

**ANALISIS PERUBAHAN FISIK WANITA PADA MASA
PREMENOPAUSE USIA 45-47 TAHUN
DI PUSKESMAS TANJUNG KABUPATEN MUARO
JAMBI**



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ADIWANGSA JAMBI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul Tugas Akhir : “Analisis Perubahan Fisik Wanita Pada Masa
Premenopause Usia 45-47 Tahun di Puskesmas Tanjung
Kabupaten Muarojambi”

Nam : Donna


NIM : 203001070118

Tanggal Sidang : 07 April 2022

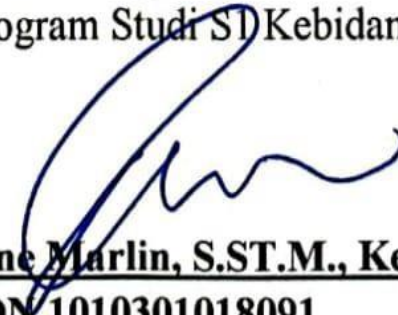
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan pada ujian Sidang Skripsi.

Jambi, 07 April 2022

Menyetujui
Pembimbing Skripsi


dr. Ismail usman, M.Ked (OG), SpOG
NIDN.1023088001

Mengetahui
Ketua Program Studi SD Kebidanan


Diane Marlin, S.ST.M., Keb
NIDN.1010301018091

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Tugas Akhir : “Analisis Perubahan Fisik Wanita Pada Masa
Premenopause Usia 45-47 Tahun di Puskesmas Tanjung
Kabupaten Muarojambi”.


Nama : Donna

NIM : 203001070118


Tanggal Sidang : 07 April 2022

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahan dihadapan dewan penguji
pada tanggal 07 April 2022


Mengesahkan
Pembimbing


dr. Ismail Isman, M.Ked (OG), SpOG
NIDN.1023088001

Penguji I

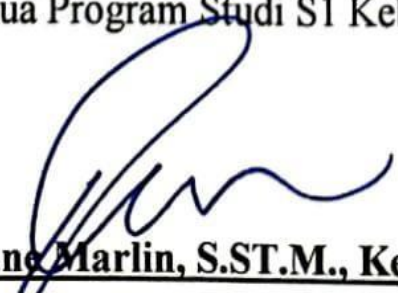

Gustien Siahaan, S.ST.,M.Kes
NIDN.1022078901

Penguji II


Hafiz Kurniawan, S.Si.,M.Si
NIDN.1010301117028

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Kebidanan


Diane Marlin, S.ST.M., Keb
NIDN.1010301018091.

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Subang Aini Nasution.SKM.M.Kes
NIDN.1010300717004

**ANALISIS PERUBAHAN FISIK WANITA
PADA MASA *PREMENOPAUSE* USIA 45-47 TAHUN
DI PUSKESMAS TANJUNG KABUPATEN MUAROJAMBI**

Donna*, dr. Ismail usman, M.Ked (OG), SpOG

1.2 Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Adiwangsa Jambi, Jambi

e-mail: *donnajambi1234@gmail.com

ABSTRAK

Masa *premenopause* merupakan masa berkurangnya estrogen dan progesterone secara progresif banyak gejala dan perubahan yang terjadi pada masa ini. *Premenopause* dimulai sekitar umur 45-55 tahun. Dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar estrogen dan progesterone, sehingga menyebabkan perubahan fisik seperti ketidakteraturan siklus haid, *hot flush*, *sweat at night*, *dryness*, *insomnia*, *fatigue* dan *dispareunia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan fisik yang dialami wanita *premenopause* usia 45-47 di Puskesmas Tanjung Kabupaten Muaro Jambi melalui wawancara mendalam.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif yang meliputi wanita berusia 45-47 tahun. Pada masa *premenopause* melalui purposive sampling data yang di kumpulkan berupa hasil rekaman wawancara mendalam dan dianalisis dengan metode kualitatif. Penelitian ini mengidentifikasi tujuh tema penelitian fisik yaitu :

(1). *Hot Flush*, (2). *sweat at night*, (3). *Drynes Vagina*, (4). *Insomnia*, (5). *Fatigue*, (6). *Dispareunia*, (7). Ketidak teraturan siklus haid. Sumber informasi dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang informan utama yaitu wanita *premenopause* usia 45 sebanyak 3 orang, usia 46 tahun sebanyak 3 orang, usia 47 tahun sebanyak 4 orang.

Analisis terdapat pelaksanaan wawancara mendalam. Pada *premenopause* harus melakukan wawancara mendalam dan tidak memberikan nilai negatif pada informan agar wawancara lebih terbuka pada pertanyaan yang sangat pribadi. Dari hasil wawancara mendalam dapat disimpulkan bahwa sebagian informan mengalami perubahan fisik yang banyak di rasakan para informan adalah *fatigue* dan ketidakteraturan siklus haid tiap bulan. Diharapkan Puskesmas Tanjung Kabupaten Muaro Jambi dapat bekerja sama dengan lintas sektor di kecamatan untuk melakukan kegiatan pra lansia dengan konseling dan penyuluhan, senam lansia lebih ditingkatkan lagi untuk mengurangi angka kesakitan pada wanita *Premenopause*.

Kata Kunci : Perubahan Fisik, *Premenopause*.

