

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Wanita Usia Subur (WUS)**

###### **a. Pengertian WUS**

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif (sejak mendapat haid pertama dan sampai berhentinya haid), yaitu antara usia 15 – 49 tahun, dengan status belum menikah, menikah, atau janda, yang masih berpotensi untuk mempunyai keturunan (Novitasary, Mayulu, & Kawengian, 2013). Menurut Depkes RI (2004) WUS adalah wanita yang masih dalam usia produktif, yaitu antara usia 15-49 tahun, dengan status belum menikah, menikah, atau janda.

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik antara umur 20-45 tahun. Pada wanita usia subur ini berlangsung lebih cepat dari pada pria. Puncak kesuburan ada pada rentang usia 20-29 tahun. Pada usia ini wanita memiliki kesempatan 95% untuk hamil. Pada usia 30-an persentasenya menurun hingga 90%. Sedangkan memasuki usia 40, kesempatan hamil berkurang hingga menjadi 40%. Setelah usia 40 wanita hanya punya maksimal 10% kesempatan untuk hamil (Suparyanto, 2011).

## **b. Tanda-tanda Wanita Usia Subur**

Tanda-tanda wanita subur (Suparyanto, 2011) antara lain:

### a) Siklus haid

Wanita yang mempunyai siklus haid teratur setiap bulan biasanya subur. Satu putaran haid dimulai dari hari pertama keluar haid hingga sehari sebelum haid datang kembali, yang biasanya berlangsung selama 28 hingga 30 hari. Oleh karena itu siklus haid dapat dijadikan indikasi pertama untuk menandai seorang wanita subur atau tidak. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon seks perempuan yaitu estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh perempuan yang dapat dilihat melalui beberapa indikator klinis seperti, perubahan suhu basal tubuh, perubahan sekresi lendir leher rahim (serviks), perubahan pada serviks, panjangnya siklus menstruasi (metode kalender) dan indikator minor kesuburan seperti nyeri perut dan perubahan payudara.

### b) Alat pencatat kesuburan

Kemajuan teknologi seperti ovulation thermometer juga dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi kesuburan seorang wanita. Thermometer ini akan mencatat perubahan suhu badan saat wanita mengeluarkan benih atau sel telur. Bila benih keluar, biasanya thermometer akan mencatat kenaikan suhu sebanyak 0,2 derajat celsius selama 10 hari. Namun jika wanita tersebut tidak

mengalami perubahan suhu badan pada masa subur, berarti wanita tersebut tidak subur.

c) Tes Darah

Wanita yang siklus haidnya tidak teratur, seperti datangnya haid tiga bulan sekali atau enam bulan sekali biasanya tidak subur. Jika dalam kondisi seperti ini, beberapa tes darah perlu dilakukan untuk mengetahui penyebab dari tidak lancarnya siklus haid. Tes darah dilakukan untuk mengetahui kandungan hormon yang berperan pada kesuburan seorang wanita.

d) Pemeriksaan fisik

Untuk mengetahui seorang wanita subur juga dapat diketahui dari organ tubuh seorang wanita. Beberapa organ tubuh, seperti buah dada, kelenjar tiroid pada leher, dan organ reproduksi. Kelenjar tiroid yang mengeluarkan hormon tiroksin berlebihan akan mengganggu proses pelepasan sel telur. Sedangkan pemeriksaan buah dada ditujukan untuk mengetahui hormon prolaktin di mana kandungan hormon prolaktin yang tinggi akan mengganggu proses pengeluaran sel telur. Selain itu, pemeriksaan sistem reproduksi juga perlu dilakukan untuk mengetahui sistem reproduksinya normal atau tidak.

e) Track record

Wanita yang pernah mengalami keguguran, baik disengaja ataupun tidak, peluang terjangkit kuman pada saluran reproduksi akan

tinggi. Kuman ini akan menyebabkan kerusakan dan penyumbatan saluran reproduksi.

### **c. Masalah Kesuburan Wanita**

Menurut Suparyanto (2011) terdapat beberapa hal yang bisa menghambat atau mengganggu kesuburan seorang wanita :

#### **a) Siklus haid yang tidak teratur atau terlambat**

Seiring dengan bertambahnya usia masalah kesuburan wanita akan berkurang dan terganggu karena berbagai hal seperti sel telur menjadi cepat mati, berkurangnya produksi lendir leher rahim, dan masa sel telur berovulasi menjadi lebih pendek.

Siklus haid normal adalah sekitar 35 hari. Siklus haid yang lebih panjang dari normal berhubungan erat dengan unovulatory (tidak adanya sel telur yang dihasilkan indung telur). Sementara siklus haid yang tidak teratur bisa disebabkan karena adanya gangguan kista ovarium atau penyakit lainnya, kondisi stress, kecapean, terganggunya keseimbangan hormone. Anda tentu perlu memeriksakan diri ke dokter bila mengalami masalah gangguan ini.

