

PERSEPSI WANITA MENJELANG MENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN BANARAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PESANTREN I KOTA KEDIRI

Intan Fazrin

All women will have experience phase when a women's ovary does not produce ovary anymore and it stops during twelve months continuously with called menopause. Every women have different point of view about manopause. The goal of this research is to identify the women perception when the menopause come at Posyandu Lansia Kelurahan Banaran Puskesmas Pesantren I in coverage area of Kediri, includes the menopause knowledge, physical changes and psychological changes when the menopause come and the last, the solution and effort to solve the problem when the menopause come. This research uses descriptive research by using qualitative approach with the women's social situation before menopause. The subject of the research are the menopause who undergo became member at Posyandu Lansia Kelurahan Banaran Puskesmas Pesantren I in the area of Kediri city. The sampling technique used saturate sampling with intensive interview collecting data method. The data analyzed by summarizes the basic data, represent data in essay form then make conclusion. Based on the research, it can be concluded that generally the informan have same understanding about menopause and have ready to face menopause period. Most of informants had undergo physical changes because of the decreasing estrogen. Beside that, the informant's psychological undergo also changes. Most of the informants did not feel worry, offended and easily feeling anger, because the informants have the emotional and psychological balance. Then, the effort to solve the problem when menopause come they only received what had happened when the changes came and looked for the information to the informant's friends who had undergo similar problem.

Key Word : Perception, Premenopause

LATAR BELAKANG

Menopause pada wanita merupakan bagian universal dan ireversibel dari proses penuaan yang melibatkan sistem reproduksi, dengan hasil akhir seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi (Racikan utama,2007). Menopause atau mati haid adalah masa dimana seorang perempuan mendapatkan haid atau datang bulan atau menstruasi terakhir secara alami dan tidak lagi haid selama 12 bulan berturut-turut. Umumnya terjadi menopause mulai terjadi pada perempuan berusia sekitar 45 – 55 tahun (R.I. Depkes, 2005).

Menopause adalah proses alami dan tidak bisa ditolak. Namun, berbagai keluhan yang menyertainya

dan mengakibatkan kerugian fisik maupun psikis tentu saja bisa dicarikan solusinya.

Sebuah penelitian di Kabupaten Banyuwangi pada tanggal 31 maret 2006, dengan jumlah total penduduknya 2741 jiwa, dimana jumlah wanita yang sudah memasuki masa klimakterik kurang lebih 150 jiwa, dari jumlah tersebut diperkirakan yang berada dalam masa menopause kurang lebih 20 orang, 90 % menyatakan mengalami gejala – gejala menopause dan mengeluh sangat terganggu dalam melakukan aktivitas mereka sehari – hari (Ners Journal,2007 :72).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Banaran wilayah kerja Puskesmas

Pesantren I Kota Kediri pada tanggal 20 November 2007 dengan jumlah total penduduknya 3.671 jiwa, dimana jumlah wanita di posyandu lansia berjumlah 95 orang dan didapatkan wanita yang menjelang menopause sebanyak 8 Orang.

Menurut Albiner Siagian (<http://www.menopause.com>) pada usia reproduktif, indung telur (*ovary*) wanita mengandung 200.000 – 400.000 kantong kecil (*follicle*) yang berisi bahan – bahan yang diperlukan untuk membentuk sel telur matang. Indung telur juga menghasilkan dua jenis hormon utama, yaitu estrogen dan progesteron. Kemampuan indung telur menghasilkan *follicle* dan hormon menurun dengan bertambahnya usia. Menopause terjadi apabila pembentukan sel telur pada *follicle* telah berhenti. Menopause juga ditandai dengan berhentinya sekresi estrogen dan progesteron.

Selama masa peralihan dari siklus haid yang rutin setiap bulan ke masa menopause, terjadi perubahan – perubahan fisik dan juga kejiwaan pada seorang wanita. Pada masa menjelang menopause, estrogen yang dihasilkan semakin turun sampai masa menopause tiba (Yatim,2001 :49 – 50). Para wanita itu sendiri merasakan keluhan antara lain berupa dirasakannya arus panas pada bagian atas tubuh (*hot flush*), sulit tidur (*insomnia*), sakit kepala (*migren*),kerapuhan tulang (*osteoporosis*), vagina mengering, rambut rontok, dan badan yang cenderung lebih mudah gemuk. Sedangkan secara psikis wanita menopause seringkali mengalami perubahan suasana hati, depresi, stress, mudah marah dan mudah tersinggung (Wirakusumah,2004:2). Menurut Noerpramana

(<http://www.kompas.com>)

nonhormonal ini dapat menjadi alternatif terapi pengganti hormon yang lebih murah dan mudah dilaksanakan serta tidak ada efek samping.

Penelitian ini Bertujuan untuk Mengetahui persepsi wanita menjelang menopause di Posyandu Lansia Kelurahan Banaran Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren I Kota Kediri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono,2005:1).

Dalam penelitian kualitatif ini menggunakan teknik sampling jenuh. Cara pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semiterstruktur. Teknik analisa data penelitian kualitatif ini setelah dilakukan pengumpulan data dengan merekam informasi dari informan, peneliti mencari dan memilih hal – hal yang penting dan dicari sesuai polanya atau kategorinya, kemudian disajikan dalam bentuk naratif setelah itu dilakukan penarikan kesimpulan.

HASIL

Persepsi Wanita Menjelang Menopause Tentang Pengetahuan Menopause.

Dari hasil wawancara dengan Ibu-ibu yang menjelang menopause di posyandu lansia Kelurahan Banaran, mereka mempunyai pandangan yang sama maupun berbeda tentang pengetahuan menopause yang terdiri dari pengertian, usia terjadi menopause, penyakit-penyakit yang menyerang pada wanita sudah mengalami menopause.

