

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE

Nessi Meilan¹, Nurul Huda²

^{1,2,3} Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi : Nessi Meilan E-mail : nessimeilandongoran@gmail.com

Abstract

Based on data in 2020 on mothers aged 40-50 years visits, who experienced menopausal symptoms in the Balai Kota DKI Jakarta health service unit as many as 35 people among complaints such as irregularities of the menstrual cycle, sweat a lot, insomnia, hypertension, fatigue quickly, spinal pain, bone loss, blood circulation disorders, increased weight. Women who experience the premenopausal phase experience some physical and psychological changes (Rediyanati, 2011). The impact of changes in the climacterium phase in women is that women feel many complaints, but between one woman and the other is different because of biological effects and individual reactions due to low estrogen that cause different symptoms. The impact caused is that women become less confident because they experience or lack of acceptance of the physical and psychic changes experienced. This excessive anxiety and fear can affect the level of readiness so that women need knowledge and readiness both related to physical and psychological changes that will be faced (Fitriani, 2012). Women of menopause age will experience many health risks so it is appropriate that great attention to prepare women for menopause should be given. The purpose of the study was to find out the factors that affect the readiness of mothers in facing menopause. This study used an analytical quantitative type with a Cross Sectional design with a sample of 32 mothers aged 40-50 years and purposive sampling techniques. The results of the study found a meaningful relationship between education (p value 0.039), knowledge level (value p 0.015) and complaints (value p 0.039) with the readiness of mothers facing menopause. Recommendations for Midwives and the government should provide better Health Education for woman with the age leading up to Menopause so that with increasing knowledge can make the mother better prepared for her menopause period.

Key words : woman, menopause, readiness

Abstrak

Berdasarkan data kunjungan ibu usia 40 - 50 tahun pada tahun 2020 , yang mengalami gejala menopause di Satuan Pelayanan kesehatan Balaikota DKI Jakarta sebanyak 35 orang diantara keluhan seperti ketidak teraturan siklus haid, keringat banyak, susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat. Wanita yang mengalami fase premenopause mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologis (Rediyanati, 2011). Dampak perubahan pada fase klimakterium pada wanita yaitu wanita merasakan banyak keluhan, tetapi antara wanita yang satu dengan yang lainnya berbeda karena efek biologis dan reaksi individual akibat rendahnya estrogen sehingga menyebabkan gejala yang berbeda. Dampak yang ditimbulkan yaitu wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan sehingga wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik terkait perubahan fisik maupun psikologi yang akan dihadapi (Fitriani, 2012). Wanita usia Menopause akan banyak mengalami risiko kesehatan maka sudah sepatasnya perhatian besar guna mempersiapkan perempuan menghadapi masa menopausenya harus diberikan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor -faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif bersifat analitik dengan desain *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 32 orang ibu dengan usia 40-50 tahun dan Teknik pengambilan dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian ditemukan hubungan yang bermakna antara

tingkat Pendidikan (nilai p 0,039), tingkat pengetahuan (nilai p 0,015) dan tingkat keluhan (nilai p 0,039) dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause. Saran bagi Bidan dan pemerintah harus memberikan Pendidikan Kesehatan kepada ibu dengan usia menjelang Menopause sehingga dengan pengetahuan yang meningkat dapat membuat perempuan lebih siap dalam masa menopausenya.

Kata kunci : perempuan, menopause, kesiapan

PENDAHULUAN

Data SDKI 2017 di DKI Jakarta Proporsi wanita berumur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari 4 persen pada wanita umur 30-34 tahun, menjadi 10 persen pada wanita umur 44-45 tahun ; dan 41 persen pada wanita umur 48-49 tahun. Berdasarkan data kunjungan ibu usia 40 - 50 tahun pada tahun 2020 , yang mengalami gejala menopause di Satuan Pelayanan kesehatan Balaikota DKI Jakarta sebanyak 35 orang diantara keluhan seperti ketidak teraturan siklus haid, keringat banyak , susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat. Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia. Faktor pengetahuan dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan kesiapan secara fisik, psikis dan spiritual (Nurningsih, 2012).

Keluhan fisik yang sering dirasakan dan paling sering dijumpai yaitu ketidak teraturan siklus haid, adanya hot flushes, keringat banyak , dada berdebar-debar, vertigo, nafsu seks (libido) menurun, susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat karena terjadi adipositas (penimbunan lemak). Keluhan psikis yang dirasakan yaitu merasa cemas, adanya ketakutan, lebih cepat marah, emosi kurang terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kekurangan, rasa kesunyian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stres, dan bahkan hingga mengalami depresi. Keadaan ini berlangsung dengan kurun waktu 4 - 5 tahun sebelum menopause (Lannywaty, 2013).

