

Buku Ajar

Kecemasan Menopause

Kesehatan Reproduksi Lansia

Menopause merupakan masa ketika seorang wanita mengakhiri siklus menstruasi secara alami. Berbagai faktor dan kondisi dapat menyebabkan perubahan pada wanita yang memasuki usia menopause dan memicu timbulnya rasa cemas. Banyaknya wanita yang mengalami kecemasan ketika akan memasuki masa menopause dikarenakan persepsi yang salah tentang menopause dan ketidaktahuan tentang perubahan yang terjadi pada saat memasuki usia menopause. Persepsi tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pengetahuan yang dimiliki, dukungan suami, sumber informasi, penerimaan diri, gaya hidup, aktivitas fisik, dan lain-lain.



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Leuwisunggang No. 112
Kel. Leuwisunggang, Kec. Tapos, Kota Depok 16456
Telp 021-84311162
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



Mariene Wiwin Dolang, S.KM., M.Kes.

Buku Ajar

Kecemasan Menopause

Kesehatan Reproduksi Lansia

Mariene Wiwin Dolang, S.KM., M.Kes.

Buku Ajar

Kecemasan **Menopause**

Kesehatan Reproduksi Lansia



Buku Ajar

Kecemasan Menopause

Kesehatan Reproduksi Lansia

Mariene Wiwin Dolang, S.KM., M.Kes.



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Mariene Wiwin Dolang.

Buku Ajar Kecemasan Menopause (Kesehatan Reproduksi Lansia)/Mariene Wiwin Dolang.
—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2021.
xii, 102 hlm., 23 cm.
Bibliografi: hlm. 95
ISBN 978-623-372-221-6

Hak cipta 2021, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2021.3340 RAJ

Mariene Wiwin Dolang, S.KM., M.Kes.

BUKU AJAR KECEMASAN MENOPAUSE

Kesehatan Reproduksi Lansia

Cetakan ke-1, Desember 2021

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor : Dhea Aprilyani

Setter : Feni Erfiana

Desain cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456

Telepon : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id [http:// www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id)

Perwakilan:

Jakarta-16456 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162.
Bandung-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Perum. Bilabong Jaya Block B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.

KATA SAMBUTAN

Kepala LLDIKTI Wilayah XII Ambon

Puji dan syukur patut dipersembahkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penerbitan Buku Ajar di Tahun Anggaran 2021 dapat terlaksana.

Dosen merupakan tenaga pendidik yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian, publikasi, dan pengabdian kepada masyarakat.

Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen terutama pada Pasal 60 menyatakan bahwa dalam melaksanakan tugas keprofesionalisme, dosen berkewajiban melakukan publikasi ilmiah sebagai salah satu sumber belajar. Hal ini dibuktikan dengan menulis buku ajar sebagai salah satu sumber belajar.

Tahun 2021 LLDIKTI Wilayah XII telah mengalokasikan Anggaran untuk Program Penulisan Buku Ajar sebanyak 60 judul.

Penerbitan buku ajar sebanyak 60 judul diperoleh melalui kompetisi yang didanai oleh DIPA LLDIKTI Wilayah XII Tahun Anggaran 2021.

Program dan kompetisi ini dimaksudkan untuk meningkatkan motivasi maupun kualitas dalam menyusun buku ajar serta meningkatkan budaya menulis yang profesional di kalangan dosen.

Dari 60 judul buku ajar yang lolos seleksi, akan diajukan ISBN (*International Standard Book Number*) dan ditanggung biaya cetak sebanyak 100 eksemplar.

Buku ajar tidak hanya diperuntukkan kepada mahasiswa, tetapi juga disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran saat ini, di era disrupsi teknologi.

Namun demikian, aktivitas dharma penelitian dari dosen menunjukkan adanya peningkatan animo dan motivasi dalam menulis melalui stimulasi yang diberikan LLDIKTI Wilayah XII dengan program buku ajar.

Data menunjukkan, terjadi peningkatan jumlah buku ajar yang diterbitkan sebelumnya di Tahun 2019, yang faktanya lolos seleksi hanya sebanyak 19 judul buku ajar dari 17 dosen.

Tahun 2020 sebanyak 50 judul buku ajar dari 49 dosen yang berhasil lolos seleksi dan diterbitkan. Pada tahun 2021 LLDIKTI Wilayah XII berhasil menerbitkan 60 judul buku ajar dari 58 dosen pada 22 PTS.

Ucapan terima kasih patut dihaturkan bagi tim seleksi buku ajar yang telah memberikan penilaian serta pendampingan sesuai dengan persyaratan dalam penulisan buku ajar perguruan tinggi.

Melalui penerbitan buku ajar ini, diharapkan dapat meningkatkan minat dosen dalam penulisan buku ajar, yang berdampak pada peningkatan publikasi ilmiah, peningkatan akreditasi program studi dan/atau institusi, demi memperkaya wawasan ilmiah bagi dosen dalam proses belajar mengajar, sekaligus sebagai sumber belajar bagi mahasiswa.

Semoga bermanfaat.