Sebagian besar dari informan telah memberikan pandangan tentang pengertian menopause yang menyatakan bahwa seorang wanita yang sudah tidak menstruasi sama sekali dan siklus menstruasinya sudah tidak teratur yang mengalami penurunan jumlah cairan menstruasinya. Hal tersebut diungkapkan dengan menggunakan dalam bahasa Jawa. Informan menyebut menopause sebagai *luwas*, *telas* dan *entek*. Pernyataan informan juga didukung oleh bidan yang merupakan petugas kesehatan di posyandu lansia bahwa memang ibu-ibu biasanya menggunakan kata *luwas* kalau seorang wanita dikatakan sudah menopause.

Sesuai dengan pernyataan Nash & Gilbert (2006) bahwa menopause adalah fase didalam kehidupan seorang perempuan dimana indung telur tidak lagi melepaskan telur setiap bulan dan menstruasi berhenti. Dipertegas lagi oleh Sastrawinata (1999) dalam Ilmu kandungan bahwa berhentinya haid dapat didahului oleh siklus haid yang lebih panjang dengan pendarahan berkurang.

Dari beberapa penjelasan yang telah disampaikan oleh informan bahwa pada usia 45 – 50

tahun ada yang sudah mengalami menopause dan ada juga yang masih mengalami menstruasi hal ini dapat disebabkan karena makin dini menstruasi awal terjadi makin lambat menopause timbul dan sebaliknya makin lambat menstruasi awal semakin cepat menopause timbul (Sastrawinata, 1999)

Ada pernyataan lain dari informan bahwa pada Ibu yang sudah menopause biasanya mengeluhkan pegel linu dan tekanan darah tinggi. Menurut mereka hal tersebut merupakan suatu kewajaran, memang kalau sudah tua banyak keluhan dan banyak penyakit yang muncul.

Kebanyakan dari informan yang menjelang menopause memberikan persepsi bahwa wanita yang sudah menopause mengeluhkan pegel linu dan penyakit darah tinggi yang biasanya ditandai dengan pusing – pusing. Adanya keluhan pegel linu pada wanita yang sudah menopause merupakan suatu tanda dari gangguan karena *osteoporosis*. Hal ini karena ada penurunan kadar estrogen, karena estrogen dapat membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang (Kasdu, 2002). Sedangkan untuk penyakit tekanan darah tinggi karena ada banyak faktor lain yaitu terlalu lelah atau *overtraining* (latihan atau olahraga berlebihan), stress serta mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan Ibu-ibu yang menjelang menopause kurang mengetahui lebih banyak lagi tentang dampak gangguan kesehatan pada wanita menopause. Informan hanya mengetahui keluhan dari Ibu-ibu yang sudah mengalami menopause. Perlu diketahui juga bahwa pada usia menopause dimana ovarium sudah

menurun fungsi hormon estrogennya, dapat berisiko menderita penyakit jantung koroner yang akan berdampak buruk bagi kesehatan seorang wanita (Yatim, 2001).

Dengan demikian dapat dilihat bahwa informan telah memberikan persepsi yang berbeda-beda tentang pengetahuan menopause terdiri dari pengertian, usia menopause, penyakit -penyakit yang menyerang pada wanita menopause, hal ini disebabkan karena pengetahuan merupakan hasil tahu dari informan sehingga dapat mempengaruhi dalam memberikan cara pandang yang berbeda-beda tentang menopause.

Selanjutnya yang paling umum dari informan telah menyatakan kesiapannya untuk menerima pada saat mengalami menopause. Informan menyatakan dengan perasaan tidak mempunyai beban, sehingga tidak menjadikan masalah bagi mereka.

Menurut Mangoenprasodjo (2004) menyatakan bahwa menjadi tua adalah proses alamiah dan sebaiknya perempuan menjadi tua tanpa rasa malu atau kehilangan karena sesungguhnya tidak ada yang hilang dari perempuan dengan tibanya menopause.

Berdasarkan ungkapan di atas dari Ibu-ibu, tentang pengetahuan menopause bahwa mereka dapat memberikan pandangan kalau sudah terjadi menopause akan siap diterima karena semua wanita akan mengalami proses alamiah pada masa tua tersebut dan tidak merasa kehilangan pada saat mengalami menopause. Hal tersebut dapat membuat Ibu-ibu yang menjelang menopause mempunyai keyakinan untuk siap menerima menopause.

Memang semua informan memberikan pandangan bahwa

kalau sudah mengalami menopause akan siap menerima. Tapi berbeda dari pernyataan dari beberapa informan yang telah menyampaikan merasa senang dan bebas kalau sudah mengalami menopause.

Tegas dari Mangoenprasodjo (2004) bagi sebagian wanita, fase menopause justru disambut dengan gembira, karena tidak lagi direpotkan urusan anak dan rumah tangga, sehingga punya waktu untuk melakukan kegiatan yang disukai. Selain itu, kesiapan Ibu-ibu dalam menerima menopause disebabkan pada masa tersebut mereka merasakan kebebasan menjalankan ibadah lebih rutin karena tidak lagi direpotkan dengan adanya menstruasi.

Persepsi Wanita Menjelang Menopause Tentang Perubahan Fisik Menjelang Menopause

Ibu-ibu yang menjelang menopause di Posyandu Lansia Kelurahan Banaran Kota Kediri mempunyai pandangan bahwa merasakan ada perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut terdiri dari perubahan kulit, perubahan seksual, perubahan tidak dapat menahan air kencing saat batuk-batuk maupun bersin, perubahan pola haid, dan perubahan berat badan.

Untuk perubahan kulit, kebanyakan dari informan sudah mengalami perubahan yaitu munculnya bintik-bintik hitam maupun yang berwarna coklat dikulit dan sudah merasakan keriput-keriput serta terjadi penurunan daya lentur kulit maupun kurang kenyal.