Ace
Lppm f

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita sebelum memasuki masa menopause, akan didahului dengan masa premenopause. Pada masa ini timbul perubahan fisiologis seperti ketidakteraturan haid, *hotflashes*, sulit tidur dan kekeringan pada vagina. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. (Dewi Hermawati, 2010, dalam jurnal Ramatul Jannah).

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Dimana proses perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga akan banyak terjadi perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu *fase menopause* (Proverawati, 2010).

Masa lansia pada wanita merupakan masa perubahan hormonal yang ditandai dengan berhentinya menstruasi atau menopause, fase ini dibagi menjadi fase premenopause dan pascamenopause. Secara umum menopause berarti berhentinya siklus menstruasi yang dialami oleh wanita (Proverawati, 2010).

Perubahan hormonal masa menopause akan menimbulkan gejala fisik dan psikis pada wanita yang mengalami menopause, namun tidak sedikit budaya dan persepsi individual mempengaruhi psikis masa menopause sehingga gejala yang

dirasakan berbeda antar wanita yang mengalami menopause (Suparni dan Astutik, 2016). Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain wanita mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita. Perubahan fisik ini dapat berupa *hot flushes*, keringat malam yang banyak, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah tersinggung, mudah lelah, daya ingat menurun, serta nyeri saat senggama, (Prawirohardjo, 2008).

Masa premenopause dimulai sekitar umur 45-55 tahun dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar hormone estrogen dan progesterone. Sehingga menyebabkan adanya berbagai perubahan diantara perubahan fisik seperti menstruasi lebih sedikit, siklusnya lebih Panjang, lebih pendek atau tidak beraturan sama sekali, *hot flushes* (rasa panas) dan keringatan pada malam hari, kelelahan, *insomnia*, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur, berat badan berubah, bentuk tubuh yang berubah (Proverawati, 2010).

Keterlibatan pemerintah dan juga masyarakat dalam mengatasi masalah menopause antara lain bekerjasama dengan tim dari berbagai disiplin ilmu misalnya psikologi dan spesialis obstetri ginekologi melalui kegiatan posyandu lansia sebagai tempat efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause, dan pasca menopause (Pakasi, 2002). Peran bidan di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling di wilayah kerjanya sebagai tempat yang

efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause, dan pasca menopause (Prawirohardjo, 2005). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan September 2021 di Puskesmas Tanjung Kabupaten Muarojambi ditemukan 8 dari 10 orang wanita yang berusia 45 tahun keatas tidak mengerti apa penyebab perubahan-perubahan fisik yang dialaminya seperti mudah lelah, keringat malam, tidak bisa tidur, nyeri saat berhubungan suami istri, ketidakteraturan menstruasi yang menurut mereka penyakit lain yang membuat tidak nyaman dan hendak berobat ke Puskesmas. Penulis tertarik untuk mengambil populasi di Puskesmas Tanjung Kabupaten Muarojambi karena populasi wanita yang *Premenopause* di daerah tersebut termasuk banyak. Di daerah tersebut juga di dapatkan bervariasi latar belakang pendidikan, ekonomi, status perkawinan, dan pekerjaan yang beragam. Berdasarkan variasi beragam tersebut diharapkan di peroleh Analisis Perubahan Fisik Wanita Pada Masa *Premenopause* usia 45-47 tahun.



DAFTAR PUSTAKA

- Allvani alista. 2013. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: E-Jurnal
Pertumbuhan dan Perkembangan. Vol 7. No1
- Arikunto, S., 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi
V. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 8.
- Atikah Proverawati. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika
Yogyakarta. Halaman :182.
- Baziad,A., 2003. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo. Jakarta.
- Denny.2012. *Perawatan Dan Perbaikan Komponen Bucket Wheel Pada Bucket
Wheel Excavator (BWE)*.Sriwijaya
- Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi 4*. Balai Pustaka.
Jakarta. Halaman : 1121.
- Dewi Hermawati. 2010. *Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan
Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause*. Banda Aceh: ejurnal
Ramatul Jannah. Vol 2. NO 2.
- Hartono, M. 2000. *Mencegah dan Mengatasi Osteoporosis*. Edisi pertama. Puspa
Suara. Jakarta.
- Hidayat.2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisi Data*. Jakarta:
Salemba Medika
- Ita Eko Suparni *etal.* 2016. *Menopause Masalah dan Penanganan*. Deppublish
Yogyakarta. Halaman :186
- Lianita laksmi handayani. 2015. *Perubahan Fisik Wanita Premenopause*. Jakarta:
E-Jurnal Ramatul Jannah.
- Mira Trisyani Koeryaman1 danErmiati. 2018. *Adaptasi Gejala Perimenopause
Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun*. Jawa Barat:
e-jurnal MEDISAINS. Vol 16. NO 1.

Mulyani. 2013. *Menopause, Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika Yogyakarta. Halaman : 128.

Notoatmodjo, S., 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 121.

_____, 2006. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 23.

Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.

Halaman : 124.

Poerwodarminto. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi revisi. Balai Pustaka. Jakarta.

Prawirohardjo. 2002. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta. Halaman : 331.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Taufiqurrahman, M., A., 2004. *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan*. LPP UNS dan UNS Press. Surakarta. Halaman : 54.

Woro Riyadina. 2019. *Hipertensi pada Wanita Menopause*. Lippi Press Jakarta. Halaman : 122.

Yullyandriani. 2013. *Asuhan kebidanan kesehatan reproduksi*. Purwokerto