#### **b) Berat badan yang tidak seimbang**

Hampir sekitar 30 – 40 % wanita saat ini mengalami masalah kesuburan dan gangguan pembuahan (konsepsi). Gangguan kesuburan tersebut biasanya disebabkan karena masalah berat badan yang tidak seimbang, terlalu gemuk atau terlalu kurus.

Idealnya, berat badan sebelum hamil (pada masa pra konsepsi) tidak melebihi atau kurang dari 10 % berat badan normal sesuai tinggi badan.

Wanita usia subur tidak boleh terlalu kurus dan tentu harus memerhatikan asupan gizinya. Namun kenyataannya, banyak wanita usia subur yang makan tidak teratur, tidak sarapan pagi misalnya atau sering makan junk food yang kadar gizinya tidak seimbang. Status gizi selama masa prakonsepsi yaitu sekitar 3 – 6 bulan sebelum berencana konsepsi (berencana untuk hamil) akan berdampak terhadap bayi dilahirkan nantinya. Terlalu gemuk akan menyebabkan terganggunya keseimbangan hormone-hormon yang dapat menghambat kesuburan.

Diketahui bahwa tubuh membutuhkan 17 % lemak tubuh pada awal siklus haid, dan 22 % sepanjang siklus haid tersebut. Lemak tubuh mengandung enzim aromatase, yaitu sejenis enzim yang dibutuhkan untuk memproduksi hormone estrogen.

c) Poli Cystic Ovary Syndrome (PCOS) dan Endometriosis

Masalah ketidaksuburan pada wanita biasanya juga timbul akibat adanya sindrom ovarium polisistik atau Poli Cystic Ovary Syndrome (PCOS) dan Endometriosis.

PCOS merupakan gangguan dimana folikel (kantung sel telur) tidak berkembang dengan baik, sehingga tidak terjadi ovulasi (pematangan sel telur). Wanita yang mengalami PCOS ini menjadi

infertile (tidak subur) karena tidak ada sel telur yang matang, sehingga tidak akan terjadi pembuahan. Gejala yang timbul dari PCOS ini biasanya adalah siklus haid yang tidak teratur (terlambat, tidak haid, atau haid 2 – 3 kali dalam sebulan).

Sementara Endometriosis merupakan suatu keadaan patologi pada system reproduksi perempuan dimana jaringan selaput lendir rahim (endometrium) yang seharusnya berada dalam rahim, malah tumbuh di luar rongga rahim (saluran telur /tuba falopi, indung telur, atau pada rongga pinggul). Hal ini bisa mengganggu kesuburan wanita sehingga akan menghambat terjadinya kehamilan. Diperkirakan sekitar 30 – 40 % wanita dengan keluhan endometriosis sulit memiliki keturunan.

d) Adanya infeksi penyakit TORCH

Infeksi TORCH sering menimbulkan gangguan kesuburan wanita. Sel telur yang terinfeksi TORCH menjadi rusak, mengecil dan tidak bisa dibuahi sehingga menjadi sulit hamil.

e) Rokok

Merokok tidak hanya akan mengganggu kesehatan, namun juga dapat menghambat dan menimbulkan masalah pada kesuburan serta mengakibatkan gangguan dalam tubuh seperti kanker dan komplikasi lain. Dalam asap rokok terdapat lebih dari 4000 zat racun seperti karbon monoksida, Nitrogen oksida, sianida, ammonia,

asetilen, benzaldehyde, methanol, nikotin, dan lain sebagainya. Pada wanita, merokok dapat menyebabkan penurunan produksi sel telur sehingga dapat mengganggu kesuburan.

Apabila perokok wanita tersebut hamil, akan timbul berbagai masalah pada kehamilan dan bayi yang dilahirkan nanti. Misalnya, perkembangan janin terhambat, resiko keguguran kehamilan akan semakin meningkat, kelahiran bayi premature dan Bayi Berat Lahir rendah.

f) Efek samping obat

Setiap obat pasti memiliki efek samping. Anda yang berencana ingin hamil, kurangilah kebiasaan pemakaian sembarang obat. Pantangan konsumsi sembarang obat tidak hanya berlaku pada masa sebelum kehamilan, namun akan terus berlanjut pada masa selama kehamilan dan masa setelah persalinan yaitu masa menyusui.

Apabila sakit cobalah penyembuhan dengan cara alami, misalnya mengatasi flu dengan banyak minum, istirahat yang cukup dan makan makanan yang bergizi. Langkah pencegahan agar tidak mudah sakit tentu merupakan langkah yang lebih baik dan tepat. Untuk itu, jagalah kondisi kesehatan Anda agar tubuh Anda selalu bugar dan siap untuk hamil.

Itulah beberapa masalah kesuburan yang sering terjadi pada wanita. Masalah-masalah tersebut dapat menghambat atau

mengganggu kesuburan Anda, sehingga menjadi sulit hamil. Hal-hal tersebut harus dipantang dan dihindari bila Anda ingin segera (cepat) hamil. Siapkan kondisi kesehatan yang benar-benar fit dan prima sebelum kehamilan, agar Anda siap menjalani kehamilan selama sembilan bulan ke depan dan bayi Anda pun akan tumbuh sehat.