Kepala LLDIKTI Wilayah XII Ambon

Dr. Muhammad Bugis, S.E., M.Si.
NIP. 196611151993031003



PRAKATA

Penyusunan buku ajar untuk Mata Kuliah Kesehatan Reproduksi ini, merupakan sebuah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari upaya mewujudkan *Student Centered Learning*. Buku ajar untuk setiap topik pembelajaran dalam Mata Kuliah Kesehatan Reproduksi perlu disusun agar memudahkan dalam memahami topik yang akan didiskusikan.

Selesainya penyusunan buku ajar ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun secara tidak langsung, yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa buku ajar ini belum sempurna. Sehubungan dengan itu, saran-saran yang bersifat konstruktif dari berbagai pihak, tetap penulis nantikan. Semoga buku ajar ini dapat memberi kontribusi yang bermakna bagi peningkatan efektivitas proses dan optimalisasi hasil pembelajaran.

Kairatu, Mei 2021

Penulis





DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	
Kepala LLDIKTI Wilayah XII Ambon	v
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 MENGENAL MASALAH REPRODUKSI PADA USIA LANJUT	1
Sub Capaian Pembelajaran	1
A. Menopause dan Permasalahannya	2
B. Persepsi Wanita tentang Menopause	3
C. Dasar Masalah	6
Rangkuman	7
Latihan	7
BAB 2 MENOPAUSE	9
Sub Capaian Pembelajaran	9
A. Menopause Menurut Para Ahli	10
B. Klasifikasi Menopause	11
C. Fase Klimakterium	12
D. Patofisiologi Menopause	14
E. Perubahan pada Masa Menopause	15
1. Perubahan Fisik	16
2. Perubahan Hormonal	23

3. Perubahan Psikologis	23
4. Perubahan pada Organ Reproduksi	25
F. Cara Menghadapi Masalah Seksual pada Masa Menopause	26
G. Tips Menghadapi Masa Menopause	26
H. Faktor yang Mempengaruhi Cepat Lambatnya Menopause	27
I. Mitos Terkait Menopause	30
Rangkuman	32
Latihan	33
BAB 3 KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE	35
Sub Capaian Pembelajaran	36
A. Definisi Kesiapan	36
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan	37
C. Kategori Kesiapan	39
D. Mempersiapkan Diri untuk Menghadapi Menopause	40
E. Pemberian Dukungan untuk Kesiapan Menghadapi Menopause	46
Rangkuman	48
Latihan	49
BAB 4 KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE	51
Sub Capaian Pembelajaran	52
A. Definisi Kecemasan	52
B. Teori Kecemasan	54
C. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	56
D. Tingkat Kecemasan	57
E. Kecemasan pada Wanita Menopause di Wilayah Pesisir Pantai	58
F. Aspek Kecemasan Menghadapi Menopause	59

G. Cara Mengatasi Gangguan Emosional (Kecemasan) pada Wanita Menopause	60
Rangkuman	65
Latihan	66
BAB 5 KECEMASAN MENOPAUSE DAN PENYEBABNYA	67
Sub Capaian Pembelajaran	68
A. Pengetahuan dan Kecemasan Menopause	68
1. Pengertian Pengetahuan	68
2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	70
3. Keterkaitan Pengetahuan dan Kecemasan Menopause	73
B. Dukungan Suami dan Kecemasan Menopause	76
1. Pengertian Dukungan Suami	76
2. Keterkaitan Dukungan Suami dan Kecemasan Menopause	77
C. Aktivitas Fisik dan Kecemasan Menopause	80
1. Pengertian Aktivitas Fisik	80
2. Keterkaitan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Menopause	81
D. Penerimaan Diri dan Kecemasan Menopause	82
1. Pengertian Penerimaan Diri	82
2. Ciri-ciri Penerimaan Diri	84
3. Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri	85
4. Keterkaitan Penerimaan Diri dan kecemasan Menopause	86
E. Gaya Hidup dan Kecemasan Menopause	89
1. Pengertian Gaya Hidup	89
2. Indikator Gaya Hidup	90
3. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup	91
4. Keterkaitan Gaya Hidup dan Kecemasan Menopause	92

Rangkuman	93
Latihan	93
Tugas Proyek	94
DAFTAR PUSTAKA	95
BIODATA PENULIS	101



BAB 1

MENGENAL MASALAH REPRODUKSI PADA USIA LANJUT

Masalah reproduksi pada wanita yang lanjut usia sangat dirasakan saat masa kesuburannya berakhir (menopause). Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terjadi secara alami dan pasti pada setiap wanita yang disebabkan karena penurunan fungsi-fungsi organ reproduksi. Menopause juga dikenal dengan masa klimakterik, yaitu masa peralihan dari masa perimenopause ke masa *postmenopause*.



Sumber: www.orami.co.id

Sub Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang menopause dan permasalahannya.
2. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan persepsi wanita tentang menopause.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang dasar masalah yang terjadi ketika seorang wanita memasuki masa menopause.

A. Menopause dan Permasalahannya

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terjadi secara alami dan pasti pada setiap wanita, yang disebabkan karena penurunan fungsi-fungsi organ reproduksi. Menopause juga dikenal dengan masa klimaterik, yaitu masa peralihan dari masa perimenopause ke masa *postmenopause*. Ketika wanita akan memasuki usia menopause, banyak perubahan yang terjadi pada dirinya, terutama perubahan fisik dan psikis yang disebabkan karena menurunnya produksi hormon. Perubahan tersebut menyebabkan ketidakstabilan emosi yang dapat mempengaruhi kesiapan wanita terhadap perubahan yang terjadi. Selain itu, Hunter (2011) juga mengemukakan bahwa perubahan yang terjadi ketika menjelang masa menopause dapat dipengaruhi berbagai faktor, seperti psikologis, sosial, dan budaya.