Dari pernyataan diatas memang sebagian besar informan mengungkapkan ada perubahan kulit yaitu timbul bintik-bintik hitam di kulit maupun bintik-bintik yang berwarna coklat dan kulit mulai menjadi keriput, daya lentur

menurun dan kurang kenyal hal ini disebabkan karena rendahnya kadar estrogen yang berfungsi sebagai jaringan penunjang bagi tubuh (Kasdu, 2002).

Namun, ada yang berbeda dari beberapa pernyataan informan yang telah mengatakan ada perasaan panas dikulit. Hal tersebut merupakan salah satu perubahan kulit yang muncul pada saat menjelang menopause.

Dengan adanya perubahan hormon estrogen yaitu terjadi penurunan, sehingga menyebabkan pembuluh darah membesar secara mendadak sehingga terjadi arus panas dikulit yang mempengaruhi jaringan-jaringan sensitif (Wirakusumah, 2004), tetapi hal ini tidak terjadi pada semua Ibu-ibu yang menjelang menopause cuma hanya sebagian kecil saja, karena dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing dalam mengendalikan kehidupannya. Hal ini membuktikan bahwa ada penurunan hormon estrogen di kulit pada ibu yang menjelang menopause, meskipun mereka memberikan tanggapan-tanggapan yang berbeda atas perubahannya. Perubahan kulit mereka juga didukung salah satu petugas kesehatan yaitu perawat di Posyandu Lansia yang telah memberikan penjelasan telah mengalami *hiperpigmentasi* dan keriput-keriput, sedangkan yang merasakan gejolak panas jarang sekali.

Informan juga sudah mengalami perubahan seksual bahwa telah mengungkapkan adanya penurunan gairah dan frekuensi pada saat akan melakukan hubungan seksual dengan suami.

Sebagian besar Ibu-ibu yang menjelang menopause sudah mengalami penurunan gairah

seksual dan frekuensi dalam melakukan hubungan seksual hal ini dipengaruhi kadar neurotransmitter dalam otak terdapat penurunan kadar estrogen, sehingga membuat mereka malas pada saat melakukan hubungan seksual dengan suami karena merasakan sama-sama sudah tua. Informan telah merasakan ada perbedaan pada saat masih muda gairah seksual lebih meningkat dan frekuensi dalam melakukan hubungan seksual lebih banyak.

Perubahan seksual yang lainnya dari beberapa Ibu yang menjelang menopause sudah merasakan nyeri-nyeri pada saat melakukan hubungan seksual dengan suaminya. Dijelaskan oleh Wirakusumah (2004) menyatakan bahwa penurunan hormon estrogen menyebabkan jaringan lapisan vagina menjadi tipis dan sekresi atau lendir pada vagina mulai menurun sehingga saat berhubungan seks akan timbul rasa nyeri.

Pernyataan diatas untuk perubahan seksual memang sebagian besar sudah mengalami penurunan gairah seksual tetapi sebagian kecil juga dari beberapa ibu – ibu menjelang menopause juga sudah merasakan nyeri pada saat melakukan hubungan seksual dengan suami sehingga dapat mengganggu pada saat melakukan hubungan seksual dengan suami.

Selain itu informan juga mengalami perubahan sistem perkemihannya pada saat batuk - batuk dan bersin yang akibat tidak dapat menahan air seni. Mereka menganggap hal itu karena penuaan serta mengalami penurunan fungsi organ. Hal tersebut karena semakin bertambah umur seorang perempuan akan terjadi penurunan fungsi organ khususnya pada sistem

perkemihannya. Perubahan tersebut diperjelas oleh tanggapan dari seorang bidan bahwa informan sudah mengalami penurunan organ reproduksi (Kasdu, 2002)

Periode menjelang menstruasi mengakibatkan perubahan siklus menstruasi. Kebanyakan informan haidnya sudah tidak teratur dan jumlah cairan haidnya sudah mengalami penurunan. Ada juga dari beberapa diantara mereka pernah mengalami pendarahan selama tiga hari yang cukup banyak serta ada yang mengalami tidak haid selama 7 bulan. Disamping itu ada yang mengalami pola haidnya masih teratur tiap bulan tetapi memang jumlah cairannya sedikit.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari beberapa informan yang menjelang menopause ada yang mengalami pendarahan karena adanya penurunan kadar estrogen. Pendarahan tidak normal disebabkan oleh gangguan atau terlambatnya proses maturasi pada hipotalamus dengan akibat bahwa pembuatan *releasing factor* dan hormon gonadotropin tidak sempurna (Simanjuntak, 1999). Kebanyakan juga cairan menstruasi menjadi semakin sedikit dan menstruasi tidak teratur, hal ini karena produksi indung telur berangsur-angsur menurun. Perubahan pola haid akan dialami oleh semua wanita yang menjelang menopause (Kasdu, 2002)

Selain itu juga ada Ibu yang telah menyatakan masih menggunakan alat kontrasepsi dalam rahim. Alat tersebut yang digunakan adalah KB spiral, sehingga menurut Ibu tersebut pada saat menstruasi jumlah cairannya lebih banyak daripada pada saat sebelum memakai KB spiral tersebut.

Sesuai dengan teori diatas memang seorang Ibu yang masih menggunakan KB spiral telah mengalami menstruasinya semakin banyak karena dalam kavum uteri menimbulkan reaksi peradangan endometrium. Hal tersebut dapat mempengaruhi proses pola haid pada saat menjelang menopause (Albar, 1999)

Pernyataan dari informan tentang perubahan pola haid memang mempunyai tanggapan-tanggapan yang berbeda, hal tersebut ditandai dengan proses siklus menstruasi yang berbeda-beda setiap Ibu menjelang menopause. Perubahan pola haid didukung oleh bidan yang menjelaskan ada seorang Ibu mengalami *menorrhagia* dan diperjelas lagi oleh seorang perawat bahwa mereka mengalami perubahan pola haid baik jumlah dan frekuensinya.

