

## PERSEPSI LANJUT USIA MENGENAI MENOPAUSE DI KECAMATAN REMBOKEN

Veronica R. Mandias<sup>a\*</sup>, Kristamuliana<sup>b</sup>, Maria Lupita Nena Meo<sup>c</sup>

<sup>a-c</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia, Indonesia

\*Corresponding author: [veronica.mandias@gmail.com](mailto:veronica.mandias@gmail.com)

### Abstract

**Background:** There will be various changes in the elderly both physical and psychological during aging process which can lead to various health issues. One of the physical changes is sexual function, namely the reproductive organs will experience changes because egg cells are no longer produced due to the cessation of menstruation. **Aim:** This study aimed to explore the perception of the elderly regarding menopause in Leleko village, Remboken sub-district. **The Method** used qualitative phenomenology with 7 main participants and 3 supporting participants, the data collection used in-depth interviews and observations. **Result:** based on interviews with all participants found 3 main themes, namely 1) Changes in various aspects of life before menopause, 2) Reaction to changes experienced and 3). The impression of the elderly about menopause. **Conclusion:** This study found that the elderly do not quite understand what menopause is, for that it is necessary to have education or counseling by health workers regarding what menopause is. For further researchers, they can use different methods other than phenomenological studies or the participants can be added.

**Keywords:** Elderly; Menopause; Perception.

### Abstrak

**Latar Belakang:** Memasuki proses penuaan akan terjadi berbagai perubahan pada lansia baik secara fisik maupun psikis yang dapat memunculkan berbagai keluhan kesehatan. Salah satu perubahan fisik pada fungsi seksual yaitu organ reproduksi akan mengalami perubahan karena sel telur tidak lagi diproduksi akibat berhentinya menstruasi. **Tujuan:** untuk mengetahui bagaimana persepsi lanjut usia mengenai menopause di desa Leleko kecamatan Remboken. **Metode:** menggunakan kualitatif fenomenologi dengan jumlah partisipan utama 7 orang dan partisipan pendukung 3 orang, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. **Hasil:** berdasarkan wawancara pada semua partisipan didapati 3 tema utama yaitu 1) Perubahan berbagai aspek kehidupan saat menjelang menopause, 2) Reaksi terhadap perubahan yang dialami dan 3). Kesan lansia tentang menopause. **Kesimpulan:** Penelitian ini menemukan bahwa lansia belum cukup memahami apa itu menopause, untuk itu diperlukan adanya edukasi atau penyuluhan oleh tenaga kesehatan terkait apa itu menopause. Untuk peneliti selanjutnya, dapat menggunakan metode yang berbeda selain studi fenomenologis atau partisipannya dapat ditambah.

**Kata Kunci:** Menopause ; Lansia ; Persepsi.

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia pasti akan memasuki fase penuaan. Pada fase ini, akan terjadi kemunduran secara fisik, mental, sosial yang secara perlahan tidak dapat lagi melakukan aktivitas sehari-hari. Kelompok usia ini telah berada pada tahap akhir dari proses penuaan (Kholifah, 2016). Jumlah dan proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Tahun 2019, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar dan pada tahun 2050 sebanyak 2,1 miliar. Peningkatan ini akan terjadi terutama pada negara berkembang pada beberapa dekade mendatang dengan kecepatan yang berbeda dari sebelumnya (WHO, 2021).

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia adalah sebanyak 29,3 juta jiwa (10,82%) (Badan Pusat Statistik 2021). Kecamatan Remboken jumlah penduduk dengan jenis kelamin wanita berjumlah 6.168 jiwa (BPS, 2020), berdasarkan data yang diperoleh dari petugas puskesmas Remboken, jumlah lansia wanita pada tahun 2019 sebanyak 476 orang, tahun berikutnya 2020 meningkat menjadi 558 orang dan per Oktober 2021 berjumlah 607 orang. Peningkatan populasi lansia dapat dimaknai sebagai meningkatnya tingkat kesejahteraan, meningkatnya kondisi kesehatan tetapi juga dapat dimaknai sebagai beban karena kelompok usia tua ini sudah tidak produktif lagi. Pada fase ini akan terjadi berbagai perubahan pada lansia baik secara fisik maupun psikis yang dapat memunculkan berbagai keluhan kesehatan (Tamher 2009).

