, tidak jarang seorang wanita takut menghadapi saat menopausenya dipengaruhi oleh *hormone* reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. *Menopause* adalah haid terakhir atau saat terjadinya terakhir yang dialami oleh wanita. *Menopause* dapat terjadi pada usia

yang bervariasi, tetapi rata-rata usia menopause 45-50 tahun, pada dewasa ini ada senja atau masa *klimakterium*. *Menopause* secara harafiah berarti menghentikan menstruasi. Kata itu terdiri dari bahasa Yunani kuno yang terpercaya dan berkarat *meno* (bulanan) dan *jeda* (untuk berhenti). Menopause telah terjadi sampai satu tahun telah berlalu sejak tanggal periode terakhir. Tanggal sebenarnya hanya dapat diputuskan secara retrospektif, dengan menghitung mundur.(12)

Menopause merupakan tahap penting dalam kehidupan setiap wanita. Beberapa wanita senang bahwa mereka telah mencapai akhir menstruasi dan gejala tidak menyenangkan yang terkait dengannya, sementara wanita lain bersyukur bahwa mereka tidak perlu lagi takut akan kehamilan yang tidak diinginkan atau tidak direncanakan. Ada juga wanita yang percaya bahwa hidup setelah menopause akan kurang menyenangkan. *Menopause* adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih kecenderungan, untuk terjadinya menopause pada umur yang lebih tua misalnya pada tahun 1915. *Menopause* dikatakan terjadi pada umur 44 tahun, sedangkan pada tahun 1950 *menopause* terjadi pada umur yang mendekati 50 tahun.(12)

Kata *Menopause* merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata *men* dan *pauseis* 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 hormone yaitu penurunan produksi hormone estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. *Menopause* merupakan tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya

menstruasi. *Menopause* bukanlah penyakit menopause adalah normal. Seseorang wanita didefinisikan sebagai menopause dimulai dari 1 tahun setelah menstruasi terakhirnya(12)

Dapat diketahui bahwa salah satu kejadian haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormone reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. *Menopause* adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir yang dialami oleh wanita. *Menopause* terjadi pada usia yang bervariasi, terjadi rata-rata usia menopause 45-50 tahun. *Menopause* adalah haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir. Berhentinya haid didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang, umur waktu terjadinya *menopause* adalah dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola kehidupan(3)

Berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan disebut juga *menopause*. Dimana Seorang wanita yang mengalami *menopause* alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. *Menopause* adalah kondisi normal yang dialami oleh para wanita seiring bertambahnya usia mereka. *Menopause* merupakan periode menstruasi terakhir. *Menopause* biasanya terjadi antara 45-55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Namun bisa juga terjadi di usia yang cukup senja sampai usia 60 tahun. *Menopause* yang dialami sebelum usia 40 tahun digolongkan sebagai “*menopause dini*”. *Menopause* bukanlah penyakit atau gangguan yang membutuhkan perawatan medis(9)(5)

Menopause dapat juga didefinisikan secara klinis sebagai waktu dimana seseorang wanita tidak mengalami menstruasi selama satu tahun, yang diawali dengan tidak teraturnya periode *menstruasi* dan diikuti dengan berhentinya periode menstruasi. *Menopause* merupakan fase dalam kehidupan seseorang wanita yang ditandai dengan berhentinya masa subur. Makin dini *menarche* terjadi makin lambat atau lama proses *menopause* timbul, 11

Ada empat periode menopause yaitu :

1. Klimakterium

Adalah masa peralihan antara masa reproduksi dari masa senium. Masa ini juga dikenal dengan masa pramenopause (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan- keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relative lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun. Pada klimakterium terdapat penurunan produksi hormone estrogen dan kenaikan hormone 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. (12)

2. Masa perimenopause (saat berhenti haid)

Perimenopause dimulai dengan munculnya tanda- tanda dan gejala awal perubahan dan sistem tubuh ketika siklus menstruasi mulai tidak teratur. Perimenopause dapat terjadi pada awal usia 30-an dan berakhir 1 tahun setelah siklus menstruasi berakhir. Rata-rata terjadi pada usia 48 tahun. (18)

3. Masa *menopause*

Adalah haid terakhir pada wanita yang juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seseorang wanita selama 12 bulan penuh. Oleh karena itu, tidak jarang seorang wanita takut menghadapi saat menopausenya. Kehidupan menjelang dan setelah menopause inilah yang sering disebut sebagai masa senja atau masa klimakterium. (19)