Persepsi seseorang terhadap perubahan yang terjadi ketika menopause berbeda-beda, ada yang positif dan ada yang negatif. Persepsi negatif tentang datangnya menopause akan menimbulkan perasaan takut, kurang percaya diri, dan kecemasan. Sementara itu, persepsi yang positif akan menimbulkan respons yang positif, sehingga rasa cemas yang timbul dapat diatasi. Kecemasan merupakan suatu perasaan ketidaknyamanan, khawatir, ataupun gelisah yang timbul akibat dari adanya respons terhadap suatu peristiwa yang akan terjadi. Kecemasan yang timbul dapat mempengaruhi aktivitas fisik sehari-hari, kehidupan sosial, dan lingkungan yang dapat menurunkan kualitas hidupnya. Greenblum (2013) dalam penelitiannya yang dilakukan di Florida, menemukan bahwa dari 60% wanita yang mengalami perubahan dan kecemasan pada masa transisi menopause, terdapat sebanyak 26,4% yang berdampak pada kualitas hidupnya.

Rasa cemas yang diakibatkan perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan biologis yang disebabkan karena menurunnya gairah seksual pada sejumlah wanita, sehingga aktivitas seksual menjadi kurang menyenangkan dan dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kepuasan seksual. Jika cemas yang dirasakan terjadi secara terus-menerus, akan mengakibatkan terjadinya disfungsi seksual dan berdampak pada ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh Tonika (2017) mengungkapkan,

bahwa tingginya kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi menopause mengakibatkan semakin rendahnya kepuasan seksual dalam berhubungan badan dengan sang suami. Demikian juga penelitian Prastiwi *et.al.*, tahun 2017 bahwa sebanyak 51% wanita yang mengalami keluhan kehilangan libido pada masa menopause. Widjayanti (2021) mengungkapkan bahwa menurunnya produksi hormon estrogen dan progesteron pada masa menopause akan berakibat pada timbulnya disfungsi seksual. Disfungsi seksual yang tidak dapat ditangani dengan baik, akan berdampak pada kehidupan seksual dan keharmonisan dalam perkawinan (Panghakila, 2014).

Berdasarkan data hasil Sensus Penduduk, AHH di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 1971, yaitu 45,7 tahun menjadi 70,7 tahun pada tahun 2010. Jika dilihat dari jenis kelamin, angka harapan hidup wanita lebih tinggi (72,6 tahun) bila dibandingkan dengan angka harapan hidup laki-laki (68,7 tahun). Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, akan menyebabkan jumlah penduduk lanjut dan populasi wanita yang menopause terus meningkat. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Di Indonesia, wanita diperkirakan mengalami fase menopause pada usia 50–52 tahun dengan rata-rata usia terjadinya fase perimenopause sekitar usia 40–48 tahun.

Semakin panjang usia harapan hidup seorang wanita dan meningkatnya jumlah populasi wanita yang menopause, menyebabkan menopause menjadi suatu hal yang penting dan perlu untuk dibahas. Hal ini dikarenakan ketika seorang wanita akan memasuki usia menopause, terjadi banyak perubahan pada dirinya, di mana apabila wanita yang tidak siap dengan perubahan tersebut akan menganggap menopause sebagai sesuatu hal yang negatif yang akan mengganggu kehidupannya. Banyak masyarakat yang merasa sulit menghadapi masa menopause, karena merasa belum siap untuk menghadapinya dan kurangnya informasi yang didapatnya, yang dapat terlihat dari gejala gangguan tidur, lebih mudah letih, cemas, dan gelisah.

B. Persepsi Wanita tentang Menopause

Pada dasarnya, setiap wanita memiliki tendensi feminisme, di mana mereka akan senang jika penampilan fisiknya cantik. Pada sebagian

wanita yang memasuki masa menopause, penampilan fisik menjadi berkurang yang disebabkan karena perubahan yang terjadi dan berdampak pada timbulnya kekhawatiran serta kecemasan. *The North American Menopause Society* (2014) mengatakan, bahwa perubahan hormon, tekanan hidup, kekhawatiran tentang citra tubuh, infertilitas, dan penuaan pada saat menopause dapat menyebabkan perubahan suasana hati, stres, cemas, bahkan depresi, dan gejala-gejala tersebut lebih sering dialami pada masa perimenopause. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 75% wanita yang mengalami menopause menganggap bahwa menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2011) di Bangladesh, bahwa terdapat sebanyak 34,20% wanita usia 40–70 tahun yang mengalami kecemasan menopause, dan 31,20% yang mengalami masalah seksual. Perubahan hormon yang terjadi pada masa perimenopause dapat menyebabkan meningkatnya obesitas abdomen yang menyebabkan morbiditas, baik fisik dan psikologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa keluhan yang bersifat psikis akibat perubahan hormon pada menopause akan menimbulkan kecemasan dan stres (Faubion, 2015).