Salah satu perubahan fisik pada fungsi seksual yaitu organ reproduksi akan mengalami perubahan karena sel telur tidak lagi di produksi akibat berhentinya menstruasi (Mulyani, 2013). Menopause merupakan penghentian total dari menstruasi selama dua belas bulan atau lebih sebagai akibat dari: hilangnya total aktivitas folikel ovarium. Gejala yang paling umum dilaporkan adalah ketidaknyamanan sendi dan otot, perubahan suasana hati, kelelahan baik secara fisik maupun mental. Berikutnya adalah hot flushes, masalah tidur, lekas marah dan kecemasan. Gejala urogenital ditemukan lebih sedikit umum seperti masalah seksual, masalah kandung kemih dan kekeringan vagina (Khatoun et al, 2018). Penelitian yang dilakukan terhadap wanita menopause di Amerika dan Asia, gejala yang paling sering dilaporkan oleh wanita adalah hilangnya minat seksual, gejala yang paling parah adalah kelelahan (Kalra, 2020). Hal ini berdampak pada kualitas hidup, penelitian yang dilakukan oleh Ruaniari (2016) Kualitas hidup wanita menopause 74 orang (63,2 %) baik, dengan gangguan vasomotor paling banyak dan item yang paling banyak dirasakan mengganggu pada item nyeri otot dan sendi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Daulay (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang pra menopause, wanita sering merasa khawatir dengan keadaan yang dialaminya. Studi lain terkait persepsi menopause dan kecemasan menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara persepsi diri wanita menopause dengan tingkat keemasannya ketika akan atau sedang menjalani fase menopause. Hal tersebut membuktikan bahwa persepsi diri yang positif dapat

mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause atau hubungan keduanya merupakan hubungan yang negative (Tunrahmi et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang Persepsi Lanjut Usia mengenai Menopause di Desa Leleko menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena peneliti ingin mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pengalaman, pandangan dan persepsi lansia mengenai menopause.

## **METODE**

Proses penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Peneliti memilih menggunakan metode ini agar dapat menggali secara alami fenomena dan informasi dari partisipan secara rinci dan langsung, agar dapat menyajikan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang dialami oleh partisipan. Fenomena yang diteliti adalah persepsi lanjut usia mengenai menopause di desa Leleko kecamatan Remboken.

Penelitian dilakukan di desa Leleko kecamatan Remboken pada bulan Juni-Agustus 2022. Pemilihan informan dipilih menggunakan *purposive sampling*.

Partisipan terdiri atas dua jenis yaitu partisipan utama yaitu lansia wanita yang sudah menopause dan partisipan pendukung yaitu keluarga partisipan (suami) dan perawat petugas puskesmas Remboken. Partisipan utama merupakan sumber informasi utama yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yaitu lansia dengan kriteria inklusi: lansia wanita yang

sudah menopause tanpa batas rentang usia menopause. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Long (2021) pada 100 lebih veteran perang, bahwa walaupun sudah berumur lansia masih dapat mengingat dan menggambarkan pengalaman mereka di masa lalu; Lansia yang tidak mengalami demensia atau demensia ringan (skor 21-30); mampu berkomunikasi verbal dengan baik dan jelas, dan bersedia menjadi partisipan secara sukarela.

Kriteria eksklusi yaitu lansia yang sedang sakit.

Didapati 3 tema utama yaitu perubahan berbagai aspek kehidupan saat menjelang menopause, reaksi terhadap perubahan yang dialami dan kesan lansia tentang menopause. Pengumpulan data dihentikan pada partisipan ke-tujuh karena tidak ada informasi baru yang diperoleh. Setelah peneliti selesai mengumpulkan data pada partisipan utama, peneliti melakukan triangulasi sumber pada partisipan pendukung (suami partisipan utama dan perawat petugas puskesmas Remboken bidang lansia). Data dianalisis menggunakan langkah-langkah analisis tematik, yaitu: 1) mencatat hasil wawancara dan manajemen hasil temuan berupa transkrip-transkrip wawancara; 2) memberikan kode atau label pada pernyataan penting atau kata kunci; 3) melakukan kategorisasi atau membentuk kategori dari kode yang acak untuk menentukan tema yang muncul; 4) menguraikan hasil analisis dalam bentuk narasi. Pada tahap ini peneliti telah menjelaskan serta menarik kesimpulan secara lengkap dan menyeluruh setiap tema yang muncul; 5) dari kesimpulan sementara yang diperoleh peneliti, peneliti

melengkapinya dan untuk menghindari kemungkinan adanya bias maka peneliti melibatkan pembimbing 1 dan pembimbing 2 dalam proses analisis data; 6) melakukan *member check* atau mengonfirmasi kembali pada partisipan terkait hasil dari tema yang sudah didapatkan untuk mengklarifikasi apakah data tersebut sudah sesuai dengan gambaran persepsi lansia mengenai menopause.