Dampak perubahan pada fase klimakterium pada wanita yaitu wanita merasakan banyak keluhan, tetapi antara wanita yang satu dengan yang lainnya berbeda karena efek biologis dan reaksi individual akibat rendahnya estrogen sehingga menyebabkan gejala yang berbeda. Dampak yang ditimbulkan yaitu wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan sehingga wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik terkait perubahan fisik maupun psikologi yang akan dihadapi. Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia. Faktor pengetahuan dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan kesiapan secara fisik, psikis dan spiritual.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif bersifat analitik dengan desain Cross Sectional dengan jumlah sampel 32 orang ibu dengan usia 40-50 tahun yang merupakan pasien dari Satuan Pelayanan Kesehatan Balai Kota di DKI Jakarta. Teknik pengambilan dengan *purposive sampling* dan waktu penlitian Oktober-Desember 2021. Untuk kuesioner kesiapan terdapat 22 butir pertanyaan, untuk pengetahuan 25 butir pertanyaan dan kuesioner keluhan menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*.

Hasil PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Keluhan dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

Tingkat Pendidikan	Kesiapan Menghadapi Menopause				Total		PR (95% CI lower- upper)		Pvalue
	Tidak Siap		Siap		n	%			
	n	%	n	%					
Menengah	3	37,5	5	62,5	8	100	13,800	(1,178-161,712)	0,039
Tinggi	1	4,2	23	95,8	24	100			
Tingkat Pengetahuan									
Kurang	3	50	3	50	6	100	25,0	(1,932-323,553)	0,015
Baik	1	3,8	25	96,2	26	100			
Keluhan									
Berat	3	37,5	5	62,5	8	100	13,8	(1,178-161,712)	0,039
Ringan	1	4,2	23	95,8	24	100			

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 32 responden dalam penelitian yang berusia 40-50 tahun sebagian besar memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause sebesar 87.5 % dan kategori tidak siap sebesar 12,5 % Penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan wanita *premenopause* dalam menghadapi menopause di Kelurahan Patangpuluhan kecamatan Wirobrajan kota Yogyakarta dimana responden yang memiliki kesiapan kategori baik sebanyak 87,2%, sedangkan responden dengan kesiapan kategori tidak siap dalam menghadapi menopause hanya 12,8% (Sabatini, 2016).

Menurut penelitian menyatakan bahwa kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan wanita untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik, psikis maupun spiritual. Kesiapan seorang wanita menghadapi masa menopause akan sangat membantu dalam menjalani masa menopause ini dengan lebih baik. Pengukuran kesiapan bertujuan untuk mengetahui seberapa siap wanita tersebut menghadapi menopause (Utami, 2017). Menurut Luiza Hoga, 2015 bahwa perempuan menganggap menopause adalah suatu fase yang natural dan harus terjadi sebagai suatu adaptasi fisiologi tubuh dengan adanya proses penuaan.

Sebagian besar ibu yang berpendidikan menengah dengan kategori siap sebesar 62,5 %, sedangkan ibu yang berpendidikan tinggi memiliki tingkat kesiapan sebesar 95,8%. Dengan nilai $p=0,039$, dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara pendidikan ibu tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause dan perempuan dengan Pendidikan yang rendah akan mempunyai resiko 13,8 kali untuk tidak siap menjalani masa menopausenya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pendidikan dan pengetahuan wanita *premenopause* terhadap sikap menghadapi menopause, responden yang memiliki pengetahuan baik, lebih banyak bersikap positif dalam menghadapi masa menopause, sikap positif wanita *premenopause* yang memiliki pengetahuan baik dapat mengantarkan wanita *premenopause* untuk lebih siap dan menerima adanya perubahan fisik maupun psikologis dan tidak menganggap bahwa proses penuaan

merupakan hal yang harus dihindari (Estiani, 2015). Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah. Ibu yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun dari media massa.

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan juga menunjukkan bahwa ibu yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menyerap informasi, mengembangkan, serta menerapkan dalam kehidupannya (Ismiyati, 2010). Seiring dengan peningkatan pengetahuan tentang menopause, maka akan meningkatkan kesiapan ibu menghadapi masa menopause. Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan antara kedua variabel dibuktikan dari nilai $p=0,015$ dan perempuan dengan tingkat pengetahuan yang rendah akan mempunyai resiko 25 kali untuk tidak siap menjalani masa menopausenya.