Banyaknya wanita yang mengalami kecemasan ketika akan memasuki masa menopause dikarenakan persepsi yang salah tentang menopause. Persepsi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan yang dimiliki, dukungan suami, peran sumber informasi, penerimaan diri, gaya hidup, dan aktivitas fisik.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang menopause akan mempengaruhi persepsinya tentang menopause. Di mana wanita yang memiliki pengetahuan dan informasi yang baik tentang menopause, cenderung dapat mengetahui bagaimana cara menekan kecemasan yang dialami akibat menopause tersebut (Muniroh, 2013). Wanita yang memiliki pemahaman yang baik tentang menopause, cenderung akan menurunkan tingkat kecemasannya, sedangkan jika pemahaman yang dimiliki sempit, cenderung menimbulkan kecemasan yang tinggi. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional, tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan. Oleh karena itu, semakin banyak yang diketahui maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi masa menopause adalah dukungan suami. Suami memiliki peran yang besar ketika sang istri menjalani kehidupan saat menopause, di mana suami yang dapat menerima perubahan yang terjadi saat menopause, dapat menurunkan rasa khawatir akibat terjadinya perubahan fisik yang terjadi (Prasetya, 2012). Wanita yang menghadapi menopause akan mengalami kecemasan yang tinggi apabila dukungan yang diterimanya rendah. Bagi seorang wanita yang memasuki masa pramenopause, dukungan yang diberikan oleh orang terdekat seperti suami merupakan suatu hal yang penting, karena dapat menurunkan rasa kecemasan yang dialami saat menghadapi pramenopause. Seseorang yang merasa cemas, jika mendapat dukungan dari orang lain seperti suami, kecemasan yang dirasakan dapat berkurang (Putri, 2017).

Penerimaan diri juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada wanita yang akan memasuki masa menopause. Seorang wanita yang menerima secara positif datangnya menopause akan menganggap menopause dan perubahan yang terjadi sebagai suatu hal yang wajar, begitu pula sebaliknya. Menurut Putri (2012), bahwa jika penerimaan diri yang dirasakan seseorang rendah, depresi yang terjadi pada wanita perimenopause akan tinggi, begitu pula sebaliknya, ketika penerimaan diri wanita tersebut baik akan memiliki penilaian yang lebih realistis terhadap berbagai perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya saat memasuki fase menopause. Jika penerimaan diri seseorang baik, ia akan bersikap tenang, bijak, dan rasional dalam menyikapi segala kondisi yang menimpanya. Penerimaan diri yang baik dapat menyebabkan seseorang merasakan ketenangan, kenyamanan, keikhlasan, rasa optimis, dan prasangka baik yang semuanya itu akan mampu mereduksi kecemasan yang ada dalam dirinya. Sebaliknya, penerimaan diri yang negatif dapat menyebabkan ketidaktenangan, ketidaknyamanan, kekurangikhlasan, rasa pesimis, dan prasangka buruk, yang semuanya itu akan mampu meningkatkan kecemasan yang ada dalam dirinya (Mardiani, 2018).

Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan ketika memasuki masa menopause. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat memicu peningkatan kadar hormon endorfin yang mampu meningkatkan kenyamanan psikologis, sehingga dapat menurunkan tingkat ansietas atau kecemasan, menurunkan stres, mencegah depresi,

dan mengatasi gangguan tidur yang merupakan keluhan menopause (Widjayanti, 2021). Demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan Kim (2014) di Korea, bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala psikososial dan fisik menopause, sehingga dapat berdampak pada meningkatkan kualitas hidup. Selain mengurangi gejala menopause, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan wanita menopause (JavadiVala, 2013).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan ketika memasuki masa menopause. Makin sehat gaya hidup wanita perimenopause, makin rendah tingkat kecemasannya. Gaya hidup memiliki pengaruh besar dalam kondisi emosional wanita menghadapi menopause. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Mojgan (2012) di Iran menyatakan bahwa gejala menopause bervariasi, tergantung pada gaya hidup orang tersebut.

C. Dasar Masalah

Berdasarkan data yang diperoleh WHO bahwa diperkirakan pada tahun 2030 mendatang, wanita yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang (Mulyani, 2013). Di Indonesia sendiri pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 34,1 juta wanita yang hidup dalam usia menopause (BPS, 2013), dan di Sulawesi Selatan sendiri pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,1 juta jiwa (BPS, 2013). Melihat banyaknya wanita dalam usia menopause, maka menopause yang semula merupakan suatu hal yang biasa, menjadi patut untuk dibahas.

Ketika seorang wanita memasuki masa menopause terjadi banyak perubahan pada dirinya, baik fisik, psikis, maupun hormonal. Seorang wanita yang tidak mengetahui secara dini perubahan tersebut, cenderung akan mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan di Banglades terdapat sebanyak 34,20% wanita yang mengalami kecemasan menopause (Rahman, 2011), di florida sebanyak 60% wanita yang mengalami perubahan dan kecemasan pada masa transisi menopause (Greenblum, 2013), dan di Sumatera Utara sebanyak 72,8% wanita pramenopause yang mengalami kecemasan (Mawaddah, 2014).

Kecemasan yang dialami oleh seorang wanita ketika memasuki masa menopause akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas

hidupnya sebesar 26,4% (Greenblum, 2013) dan mempengaruhi gairah dan aktivitas seksual sebesar 62%. Di mana hal tersebut akan mempengaruhi keharmonisan keluarga dan bahkan akan berakhir dengan perceraian.