Dalam penelitian kualitatif instrument utamanya adalah peneliti sendiri. Selain instrument utama, peneliti menggunakan instrument pendukung yaitu panduan wawancara guna membantu peneliti mengingat apa saja pertanyaan yang akan diajukan. Instrument pendukung berikutnya adalah *digital voice recorder* serta catatan lapangan atau *field note*. Instrumen

pendukung yang kedua yang digunakan adalah MMSE (*Mini Mental State Examination*), instrument ini berupa kuisioner untuk menilai derajat demensia pada lansia.

Menurut Nursalam (2015), Peneliti dalam melaksanakan seluruh kegiatan penelitian harus menerapkan sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip yang terkandung dalam etika penelitian. Tidak semua penelitian memiliki risiko yang dapat merugikan atau membahayakan subjek penelitian, tetapi peneliti tetap berkewajiban untuk mempertimbangkan aspek moralitas dan kemanusiaan subjek penelitian. Untuk itu dilakukan prinsip etika yaitu *Informed Consent*, tanpa nama (*Anonymity*) dan kerahasiaan (*Confidentiality*).

## HASIL

### Hasil Analisis Tematik

#### 1. Perubahan Berbagai Aspek Kehidupan Wanita Menopause

Tema yang pertama yaitu perubahan berbagai aspek kehidupan wanita menopause. Hasil penelitian menemukan bahwa lansia mengalami perubahan-perubahan dalam hidupnya. Perubahan

yang muncul saat menopause itu tergambar mulai dari gejala yang berhubungan dengan perubahan fisiologis, gejala yang berhubungan dengan emosional dan gejala yang berhubungan dengan fungsi seksual. Secara rinci akan dijelaskan dalam kategori-kategori sebagai berikut:

Tema	Kategori	Kata Kunci
<b>Perubahan berbagai aspek kehidupan wanita menopause</b>	1. Gejala yang berhubungan dengan perubahan fisiologis	Merasa lemah, hot-flushes, sakit kepala, sakit perut, nyeri punggung, nyeri kaki, Keputihan, perubahan pola tidur, gelisah saat tidur
	2. Gejala yang berhubungan dengan emosional	cemas, biasa saja

		3. Gejala yang berhubungan dengan fungsi seksual	Sudah menurun, kadang-kadang, tak pernah lagi, dyspareunia, pakai pelumas
<b>Reaksi Terhadap Perubahan Yang Dialami</b>		1. Respon Awal	Kaget, takut hamil, senang, lega, biasa saja
		2. Tindakan pertama yang dilakukan	Ke dokter, cerita ke teman, cerita ke suami, istirahat, tidak melakukan apa-apa
<b>Kesan lansia Tentang Menopause</b>		1. Proses Alami Penuaan	Memang alami, bersyukur, karena sudah tua, menyiksa
		2. Bebas dari Reproduksi	Konsekuensi Tidak akan melahirkan, tidak perlu repot

Sumber: Data Primer, 2022

### **Gejala Yang Berhubungan Dengan Perubahan Fisiologis**

Perubahan fisiologis adalah gejala paling awal yang dialami oleh wanita karena proses menopause, perubahan itu terjadi karena adanya perubahan proses hormonal. Hal tersebut ditemukan dalam penelitian ini, dimana sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa mereka mengalami perubahan fisik berupa merasa lemah, panas dingin atau *hot flushes*, sakit kepala, sakit perut, nyeri punggung, nyeri kaki bahkan ada partisipan yang mengalami keputihan.

*“gampang lelah, so nemoleh dang talalu mo ba kerja sampe malam, lengkali mo ba cuci piring ba rasa duh kyapa so lalah skali.”* (Mudah lelah, tidak boleh terlalu bekerja sampai malam, kadang mau cuci piring merasa duhh kenapa lelah sekali) (P7)

*“panas dingin bagitu.”* (rasanya seperti panas dingin) (P2)

### **Gejala Yang Berhubungan dengan Emosional**

Selain gejala terkait perubahan fisiologis, partisipan juga mengungkapkan bahwa ada terjadi gejala terkait perubahan emosional, diungkapkan oleh partisipan bahwa mereka merasa cemas, tapi ada juga partisipan yang merasa biasa saja.