## **2. Menopause**

### **a. Pengertian Menopause**

Menopause adalah keadaan wanita yang mengalami penurunan fungsi indung telur, sehingga produksi hormon estrogen berkurang yang berakibat terhentinya menstruasi untuk selamanya (mati menstruasi) (Kumalasari, 2012).

Menopause adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 Tahun (Sibagariang, 2010). Seorang wanita dikatakan mengalami menopause jika telah mengalami amenorrhea (tidak menstruasi) selama sekurang-kurangnya satu tahun (Sastrawinata, 2005).

### **b. Klasifikasi Menopause**

Menurut Sibagariang, dkk (2010) menopause diklasifikasikan menjadi dua yaitu:

### 1) Menopause Dini

Menopause alami dini adalah menopause yang terjadi sebelum umur 40 tahun. Sangat jarang menopause ini hanya dialami kurang dari satu persen wanita. Pengangkatan ovarium (*oophorectomy*) merupakan sebab paling umum terjadinya menopause dini dan juga sebab lain seperti kehamilan ectopic ruptur atau kanker ovarium. Pengangkatan ini biasanya dilakukan sebagai bagian dari histerektomy total, yang juga mensyaratkan pemindahan ovarium yaitu tuba-tuba falopii dan rahim. Faktor lain yang dapat menyebabkan menopause buatan termasuk diantaranya terapi radiasi (pada perut, kanker-kanker pelvis dan jarang penyakit gondok).

### 2) Menopause Terlambat

Wanita yang masih mengalami menopause pada umur 55 tahun dianggap mengalami menopause terlambat. Menopause terlambat juga bisa membawa beberapa konsekuensi karena tubuh anda harus memproduksi estrogen lebih lama dari pada normalnya yang secara teoritis dapat meningkatkan resiko kanker rahim dan payudara.

Sedangkan menurut Proverawati (2010) dalam jurnal penelitian Mayang dan Herdini (2015) macam-macam menopause meliputi:

#### 1) Menopause Prematur (Dini)

Bila seseorang mengalami henti haid di usia 30-an atau awal 40-an, maka orang tersebut dapat dikatakan mengalami menopause

dini. Ketika menopause terjadi sebelum usia 40 tahun, secara teknis itu disebut menopause dini (premature).

Menopause dini sangat mempengaruhi kesehatan. Menopause dini berkaitan dengan risiko tinggi mengembangkan gangguan kesehatan seperti osteoporosis dan masalah jantung. Begitu sebaliknya apabila menopause terlambat maka perlu diindikasikan penyelidikan lebih lanjut. Sebab dapat dihubungkan dengan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen.

Wanita yang mengalami menopause terlambat biasanya mengalami karsinoma endometrium. Menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu penggunaan kontrasepsi hormonal. Kontrasepsi hormonal biasanya memiliki efek yang sangat mengganggu bagi wanita karena efek dari hormon yang ada pada kontrasepsi ini menekan fungsi indung telur. Efek lainnya seperti peningkatan atau penurunan berat badan yang drastis, menstruasi yang tidak teratur, mual muntah berlebihan, pusing, nyeri perut, sakit dada atau sesak nafas, kelainan pada penglihatan (misalnya kabur), nyeri pada tungkai, dan masih banyak yang lainnya.

Kandungan hormon estrogen dan progesteron dari kontrasepsi hormonal yang ada dalam tubuh wanita ternyata berhubungan dengan usia seorang wanita memasuki menopause dimana kerja hormon tersebut menekan indung telur sehingga sel telur tidak

diproduksi hal ini bisa berpengaruh pada keterlambatan seorang memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal.

2) Menopause Normal

Menopause yang alami dan umumnya terjadi pada usia 50 - 55 tahun.

3) Menopause Terlambat

Menopause yang terjadi apabila seorang wanita masih mendapat haid di atas 60 tahun.

**c. Tahap-tahap dalam Menopause**

Menurut menurut Manuaba (2009) menopause di bagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

1) Pra Menopause

Pada fase ini seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologi/kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Berlangsung selama antara 4-5 tahun. Terjadi pada usia antara 45-50 tahun.

2) Menopause

Berhentinya menstruasi. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik makin menonjol. Berlangsung sekitar 3-4 tahun. Pada usia antara 50-60.

### 3) Pasca Menopause

Terjadi pada usia diatas 60-65 tahun. Wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik. Keluhan makin berkurang.

