

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menopause adalah sebuah fase penting dari seorang perempuan yang mengindikasikan akhir dari masa reproduktif, yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen.¹ Menopause merupakan kondisi seorang perempuan tidak haid selama 12 bulan dan dijumpai kadar FSH darah meningkat dan kadar estrogenya menurun.² Fase menopause terjadi pada usia rata-rata 50 tahun, sebagai akibat proses penuaan perempuan dari tahap reproduktif ke tahap non reproduktif.³

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2015 didapatkan bahwa jumlah perempuan di Indonesia yang berusia 50 tahun mencapai 15.015.240 jiwa. Pada tahun 2016 jumlah perempuan di Indonesia yang berusia 50 tahun mencapai 15.418.797 jiwa. Sedangkan pada tahun 2017 jumlah usia perempuan 50 tahun di Indonesia mencapai 15.812.853 jiwa. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat jumlah perempuan di Indonesia yang berusia 50 tahun mengalami peningkatan tiap tahunnya. Peningkatan dari tahun 2015-2017 mencapai 5.3%.⁴

Penduduk perempuan di Jawa Tengah pada tahun 2016 sebanyak 16.764.962 jiwa, dengan jumlah penduduk perempuan usia 50 tahun diperkirakan telah memasuki stadium menopause sebanyak 3.662.449 jiwa. Sedangkan pada tahun 2017 jumlah penduduk perempuan usia 50 tahun diperkirakan telah memasuki stadium menopause sebanyak 3.777.293 jiwa.⁵ Jumlah penduduk

perempuan usia 50 tahun yang di perkirakan telah memasuki stadium menopause di Kabupaten Kendal pada tahun 2015 sebanyak 152.121 jiwa, pada tahun 2016 sebanyak 159.099 jiwa dan pada tahun 2017 sebanyak 163.366 jiwa.⁶

Ibu menopause akan mengalami perubahan secara psikologis dan fisiologis. Perubahan secara psikologis seperti: emosi labil, meningkatnya kecemasan, perasaan gelisah, mudah tersinggung, merasa diri tidak berdaya, mengalami penurunan daya ingat dan sulit berkonsentrasi.⁷ Selain gejala psikologis ibu menopause juga mengalami gejala fisiologis seperti: kelelahan, insomnia, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, penurunan lubrikasi vagina, serta semburan rasa panas (*hot flushes*).⁸

Penelitian Hekmawati pada tahun 2016 menyatakan bahwa 81,3% ibu menopause mengalami *hot flushes*, 58,7% mengalami penurunan lubrikasi, 57,3% mengalami linu dan nyeri sendi.⁹ Demikian juga hasil penelitian Asadi Mojgan menunjukkan bahwa 59,5% ibu menopause menunjukkan gejala *hot flushes*, 42,6% mempunyai emosi yang tidak stabil, 41,1% mengalami penurunan lubrikasi, 40% mengalami gangguan tidur, 38,25% berkeringat pada malam hari, 18,3% mengalami gangguan perkemihan, 6,6% palpitasi, 5,8% mengalami kecemasan, 59,9% mengalami nyeri otot dan sendi, 4,4% mengalami depresi dan 3,6% perempuan lebih sensitive.¹⁰

Hot flushes merupakan sensasi panas hebat yang datang dari dalam tubuh, bukan disebabkan oleh perubahan temperatur atau cuaca lingkungan sekitar, biasanya ditandai dengan wajah dan kulit tubuh (terutama leher dan dada) yang memerah dan terasa hangat, berkeringat, dan rasa kesemutan di jari-jari.¹¹ *Hot*

flushes akan terjadi lebih hebat pada malam hari, hal ini akan mengakibatkan penderita mengalami insomnia, ansietas, bahkan merasa tidak nyaman pada dirinya.¹² Pengalaman *hot flushes* pada setiap ibu menopause berbeda, bergantung pada faktor pencetus yang mempengaruhinya, seperti pola makan dan gaya hidup dari ibu menopause sendiri. Beberapa pencetus dari *hot flushes*, seperti kebiasaan minum alkohol, kelebihan berat badan, situasi yang penuh tekanan atau cemas mengakibatkan ibu menopause mengalami gangguan kenyamanan.^{13,14} Oleh Karena itu dibutuhkan peran perawat untuk meminimalkan perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi pada ibu menopause.