4. Masa senium

Masa setelah menopause yaitu ketika seorang 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. (12)

2.2.1.2. Perubahan Pada Menopause

1. Perubahan pada organ reproduksi

a. Uterus (rahim)

Uterus mengecil, selain disebabkan atrofi endometrium juga disebabkan hilangnya cairan dan perubahan bentuk jaringan ikat interstisial. Serabut otot myometrium menebal, pembuluh darah myometrium dan menonjol. (10)

b. Tuba Fallopi

Lipatan-lipatan tuba menjadi lebih pendek, menipis dan mengerut. Rambut getar yang ada pada ujung saluran telur atau fimbriae menghilang. (3)

c. Ovarium

Setelah wanita melewati akhir usia 30-an, produksi indung telur berangsur-angsur menurun. Dengan demikian, pelepasan sel telur tidak selalu pada setiap siklus haid. Pada saat ini jarak haid menjadi agak tidak teratur, yaitu terjadi pada selang waktu yang lebih lama, pola cairan haid berubah menjadi semakin sedikit atau semakin banyak. Sampai akhirnya, pelepasan sel telur tidak lagi terjadi dan haid pun berhenti(3)

d. Serviks (leher rahim)

Serviks akan mengkerut sampai terselubung oleh dinding vagina, kript servikal menjadi atropik, kanalis servikalis memendek, sehingga menyerupai ukuran serviks fundus saat adolesen.(10)

e. Vagina

Vagina mengalami kontraktur (melemahnya otot jaringan), panjang dan lebar vagina juga mengalami pengecilan. Forniks (dinding vagina bagian belakang dekat mulut rahim) menjadi dangkal. Atropi vagina berangsur-angsur menghilang, selaput lender alat kelamin akan menipis dan tidak lagi mempertahankan elastisitasnya akibat fibrosis (pembentukan jaringan ikat dalam alat atau bagian tubuh dalam jumlah yang melampaui keadaan biasa)(3)

f. Vulva

Terjadi penipisan jaringan lemak serta penipisan kulit disekitar vulva. Hilangnya lender sekitar lubang masuk vagina menyebabkan wanita merasa semakin nyeri saat bersenggama. (20)

2. Perubahan pencernaan

Kurang dan hilangnya estrogen mempengaruhi produksi kelenjar air mata sehingga terjadi perubahan pencernaan. Seluruh proses metabolisme mulai menurun dengan ambang kadar estrogen yang baru. Kondisi ini sering menimbulkan sembelit.(21)

3. Perubahan hormon

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam sistem peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada diseluruh tubuh. Ketika akan mendekati masa menopause maka ovulasi akan semakin jarang terjadi. Hal ini menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur dan tidak menentu sampai pada akhirnya sama sekali berhenti. Sehingga untuk mengimbangnya maka tubuh akan lebih banyak untuk mensekresikan hormone FSH dan LH agar mampu merangsang produksi ovum atau sel telur. (12)

4. Perubahan fisik

a. Hilangnya jaringan penunjang

Rendahnya kadar estrogen dalam tubuh berpengaruh pada jaringan kolagen yang berfungsi sebagai jaringan penunjang pada tubuh. Hilangnya kolagen menyebabkan kulit kering dan keriput, rambut terbelah-belah, rontok, gigi mudah goyang dan gusi berdarah, sariawan, kuku rusak, serta timbulnya rasa sakit dan ngilu pada persendian. Serta Perubahan berat badan terjadi saat wanita mulai menginjak umur 40 tahun, biasanya tubuhnya mudah menjadi gemuk tetapi sebaliknya sangat sulit untuk menurunkan berat badannya. Hal ini karena adanya penurunan estrogen

dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak, kulit menjadi kendur sehingga mudah untuk menjadi tempat simpanan lemak. (21)

5. Perubahan psikologi

a. Ingatan menurun

Wanita menopause mengalami kemunduran dalam mengingat bahkan mereka sering lupa terhadap hal-hal kecil dan sederhana. (21)

b. Kecemasan

Kecemasan timbul akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. (21)

c. Mudah tersinggung

Wanita menopause lebih muda tersinggung, hal ini disebabkan adanya tingkat kesadaran yang luar biasa dialami wanita menopause. Kondisi ini akan sangat terlibat ketika mereka mempersiapkan perilaku itu secara negatif dan menyinggung dirinya. (21)

d. Stress

Secara psikologi sumber-sumber stress wanita menopause tidak bisa diramalkan begitu saja, namun yang biasa terlihat adalah siklus suasana hati, misalnya reaksi marah atau sedih. (21)

e. Depresi

Wanita menopause lebih besar dan lebih gampang mengalami depresi.