#### **d. Perubahan pada masa menopause**

Perubahan/ dampak negatif yang terjadi pada masa menopause menurut Kumalasari (2012) adalah sebagai berikut:

##### 1) Jangka Pendek

###### a) Perubahan fisik

Keadaan fisik seorang wanita menopause mengalami banyak perubahan akibat perubahan organ reproduksi dan juga hormon tubuh. Keadaan ini bisa menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya sebagai berikut:

###### 1. Perasaan panas (*hot flushes*)

Rasa panas yang luar biasa pada wajah dan tubuh bagian atas seperti leher dan dada. Pada saat terjadi gejalak panas, warna kulit menjadi kemerahan didaerah dada, leher, dan wajah, serta terasa adaya peningkatan suhu pada perabaan. Gejalak panas terjadi karena jaringan-jaringan yang sensitif atau yang bergantung pada estrogen dan terpengaruh sewaktu kadar estrogen menurun. Sering timbul pada malam hari sehingga menyebabkan wanita terbangun dari tidur. Terjadi hanya dalam hitungan menit sampai dengan 1 jam. Rasa panas akan berkurang jika udara dingin, namun

akan sering timbul dan sangat mengganggu jika dalam keadaan stress. Rasa panas ini akan berkurang dan hilang setelah 4-5 tahun pasca menopause.

## 2. Kelainan Kulit

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.

## 3. Vagina Kering

Perubahan pada organ reproduksi, diantaranya pada daerah vagina sehingga dapat menimbulkan rasa sakit pada saat berhubungan intim. Berkurangnya estrogen menyebabkan keluhan/gangguan pada epitel vagina mengandung banyak reseptor estrogen yang sangat membantu mengurangi rasa sakit dalam berhubungan seksual.

## 4. Tidak dapat menahan air seni

Ketika usia bertambah, air seni sering tidak dapat ditahan pada saat bersin dan batuk. Hal tersebut dikarenakan kadar estrogen yang berkurang menyebabkan dinding serta lapisan otot polos uretra wanita yang banyak mengandung

reseptor estrogen yang mengalami gangguan penutupan uretra, sehingga salah satu dampaknya *inkonsistensi urine*.

#### 5. Penambahan berat badan

Saat wanita mulai menginjak 40 tahun, biasanya tubuhnya mulai menjadi gemuk, tetapi sebaliknya sangat sulit menurunkan berat badannya.

#### 6. Gangguan mata

Kurang dan hilangnya estrogen mempengaruhi produksi kelenjar air mata sehingga mata terasa kering dan gatal.

#### 7. Nyeri tulang dan sendi

Seiring dengan meningkatnya usia maka beberapa organ tidak lagi mengadakan *remodeling* bahkan sebaliknya mengalami proses penurunan karena pengaruh dari perubahan organ lain, seperti tulang. Selain itu dengan bertambahnya usia penyakit yang timbul semakin beragam.

#### b) Perubahan Psikologis

Perubahan psikis premenopause, muncul karena perubahan fisik dan hormonalnya, yang berakibat pada peningkatan sensitivitas seperti mudah tersinggung, timbul perasaan tidak siap dengan perubahan, mudah berubah suasana hati, mudah marah, kurang percaya diri, sukar berkonsentrasi, perubahan perilaku, menurunnya daya ingat, kehilangan gairah seksual, dan bahkan sampai depresi

c) Perubahan Spiritual

Jiwa dan pikiran tidak tenang, gelisah. Maka solusi yang diperlukan adalah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan menyerahkan diri kita sepenuhnya kepadaNya. Menjadi lebih sensitif dan merasa yang dilakukan serba salah. Solusi yang dilakukan adalah dengan introspeksi terhadap hal-hal yang telah kita lakukan, serta lebih banyak beribadah.

2) Jangka Panjang

a) Osteoporosis

Osteoporosis dipercepat oleh kekurangan kalsium, sinar matahari, aktivitas fisik dan olahraga, kurang gizi, kelainan kelenjar gondok, merokok, penggunaan alkohol, dan kortikosteroid seperti pada penderita asma dan lupus.

b) Penyakit jantung koroner

Berkurangnya estrogen dapat menurunkan kadar kolesterol baik dan meningkatkan kadar kolesterol jahat yang meningkatkan kejadian penyakit jantung koroner pada wanita.

c) Kepikunan

Kurang estrogen mempengaruhi suasana saraf pusat dan otak sehingga menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kehilangan ingatan akan peristiwa jangka pendek, sukar tidur, gelisah, depresi, sampai kepikunan tipe alzheimer.

**e. Gejala klinis yang terjadi pada masa menopause**

Menurut Bramantyo (2002) dalam Sibagariang (2010) beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh akibat kekurangan hormon estrogen (sindrom kekurangan estrogen) sebagai berikut:

- a. Gangguan sistem Vasomotor (syaraf yang mempengaruhi penyempitan atau pelebaran pembuluh darah) berupa *hot flushes* (gejolak panas), vertigo, keringat banyak, parestesia (gangguan perasaan kulit seperti kesemutan).
- b. Gangguan sistem konstitusional berupa berdebar-debar, nyeri tulang belakang, nyeri otot, dan migrain serta rasa takut.
- c. Gangguan sistem psikis dan neurotik berupa depresi, kelelahan fisik dan insomatik, susah tidur, serta rasa takut.
- d. Sistem lain berupa keputihan, sakit saat senggama, terganggu libido, gangguan haid, dan pruritus vulva (gatal alat kelamin luar wanita)

**f. Faktor yang mempengaruhi Menopause**

Beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi *menopause* yaitu (Haryono, 2016) :