Rangkuman

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terjadi secara alami pada setiap wanita, yang disebabkan karena penurunan fungsi-fungsi organ reproduksi. Ketika seorang wanita akan memasuki masa menopause, terjadi banyak perubahan pada dirinya, terutama perubahan fisik dan psikis yang disebabkan karena menurunnya produksi hormon. Persepsi seseorang terhadap perubahan yang terjadi ketika menopause berbeda-beda, ada yang positif dan ada yang negatif. Persepsi negatif tentang datangnya menopause akan menimbulkan perasaan takut, kurang percaya diri, dan kecemasan. Sementara itu, persepsi yang positif akan menimbulkan respons yang positif, sehingga rasa cemas yang timbul dapat diatasi.

Latihan

1. Apakah yang menyebabkan terjadinya perubahan pada masa menopause?
2. Jelaskan masalah-masalah reproduksi apa yang terjadi pada usia lanjut!
3. Jelaskan mengapa wanita menjadi cemas ketika memasuki usia menopause!



BAB 2

MENOPAUSE

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terjadi secara alami, ketika wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Wanita dikatakan sudah menopause ketika wanita tersebut tidak mengalami menstruasi secara terus-menerus selama 12 bulan. Terjadi banyak perubahan pada tubuh wanita yang menopause, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis, hasrat seksual, hingga penurunan kesuburan. Perubahan yang terjadi secara bertahap atau tiba-tiba, dan biasanya disebut sebagai gejala menopause. Terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa perimenopause, yang berlangsung selama beberapa tahun sebelum menopause, dan umumnya dimulai saat usia 40 tahun atau bisa juga lebih awal.



Sumber : www.alodokter.com

Sub Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu mendeskripsikan tentang menopause.
2. Mahasiswa mampu menyimpulkan tentang fase klimakterium.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang patofisiologi menopause.
4. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang perubahan yang terjadi pada masa menopause.
5. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya usia menopause.

A. Menopause Menurut Para Ahli

Jika dilihat dari arti katanya, menopause berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata, yaitu *men* berarti bulan dan *pause*, *pausis*, *paudo* berarti berhenti, sehingga dapat disimpulkan bahwa menopause adalah terhentinya proses menstruasi. Menopause merupakan fase kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya masa menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi. Seorang wanita dapat dikatakan telah menopause setelah tidak mengalami menstruasi minimal selama 12 bulan. Menurut Baziad, menopause adalah pendarahan terakhir pada rahim yang diatur oleh fungsi hormon indung telur. Menopause merupakan suatu perubahan hidup, dan pada saat itulah seorang wanita mengalami periode terakhir masa haid.

The Council of Affiliated Menopause Societies (CAMS) menyatakan menopause adalah terhentinya menstruasi secara permanen yang bukan merupakan penyakit, melainkan proses alamiah yang diakibatkan menurunnya produksi ovarium yang dihasilkan oleh hormon seksual. Dr. Boyke mengatakan bahwa menopause merupakan waktu ketika seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama satu tahun, yang diawali dengan ketidakteraturan periode menstruasi dan diikuti dengan berhentinya periode menstruasi. Spencer dan Brown, mendefinisikan bahwa menopause merupakan proses berhentinya menstruasi secara permanen yang disebabkan menurunnya hormon estrogen dan progesteron dalam ovarium. Menurut WHO, berhentinya menstruasi dikarenakan aktivitas folikel di ovarium terhenti dan diawali dengan *amenorhea* selama 12 bulan.

Pada umumnya, orang lebih sering menggunakan istilah “Menopause” meskipun istilah tersebut kurang tepat karena menopause hanya kejadian sesaat saja di mana berakhirnya masa menstruasi. Hal yang paling tepat digunakan, yaitu klimakterik atau fase peralihan dari masa pramenopause ke masa pascamenopause. Pada beberapa wanita, aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba, tetapi biasanya terjadi secara bertahap (baik jumlah maupun lamanya) dan jarak antara dua siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang. Ketidakteraturan ini bisa berlangsung selama 2–3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti.

Usia menopause setiap seseorang berbeda-beda, yang disebabkan karena berbagai faktor. Dalam sebuah penelitian terhadap wanita Indian Maya dari Meksiko, rata-rata usia menopause adalah 44,3 tahun. Pada daerah di daratan Cina sendiri, usia rata-rata keseluruhan pada menopause adalah 50 tahun (Liu, 2014). Sebuah studi *longitudinal* menempatkan rata-rata usia menopause pada wanita Australia sebagai 52,9 tahun, Singapura 49,1 tahun, dan rata-rata usia menopause pada wanita di Nepal adalah 49,9 tahun (Chuni, 2011). Sementara itu, rata-rata usia alami menopause dalam masyarakat Barat diperkirakan 51 tahun. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa wanita Asia memiliki usia menopause yang lebih cepat (sekitar usia 42,1 sampai 49,5 tahun) dibandingkan wanita Eropa (sekitar 50,1 sampai 52,8 tahun), Amerika Utara (sekitar 50,5 sampai 51,4 tahun), dan Amerika Latin (sekitar 43,8 sampai 53 tahun). Penelitian yang telah dilakukan di Indonesia, menyatakan bahwa rata-rata usia menopause wanita Indonesia adalah 49,98 tahun.