Bentuk-bentuk depresi wanita menopause terlihat dari :

1) Hilangnya percaya diri atas kemampuan organ reproduksi

- 2) Kesedihan akibat ditinggal anak- anaknya atau suami yang meninggal
- 3) Sedih karena sudah turun daya tariknya(21)

2.2.1.3.Tahap – Tahap Menopause

Menopause dibagi dalam beberapa dan dimulainya yaitu sebagai berikut :

1. Pra Menopause

Fase ini terjadi paada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Gejala yang timbul pada masa menopause yaitu :

- a. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b. Perdarahan menstruasi memanjang
- c. Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak
- d. Adanya rasa nyeri saat menstruasi (11)

2. Perimenopause

Perimenopause biasanya dimulai beberapa tahun sebelum menopause, ketika ovarium memproduksi estrogen secara bertahap mulai mengurang. Perimenopause berlangsung sampai menopause, yaitu titik ketika ovarium berhenti melepaskan telur.(5)

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

- a. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- b. Siklus menstruasi menjadi lebih panjang (12)

3. Menopause

Menopause yaitu fase dimana terhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormon 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 emosi
- c. Sulit istirahat atau tidur
- d. Haid menjadi tidak teratur
- e. Terjadi 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 terasa panas
- k. Terjadinya gangguan pada tulang
- l. Gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan mudah lupa (12)

4. Postmenopause

Postmenopause adalah kondisi dimana seseorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa post-menopause seorang wanita akan muda sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (osteoporosis). Post menopause adalah tahun- tahun setelah menopause, selama tahap ini, terdapat

resiko kesehatan yang berkaitan dengan hilangnya estrogen seiring dengan meningkatnya usia perempuan.(12)(5)

2.2.1.4. 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 ovum, hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormone seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesterone(12)

Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan 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 relative menjadi lebih banyak dari sebelumnya.

2.2.1.5. Jenis-Jenis *Menopause*

1. Menopause Dini

Menopause Dini adalah menopause yang terjadi dibawah usia 45 tahun. Menopause Dini ditandai dengan apabila terjadi penghentian masa menstruasi sebelumnya tepat pada waktunya disertai dengan tanda *hot flushes* serta peningkatan kadar hormon *gonadotropin*(12)

2. Menopause normal

Menopause yang dialami dan umumnya terjadi pada usia akhir 45 tahun atau diawal 55tahun (12)

3. Menopause terlambat

Wanita yang masih mengalami menopause diatas umur 55 tahun dianggap mengalami menopause terlambat. Umumnya batas usia terjadinya menopause adalah usia 55 tahun. Namun apabila ada seorang wanita yang masih memiliki siklus menstruasi atau dalam arti masih mengalami menstruasi di atas usia 55 diantaranya ada faktor konstitusional.(3)

2.2.1.6. Hormon yang berperan dalam *Menopause*

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam sistem peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada di seluruh tubuh. Hipotalamus akan mengontrol menstruasi dengan mensekresikan hormon gonadotropin ke kelenjar pituitary. Selama masa reproduksi kelenjar pituitari akan merespon dengan memproduksi dua hormone, yaitu *follicle-stimulatinghormon* (FSH) dan *Luteinizing Hormon*(LH). Hormon ini akan menentukan jumlah hormon estrogen dan progesterone yang dihasilkan oleh ovarium atau indung telur. Hormin FSH akan merangsang untuk terjadinya ovalusi atau pelepasan sel telur. Ketika akan mendekati masa menopause maka ovulasi akan semakin jarang terjadi. Hal ini menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur dan tidak menentu sampai pada akhirnya sama sekali berhenti. Sehingga untuk mengimbangnya maka tubuh akan lebih banyak untuk mensekresikan hormone FSH dan LH agar mampu merangsang produksi ovum atau sel telur. (12)

Hormone estrogen bertanggung jawab atau juga ikut terlibat dalam mempertahankan suhu tubuh. Hal ini juga menyebabkan banyak wanita yang mengalami *hot flush* ketika kadar hormon estrogen dalam tubuh menurun.