Perubahan fisik yang dapat mempengaruhi penampilan seorang wanita adalah penambahan berat badan. Ibu-ibu yang menjelang menopause kebanyakan mengalami penambahan berat badan, tetapi ada juga salah satu Ibu yang menjelang menopause untuk berat badannya semakin berkurang.

Ibu-ibu yang menjelang menopause rata-rata berusia 40 tahun lebih. Kebanyakan dari informan terjadi penambahan berat badan diduga ada hubungannya dengan turunnya estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak (Kasdu, 2002). Selain itu juga mereka aktivitas yang kurang dan pengaturan makanan yang tepat dan tidak dijaga. Sehingga lemak semakin banyak tersimpan. Dengan adanya penambahan berat badan tersebut didukung adanya perubahan fisik yaitu bahu, perut menjadi gemuk

dan garis pinggang menghilang. Tetapi tidak semua Informan menjadi berat badan bertambah. Hal ini dapat disebabkan karena adanya pengaruh aktivitas dari Ibu-ibu yang menjelang menopause. Perubahan berat badan didukung oleh seorang bidan yang telah memberikan pendapat bahwa masing-masing tiap Ibu yang menjelang menopause tidak sama tergantung aktivitasnya.

Dengan demikian bahwa memang Ibu-ibu yang menjelang menopause sudah mengalami perubahan fisik meskipun dinyatakan dalam pandangan-pandangan informan yang berbeda. Dengan adanya perubahan fisik ini disebabkan adanya penurunan hormon estrogen.

Persepsi Wanita Menjelang Menopause Tentang Perubahan Psikologis Menjelang Menopause

Selain perubahan fisik yang terjadi pada Ibu-ibu menjelang menopause, juga telah mengalami perubahan psikologis yang dikeluhkan adanya kecemasan akibat timbulnya perubahan kulit karena takut disebabkan penyakit, perubahan seksual karena tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, perubahan pada sistem perkemihan karena tidak bisa menahan air seni saat batuk – batuk maupun bersin, adanya perubahan pola haid, dan perubahan berat badan.

Menurut Kasdu (2002) dan Indarti (2004) menyatakan bahwa beberapa wanita yang memasuki masa menopause menimbulkan kecemasan atau was-was, karena umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif dan merasakan sudah mengalami proses penuaan yang dimulai,

sehingga kecantikan mulai memudar dan terganggunya hubungan intim.

Dipertegas lagi oleh Hudono dan Winknjosastro (1999) dalam ilmu kandungan bahwa suatu hal yang tidak menguntungkan ialah bahwa klimakterium dan menopause, seperti aspek-aspek lain dari fungsi haid, menjadi pokok pembicaraan diantara para wanita yang kurang memiliki pengertian dengan tanggapan-tanggapan yang salah. Karena itu banyak wanita diliputi oleh rasa kecemasan menjelang menopause. Kesulitan lain ialah bahwa masa klimakterium dan menopause sering merupakan masa kegoncangan (stress) dalam kehidupan kekeluargaan. Anak-anak mencapai usia pubertas dengan segala konsekuensinya, yang dapat menyebabkan rasa cemas dan rasa kecewa pada orang tua, dan pula pengeluaran bertambah. Karena itu tidak mengherankan bahwa banyak wanita dalam usia empat puluhan tahun sering mengalami berbagai macam keluhan dan penyakit.

Sebagian kecil saja dari informan memang mengalami perubahan psikologis ditandai rasa kecemasan. Hal tersebut karena adanya ketakutan dapat menimbulkan penyakit, dan ketakutan tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual dengan suami apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua. Perubahan fisik tersebut dapat mempengaruhi penampilan atau kecantikan Ibu-ibu yang menjelang menopause. Informan yang mengalami kecemasan umumnya tidak mendapatkan informasi yang benar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialaminya. Pada masa menjelang menopause dapat dipengaruhi adanya perubahan fisik dan permasalahan dalam kehidupan kekeluargaan

dengan bertumbuh dewasanya anak-anak dan banyak pengeluaran yang dibutuhkan sehingga dapat membuat rasa cemas.

Pada umumnya informan yang ikut dalam kegiatan di Posyandu Lansia Kelurahan Banaran tidak mengalami kecemasan atas perubahan fisiknya, karena informan memberikan pandangan terhadap dirinya telah mengalami penuaan. Hal itu didukung karena tidak ada kecemasan pada perubahan kulit, perubahan seksual, perubahan sistem perkemihannya yang tidak dapat menahan air seni saat batuk-batuk maupun bersin serta, perubahan pola haid beserta adanya perubahan berat badan.

Dalam ilmu kandungan disebutkan oleh Hudono dan Winknjastro (1999) dengan keseimbangan psikologik-emosional yang baik dan berpengetahuan luas bagi wanita, umumnya mengalami hanya sedikit gangguan psikologik yang tidak berarti.

Berdasarkan ungkapan dari informan diatas, bahwa kebanyakan tidak mengalami kecemasan atas perubahan fisiknya, karena memang akan terjadi pada masa tua. Hal ini didukung karena informan mempunyai keseimbangan psikologik-emosional yang baik.

Tanggapan lain dari Informan mengenai perubahan seksual mengungkapkan dapat menerima apa adanya atas perubahan seksual, karena mempunyai perasaan yakin bahwa perubahan tersebut berasal dari Allah swt sehingga informan tidak mengalami kecemasan.

Manusia memerlukan kebutuhan dasar spiritual (*Basic spiritual needs*) menurut Hawari (2001) juga dijelaskan bahwa seseorang yang beragama hendaknya jangan sekedar formalitas, tetapi yang lebih utama

mampu menghayati dan mengamalkan keyakinan agamanya itu, sehingga ia memperoleh ketenangan, karena manusia adalah makhluk fitrah. Berbagai penelitian membuktikan bahwa tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan baik fisik maupun mental.