Pertolongan untuk mengatasi keluhan *hot flushes* dapat menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi masalah ini ialah *Hormone Replacement Therapy* (HRT). HRT berefek dalam meringankan keluhan vasomotor dan keluhan urogenital yang berhubungan dengan menopause, tetapi penggunaan HRT dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan resiko kanker payudara.^{15,16}

Terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi keluhan *hot flushes* yaitu terapi akupuntur, yaitu penyisipan jarum kecil ke dalam kulit pada titik-titik tertentu pada tubuh yang dapat memperbaiki fungsi tubuh, akupuntur memiliki manfaat untuk meningkatkan kualitas tidur namun juga memiliki efek samping ruam pada kulit, pusing, dan cidera organ.¹⁷ Terapi non-farmakologi selanjutnya terapi tertawa, yaitu terapi untuk mengembalikan semangat dan membuat seseorang lebih sehat, terapi tertawa memiliki manfaat

mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh, dan merelaksasi pikiran, namun juga memiliki efek merasa lelah, pusing, dan jantung berdegup cepat.¹⁷ Selain itu terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi keluhan *hot flushes* yaitu relaksasi, adalah salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, relaksasi pada umumnya tidak memiliki efek samping. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan keluhan *hot flushes* yaitu *massage*.^{18,19}

Massage, merupakan suatu tindakan menekan atau mendorong kulit, otot, tendon, dan ligament yang memiliki manfaat mengurangi rasa nyeri, cemas, mencegah insomnia. Efek samping dari *massage* pada umumnya tidak membahayakan, akan tetapi penekanan yang terlalu berlebihan dapat membahayakan sistem saraf.¹⁹

Effleurage massage merupakan teknik pijat lembut yang menggunakan telapak tangan dengan gerakan memutar pada bagian perut, punggung bawah sampai ke leher.²⁰ *Effleurage Massage* (pijat pada punggung) yaitu pijat yang merangsang titik tertentu di sepanjang *meridian medulla spinalis* yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke *formatio retikularis, thalamus* dan *sistem limbic* tubuh akan melepaskan endorfin.²¹ Hormon endorfin disebut juga sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek sensasi nyaman dan sehat.

Penelitian yang memiliki outcome yang sama dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian dari Marni Wahyuningsih pada tahun 2014 tentang efektifitas aromaterapi lavender dan *effleurage massage* terhadap nyeri

persalinan kala I aktif pada primigravida. Penelitian tersebut membahas terkait kenyamanan untuk menurunkan nyeri persalinan pada fase aktif.²² Penelitian lain dari Ririn Antasari pada tahun 2009 tentang efektifitas pijat dengan minyak beraroma frangipani terhadap tingkat kenyamanan hubungan seksual pada ibu menopause. Penelitian tersebut membahas tentang pijat yang menggunakan teknik *effleurage* mampu meningkatkan kenyamanan hubungan seksual pada ibu menopause.²³ Sehingga penelitian yang akan saya lakukan mampu menjadi gagasan baru untuk menurunkan *hot flushes* ibu menopause dengan menggunakan intervensi *effleurage massage*.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2019, diperoleh data 8 dari 12 ibu menopause di Kelurahan Kutoharjo Puskesmas Kaliwungu mengalami *hot flushes* diwaktu malam hari, selain itu *hot flushes* juga mengganggu aktifitas tidur dan juga kenyamanan ibu menopause dalam sehari-sehari, sehingga mampu mengganggu peran sebagai ibu, istri dan peran sosial di masyarakat. Selama ini perilaku ibu menopause dalam mengatasi *hot flushes* dengan cara berdzikir hingga tidur, namun aktifitas tidur hanya berlangsung 1-2 jam dalam semalam. Bidan desa mengatakan bahwa belum ada intervensi lain yang digunakan untuk mengatasi *hot flushes* pada ibu menopause, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Effleurage Massage* Terhadap *Hot flushes* Ibu Menopause”.

1.2 Rumusan masalah penelitian

Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap perempuan. Menopause umumnya terjadi ketika perempuan berusia 50 tahun. Seorang perempuan yang memasuki usia 45-55 tahun akan mengalami penuaan indung telur, dan penurunan hormone estrogen sehingga kebutuhan hormon estrogen tidak terpenuhi. Penurunan hormon estrogen dapat mengakibatkan rasa panas yang tiba-tiba muncul atau *hot flushes* pada ibu menopause.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi *hot flushes* pada ibu menopause, antara lain dengan menggunakan terapi sulih hormone, akupuntur, homeopati, terapi tertawa, terapi relaksasi serta *massage effleurage*. *Massage effleurage* mampu menurunkan gejala transisi ibu menopause, karena memberikan pengaruh relaksasi dan kenyamanan pada ibu menopause. Penelitian terapi *massage* dalam menurunkan gejala menopause sudah pernah dilakukan di Negara Iran, akan tetapi penelitian mengenai pengaruh *effleurage massage* terhadap *hot flushes* ibu menopause yang berusia 45-50 tahun belum pernah dilakukan di Indonesia.

1.3 Pertanyaan penelitian

Apakah ada pengaruh *effleurage massage* terhadap *hot flushes* ibu menopause?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap *hot flushes* ibu menopause

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan lama menopause, pendidikan, pekerjaan.
- 2) Menganalisis perbedaan pre-post pada kelompok intervensi dan perbedaan *pre-post* pada kelompok kontrol.
- 3) Menganalisis perbedaan skala *hot flushes* setelah dilakukan *effleurage massage* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi pendidikan

Penelitian ini mampu menjadi bahan literature bagi tenaga pendidik, dosen maupun mahasiswa dalam memberikan terapi untuk menurunkan *hot flushes*.