Penurunan hormon progesterone selama masa *menopause*akan menyebabkan timbulnya rasa gelisah, depresi, mudah tersinggung atau marah, libido menjadi rendah, dan bertambahnya berat badan. Bukan berarti karena hormon estrogen turun secara drastic setelah ovarium tidak lagi memproduksi sel telur atau ovum (sampai dengan 60%), hormone ini tidak akan hilang seluruhnya dalam tubuh. Tubuh akan menemukan cara untuk memproduksinya. Ketika kelenjar adrenal memproduksi androstenedion yang akan diubah menjadi estron sehingga sangat penting untuk tetap menjaga tubuh tetap sehat dengan gaya hidup sehat dan mengelola stress.(12)

2.2.1.7.Tanda dan Gejala Menopause

1. Perubahan Pola Menstruasi

Pola yang paling umum adalah penurunan bertahap jumlah dan durasi aliran menstruasi, menyebabkan terjadinya bercak darah dan kemudian berhenti. Beberapa wanita akan mengalami menstruasi yang lebih sering atau lebih berat, hal ini biasanya refleksi dan produksi estrogen folikuler yang terus- menerus dengan atau tanpa ovulasi.(22)

2. Rasa panas (*hot flues*)

Gejala menopause yang berhubungan dengan menopause diinduksi dapat serupa dengan menopause yang terjadi secara alami, termasuk hot-flushes. Ketidaknyamanan yang paling umum berhubungan dengan menopause adalah *hot flushes*. *hot flushes* dianggap hasil dari perubahan di hipotalamus, bagian dari otak yang mengatur suhu tubuh. (23)

3. Keluarnya keringat di malam hari

Malam berkeringat dan tubuh akan merasa panas. Dan sebagian akan mengalami mimpi buruk dari gangguan tidur atau kurangnya tidur ini akan menyebabkan kelelahan dan tingkat stress yang lebih tinggi. Sebagian besar wanita akan sering terbangun di malam hari karena berkeringat, ingin berkemih sehingga susah untuk kembali tidur. (5)

4. Susah tidur (insomnia)

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause wakan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Hot flush juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidurnya. Selain itu juga kesulitan untuk tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi pada masa premenopause dimana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endorphin.(12)

5. Vagina kering

Kekeringan vagina sangat umum selama menopause. Ini hanya salah satu dari kumpulan gejala yang dikenal sebagai sindrom urogenital menopause (GSM) yang melibatkan perubahan di daerah vulvogenital, serta uretra dan kandung kemih. Perubahan ini dapat menyebabkan kekeringan vagina, nyeri saat berhubungan seksual, urgensi kemih, dan infeksi kandung kemih. Perubahan dan gejala ini terkait dengan penurunan estrogen. (23)

6. Gejala gangguan motoric

Pada masa menopause aktivitas yang akan dikerjakan semakin berkurang, hal ini dikarenakan wanita menopause akan mudah merasakan rasa lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat. (12)

7. Gejala gangguan sistem perkemihan

Sulit menahan berkemih karena kemunduran otot kandung kemih .faktor lain yang dikaitkan dengan I nkontinensia termasuk diabetes, obesitas, berat badan, depresi, hiseroktomi, riwayat keluarga, dan penggunaan terapi bormon. Beberapa gangguan dasar panggul mungkin juga berkaitan dengan inkontinensia urin. (23)

8. Gejala gangguan somatis

Kepala terasa pusing, badan terasa tertekan, sebagian tubuh terasa tertusuk duri, sakit kepala, nyeri otot, atau persendian, tangan atau kaki terasa baal, dan sukar bernafas, selain itu juga terjadi penurunan kekuatan dan klasifikasi tulang diseluruh tubuh. (24)

9. Perubahan pada mulut

Pada saat ini kemampuan mengecap pada wanita menopause berubah menjadi kurang peka, sementara yang lain mengalami gangguan gusi dan gigi.(12)

10. Ganguan psikis dan emosi

Beberapa wanita saat masa menopause akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas, perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, emosi yang meluap. Gejala itu dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron, hormone

tersebut berfungsi untuk mengatur memori, daya persepsi, dan suasana hati.
(12)

11. Penurunan libido

Hasrat seksual menurun umumnya terjadi pada wanita usia 40-50 tahun. Beberapa wanita merasakan penurunan keinginan seksual, karena ketidaknyamanan saat hubungan seksual. (23)

2.2.1.8. Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Faktor yang mempengaruhi menopause adalah sebagai berikut:

1. Faktor psikis

Faktor psikis dan emosional (kelelahan, mudah tersinggung, susah tidur dan gelisah) bisa disebabkan oleh berkurangnya kadar estrogen. Berkeringat pada malam hari menyebabkan gangguan tidur sehingga kelelahan semakin memburuk dan semakin mudah tersinggung. Cemas merupakan faktor lain yang mempengaruhi menopause adalah cemas. Kecemasan yang dialami akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa- masa menopause. Ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupnya, maka bisa diperkirakan bahwa dirinya akan mengalami menopause lebih dini. (12)(25)

2. Usia pada saat pertama haid (*menarche*)

Menurut penelitian di Inggris, rata- rata haid pertama datang pada usia 13 tahun. Dibandingkan dengan keadaan di abad yang lalu, dimana haid pertama pada umumnya datang pada umur 15 tahun. Semakin muda seorang mengalami

haid pertama kalinya, bahwa semakin muda seorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause.(3)

3. Usia melahirkan

Penelitian yang dilakukan oleh *Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston* mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama.(12)

4. Merokok

Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormone estrogen. Di samping itu juga, bebrapa penelitian menyakini bahwa komponen tertentu dari rokok juga berpotensi membunuh sel telur. Menurut hamoir semua studi yang pernah dilakukan, wanita perokok akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih muda yaitu 43 hingga 50 tahun (12)

5. Pemakaian kontrasepsi

Kontrasepsi jenis hormonal bekerja dengan cara menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Pada wanita yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama atau tua memasuki usia menopause. (26)

6. Sosial ekonomi

Status social ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami, begitu juga hubungan antara tinggi badan dan berat badan wanita diduga dapat mempengaruhi usia menopause.(26)

7. Budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan klimakterium dini (12)

8. Status gizi

Perempuan yang mengalami menopause membutuhkan zat esensial dari beberapa jenis vitamin dan mineral. Ada 4 alasan vitamin dan mineral dibutuhkan yaitu: memperlambat proses penuaan, sering mengalami masalah pencernaan, berkurangnya cadangan dan simpanan vitamin dan mineral dalam tubuh dengan semakin meningkatnya usia, dapat menolong perempuan menopause dalam menghadapi sindrom menopause. (23)

9. Stress

Seperti halnya cemas mempengaruhi menopause, stress juga merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. Jika seseorang sering merasa stress maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause. (12)

2.2.2. Menarche

2.2.2.1. Defenisi Menarche

Menarche adalah menstruasi pertama yang terjadi pada masa awal remaja ditengah awal masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi usia 10-16 tahun. Seiring dengan perkembangan biologis maka pada usia tertentu seseorang mencapai tahap kematangan organ-organ seks yang ditandai dengan menstruasi pertama. Menarche merupakan menstruasi pertama kali yang dialami oleh wanita,

dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium, menarche terjadi pada periode pada pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan(27)

Menstruasi adalah tahap pertama pertanda kedewasaan (pubertas) pada anak perempuan, itu salah satu tanda fisik banyak bahwa seorang gadis berubah menjadi seorang wanita. Dan seperti banyak perubahan lain yang berhubungan dengan pubertas, menstruasi tanda kedewasaan. Beberapa gadis tidak sabar untuk mengetahui menstruasi, sedangkan yang lain mungkin merasa takut atau cemas. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman lengkap tentang sistem reproduksi wanita atau apa yang sebenarnya terjadi selama siklus menstruasi, membuat proses tampak lebih misterius.(6)

Menarche adalah saat terjadinya perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seseorang wanita atau sering disebut sebagai menstruasi pertama, menarche merupakan proses pertumbuhan yang terjadi pada wanita. Terjadinya menarche dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antar lain: faktor hormonal, faktor genetic, faktor keadaan gizi, faktor lingkungan, faktor aktivitas fisik dan faktor rangsangan psikis. Menarche terjadi rata- rata umur 13 tahun, perimenarche 11-15 tahun. Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium.(9)

Menarche merupakan pertanda adanya suatu perubahan status dari anak-anak ke dewasa. Menarche merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang

wanita normal yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hypothalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Selama sekitar dua tahun hormone-hormone ini akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti pertumbuhan payudara. Perubahan-perubahan kulit, perubahan siklus, pertumbuhan rambut ketiak dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh wanita yang ideal(11)

Gejala yang sering menyertai menarche adalah

1. Rasa tidak nyaman
2. Sakit kepala
3. Pegal-pegal di kaki dan dipinggang untuk beberapa jam
4. Kram perut dan sakit perut
5. Perasaan suntuk, marah, dan sedih