Sejalan dengan penelitian yang terkait Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru didapatkan bahwa 40 % wanita memiliki pengetahuan kurang tidak siap dalam menghadapi menopause. Menurut penulis, hal ini bisa saja terjadi karna kurangnya keinginan ibu untuk mengetahui tentang menopause (Sasrawita, 2017). Depresi atau stres menjadi salah satu tanda dan gejala yang sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan kadar hormon estrogen yang berpengaruh terhadap neurotransmitter dalam otak sehingga menimbulkan perasaan cemas yang merupakan penyebab terjadinya depresi atau stress (Mulyani, 2013).

Tidak semua wanita mengalami perubahan emosi ketika menghadapi menopause ada pula wanita yang merasa tidak ada perubahan psikis yang dialaminya. Bagi wanita yang menganggap dan menilai bahwa menopause itu hal yang menakutkan maka perubahan emosi yang menjurus pada arah negatif sulit untuk dihindari dan akan membuat dirinya merasa menderita. Semua tergantung penilaian setiap individu terhadap menopause. Terbukti dalam penelitian ini terdapat hubungan antara keluhan dengan kesiapan perempuan dalam menopause dengan nilai $p=0,039$ lebih kecil dari 0,05 dan perempuan dengan keluhan yang tinggi akan mempunyai resiko 13,8 kali untuk tidak siap menjalani masa menopausenya

Depresi atau stres menjadi salah satu tanda dan gejala yang sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan kadar hormon estrogen yang berpengaruh terhadap neurotransmitter dalam otak sehingga menimbulkan perasaan cemas yang merupakan penyebab terjadinya depresi atau stress (Mulyani, 2013).

Tidak semua wanita mengalami perubahan emosi ketika menghadapi menopause ada pula wanita yang merasa tidak ada perubahan psikis yang dialaminya. Bagi wanita yang menganggap dan menilai bahwa menopause itu hal yang menakutkan maka perubahan emosi yang menjurus pada arah negatif sulit untuk dihindari dan akan membuat dirinya merasa menderita. Semua tergantung penilaian setiap individu terhadap menopause. Timbulnya keluhan bisa menurun jika mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis sejak jauh-jauh hari sebelumnya, apabila keluhan tetap ada dengan persiapan diri yang lebih baik lagi, artinya segala perubahan yang akan dialami dapat lebih diterima dengan baik.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapat perempuan yang siap menghadapi masa menopause (87,5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak siap (12,5%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat Pendidikan (nilai p 0,039), tingkat pengetahuan (nilai p 0,015) dan tingkat keluhan (nilai p 0,039) dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause. Dengan hasil penelitian ini diketahui variabel yang risikonya lebih besar adalah pengetahuan, maka dari itu disarankan kepada Bidan dan pemerintah harus memberikan Pendidikan Kesehatan kepada ibu dengan usia menjelang Menopause sehingga dengan pengetahuan yang meningkat dapat membuat perempuan lebih siap dalam masa menopausenya.

REFERENSI

- Estiani. Hubungan pendidikan dan pengetahuan wanita premenopause terhadap sikap menghadapi menopause di desa sekar jaya kabuapten ogan komering ulu. *J Keperawatan Sriwij.* 2015;2 (2):101–.
- Fitriani. Hubungan tingkat pengetahuan dan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause di kelurahan genuksari kecamatan genuk kota semarang. *J Kebidanan.* 2012;
- Ismiyati. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di perumahan sewon asri yogyakarta. 2010;
- Lannywaty. Seluk beluk menopause. 2013;10:1–10
- Luiza Hoga. Women's experience of menopause : a systematic review of qualitative evidence, *JB I System Rev Implement Reports Volume 13 issue p 250-337.* 2015.
- Mulyani NS. Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan. Vol. 10, Yogyakarta: Nuha Medika. Yogyakarta; 2013.
- Nurningsih. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan keluhan wanita saat menopause di kelurahan cijantung kecamatan pasarebo. [Jakarta]: UIN Syarif Hidayatullah; 2012.
- Redinayanti. Faktor risiko terjadinya osteoporosis pada wanita Menopause. *Ners J Keperawatan.* 2011;13:7.
- Sabatini Tri. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Patangpuluhan Di Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta. 2016; Available from: <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/7334/naskah publikasi.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Sasrawita. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *journal.kopertis10.or.id. Akademi Kebidanan Helvetia .Pekan Baru;* 2017.
- SDKI. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: BKKBN,BPS, Kementrian Kesehatan dan ICF Internasional; 2017.
- Utami I.R.B. Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. Semarang Univ Diponegoro. 2017;