- a. Usia Haid Pertama Kali (*Menarche*)

Semakin muda seseorang mengalami menstruasi pertamanya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause artinya wanita yang mendapatkan menstruasi pertama pada usia 16-17 tahun akan mengalami menopause lebih dini. Sedangkan yang haid

lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya 50 tahun.

b. Faktor Psikis

Wanita yang tidak menikah dan bekerja diduga mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian mereka akan mengalami masa *menopause* lebih muda, dibandingkan mereka yang menikah dan bekerja.

c. Jumlah Anak

Beberapa penelitian menemukan bahwa makin sering seorang wanita melahirkan, maka semakin tua mereka memasuki masa *menopause*. Hal ini dikarenakan kehamilan dan persalinan akan menghambat sistem kerja organ reproduksi wanita dan juga memperlambat penuaan tubuh.

d. Usia Melahirkan

Semakin tua seseorang melahirkan anak, semakin tua ia mulai memasuki usia *menopause*. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh.

e. Pemakaian Kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi, khususnya kontrasepsi hormonal, pada wanita yang menggunakannya akan lebih lama atau lebih tua memasuki usia *menopause*. Hal ini dapat terjadi karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak

memproduksi sel telur. Pada penggunaan KB Hormonal beberapa wanita mengalami Menopause dini. Ditunjukkan dengan *amenorhea* selama satu tahun ketika menggunakan KB Hormonal (Masruroh, 2012).

f. Merokok

Wanita perokok diduga akan lebih cepat memasuki masa *menopause* dini dibandingkan dengan perempuan yang tidak merokok.

g. Sosial Ekonomi

*Menopause* dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami.

**g. Komplikasi Yang Dapat Ditimbulkan Setelah Menopause**

Proses menua yang dapat menimbulkan beberapa gangguan diantaranya infeksi dimana menurunnya daya tahan tubuh memudahkan terjadinya infeksi seperti infeksi alat kelamin dan infeksi paru. Kemudian proses degenerasi pada alat tubuh. Degenerasi jinak dapat terjadi pada sistem jantung dan pembuku darah (penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, ginjal, hati), sistem darah (gangguan pembentukan darah), sistem alat kelamin (pertumbuhan jinak miomauteri, kista indung telur, perlukaan mulut rahim, penurunan alat kelamin bagian dalam), sistem pencernaan makanan (gangguan BAB, kencing manis). Degenerasi ganas dapat terjadi berupa keganasan

payudara, keganasan indung telur, mulut rahim, dan keganasan badan rahim (Manuaba, 2009).

Adapun komplikasi yang dapat timbul setelah *menopasue* menurut Haryono (2016) adalah:

a) Masalah kencing

Selain resiko tinggi kekambuhan infeksi saluran kemih, wanita menopause juga harus disiapkan untuk masalah dengan inkontinensi. Karena jaringan dalam uretra dan vagina wanita menjadi kurang elastis pada usia 50 atau 60 tahun, ia mungkin merasa sulit untuk menahan atau mengontrol buang air kecil.

b) Penyakit kardiovaskuler

Salah satu efek serius dari penurunan kadar esterogen adalah peningkatan resiko penyakit kardiovaskuler. Selain sebagai hormon seks esterogen memainkan peran penting dalam kesehatan perempuan. Hormon ini membantu meminimalkan tekanan darah dengan membuka dan merapihkan pembuluh darah.

c) Tulang Loss dan Osteoporosis

Osteoporosis adalah penyakit tulang dimana tulang menjadi lemah, rapuh dan lebih rentang terhadap fraktur/ patah. Beberapa tahun setelah penghentian menstruasi, wanita kehilangan kepadatan tulang pada tingkat yang sangat cepat. Bahkan, lebih dari 30% wanita pada usia 65 tahun mengalami osteoporosis, dan lebih dari 70% pada usia 80 tahun.

d) Gangguan kognitif dan psikologis

Studi penurunan mental telah menunjukkan bahwa esterogen memiliki efek mendalam pada kemampuan mental perempuan. Tampaknya bahwa hormon ini membantu mencegah hilangnya memori dan penurunan fungsi kognitif yang berhubungan dengan penuaan.

e) Gangguan katarak dan penyakit mata lainnya

Progesteron dan esterogen dapat melindungi terhadap katarak dan membantu meminimalkan resiko masalah penglihatan serius seperti degenerasi makula dan glaukoma.