2.2.2.2.Usia Terjadi Menarche

Usia saat seseorang anak perempuan mulai mendapat *menarche* sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi pun dapat terjadi. Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, genetic, gizi, social, ekonomi, (11)

Di Inggris usia rata-rata untuk mencapai *menarche* adalah 13,1 tahun, sedangkan suku Bundi di Papua Nuguni *menarche* dicapai pada usia 18,8 tahun. Anak wanita yang menderita kelainan tertentu selama dalam kandungan

mendapatkan *menarche* pada usia lebih muda dari usia rata-rata. Sebaliknya anak wanita yang menderita cacat mental dan mongolisme akan mendapat *menarche* pada usia yang lebih lambat. Terjadinya penurunan usia mendapatkan *menarche* sebagian besar dipengaruhi oleh adanya perbaikan gizi. (28)

Masa *menarche* biasanya terjadi sekitar umur 12- 13 tahun atau kadang lebih awal dan lebih lambat. Sebagian perempuan mengalami haid lebih awal usia 8 tahun yaitu terjadinya menstruasi sebelum umur 8 tahun yang dikarenakan pubertas dini dimana *hormone* gonadotropin diproduksi sebelum anak usia 8 tahun. Sedangkan *menarche* lama adalah *menarche* lambat adalah umur 18 tahun. (3)

Menarche biasanya terjadi antara tiga sampai delapan hari, namun rata-rata lima setengah rata-rata dalam satu tahun setelah terjadinya *menarche*, ketidakteraturan menstruasi masih sering dijumpai. Ketidakteraturannya terjadi menstruasi adalah kejadian yang biasa dialami oleh para remaja putri, namun demikian hal ini dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri. Sekitar dua tahun setelah *menarche* akan terjadi ovulasi. Ovulasi ini tidak harus terjadi setiap bulan tetapi dapat terjadi setiap dua atau tiga bulan dan secara berangsur siklusnya akan menjadi lebih teratur. Ada pula jadwal menstruasi yang pertama kali terjadi pada usia 16 tahun atau disebut amenore sekunder.

2.2.2.3. Macam-macam *Menarche*

Macam – macam *menarche* menurut wiknjoastro ada 2 yaitu:

1. *Menarche* prekoks yaitu sudah ada haid sebelum umur 10 tahun
2. *Menarche* tarda yaitu *menarche* yang baru datang setelah umur 14 tahun

2.2.2.4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Menarche*

Faktor – faktor yang mempengaruhi *menarche*:

1. Rasa tau suku

Perbedaan etnis dalam usia *menarche* misalnya di Amerika Serikat paling cepat pada Hispanic lebih lambat pada kulit hitam dan paling lambat pada Caucasian. Rata-rata usia *menarche* remaja putri di Indonesia adalah antara usia 12-14 tahun. (28)

2. Genetic

Pada dasarnya faktor genetic juga mempengaruhi status *menarche* pada anak perempuan. Hasil oettle dalam penelitiannya di Swedia mengatakan ada korelasi antara usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* anak. Hal ini juga didukung oleh penelitian Abdurahman di empat sekolah yang berbeda. Bahwa usia *menarche* ibu yang cepat akan mempengaruhi status *menarche* anak putrinya sehingga menjadi cepat juga. (28)

3. Social ekonomi

Menarche terlambat terjadi pada kelompok social ekonomi sedang sampai tinggi. Orang yang berasal dari kelompok keluarga yang biasa mengalami *menarche* lebih dini. Wanita yang vegetarian kejadian *menarcenya* lebih lama. Orang yang non-vegetarian *menarche* nya 6 bulan lebih awal dari pada yang vegetarian. Hal ini telah diteliti di india berdasarkan pendapatan perkapita. (11)

4. Obat- obatan

Penggunaan obat- obatan tertentu termasuk yang mempengaruhi pikiran, obat penenang dapat mempengaruhi kejadian *menarche*. (28)

5. Media massa audio visual dewasa

Salah satu faktor penyebab menstruasi dini juga datang dari rangsangan audio visual dewasa, baik berasal dari pecakapan maupun tontonan dari film- film atau internet berlabel dewasa, vulgar, atau mengumbar sensualitas. Rangsangan dari telinga dan mata tersebut kemudian merangsang sistem reproduksi dan genital untuk lebih cepat matang. Bahkan, rangsangan audio visual ini merupakan faktor penyebab utama menstruasi dini. (28)