B. Klasifikasi Menopause

Jika dilihat dari prosesnya, menopause dibedakan menjadi menopause alamiah (natural) dan buatan (artifisial). Menopause alami terjadi pada usia akhir 40 tahun atau di awal 50 tahun dan akan dilalui seorang wanita secara bertahap selama beberapa tahun. Sementara itu, menopause buatan merupakan menopause yang terjadi karena prosedur medis seperti pembedahan atau penyinaran, seperti *histerektomi*, *ooforektomi bilateral*, dan pengangkatan ovarium yang dilakukan sebagai tindakan preventif terhadap karsinoma ovarium.

Jika dilihat dari waktunya, menopause juga dibedakan menjadi menopause dini (menopause prematur) dan menopause yang terlambat.

1. Menopause Prematur (Menopause Dini)

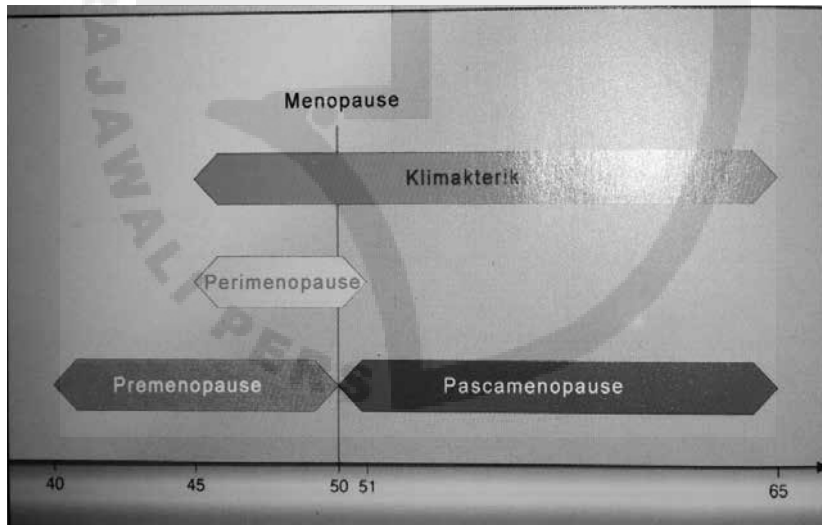
Menopause dini adalah menopause yang terjadi pada seorang wanita sebelum usianya mencapai 40 tahun. Terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya menopause prematur, seperti hereditas (keturunan), masalah gizi yang cukup berat, dan penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium. Selain itu, kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan menopause prematur

2. Menopause Terlambat

Menopause lambat adalah menopause yang terjadi pada seorang wanita di atas usia 52 tahun. Adapun penyebab dari menopause terlambat adalah fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen.

C. Fase Klimakterium

Fase klimakterium adalah suatu masa yang bermula dari akhir tahap reproduksi dan berakhir pada awal senium dan terjadi pada wanita usia 40–65 tahun. Klimakterium bukan merupakan suatu keadaan patologis, tetapi masa peralihan normal yang berlangsung beberapa tahun sebelum dan sesudah menopause. Fase klimakterium, dibagi beberapa fase, sebagai berikut.



Gambar 2.1 Fase Klimakterium

Sumber: Baziad, Ali. 2003

1. Pramenopause

Fase pramenopause merupakan suatu fase dimulainya masa klimakterium yang biasanya terjadi antara usia 40 tahun dan ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, perdarahan yang panjang pada saat menstruasi dan jumlah darah menstruasi yang relatif lebih

banyak, dan kadang disertai nyeri menstruasi (*dismenorea*). Masa ini biasanya terjadi tiga sampai sepuluh tahun sebelum datangnya menopause. Sementara menurut Proverawati, gejala pramenopause biasanya terjadi pada sebagian besar wanita di usia 40 tahun.

2. Perimenopause

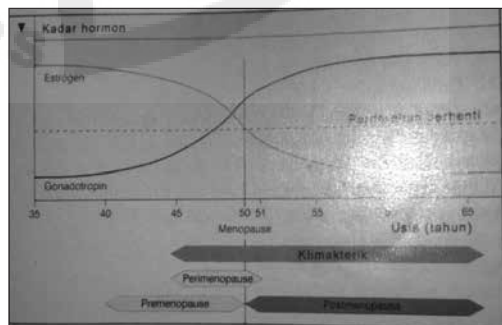
Perimenopause adalah fase peralihan antara masa pramenopause dan pascamenopause yang ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur dan sebagian besar wanita pada fase ini mengalami siklus menstruasi > 38 hari atau < 18 hari. Sebanyak 40% wanita pada fase ini mempunyai siklus menstruasi anovulatorik. Meskipun terjadi ovulasi, tetapi kadar *progesterone*-nya rendah. Kadar FSH, LH, dan estrogen sangat bervariasi. Pada fase ini sebagian besar wanita mengalami berbagai jenis keluhan klimaterik.

3. Menopause

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi yang disebabkan karena habisnya sel telur dan menurunnya hormon estrogen yang biasanya terjadi pada usia 50 tahun (Proverawati, 2010).