**h. Pencegahan Masalah Menopause**

Menurut Sibagariang dkk (2010), upaya pencegahan terhadap keluhan/ masalah menopause yang dapat dilakukan ditingkat pelayanan dasar antara lain:

a. Pemeriksaan alat kelamin

Pemeriksaan alat kelamin wanita bagian luar, liang rahim, dan leher rahim, untuk melihat kelainan yang mungkin ada misalnya, lecet, keputihan, pertumbuhan abnormal seperti benjolan atau tanda radang.

b. Pap Smear

Pemeriksaan ini dapat dilakukan setahun sekali untuk melihat adanya tanda radang dan deteksi awal bagi kemungkinan adanya kanker pada saluran reproduksi.

c. Perabaan Payudara

Ketidak seimbangan hormon yang terjadi akibat penurunan kadar hormon estrogen, dapat menimbulkan pembesaran atau tumor payudara. Hal ini juga dapat terjadi pada pemberian hormon pengganti untuk mengatasi masalah kesehatan akibat menopause. Perabaan payudara sendiri dapat dilakukan secara teratur untuk menemukan tumor payudara sedini mungkin.

d. Penggunaan bahan makanan yang mengandung unsur FITO-Estrogen

Hormon estrogen yang kadarnya menurun pada masa menopause, dapat digantikan dengan memakan makanan yang mengandung unsur fito-estrogen dalam jumlah cukup, yaitu kedelai (tahu, tempe, kecap) pepaya dan semanggi merah.

### **3. Keluarga Berencana (KB)**

#### **a. Pengertian**

Menurut UU No. 10 tahun 1992 tentang perkembangan Kependudukan dan pembangunan keluarga sejahtera adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera (BKKBN, 2018).

Sedangkan menurut *World Health Organisation (WHO) Expert Committee (1997)* keluarga berencana adalah tindakan yang membantu pasangan suami isteri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang sangat diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami isteri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga.

**b. Tujuan KB**

Secara umum tujuan gerakan KB dan pelayanan kontrasepsi memiliki tujuan menurut Jenny. dkk (2016) sebagai berikut :

- a) Mengatur kehamilan dengan menunda perkawinan, menunda kehamilan anak pertama dan menjarangkan kehamilan setelah kelahiran anak pertama serta menghentikan kehamilan bila dirasakan anak telah cukup.
- b) Mengobati kemandulan (infertilitas) bagi pasangan yang telah menikah lebih dari satu tahun tetapi belum juga mempunyai keturunan, hal ini memungkinkan untuk tercapainya keluarga bahagia.
- c) *Married Conseling* atau nasehat perkawinan bagi remaja atau pasangan yang akan menikah dengan harapan bahwa pasangan akan mempunyai pengetahuan dan pemahaman yang cukup tinggi dalam membentuk keluarga yang bahagia dan berkualitas.

- d) Tujuan akhir KB adalah tercapainya NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera) dan membentuk keluarga berkualitas.

**c. Jenis Pelayanan Kontrasepsi**

Dalam Jenny. dkk (2016) tentang Kesehatan Reproduksi Dan Pelayanan Keluarga Berencana (KB), adapun jenis pelayanan kontrasepsi meliputi:

a) Metode Kontrasepsi Sederhana

1) Tanpa Alat

Metode KB tanpa alat dengan metode KB alami meliputi: metode kalender, metode ovulasi, metode suhu basal tubuh, metode gejala suhu, dan metode amenore laktasi (MAL)

2) Dengan Alat

1. Metode KB dengan alat menggunakan metode mekanis (non hormonal) meliputi: kondom laki-laki dan perempuan, diafragma, dan kap serviks.
2. Metode KB dengan alat menggunakan metode kimiawi adalah sediaan spermisida.

b) Kontrasepsi Modern (Hormonal)

- 1) Alat Kontrasepsi dalam rahim (AKDR) yaitu suatu alat untuk mencegah kehamilan yang efektif, aman dan reversibel yang terbuat dari plastik atau logam kecil dimasukkan dalam uterus melalui kanalis servikalis (WHO, 2007).

- 2) Pil Kombinasi adalah pil yang mengandung kombinasi antara hormone esterogen dan progesteron.
- 3) Kontrasepsi Suntikan hormon adalah suatu cara kontrasepsi dengan jalan penyuntikan sebagai usaha pencegahan kehamilan berupa hormon progesteron dan esterogen pada wanita usia subur terbagi menjadi suntikan 1 bulan dan 3 bulan.
- 4) Implan Subdermal adalah obat kontrasepsi yang berbentuk seperti tabung kecil sebesar korek, didalamnya terkandung hormon progesteron yang akan dikeluarkan sedikit demi sedikit.
- 5) Kontrasepsi cincin vagina adalah cincin fleksibel berdiameter 5cm yang mengandung hormon esterogen dan progestin dosis rendah ditempatkan pada vagina.
- 6) Kontraspsi transermal adalah plastik elastis kecil dan tipis yang ditempelkan dikulit untuk mencegah kehamilan.
- 7) Kontrasepsi mantap meliputi tubektomi dan vasektomi.

### **3. KB Suntik 3 Bulan**

#### **a. Pengertian**

Pengertian Kontrasepsi Suntik 3 Bulanan adalah tindakan atau usaha yang bertujuan untuk mencegah terjadinya konsepsi atau pembuahan (Manuaba, 2009). Kontrasepsi suntik 3 bulanan adalah alat kontrasepsi berupa cairan yang berisi hanya hormon progesteron dan

disuntikkan kedalam tubuh wanita secara periodik yaitu 3 bulan sekali (Depkes RI. 2012).