6. Perilaku seksual

Perilaku seksual merupakan tingkah laku dan sikap manja yang didorong oleh hasrat baik dengan lawan jenis atau sesama jenis, imajinasi, hayalan dengan lawanjenis ataupun berhayal sendiri, bercumbu dan berkencan. Perilaku seksual pada remaja memacu rangsangan sistem reproduksi menjadi lebih matang, sehingga menimbulkan menarche. Perilaku seksual yang dilakukan bersama pasangan seperti bersentuhan, bisa dapat merangsang organ seks untuk menghasilkan hormone untuk merangsang gairah seksual yaitu pada wanita normal akan menghasilkan progesteron dan estrogen. (28)

7. Gaya hidup

Gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian menarche dini meliputi kegiatan fisik (olahraga), mengkonsumsi minuman bersoda (softdrink). Latihan fisik yang berat pada masa pubertas, telah menunda usia menarche. Kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji (fastfood) yang mengandung tinggi gula, garam, zat aditif dapat mempercepat proses menstruasi sebab mengkonsumsi

minuman bersoda mempengaruhi sistem hormone wanita yaitu estrogen yang membuat hormone estrogen meningkat. (28)

8. Kesehatan umum

Badan yang lemah atau penyakit yang mendera seorang anak gadis seperti penyakit kronis maupun cacat congenital, terutama yang mempengaruhi masukan makanan dan oksigenasi jaringan dapat memperlambat menarche, demikian pula obat- obatan.

9. Lingkungan

Rangsangan – rangsangan yang kuat dari luar misalnya berupa film- film seks, buku-buku bacaan dan majalah- majalah bergambar seks, godaan dan rangsangan dari kaum pria, pengamatan secara langsung terhadap perbuatan seksual atau koitus masuk kepusat panca indra diteruskan melalui striae terminalis menuju pusat yang disebut pubertas inhibitor

2.2.2.5.Perubahan yang Terjadi Menjelang dan Saat Menstruasi

Pada saat menstruasi ada perubahan hormone yang drastic, sehingga pada beberapa orang akan menyebabkan perubahan dalam diri orang tersebut. Perubahan dapat berupa perubahan fisik maupun perubahan psikologi. Secara umum ada beberapa perubahan yang dialami seorang yang akan menstruasi yaitu:

1. Perubahan Fisik, misalnya payudara tegang, perut terasa kembung, kulit halus menjadi mudah berjerawat, dan nyeri sebelum atau sesaat menstruasi.
2. Perubahan mental, suasana hati dan tingkah laku seperti tegang, cemas, perubahan mood secara tiba- tiba, mudah marah/ iritabel, susah konsentrasi, lemah dan kurang energy

2.3. Hipotesa Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian. Hipotesis dari penelitian ini adalah “Ada hubungan Menarche dengan Menopause di Desa Lumban Sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018”

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bagian penelitian yang berisi uraian – uraian tentang gambaran alur penelitian yang menggambarkan pola pikir peneliti dalam melakukan penelitian yang lazim disebut sebagai paradigma penelitian.

Pola penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan menggunakan desain *crosssectional*. Yang dimaksud dengan survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggunakan sampel untuk dianalisis kemudian di generalisasi pada populasi dari mana sampel diambil. Desain *crosssectional* yaitu variabel dependen dan variabel independen dilakukan pada waktu yang sama.

Penelitian ini tujuannya untuk mempelajari hubungan antaramenarache dengan *menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018.

3.2. Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018. Penelitian ini langsung dilakukan dengan alasan karena Desa Lumban Sormin memiliki jumlah wanita *menopause* yang cukup tinggi dan untuk meneliti secara langsung apakah adanya

hubungan *menarche* dengan menopause di Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara.

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian merujuk pada periode pelaksanaan penelitian. Waktu penelitian yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini adalah Juni sampai September 2018. Adapun pengambilan data dilakukan pada bulan Juli– September 2018.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/ objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah ibu menopause di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2018 sebanyak 167 orang.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk penelitian dipergunakan sebagian populasi yang dipandang representatif terhadap populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *random sampling*. Menentukan besar jumlahnya sampel yaitu dengan menggunakan rumus *slovin* :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = jumlah populasi

e = sampling error yaitu : ketidaktehnik kesalahan dalam pengambilansampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan. Dalam penelitian ini digunakan nilai 10%.