4. Pascamenopause

Pada masa pascamenopause ini, ovarium seorang wanita sudah tidak dapat berfungsi sama sekali, di mana kadar estradiol yang dimiliki antara 20–30 pg/ml, dan kadar hormon gonadotropin biasanya meningkat. Peningkatan hormone gonadotropin disebabkan karena produksi *Inhibin* yang terhenti, yang disebabkan tidak tersedianya folikel dalam jumlah yang cukup. Terkadang jenis steroid seks lain dengan kadar yang normal di dalam darah masih



Gambar 2.2 Perubahan Kadar Hormon Pada Wanita

Sumber: Baziad, Ali. 2003

dapat dijumpai pada wanita pascamenopause. Ovarium yang dimiliki wanita pasca menopause masih memiliki kemampuan untuk menyintesis steroid seks. Selain itu, sel-sel hilus dan korteks ovarium juga masih dapat memproduksi androgen, estrogen, dan progesteron dalam jumlah tertentu. Jaringan tubuh tertentu, seperti hati, uterus, otot, lemak, kulit, rambut, dan bahkan bagian dari sistem neural sumsum tulang belakang (*bone marrow*) masih memiliki kemampuan mengaromatisasi androgen menjadi estrogen. Bagi wanita pascamenopause kelenjar adrenal merupakan sumber androgen utama.

D. Patofisiologi Menopause

Penuaan reproduksi pada wanita merupakan suatu perkembangan alami yang dapat terjadi dalam tiga tahap, yaitu masa reproduksi, transisi menopause, dan menopause. Terjadinya penuaan reproduksi pada wanita disebabkan karena penurunan kualitas dan kuantitas oosit di primordial, menengah, dan folikel primer (Steiner, 2011). Menopause merupakan proses panjang dari terjadinya atresia folikuler yang dimulai selama fase interurin dan terjadi secara terus-menerus hingga terjadinya menopause. Sel embrio primordial wanita berasal dari kuning telur yang berkembang menjadi oogenia, yaitu sel yang belum matang. Ovarium wanita memiliki jumlah oosit terbesar (sekitar 7 juta) pada bulan kelima dari perkembangan janin dan memiliki sekitar 500.000–1.000.000 oosit saat bayi lahir. Pada saat masa penuaan, proses atresia hingga terjadi pengurangan jumlah oosit dan akhirnya pada masa menopause seorang wanita mungkin hanya memiliki beberapa ratus hingga beberapa ribu oosit saja yang tertinggal.

Ketika anak wanita lahir, primoridal folikel terdapat sekitar lima ratus ribu sampai satu juta, dan dengan berjalannya waktu jumlahnya akan berkurang. Setiap wanita memiliki perbedaan jumlah folikel yang tersedia. Pada usia 35 tahun, sebagian wanita masih memiliki sebanyak seratus ribu folikel, sedangkan wanita yang lain pada usia yang sama hanya memiliki sepuluh ribu folikel. Bila jumlah primoridal folikel mencapai jumlah yang kritis, akan menyebabkan terjadinya gangguan pada sistem pengaturan hormon, sehingga mengakibatkan terjadinya insufisiensi korpus luteum, siklus menstruasi anovulatorik, dan pada akhirnya akan terjadi oligomenorea.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem vaskularisasi ovarium yang akibatkan proses penuaan dan terjadinya sklerosis pada sistem pembuluh darah ovarium diperkirakan sebagai penyebab gangguan vaskularisasi ovarium. Jika tidak terdapat lagi folikel, berarti wanita tersebut telah memasuki masa menopause. Pada usia menopause, terjadi atrofi ovarium, di mana terjadi penurunan berat menjadi setengah sampai sepertiga dari berat sebelumnya. Terjadinya proses penuaan dan penurunan fungsi dari ovarium menyebabkan ovarium tidak mampu untuk menghasilkan hormon steroid.

Terjadinya peningkatan usia, menyebabkan jumlah folikel akan semakin berkurang. Sebelum seorang wanita memasuki pubertas 1/3 folikel hilang dan sebagian besar hilang pada saat usia reproduksi. Pada saat usia reproduksi hanya sekitar 350–400 folikel yang dapat matang dan sisanya hilang secara spontan. Ketika seorang wanita berusia 40–44 tahun, terjadi penurunan jumlah folikel primordial sampai 8300, yang dikarenakan proses ovulasi yang terjadi pada setiap siklus dan adanya apoptosis, yaitu proses folikel primordial yang mati dan terhenti pertumbuhannya. Proses ini selama terus-menerus terjadi dalam kehidupan seorang wanita, hingga akhirnya pada usia sekitar 50 tahun fungsi ovarium menjadi sangat menurun. Jika jumlah folikel mencapai jumlah yang kritis, akan terjadi gangguan sistem pengaturan hormon dan mengakibatkan terjadinya insufisiensi korpus luteum, siklus menstruasi anovulatorik dan pada akhirnya terjadi oligomenore. Pada wanita yang anovulatorik, tidak ada korpus luteum terbentuk. Oleh karena itu, estrogen sering tidak terhalangi. Hal ini dapat mengakibatkan penumpukan pada endometrium, sehingga menyebabkan perdarahan menstruasi yang tidak teratur pada fase perimenopause. Menopause akan terjadi ketika jumlah folikel-folikel menurun di bawah ambang rangsang yang kritis, kira-kira jumlahnya hanya tinggal 1000 dan tidak tergantung pada umur (Proverawati, 2010).