Keyakinan terhadap agama yang dianut, membuat informan memperoleh ketenangan hal ini dapat meningkatkan baik fisik maupun mental. Dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt.

Sedangkan dukungan dari suami menurut informan penting, karena mereka tidak merasakan kecemasan atas perubahannya pada saat melakukan hubungan seksual dengan suami maupun dengan perubahan berat badan. Informan menyadari bahwa sudah mengalami penuaan.

Kebutuhan psikologik yaitu mencintai dan dicintai dengan penuh rasa kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang hendaknya pasangan suami isteri dapat saling memberikan kasih sayang dan menerima, pernyataan tersebut telah disampaikan oleh Hawari (2001:128).

Dengan adanya perubahan seksual dan perubahan berat badan tersebut, informan yang mendapat dukungan dari suami tidak mengalami kecemasan karena diwujudkan dengan sikap saling rasa kasih sayang dan saling menerima atas kondisinya dari Ibu tersebut.

Perubahan fisik lain yang membuat informan tidak mengalami kecemasan adalah adanya perubahan sistem perkemihan dengan keluhan tidak dapat menahan air seni dan perubahan pola haid. Pernyataan tersebut disebabkan karena Ibu-ibu telah

mendapat informasi dari teman-teman sebaya dan dokter.

Sebagai makhluk sosial menurut Hawari (2001) bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri atau menyendiri. Untuk meningkatkan daya tahan kekebalan tubuh terhadap stres maka orang hendaknya banyak bergaul, banyak relasi dan teman serta perluas pergaulan sosial atau dengan kata lain perbanyaklah tali silaturahmi antar sesama yang serasi, selaras dan seimbang, karena manusia memerlukan orang lain yang dapat dipercaya untuk dapat mengeluarkan segala macam persoalan kehidupan yang menimbulkan ketegangan, kecemasan atau depresi.

Mendapatkan informasi dari teman atau relasi dapat mengeluarkan segala permasalahan sehingga yang dapat mengurangi kecemasan. Maka sebaiknya Ibu-ibu yang menjelang menopause lebih banyak untuk bergaul dan mencari teman curhat.

Perubahan psikologis telah dialami oleh Ibu yang berusia lebih dari empat puluh tahun, dengan ditandai mudah emosi dan mudah tersinggung karena menganggap bahwa dirinya sudah mengalami penuaan. Perubahan tersebut tidak dialami oleh semua Ibu hanya sebagian kecil saja yang mengalami mudah tersinggung dan emosi.

Masih seputar dalam perubahan psikologis bahwa pendapat dari Manuaba (1999) dijelaskan bahwa perubahan kejiwaan yang dialami seorang wanita menjelang menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak dapat

memenuhi kebutuhan seksual suami sehingga mempunyai kekhawatiran kalau suami akan menyeleweng, hal ini didukung juga karena keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan atau orgasme.

Salah satu gangguan psikologis yang mempengaruhi perasaan, pikiran, fisik, juga tingkah laku disampaikan oleh Itien (2007) dalam: [Http://ngatishot.blogspot.com/fightins](http://ngatishot.blogspot.com/fightins) bahwa mereka juga dapat mengalami depresi yang lebih mengedepankan emosional daripada rasional.

Sesuai dengan pernyataan diatas bahwa hanya sebagian kecil saja dari informan mengalami perubahan psikologis ditandai dengan mudah emosi dan tersinggung karena merasa tua, sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan psiko-emosional dari wanita tersebut. Hal tersebut merupakan salah satu gangguan psikologis pada seorang wanita yang menjelang menopause yang dapat mengganggu perasaan, pikiran, fisik, juga dapat merubah tingkah laku.

Sedangkan untuk tanggapan dari informan yang sebagian besar telah menyatakan bahwa tidak mengalami perubahan psikologis yang diwujudkan dengan perasaan tidak mudah emosi dan mudah tersinggung, karena menyadari bahwa usianya semakin hari bertambah tua.

Perubahan-perubahan psikologik dalam klimakterium dan menopause telah disampaikan oleh Hudono dan Winknjosastro (1999) dikutip dari ilmu kandungan melalui pernyataannya bahwa setiap wanita untuk perubahan psikologis bervariasi dari ringan sampai yang berat tergantung pada kehidupan psikologik-emosional. Hal tersebut dipengaruhi oleh status pernikahan dan kekeluargaan: apakah wanita itu

punya suami atau tidak; apakah ia mempunyai anak atau cucu, atau dikelilingi oleh keluarga yang bahagia atau tidak. Tingkat suatu peradapan suatu masyarakat, pandangan agama yang dianut dan kedudukan sosio- ekonomi dapat pula memegang peranan.

Kenyataannya dari informan kebanyakan tidak mudah tersinggung maupun emosi, hal tersebut tergantung pada kehidupan psikologik-emosional dihadapi secara ringan yang biasanya berasal dari status pernikahan atau keluarga, budaya, agama dan sosio-ekonomi. Menurut informan apa yang terjadi pada kondisi yang dialami saat ini membuat sadar karena kondisi fisik yang semakin hari semakin menua sehingga informan menganggap hal yang wajar dan dapat menerima atas kondisinya pada masa-masa menjelang menopause ini.

Menurut salah satu Ibu mempunyai pendapat lain bahwa perubahan psikologisnya hanya terjadi pada saat akan mengalami haid saja. Perubahan tersebut adalah sering emosi.

Menurut Hudono dan Winknjastro (1999) dalam tulisannya tentang *kelainan ginekologik ditinjau dari sudut psikomatik* telah dijelaskan bahwa hampir setiap wanita mengalami gangguan yang sifatnya ringan dan sangat individual menjelang datangnya haid, biasanya hilang dengan sendirinya sekali haid itu datang. Gangguan itu disebut *molimina menstrualia*, yang menyertai perubahan-perubahan yang terjadi dalam siklus haid normal, seperti perubahan - perubahan hormonal, metabolik, dan perubahan-perubahan cairan (retensi) dan elektrolit dalam tubuh,

yang semuanya itu khas bagi masa sekresi dan masa prahaid.