#### **b. Mekanisme Kerja Kontrasepsi Suntik**

Mekanisme kerja kontrasepsi suntik dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Menghalangi pengeluaran FSH dan LH FSH dan LH akan mempengaruhi ovarium, sehingga tidak terjadi pelepasan ovum.
- b) Mengentalkan lendir servik. Sehingga spermatozoa akan sulit menembus serviks.
- c) Terjadi perubahan peristaltik tuba fallopi. Akan menghambat terjadinya konsepsi
- d) Mengubah suasana endometrium, sehingga tidak sempurna untuk implantasi hasil konsepsi. (Manuaba, 2009)

#### **c. Efektifitas Kontrasepsi suntik 3 bulanan**

Efektivitas tinggi, kesuburan dapat kembali setelah beberapa lama dan cocok untuk ibu-ibu sedang menyusui bayinya. Angka kegagalan adalah 0,3 kehamilan dari 100 pemakai pada tahun pertama pemakaian (Jenny, 2016).

#### **d. Keuntungan Kontrasepsi suntik 3 bulanan**

Kontrasepsi suntik 3 bulanan memiliki beberapa keuntungan antara lain sangat efektif untuk pencegahan kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada hubungan suami istri klien dan tidak memiliki pengaruh terhadap ASI (jadi dapat digunakan pada ibu menetek) (Jenny, 2016).

**e. Kekurangan Kontrasepsi suntik 3 bulanan**

Selain memiliki kelebihan kontrasepsi suntik 3 bulanan juga memiliki beberapa kekurangan antara lain :

- a) Klien sangat tergantung pada tempat sarana pelayanan kesehatan.
- b) Kontrasepsi suntik juga tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu sebelum suntikan dan tidak menjamin perlindungan terhadap penularan penyakit menular seksual, hepatitis B, atau virus HIV.
- c) Selain itu kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian cukup lama dan pada penggunaan jangka panjang dapat menurunkan kepadatan tulang (densitas) (Jenny, 2016).

**f. Efek Samping Kontrasepsi suntik 3 bulanan**

Seperti pada kebanyakan kontrasepsi hormonal yang ada, kontrasepsi suntik 3 bulanan menimbulkan beberapa efek samping yaitu:

- a) Umumnya akseptor mengalami gangguan siklus haid, baik siklus haid yang memanjang atau memendek, perdarahan tidak teratur atau perdarahan bercak (*spotting*), dan kadang tidak haid sama sekali (*amenorhea*)
- b) Selain itu juga terjadi perubahan berat badan (peningkatan/ penurunan),
- c) Timbul depresi dan jerawat.
- d) Pada beberapa akseptor juga mengeluhkan adanya keputihan, rambut rontok, pusing/ sakit kepala/ migrain, mual dan muntah,

serta adanya perubahan libido/ dorongan seksual (Depkes RI, 2012).

#### **4. Hubungan KB Suntik terhadap Menopause**

Dalam penelitian ulfatut thoyibah (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi usia menopause seorang wanita salah satunya adalah pemakaian kontrasepsi. Pada pemakaian alat kontrasepsi, khususnya alat kontrasepsi hormonal, terjadi pemaparan estrogen dapat disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi hormonal yang mengandung kombinasi hormon yaitu estrogen dan progesteron yang cara kerjanya menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Sehingga pada wanita yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause. Salah satu faktor yang mempengaruhi usia menopause adalah penggunaan kontrasepsi, dimana penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan responden mengalami gejala-gejala menopause pada usia lebih dari 50 tahun.

Namun menurut penelitian Mayang dan Herdinin (2015) seorang wanita dikatakan mengalami menopause jika telah mengalami amenorrhea (tidak menstruasi) selama sekurang-kurangnya satu tahun. Amenorea dapat disebabkan dari efek samping KB Suntik.

Kemudian pada hasil penelitian Naila Rohmatin (2012) dengan judul hubungan antara umur dan lama penggunaan terhadap penggunaan alat kontrasepsi hormonal. Hasil teori menyatakan lama pemakaian alat

kontrasepsi suntik dalam jangka waktu yang lama  $\geq 3$  tahun akan mengalami perubahan pola menstruasi. Hal ini juga di dukung oleh Morgan (2009) dan Derision Marsinova dalam Petrus (2010) bahwa sebagian besar akseptor pengguna kontrasepsi suntik DMPA mengalami perubahan pola menstruasi. Dengan menggunakan KB suntik DMPA dalam jangka waktu yang lama, maka pertumbuhan endometrium semakin kecil sehingga proses peluruhan dinding rahim akan menjadi lama.

## **B. Penelitian Terkait**

1. Mayang Isa Hanasiwi dan Herdini Widyaning Pertiwi (2015) judul penelitian hubungan paritas dan pemakaian KB hormonal dengan usia menopause. Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik, Metode pendekatan dengan menggunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita menopause di Posyandu Lansia Kelurahan Tingkir, Salatiga pada bulan April sejumlah 58 responden, dengan teknik total sampling dan analisa data *chi square*. Terdapat hubungan paritas dengan usia menopause pada ibu di Posyandu Lansia Kelurahan Tingkir, Salatiga, dengan *p value* 0,000. Terdapat hubungan pemakaian KB hormonal dengan usia menopause pada ibu di Posyandu Lansia Kelurahan Tingkir, Salatiga, dengan *p value* 0,001, berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan paritas dan pemakaian KB Hormonal dengan Usia Menopause.