*“Ya lengkali ba rasa tako cemas bagitu”* (ya kadang merasa takut, cemas begitu) (P5)

*“nda ba rasa perubahan, kita biasa jo”* (Tidak merasakan perubahan, saya biasa saja) (P4)

### **Gejala Yang Berhubungan Dengan Fungsi Seksual**

Gejala terkait dengan fungsi seksual yang dialami oleh partisipan pun beragam. Partisipan mengungkapkan bahwa perubahan yang paling banyak mereka alami yaitu frekuensi berhubungan berkurang, diikuti dengan menurunnya hasrat seksual, dyspareunia dan akibat hal tersebut ada juga partisipan yang

mengungkapkan bahwa saat berhubungan mereka harus pakai pelumas atau bantuan.

*“tu rasa mo bagitu itu so menurun, Cuma ya karna torang pasangan suami istri toh, kalo suami suka ya istri harus melayani”* (keinginan untuk berhubungan sudah menurun, tapi ya karena kita pasangan suami istri, kalau suami mau ya istri harus melayani) (P3)

*“lengkali 1 bulan 1 kali ato 1 bulan 2 kali”* (P7) (kadang sebulan sekali atau sebulan dua kali) (P7)

*Yah Namanya so menopause toh karna so kring so ba rasa saki*”(yah namanya sudah menopause, karena sudah kering jadi merasa sakit) (P5)

## 2. Reaksi Terhadap Perubahan yang Dialami

Perubahan pada berbagai aspek kehidupan saat menopause menimbulkan reaksi dari individu yang mengalaminya. Ada respon awal dan tindakan yang dilakukan oleh lansia, secara rinci akan dijelaskan sebagai berikut:

### **Respon Awal**

Hasil penelitian menemukan bahwa ada respon awal yang dilakukan lansia setelah tidak mengalami menstruasi selama beberapa waktu. Respon-respon yang muncul tersebut terdiri dari dua kelompok yaitu mereka yang tahu dan tidak tahu. Kelompok yang tidak tahu itu mereka kaget dan takut hamil, tetapi setelah mereka mencari informasi mereka merasa senang mengetahui bahwa mereka sudah menopause, sedangkan kelompok yang sudah tahu, ada juga yang responnya merasa senang bahkan biasa saja.

*“Waktu itu oma kage toh, kan nda tau kalo somo brenti, lia sana kyapa kita so nda turun”* (Waktu itu saya kaget, kan tidak tahu kalau sudah mau berhenti) (P1)

### **Tindakan yang Dilakukan**

Setelah tahu bahwa sudah menopause, partisipan mengungkapkan bahwa tindakan yang mereka lakukan beragam. Hasil penelitian menemukan bahwa ada partisipan yang pergi memeriksakan diri ke layanan kesehatan untuk mengonfirmasi atau mencari informasi, ada partisipan yang bercerita pada suami, cerita pada teman sebaya serta ada juga partisipan yang tidak melakukan apa-apa dan cukup istirahat saja.

*“kong kita pigi pa dokter kita ba tanya noh”* (Lalu saya pergi ke dokter, saya bertanya) (P1)

*“Cuma se biar noh, ta nda pigi pa dokter, karna ta pikir ngapain ta mo pi pa dokter, ta mo pi bilang apa kwa pa dokter”* (saya biarkan saja. Tidak ke dokter, saya pikir untuk apa saya ke dokter, apa yang harus saya bilang” (P6)

Partisipan yang pergi ke pelayanan kesehatan mereka mendapatkan edukasi bahwa apa yang mereka alami itu adalah tanda-tanda menopause. Pihak layanan kesehatan dalam hal ini Puskesmas memberikan anjuran terkait gizi atau makanan yang baik dikonsumsi.