Semua Ibu yang menjelang menopause memberikan persepsi telah mengalami perubahan psikologis yang berbeda-beda. Mayoritas informan tidak mengalami kecemasan juga tidak mudah tersinggung dan emosi. Hal tersebut dipengaruhi oleh kehidupan psikologik-emosional tiap Ibu yang menjelang menopause. Perubahan psikologis informan didukung oleh pernyataan dari seorang bidan yang telah mengatakan pada umumnya tidak merasakan kecemasan atas perubahan fisiknya khususnya pada penampilan karena informan sebagian besar adalah ibu rumah tangga sehingga tidak begitu mempermasalahkannya. Didukung lagi oleh seorang perawat bahwa mereka kalau mengalami kecemasan pada saat pola haid yang tidak teratur tetapi setelah mereka mengetahui akan terjadi menopause hal tersebut sudah dianggap biasa.

Persepsi Wanita Menjelang Menopause Tentang Upaya-Upaya Mengatasi Masalah Menjelang Menopause.

Dari hasil wawancara salah satu Ibu yang menjelang menopause untuk mengatasi perubahan kulit yang bintik-bintik berwarna hitam maupun coklat. Salah satu upaya yang dilakukan Ibu tersebut dengan banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dan khususnya makan kecambah.

Selanjutnya dapat dilakukan dengan beberapa upaya lain seperti berkonsultasi dengan dokter atau petugas kesehatan dan berusaha untuk mencari informasi melalui teman serta melibatkan suami atau keluarga dalam mengatasi suatu

masalah seperti adanya perubahan kulit didampangi ada perasaan panas dikulit, tidak dapat menahan air seni saat batuk – batuk maupun bersin, perubahan seksual dan perubahan pola haid. Informan juga telah menyatakan dapat menerima apa adanya atas perubahan tersebut.

Wirakusumah (2004) menganjurkan untuk memakan makanan alami bersifat membangun dan tidak merusak, terutama buah-buahan dan sayuran. Tingkatkan asupan vitamin E yang terdapat di biji-bijian terutama biji-bijian yang sudah berkecambah. Vitamin E diyakini dapat menyerap dan menghancurkan pigmen tanda-tanda ketuaan yang timbul pada kulit.

Upaya lain didukung lagi oleh pendapat Wirakusumah (2004) dalam mengantisipasi arus panas dengan meningkatkan konsumsi makanan tinggi *fitoestrogen* seperti kacang – kacangan terutaman kedelai dan olahannya (tahu, tempe, susu kedelai) dan papaya. *Fitoestrogen* merupakan senyawa kimia yang berasal dari hormon tumbuhan dengan kata lain *fito* artinya tumbuhan yang memiliki struktur kimia yang menyerupai hormon estrogen pada tubuh manusia. Untuk fungsi *Fitoestrogen* adalah meningkatkan aktivitas estrogen dalam tubuh. Selanjutnya menurut Mangoenprasodjo (2004) bahwa dengan menghindari makanan yang dapat merangsang terjadinya *hot flashes* seperti kafein, alcohol, serta makanan pedas.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005) telah memberikan penjelasan bahwa upaya untuk mengatasi masalah yang merupakan keluhan pada masa menjelang menopause adalah dengan mencari informasi melalui teman, keluarga dan berkonsultasi petugas kesehatan, media cetak,

dan elektronik. Ibu-ibu juga dapat melibatkan suami atau keluarga dalam membahas permasalahan, dan sebaiknya dapat menerima apa adanya dan tetap merawat diri atas perubahan tersebut.

Dari berbagai ungkapan informan diatas, melakukan upaya dengan mengatasi keluhan perasaan panas dikulit dengan berkonsultasi ke dokter maupun petugas kesehatan di posyandu lansia untuk mendapatkan informasi atas perubahan kulit, perubahan tidak dapat menahan air seni pada saat batuk-batuk maupun bersin serta adanya perubahan pola haid. Petugas kesehatan tersebut memberikan informasi bahwa memang semua wanita akan mengalami penurunan sistem organ yang merupakan suatu kewajaran dan proses alami bagi kehidupan seorang wanita.

Kebanyakan dari informan mengeluhkan tidak dapat menahan air seni pada saat batuk - batuk dan bersin saja, sedangkan untuk perubahan pola haid dengan dimulai adanya produksi indung telur yang berangsur-angsur mengalami penurunan ditandai jarak haid menjadi agak tidak teratur dan pola cairan haid berubah menjadi semakin sedikit atau semakin bertambah dengan mencari informasi ke teman-teman sebaya, yang pada umumnya mempunyai kesamaan atas perubahan tersebut. Mereka merupakan tetangga sendiri, karena rata-rata Ibu adalah seorang Ibu rumah tangga jadi mereka lebih sering berkumpul dan lebih akrab.

Masalah lain yang dialami Ibu telah terjadi perubahan seksual ditandai dengan keluhan merasakan nyeri dan penurunan gairah seksual pada saat melakukan hubungan seksual dengan suami. Dalam mengatasi masalah tersebut

sebagian besar informan melibatkan suami yang merupakan pasangan hidup dalam kehidupan berumah tangga. Dengan berkomunikasi dengan suami itu merupakan cara termudah, dengan adanya saling pengertian antar suami-istri yang dapat menerima suatu kondisi satu sama lain atas perubahan-perubahannya karena memang faktor usia juga dapat mempengaruhi, sehingga dapat mencari jalan keluar yang terbaik dari permasalahan tersebut.

Berdasarkan kenyataan memang sebagian besar dari informan menanggapi kalau perubahan tersebut selama menjelang menopause menjadikan tidak masalah bagi mereka dapat diterima apa adanya. Akhirnya, mereka tidak berusaha untuk melakukan suatu upaya misalnya dengan merawat diri. Hal itu telah dibuktikan dengan tidak memperdulikan atas penampilannya.