1.5.2 Bagi puskesmas kaliwungu

Penelitian ini mampu memberikan pengetahuan kepada pelayanan kesehatan terutama mengenai manajemen *hot flushes* dengan melakukan *effleurage massage* terhadap *hot flushes* ibu menopause

1.5.3 Bagi pengembang penelitian

Penelitian ini mampu menjadi sumber data valid mengenai *hot flushes* ibu menopause bagi penelitian selanjutnya.

1.5.4 Bagi ibu menopause

Penelitian ini mampu menjadi informasi tambahan untuk mengatasi masalah *hot flushes* yang dirasakan oleh ibu menopause

1.6 Keaslian penelitian

Tabel 1.1
Keaslian penelitian

No	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Massage Therapy For Alleviating Menopausal Transitional Period Symptoms Among Women Employed At Suez Canal University Hospital Inas Mohamed Abd Allah (2018) ²⁴	Quasi Eksperimen	Terapi pijat sangat efektif untuk mengurangi gejala periode menopause seperti, keringat malam, cemas, dyspareunia, kualitas tidur.	Perbedaan: Teknik massage dilakukan untuk menurunkan seluruh gejala menopause. Persamaan: menggunakan metode quasi eksperimen
2	Aromatherapy Massage Affects Menopausal Symptoms In Korean Climacteric Women Myung-Haeng Hur, Yun Seok Yang And Myeong Soo Lee (2007) ¹⁸	A Pilot-Controlled Clinical Trial	Pijat aromaterapi merupakan pengobatan yang efektif untuk gejala menopause seperti, depresi dan nyeri pada perempuan klimakterik, <i>hot flushes</i> . Namun, tidak bisa diverifikasi apakah efeknya positif berasal dari aromaterapi, pijat atau keduanya.	Perbedaan: massage effleurage tidak menggunakan aromaterapi, metode yang digunakan quasi eksperimen Persamaan: gerakan massage pada area punggung belakang
3	Efektifitas Aromaterapi Lavender	Quasi Experiment Pre Post	Tingkat nyeri persalinan setelah diberikan	Perbedaan: penerapan <i>effleurage</i>

(Lavandula Angustifolia) Dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di BPS Utami Dan Ruang Ponek RSUD Karangayar	Test Without Control	aromaterapi lavender dan <i>massage effleurage</i> , mengalami penurunan, tingkat nyeri persalinan pada kala I fase aktif menjadi nyeri sedang (rata-rata 5,58).	<i>massage</i> pada ibu menopause yang mengalami <i>hot flushes</i> , metode yang digunakan <i>quasi experimen</i>
Marni wahyuningsih (2014) ²²			Persamaan: intervensi yang digunakan <i>effleurage massage</i>
4 Efektifitas Pijat Dengan Minyak Beraroma Fringipani Terhadap Tingkat Kenyamanan Hubungan Seksual Pada Ibu Menopause Di Dusun Jabon Dan Sawojajar II Kabupaten Malang	Quasi Experiment (Experiment Semu)	Terdapat peningkatan hubungan seksual dan kenyamanan setelah diberikan intervensi pijat dengan teknik <i>effleurage</i> menggunakan minyak beraroma frangipani.	Perbedaan: penerapan <i>effleurage massage</i> pada ibu menopause yang mengalami <i>hot flushes</i> . Persamaan: metode <i>quasi experiment</i>
Ririn Anantasari (2009) ²³			

Penelitian yang dilakukan peneliti memiliki perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya diantaranya yaitu: 1) penelitian yang dilakukan peneliti bertujuan untuk memberikan inovasi dalam menurunkan *hot flushes* yang dirasakan oleh ibu menopause menggunakan *effleurage massage*. Intervensi *effleurage massage* digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan, nyeri menstruasi, dan intervensi *effleurage massage* yang diberikan tidak memiliki acuan kekuatan, irama, jumlah penekanan dari teknik *effleurage massage* yang ada. *Effleurage massage* belum pernah digunakan sebagai intervensi untuk

mengatasi masalah *hot flushes* ibu menopause di indonesia. 2) intervensi *effleurage massage* akan dilakukan oleh peneliti dan dilakukan selama 10 menit sebanyak 15 kali dengan kekuatan pemijatan skala 2 (kekuatan pijatan seperti sedang menggosok atau tekan-tekan), di rumah responden pada malam hari sesuai kesepakatan dengan responden. 3) kunjungan rumah dilakukan peneliti sebanyak 7 kali kunjungan dalam waktu selama 28 hari atau setiap 4 hari sekali selama 28 hari. 5) Responden mengisi lembar kegiatan sebagai bukti pelaksanaan.