*“emm kalo dorang kwa biasa datang karna mo cabu alat (KB) dengan pas dorang pe haid so nda lancar, nah torang edukasi kalo itu memang somo brenti somo menopause, trus kalo intervensi ya edukasi terkait gizi bagitu, kalo penyuluhan terakhir torang da beking sebelum Covid-19, untuk skarang blum mulai lagi”* (kalau

mereka biasanya datang karena mau lepas alat kontrasepsi atau saat haid mulai tidak teratur, nah kami memberikan edukasi kalau hal tersebut memang karena sudah mau menopause, selain itu intervensi yang diberikan adalah edukasi terkait gizi, untuk penyuluhan terakhir dilaksanakan sebelum masa pandemic dan untuk sekarang belum diadakan lagi) Partisipan pendukung 3

### 3. Kesan Lansia Tentang Menopause

Tema kedua yang dihasilkan dari penelitian ini adalah persepsi lansia tentang menopause. Berdasarkan hasil penelitian ada dua temuan utama atau kategori terkait persepsi lansia, yaitu proses alami penuaan dan bebas dari konsekuensi reproduksi.

#### ***Proses Alami Penuaan***

Persepsi lansia tentang menopause berbeda-beda, pada kategori ini lansia memiliki persepsi yang positif dan negative. Lansia yang memiliki persepsi positif memandang bahwa benar menopause itu merupakan suatu proses yang alami dan terjadi karena penuaan oleh karena itu mereka merasa bersyukur mengalami menopause. Sedangkan, ada juga lansia yang memandang menopause itu secara negative, lansia mengungkapkan bahwa menopause itu adalah proses yang menyiksa akibat dari perubahan-perubahan yang dialami pada dirinya.

*“Yahh katu so bagitu noh, Namanya so tua”* (Yah sudah begitu, namanya sudah tua) (P1)

*“Oh odoh memang, siksa noh, siksa skali noh”* (Aduh memang menyiksa sekali) (P2)

#### **Bebas dari Konsekuensi Reproduksi**

Setiap wanita memiliki konsekuensi reproduksi yaitu menstruasi, hamil, melahirkan dan menopause. Pada kategori ini, lansia memandang bahwa, dengan adanya menopause maka mereka tidak perlu mengalami menstruasi karena menurut mereka menstruasi itu adalah sesuatu yang merepotkan. Bahkan ada juga yang memandang bahwa setelah menopause berarti mereka tidak akan melahirkan.

*“so brenti malahan torang suka-suka, soalnya kan kalo masih ada bagitu oh stengah mati, musti pake tu celana yang tua-tua bagitu tako-tako kage mo tembus kan nda bagus ja lia”* (Sudah berhenti ya senang, soalnya kan kalau masih mentruasi itu ya sulit, harus pakai celana yang sudah tua begitu takutnya nanti tembus haidnya tidak bagus dilihat orang) (P6)

*“oh berarti sudah katu so brenti, so nda masa subur so nda mo melahirkan”*(oh berarti sudah berhenti, sudah tidak masa subur lagi tidak akan melahirkan lagi) (P3)

#### **PEMBAHASAN**

##### 1. Perubahan Berbagai Aspek Kehidupan Wanita Menopause

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan Perubahan Berbagai Aspek Kehidupan Wanita Menopause dibagi menjadi 3 kategori yaitu Gejala yang berhubungan dengan perubahan fisiologis, gejala yang berhubungan dengan emosional, gejala yang berhubungan dengan fungsi seksual. Gejala yang berhubungan dengan perubahan fisiologis adalah salah satu hal yang dialami oleh wanita yang menopause. Semua partisipan mengungkapkan bahwa mereka mengalami gejala yang

berhubungan dengan perubahan fisiologis seperti merasa lemah dan mudah lelah saat melakukan aktivitas berlebihan, nyeri pada kaki dan nyeri punggung, sakit perut, ada juga partisipan yang menyebutkan keputihan, namun dari semua partisipan ada satu orang yang mengungkapkan bahwa merasa biasa saja atau tidak mengalami perubahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda (2018) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa rata-rata responden mengalami 4 sampai 6 gejala perubahan fisik dari 9 perubahan fisik yang terjadi menjelang menopause yaitu antara lain hot flushes, susah tidur di malam hari (insomnia), ketidakteraturan siklus haid, kerapuhan tulang, kekeringan vagina dan inkontinensia urin. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Diyu (2019) menggambarkan bahwa keluhan yang dialami wanita postmenopause berupa rasa tidak nyaman pada persendian dan otot, masalah tidur, badan terasa sangat panas serta masalah seksual.