Upaya lain yang dilakukan oleh seorang Ibu dengan mengatur jumlah minum karena telah mengeluhkan tidak dapat menahan air seni pada saat batuk maupun bersin, sehingga Ibu tersebut juga merasakan sering buang air seni pada saat melakukan aktivitas. Adanya *Inkontinensia* dapat dilakukan berbagai upaya yang telah dijelaskan oleh Noerpramana (2003) dalam <http://www.migas-Indonesia.com> disebutkan bahwa dengan cara mengatur jumlah minuman yang diminum secukupnya. Mengurangi kafein dan makanan yang asam karena akan mengiritasi kandung kemih dan menjaga kebersihan sehingga terbebas dari infeksi serta melakukan latihan dasar panggul /*Kegel Exercise*.

Dengan seringnya mengeluarkan air seni karena tidak

dapat menahan air seni dapat dilakukan dengan berbagai upaya salah satunya adalah dengan mengatur jumlah air minum secukupnya. Sebenarnya informan dapat melakukan latihan dasar *kegel exercise* yang melatih otot dasar panggul. Tetapi dalam petugas kesehatan di Posyandu lansia tidak ada pelatihan tentang senam *kegel exercise* sehingga Ibu-ibu juga tidak tahu tentang hal tersebut. Adanya perubahan tidak dapat menahan air seni pada mereka memang tidak terlalu mengganggu dalam aktivitas kehidupan mereka sehari-hari, tetapi mengganggu hanya pada saat melakukan ibadah.

Sedangkan untuk perubahan seksual dengan suaminya menurut beberapa diantara mereka telah menyatakan menerima apa adanya sehingga tidak memerlukan upaya mengatasi masalah perubahan tersebut karena memang kondisinya sudah mengalami penuaan.

Penurunan fungsi seksual pada usia lanjut ditegaskan oleh Mangoenprasodjo (2004) menjadi lebih buruk bila terdapat penyakit atau gangguan fisik yang kerap muncul pada orang tua, yang dapat mempengaruhi fungsi seksual.

Dengan bertambahnya usia yang semakin menua dapat menurunkan fungsi organ-organ reproduksi sehingga dapat mempengaruhi saat berhubungan seksual dengan suaminya sehingga pada umumnya informan yang menjelang menopause menerima apa adanya atas perubahan seksual tersebut dan tidak dilakukan upaya.

Ada yang memberikan pernyataan bahwa informan tersebut sebelum melakukan hubungan seksual dengan suami telah melakukan upaya dengan minum jamu untuk meningkatkan gairah seksual.

Saran dari Brown dalam Kasdu (2002) untuk memperbanyak makanan yang bisa membuat anda berdua bergairah dan meningkatkan stamina diantaranya rumput laut, jamur shittake, kol, wortel, padi-padian dan semua jenis makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, serta kerang-kerangan. Jenis makanan ini mengandung vitamin dan mineral yang berfungsi menyeimbangkan energi anda. Dengan demikian energi untuk melakukan seksual akan meningkat. Sejak jaman Romawi Kuno, minuman jahe yang hangat telah dikenal sebagai salah satu jenis makanan yang paling kuat pengaruhnya dalam membangkitkan gairah seksual.

Berdasarkan ungkapan diatas mengenai perubahan saat berhubungan seksual dengan suami, dapat diatasi dengan minum jamu tradisional untuk meningkatkan gairah seksualnya. Hal ini untuk menambah stamina sehingga menghasilkan energi dan meningkatkan gairah seksual pada saat berhubungan dengan suami.

Pendapat lain dari Ibu yang menyatakan bahwa karena adanya perubahan seksual sehingga muncul masalah saat berhubungan seksual dengan suami, Ibu tersebut mempunyai cara sendiri dengan meningkatkan pikiran gairah muda.

Hal-hal psikis perlu diperhatikan menurut pandangan dari Kasdu (2002) karena kehidupan seksual anda lebih menyenangkan sehingga bukan merupakan kewajiban saja. Ubah pemikiran seperti itu menjadi hubungan seksual sebagai bahasa tubuh untuk mengungkapkan rasa cinta antara sepasang suami istri

Untuk mengatasi perubahan seksual dapat meningkatkan dengan pikiran gairah muda. Karena dengan

pemikiran dapat menjadi sebagai bahasa tubuh untuk mengungkapkan rasa cinta antara sepasang suami istri. Hal tersebut dapat menyenangkan suami pada saat berhubungan seksual. Cara ini juga dapat mudah dilakukan oleh setiap Ibu yang menjelang menopause meskipun sudah mengalami penurunan dalam organ reproduksi.

Keluhan lain ada perubahan penampilan dengan adanya penambahan berat badan. Perubahan tersebut memang mengganggu sebagian kecil dari informan dengan berusaha melakukan upaya dengan berolahraga. Adapun diantara informan sebagian besar juga tidak mementingkan penampilannya yang akhirnya tidak merawat diri atau dibiarkan saja.

Manfaat olahraga dinyatakan dari pendapat Wirakusumah (2004) bahwa olahraga memberikan kebugaran pada tubuh, karena peredaran darah semakin lancar, olahraga teratur juga membuat otot jauh lebih kuat karena keratin suatu unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan sehingga pertumbuhan otot terpicu kemudian dapat membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah yang memperlambat proses aterosklerosis serta dapat membakar energi dan menurunkan berat badan.

Penampilan fisik dari luar merupakan salah satu masalah bagi Ibu-ibu yang menjelang menopause khususnya ada penambahan berat badan. Memang hanya sebagian kecil saja yang melakukan olahraga, hal ini karena dapat meningkatkan kebugaran pada tubuh meskipun sulit untuk menurunkan berat badan. Dengan berolahraga dapat menerapkan gaya hidup sehat.