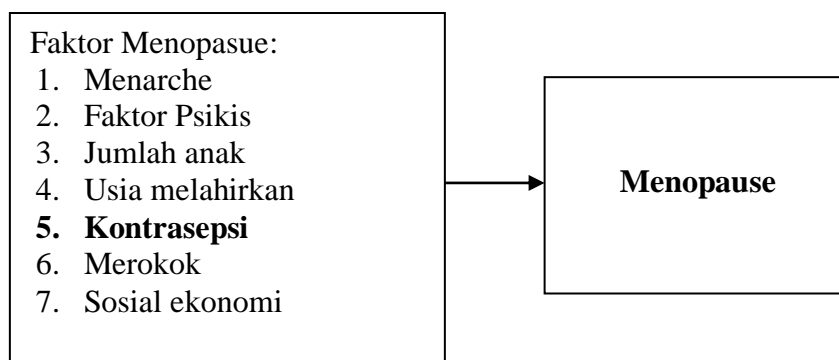
2. Masruroh (2012) judul penelitian hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan usia menopause. Jenis penelitian ini adalah Survey Analitik dengan pendekatan Case Control. Populasi wanita yang telah menopause berjumlah 65 orang dengan teknik simple random sampling sehingga didapatkan sampel berjumlah 55 orang. Pengambilan data dilakukan bulan Juni- Juli 2012 dengan cara teknik wawancara dan data sekunder. Hasil penelitian menunjukkan ( $\rho=0,000$ ) ada hubungan Riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal dengan usia menopause. Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal lebih cenderung mengalami keterlambatan menopause. Dengan demikian diharapkan bagi institusi kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kontrasepsi hormonal dan cara menjaga kesehatan diusia menopause.
3. Ulfatut Thoyibah (2015) judul penelitian penggunaan kontrasepsi hormonal dengan usia menopause di Desa Kembangringgit Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian adalah survey analitik dengan rancangan penelitian *case control*. Variabel yang diteliti kontrasepsi hormonal sebagai variabel independen dan usia menopause sebagai variabel dependen. Populasinya yaitu semua wanita menopause di Desa Kembangringgit Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto sebanyak 491 orang. Pengambilan sampel jenis *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 83 orang. Pengumpulan data dengan wawancara (data primer). Data yang telah diperoleh kemudian dianalisa menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikan 0,1. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki riwayat menggunakan kontrasepsi hormonal yaitu 65 responden (78,3%), sedangkan 49 responden mengalami menopause lambat, responden yang memiliki riwayat menggunakan kontrasepsi hormonal sebagian besar mengalami menopause lambat. Setelah dilakukan uji *Chi Square* menunjukkan nilai Pvalue sebesar 0.000 maka nilai Pvalue < 0,1. Jadi H1 diterima artinya ada hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan usia menopause.

### C. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah ringkasan dan tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variable yang akan diteliti yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang di gunakan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoadmodjo, 2010). Kerangka teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Teori**

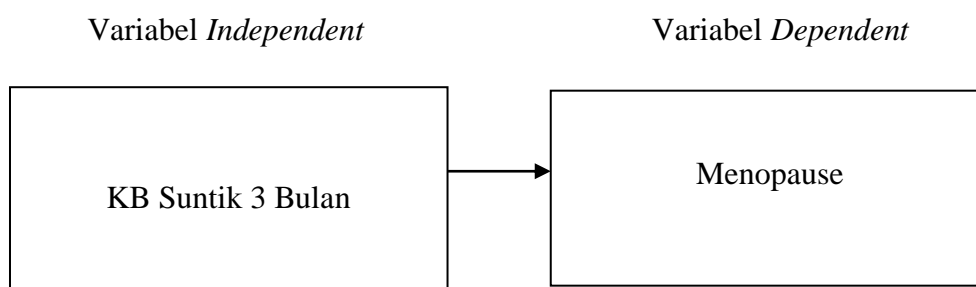


Sumber: Haryono (2016)

#### D. Kerangka Konsep

Kerangka adalah merupakan abstraksi yang berbentuk oleh generalisasi dari hal-hal yang khusus. Oleh karena konsep merupakan abstraksi, maka konsep tidak dapat langsung diamati atau diukur. Konsep hanya dapat diamati melalui konstruk atau yang lebih dikenal dengan nama variabel, jadi variabel adalah simbol atau lambang yang menunjukkan nilai atau bilangan dari konsep. (Notoatmodjo, 2010). Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar 2.2**  
**Kerangka Konsep**



#### E. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2014).

Ha = Ada hubungan penggunaan KB suntik 3 bulan terhadap kejadian *menopause* pada ibu di Desa Gunung Terang Tanggamus tahun 2019.