Penelitian ini menemukan bahwa adanya rasa nyeri pada punggung dan kaki atau terkait dengan masalah pada muskuloskeletal. Sejalan dengan penelitian oleh Khadilkar (2019) bahwa penyakit muskuloskeletal lazim terjadi pada pascamenopause dan wanita lanjut usia yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup dan membatasi produktivitas.

Keluhan lain yang diungkapkan oleh partisipan adalah berkaitan dengan vasomotor yaitu keluhan sakit kepala dan panas dingin atau *hot flushes*. *Hot flushes* adalah respons pembuangan panas ditandai dengan kemerahan dan berkeringat, mungkin dipicu oleh penyempitan zona termoneutral di hipotalamus dan peningkatan

sekresi noradrenalin sentral (Baber, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Simangunsong (2019) terkait keluhan wanita dengan menggunakan *Menopause Rating Scale* menunjukkan bahwa keluhan *hot flushes* yang dialami rata-rata berada pada kategori berat.

Berdasarkan hasil penelitian tiga partisipan mengungkapkan setelah menopause mereka mengalami keluhan keputihan yang banyak, gatal dan berbau. Keputihan adalah gejala yang sering dialami mayoritas wanita sejak mulainya siklus reproduksi hingga menopause (Kasdu, 2010). Menurut Puspita Sari (2018) bersamaan dengan menopause, ketiadaan estrogen akhirnya dapat menyebabkan epitel vagina menjadi sangat atrofi, dimana semua lapisan hilang kecuali lapisan sel basal. Proses inflamasi vagina adalah salah satu keluhan ginekologi yang paling sering dijumpai dan penting pada wanita dewasa. Manifestasi yang paling umum terjadi adalah adanya keputihan. Apabila keputihan menjadi banyak dan mencapai daerah kulit dan mukosa vulva yang sensitif, keluhan seperti rasa gatal hebat, nyeri atau rasa terbakar akan ditemukan terutama pada saat berkemih.

Kecemasan pun tak jarang dialami sebagai keluhan pada fase menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiani (2018) dalam penelitiannya yang dilakukan pada wanita menopause di panti werda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 didapati hasil responden sebanyak 6,5% tidak cemas, 71,0% cemas ringan, 16,0% cemas sedang dan 6,5% cemas berat. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2014) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan wanita dalam menghadapi

menopause berupa pengetahuan, perubahan fisik yang dialami, serta dukungan dari keluarga.

Gejala yang berhubungan dengan fungsi seksual juga ditemukan pada fase menopause ini. Berdasarkan hasil penelitian, partisipan mengungkapkan adanya penurunan hasrat seksual, perubahan frekuensi hubungan seksual menjadi kadang-kadang, dan tak jarang partisipan mengungkapkan ketidaknyamanan saat berhubungan akibat kekeringan pada vagina atau dyspareunia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vincentia (2021) tentang sindroma pasca menopause pada wanita lansia menunjukkan bahwa responden yang sama sekali tidak menunjukkan gangguan disfungsi seksual adalah sebanyak 17 orang (44,7%), hanya 5,3% responden mengatakan sangat terganggu oleh gejala disfungsi seksual. Lamtumiari (2018) dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa terdapat masalah-masalah seksual yang dialami wanita menopause dan faktor yang berhubungan dengan masalah tersebut. Masalah seksual yaitu berupa perih setelah berhubungan, frekuensi berhubungan yang menurun, bahkan jarang merasakan kepuasan setelah berhubungan. Sedangkan faktor yang berhubungan dengan masalah seksualitas yaitu berkurangnya cairan vagina, *hot flushes*, sulit tidur, dan mudah tersinggung.

## 2. Reaksi Terhadap Perubahan yang Dialami

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan reaksi terhadap perubahan yang dialami dibagi menjadi 2 kategori yaitu respon awal dan tindakan yang dilakukan.

Hasil penelitian menemukan bahwa respon terhadap gejala awal menopause ini beragam, tergantung dari tahu atau tidak tentang menopause. Bagi responden yang tidak tahu, respon awalnya adalah kaget dan takut hamil sedangkan bagi responden yang sudah tahu bahwa akan terjadi fase menopause respon awalnya biasa saja atau merasa senang. Pengetahuan yang diperoleh partisipan diperoleh dari layanan kesehatan, pengalaman keluarga dan berbagi informasi saat berkumpul bersama teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Sasrawati (2017) Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru, menjelaskan bahwa semakin baik pengetahuan individu tentang menopause maka semakin baik juga kesiapan menghadapi menopause tersebut. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, baik pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, selain itu social budaya atau kebiasaan setempat juga mempengaruhi pengetahuan seorang individu (Notoatmodjo, 2003).