Berikut ini perhitungan sampel yang diambil

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Derajat ketetapan yang diinginkan (sebesar 0,1).

$$n = \frac{167}{1 + 167(0,1)^2}$$

$$n = \frac{167}{1 + (1,67)}$$

$$n = \frac{167}{2,67}$$

$$n=62,5$$

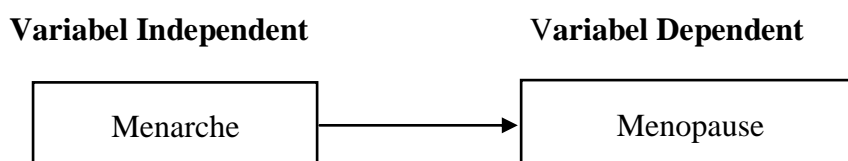
$$n=63 \text{ orang.}$$

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 63orang. Teknik pengambilansampel dengan menggunakan *random sampling*.

3.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah alur penelitian yang melibatkan variabel-variabel yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi. Atau dengan kata lain, kerangka konsep akan terlihat faktor- faktor yang terdapat dalam variabel penelitian.(29)

Kerangka konsep peneliti yang berjudul” hubungan menarche dengan menopause di Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara” dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.5. Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah batasan yang dipergunakan untuk mendefenisikan variabel- variabel atau faktor- faktor yang mempengaruhi variabel independent.

1. Menarche

Menarche merupakan suatu pertanda perubahan siklus dari masa kanak-kanak hingga ke dewasa, dengan pertanda adanya menarche atau haid pertama sekali yang dialami oleh setiap wanita. Hal ini wajar dialami oleh setiap wanita pada umumnya karena menunjukkan adanya produksi hormon yang baik, dimana ditandai dengan mengalami *menarche* yang normal diusia 12-13 tahun. Ada sebagian wanita sudah mengalami haid kurang dari 8 tahun yang disebut

dengan *menarche* dini. Dan ada juga sebagian wanita masih belum mengalami *menarche* pada usia diatas 18tahun atau disebut dengan *menopause* lambat.

2. Menopause

Menopause adalah haid terakhir atau Haid yang sudah berhenti selama 12 bulan berturut-turut disebut dengan *menopause* dengan berhentinya masa reproduksi pada wanita. Terjadinya *menopause* pada umumnya pada umur 45-55 tahun. Dan ada yang mengalami *menopause* lambat lebih dari 55 tahun. Dan ada beberapa wanita yang sudah mengalami *menopause* di umur kurang dari 45-55 tahun disebut dengan *menopause* dini.

3.5.2. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran adalah aturan- aturan yang meliputi cara dan alat ukur (instrumen), hasil pengukuran, kategori, dan skala ukur yang digunakan untuk menilai suatu variabel.

TABEL 3.1

Aspek Pengukuran Variabel Independent (x) dan Variabel Dependent (y)

No	Nama Variabel	Jumlah Pertanyaan	Cara dan Alat Ukur	Skala Pengukuran	Value	Jenis Skala Ukur
Variable x						
1	Menarche	1	Kuesioner	1. Menarche Dini < 8 tahun 2. Menarche Normal 12-13 tahun 3. Menarche lambat > 18 tahun	1 2 3	Ordinal
Variabel y						
2	Menopause	1	Kuesioner	1. Menopause dini < 45 tahun 2. Menopause normal 45-55 tahun 3. Menopause selambat > 55 tahun	1 2 3	Ordinal

3.6. Metode Pengumpulan Data

3.6.1. Jenis Data

1. Data primer adalah data yang diperoleh dengan melakukan pengumpulan secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran. Dapat berupa data karakteristik responden, motivasi kerja responden dan kualitas pelayanan keperawatan.
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari hasil dokumentasi oleh pihak lain. Meliputi deskriptif di lokasi penelitian misalnya fasilitas pelayanan kesehatan, jumlah tenaga dan pelaksanaan pelayanan, keperawatan serta data lainnya yang mendukung analisis terhadap data primer

3.6.2. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer : pengumpulan data secara langsung dari responden melalui wawancara dan kuesioner hubungan *menarche* dengan *Menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara
2. Data sekunder : diperoleh dari Data Yang ada di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara

3.7. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan program komputer dengan melihat persentase data yang terkumpul dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

3.7.1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada setiap variabel hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi(29)

3.7.2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dimaksudkan untuk melihat hubungan *Menarche* dengan *Menopause* di Desa Lumban sormin Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara. Untuk membuktikan hubungan signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat digunakan program komputer untuk uji statistik *Chi-square* pada batas kemaknaan perhitungan statistic p-value (0,05)(29)