Tetapi kebanyakan informan tidak memperdulikan atas penampilannya sehingga mereka malas untuk melakukan olahraga maupun untuk merawat diri menganggap mereka itu sudah tua.

Ibu-ibu yang turut serta dalam kegiatan di Posyandu Lansia Kelurahan Banaran telah memberikan pandangan yang berbeda-beda atas perubahan fisik maupun psikologis, sehingga seorang bidan dan perawat yang merupakan petugas kesehatan di Posyandu Lansia telah memberikan upaya untuk mengatasi keluhan dari mereka. Salah satu upaya tersebut dengan melakukan penyuluhan. Bidan telah mengatakan bahwa sulit untuk mengumpulkan mereka dalam penyuluhan sehingga dilakukan secara individu pada saat mereka datang dalam kegiatan di Posyandu Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, Erdjan. (1999). **Ilmu Kandungan**. Jakarta ; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Albiner, Siagian. (2007). **Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause** [Internet]. Bersumber dari : <<http://www.menopause.com>> [Diakses tanggal 06 Nopember 2007]
- Badan Informasi daerah. (2007). **Pemkot Jogja Peduli Lansia** [Internet]. Bersumber dari: <<http://www.mediainfoKota.com>> [Diakses tanggal 08 Desember 2007]
- Baziad, Ali. (2003). **Menopause dan Andropause**. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Gebbie, Ailsa (2006). **Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi**. Jakarta ; Buku Kedokteran EGC.
- Hawari, Dadang (2001). **Manajemen Stres Cemas dan Depresi**. Jakarta : FKUI.
- Hidayat, A. Azis Alimul. (2007). **Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah**. Jakarta; Salemba Medika.
- Hudono, Tjondro Suwito dan Winknjosastro, Hanifa (1999). **Ilmu Kandungan**. Jakarta ; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Itien. (2007). **Depresi Hormonal Wanita** (Internet). dalam <http://Ngatinishot.blogspot.com/fightins>. Diakses tanggal 13 Desember 2007.
- Jacob, T.Z. (1999). **Ilmu Kandungan**. Jakarta ; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Kartono, Kartini (1992). **Psikologi Wanita**, Jilid II. Bandung; Mandar Maju.
- Kasdu Dini. (2002). **Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause**. Jakarta ; Puspa Swara.
- Mangoenprasodjo, Setiono A. (2004). **Siapa Takut Menopause Kiat Memasuki Masa Paruh Baya Tanpa Rasa Was – Was dan Cemas**. Yogyakarta : ThinkFresh.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (1999). **Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita**. Jakarta : Arcan.
- Maramis, Willy F. (2006). **Ilmu Perilaku dalam Pelayanan Kesehatan**. Surabaya: Airlangga University Press.

- Moleong, Lexy J. (2007). **Metodologi Penelitian Kualitatif**. Bandung; Remaja Rosdakarya.
- Nash, Barbara & Gilbert, Patricia (2006). **Panduan Kesehatan Seksual**. Jakarta; Prestasi Pustaka.
- Ners, Journal. Vol 1 Nomor 2 Oktober 2006 – April 2007 dalam penelitian Nursalam. Armini, Ni Ketut. Alit, Armini. Suarilah, Ira. Irmayana, Dwi. T. Mira. **Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Peningkatan Kebugaran Pada Wanita Menopause**. Surabaya ; Program Studi Ilmu Keperawatan FK Unair bekerjasama Dengan PPNI Propinsi Jawa timur.
- Noerpramana (2003). **Pengobatan Nonhormonal untuk Menopause** [Internet] Bersumber dari: <<http://www.kompas.com>> [Diakses tanggal 06 Nopember 2007]
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). **Metodologi Penelitian Kesehatan**, Edisi Revisi. Jakarta; Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). **Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan**. Jakarta ; Salemba Medika.
- Pandu Diputra. (2007). **7 Fakta dan Tips Menghadapi Menopause** [Internet]. Bersumber dari : <http://www.migas-Indonesia_net.com> [Diakses tanggal 08 Desember 2007]
- Racikan Utama. (2007) **Menopause, Gejala Multisistem Organ** [Internet]. Bersumber dari : <<http://www.farmaciaartikel.com>> [Diakses tanggal 19 Nopember 2007]
- R.I, Depkes. (2005). **Bagaimana Menghadapi Masa Menopause**. Jakarta : Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- R.I., Depkes. (2006). **Buku Kader Posyandu Dalam Usaha Perbaikan Gizi Keluarga**. Jakarta
- R.I, Depkes. (1992). **Undang – Undang Republik Indonesia tentang No. 23 Pasal 19**.
- Sastrawinata, Sulaiman. (1999). **Ilmu Kandungan**. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sobur, Alex .(2003). **Psikologi Umum**. **Bandung**; Pustaka Setia.
- Sugiyono.(2005). **Memahami Penelitian Kualitatif**. Bandung; CV Alfabeta.
- Sukardi.(2006). **Penelitian Kulitatif – Naturalis dalam Pendidikan**. Yogyakarta; Usaha Keluarga.
- Sunaryo. (2004). **Psikologi untuk Keperawatan**. Jakarta; Buku Kedokteran EGC.
- Taufik, M. (2007). **Prinsip – Prinsip Promosi Kesehatan Dalam Bidang Keperawatan**. Jakarta: CV Infomedika.
- Walgito, Bimo. (2002). **Pengantar Psikologi Umum**. Yogyakarta; Andi.
- Widayatun, Rusmi Tri (1999). **Ilmu Perilaku**. Sagung Seto.
- Wirakusumah, Emma S. (2004). **Tip dan Solusi Gizi untuk Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia di masa Menopause dengan terapi estrogen alami**. Jakarta; Gramedia Pustaka Utama.
- Yatim, Faizal (2001) . **Haid Tidak Wajar dan Menopause** . Jakarta; Pustaka Populer Obor