Hasil penelitian menemukan bahwa tindakan pertama yang dilakukan pun bermacam-macam, ada yang pergi ke dokter untuk memeriksakan diri, ada yang cerita pada suami, cerita pada teman dan ada pula partisipan yang biasa saja atau tidak melakukan apa-apa, mereka yang tidak melakukan apa-apa merasa aman karena menggunakan KB. Walaupun menopause bukanlah suatu penyakit, tetapi salah satu tindakan yang dilakukan oleh partisipan adalah mencari informasi dengan cari pergi ke layanan kesehatan. Perilaku ini disebut *Health Seeking Behavior* atau perilaku pencarian layanan kesehatan yaitu perilaku seseorang atau masyarakat yang sedang mengalami sakit atau masalah

kesehatan yang lain dengan tujuan memperoleh pengobatan agar dapat mengatasi masalah kesehatannya (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, menurut Irwan (2017) menyebutkan bahwa dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa partisipan memberitahukan kepada suami atau menyalurkan emosi dan bertukar informasi dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) bahwa dukungan social yang tinggi dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Penelitian lain oleh Siregar (2018) melaporkan bahwa perlunya dukungan social pada wanita menopause untuk meningkatkan kualitas hidup dapat lebih baik dan dapat mengurangi dampak negative pada wanita menopause.

### 3. Kesan lansia Tentang Menopause

Berdasarkan hasil wawancara, kesan lansia tentang menopause dibagi menjadi 2 kategori yaitu merupakan proses alami penuaan serta bebas dari konsekuensi reproduksi.

Saat diwawancarai, partisipan memiliki pandangan yang berbeda terkait menopause, ada yang memandang dari sisi positifnya bahwa menopause itu adalah suatu proses yang alami, dan karena penuaan sehingga mereka merasa bersyukur sudah ada pada fase ini. Menopause merupakan suatu proses

alamiah dalam siklus reproduksi yang pasti akan dialami oleh semua wanita. Menopause adalah fase yang terjadi pada wanita dimana adanya peralihan dari masa produktif ke masa non-produktif akibat dari berkurangnya hormone estrogen dan progesterone dari ovarium wanita (Suparni, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alwi *et al.* (2021) pada 38 wanita dengan rentang usia 40 hingga 65 tahun, yang melaporkan bahwa sebanyak 22,5% responden menyetujui bahwa menopause merupakan proses yang alami pada wanita.

Berbanding terbalik dengan hal tersebut, berdasarkan hasil penelitian, ada juga partisipan yang memandang menopause itu secara negative, menurutnya menopause itu adalah fase yang menyiksa. Menurut Lestary (2010), perubahan yang dialami selama fase menopause membuat wanita merasa tidak nyaman, yaitu menopause dianggap sebagai fase yang penuh penderitaan pada wanita yang mengalaminya, Hal ini menunjukkan bahwa seolah menopause itu adalah fase yang tidak menyenangkan dari perjuangan hidupnya. Wanita biasanya merasa sensitive dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alharthi *et al* (2021) tentang pengetahuan, persepsi dan sikap wanita menopause di Saudi Arabia, yang melaporkan bahwa sebanyak 74% wanita menganggap bahwa menopause itu merupakan fase yang mengganggu dalam kehidupan seorang wanita.

Setiap wanita memiliki konsekuensi reproduksi yaitu akan mengalami kehamilan yang baru bisa terjadi setelah pubertas yang ditandai dengan menstruasi, selanjutnya ada proses melahirkan. Semua

itu adalah proses alamiah yang normal atau fisiologis untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia (Amelia, 2018). Penelitian ini mendapati bahwa partisipan mengungkapkan mereka merasa lega, karena setelah menopause mereka tidak akan melahirkan, bahkan mereka memandang bahwa menstruasi itu adalah sesuatu yang merepotkan, sehingga setelah menopause mereka tidak perlu lagi berhadapan dengan menstruasi dan kehamilan dan melahirkan. Hamid et al (2014) dalam penelitiannya melaporkan bahwa wanita menopause memandang bahwa dengan adanya menopause maka mereka tidak perlu khawatir tentang kehamilan dan kontrasepsi. Pernyataan tersebut sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sultan (2017) bahwa wanita dengan persentase sebanyak 36% menyebutkan bahwa menopause berarti kebebasan dari kehamilan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alharthi, A. F., Elzahrany, Y. R., Mohammad, H., Aljasser, N., & Kofi, M. (2021). *Knowledge And Perception Toward Menopause Among Saudi Women Attending Primary Care Clinics ; Riyadh , Saudi Arabia*. 5(02). <https://doi.org/10.29011/2688-7460.100062>
- Alwi, S. A. R. S., Brohi, I. B., & Awi, I. (2021). Perception Of Menopause Among Women Of Sarawak , Malaysia. *Bmc Women's Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12905-021-01230-7>
- Amelia, Paramitha. (2018). *Buku Ajar Biologi Reproduksi*. Umsida Press.
- Baber, R., & Baber, R. (2017). The Hot Flush : Symptom Of Menopause Or Sign Of Disease ? The Hot Flush : Symptom Of Menopause Or Sign Of Disease ? *Climacteric*, 7137. <https://doi.org/10.1080/13697137.2017.1342346>
- Daulay, S. (2018). *Hubungan Persepsi Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Yang Pra Menopause Di Lingkungan 2 Rt 17/ Rw 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar Tahun 2018*. 4(2).
- Diyu, I. A. N. P. (N.D.). *Gambaran Karakteristik Wanita Postmenopause Yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan Indonesia*. 180.
- Hamid, S. (2014). Women ' S Knowledge , Attitude And Practice Towards Menopause And Hormone Replacement Therapy : A Facility Based Study In Al-Ain , United Arab Emirates Original Article Women ' S Knowledge , Attitude And Practice Towards Menopause And Hormone Replacement. *Journal Of Ayub Medical College*, April 2016.
- Irwan. (2017). *Etika Dan Perilaku Kesehatan (I)*. Cv. Absolute Media.
- Ita Eko Suparni. (2016). *Menopause Dan Penanganannya*. Deepublish.
- Kalra, B., & Kalra, S. (N.D.). *Menopause : A Matter Of Good Health Menopause In Pakistan*. 783–784.
- Kasdu, D. (2010). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Puspa Swara.
- Khadilkar, S. S. (2019). Musculoskeletal Disorders And Menopause. *The Journal Of Obstetrics And Gynecology Of India*, 69(2), 99–103. <https://doi.org/10.1007/S13224-019-01213-7>
- Khattoon, F., Sinha, P., Shahid, S., Gupta, U., Khattoon, F., Contracept, J. R., & Gynecol, O. (2018). *Assessment Of Menopausal Symptoms Using Modified Menopause Rating Scale (*

- Mrs ) In Women Of Northern India. 7(3), 947–951.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Pusdik Sdm Kesehatan.
- Lamtumiar, D. J. (2018). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah – Masalah Seksualitas Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi Tahun 2018*. 7(2), 34–41.
- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Garailmu.
- Linda. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di. *The Indonesian Journal Of Health Promotion*, 2(1), 33–40.
- Lusiana, N. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Melur Tahun 2014*. 2(5), 215–219.
- Mardiani, N. (2018). Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada “ Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Panti Wreda Welas Asi H Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018 ”. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 124–130.
- Mulyani. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.
- Notoatmodjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Pt Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Salemba Medika.
- Sari, A. S. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang*. 4(2), 13–20.
- Simangunsong, D. E. (2019). Penilaian Menopausal Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Menopause Di Kota Pematangsiantar Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 14(2), 108–113.
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau Dari Dukungan Sosiak Di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 9–15.
- Statistik, B. P. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. In *Badan Pusat Statistik*.
- Sultan, S., Sharma, A., & Jain, N. K. (2017). *Knowledge , Attitude And Practices About Menopause And Menopausal Symptoms Among Midlife School Teachers*. 6(12), 5225–5229.
- Tunrahmi, Z. (N.D.). *Persepsi Wanita Menopause Terhadap Diri Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kecemasan*.
- Vincentia, A., Dewi, A. K., & Pramana, C. (2021). Gambaran Sindroma Pasca Menopause Pada Wanita Lansia Di Panti Werdha Wisma Mulia, Grogol, Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 59–67.  
<https://doi.org/10.22146/Jkr.60608>