E. Perubahan pada Masa Menopause

Ketika seorang wanita akan memasuki masa menopause, akan muncul berbagai gejala atau perubahan, seperti fisik, psikologis, hormonal, maupun sistem reproduksi yang mempengaruhi berbagai aspek

kehidupan wanita tersebut. Adapun gejala dan perubahan tersebut, yaitu sebagai berikut.

1. Perubahan Fisik

Ketika akan memasuki masa menopause, banyak perubahan yang terjadi pada tubuh yang akan menimbulkan keluhan-keluhan. Keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala menopause yaitu sebagai berikut.

a. Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Menjelang masa menopause, setiap wanita akan mengalami perubahan siklus menstruasi di mana hal ini ditandai dengan ketidakteraturan siklus haid. Menstruasi yang sebelumnya lancar dan teratur, bisa datang lebih cepat atau lebih lama dan lama menstruasinya dapat lebih singkat. Volume darah yang dikeluarkan saat menstruasi juga mungkin akan lebih banyak, lebih sedikit, atau mungkin hanya berupa bercak darah atau flek.

Ketidakteraturan siklus menstruasi ini diakibatkan karena terjadinya penurunan hormon FSH dan LH dalam tubuh. Di mana hormon tersebut yang menyebabkan terjadinya penurunan folikel sel telur, sehingga menyebabkan berkurangnya estrogen yang dihasilkan dan ketidakteraturan siklus menstruasi.

b. Rasa Panas (*Hot Flashes*)



Gambar 2.3 Serangan *Hot Flashes* pada Wanita Menopause

Sumber: dokter.id

Gangguan vasomotor merupakan gangguan kesehatan yang dapat berupa rasa panas (*hot flashes*). Rasa panas yang terjadi biasanya dialami pada malam hari dari daerah dada, leher, dan merupakan tanda menopause yang paling umum. Meskipun terasa panas, namun suhu tubuh masih tetap dalam keadaan

normal. Sebagian wanita merasakan adanya keluhan ini lebih awal bahkan saat siklus haid masih berlangsung.

Rasa panas yang dirasakan biasanya terjadi secara tiba-tiba dan tidak diketahui apa pencetusnya. Selain rasa panas, terdapat juga gejala

lain yang dirasakan, seperti tubuh mudah berkeringat, kemerahan pada kulit, dan dada berdebar-debar. Brown menemukan bahwa orang Jepang–Amerika secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami gejala *hot flashes*, bila dibandingkan dengan orang Amerika Eropa. Penelitian Elavsky mengungkapkan bahwa latihan aerobik yang sedang dapat menurunkan gejala *hot flashes*.

c. Perubahan Urogenita

Urogenital Estrogen Reseptor (ER) terdapat pada berbagai jaringan, termasuk pada uretra. Terjadinya penurunan estrogen pada saat menopause menyebabkan jaringan uretra mengecil, sehingga dapat terjadi disuria dan menyebabkan meningkatnya frekuensi urine. Sebuah penelitian di Canada didapatkan hasil bahwa sebanyak 30%–50% wanita yang menopause mengalami gangguan urogenital (Yuniwati, 2011).

d. Perubahan kulit

Menjelang masa menopause dan bahkan ketika menopause, hormon estrogen berkurang. Rendahnya kadar estrogen dalam tubuh, dapat menyebabkan berkurangnya kadar kolagen, di mana kolagen merupakan jaringan yang berperan dalam menjaga elastisitas kulit, sehingga menyebabkan wanita pada mengeluh kulit lebih kering, keriput, bersisik, dan mudah memar. Pada wanita menopause, sering ditemukan penebalan epidermis, berkurangnya kolagen dermis, serta menurunnya kelembaban dan kekenyalan kulit.



Gambar 2.4 Perubahan Kulit pada Wanita Menopause

e. Keringat di Malam Hari dan Sulit Tidur

Perempuan perimenopause pada malam hari biasanya mengalami rasa panas yang akan berdampak pada produksi keringat yang berlebih dan menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur. Perubahan tersebut biasanya disebabkan karena terjadinya perubahan hormon pengatur termoregulasi tubuh, sehingga suhu tubuh yang biasanya

normal menjadi panas dan mengeluarkan keringat. Wanita yang mengalami keluhan ini sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Saat menopause, terjadi penurunan kualitas tidur dan menyebabkan tubuh terasa lelah dan saat bangun tidur merasakan kurang berenergi.

f. Perubahan pada Rongga Mulut

Sebanyak 20–90% wanita menopause mengalami perubahan pada rongga mulut, seperti ketidaknyamanan oral di mana mulut terasa sakit dan seperti terbakar, mulut menjadi kering (*xerostomia*) dan persepsi terhadap rasa menjadi berubah. Terjadinya perubahan pada kuantitas dan kualitas saliva merupakan penyebab dari ketidaknyamanan oral ini. Hipofungsi saliva pada wanita menopause, tidak hanya menyebabkan penurunan volume saliva tetapi juga dapat mempengaruhi tingkat kekentalan (*viskositas*) dan pH saliva atau *rheological* saliva secara keseluruhan. Beberapa penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa sekresi saliva pada wanita *postmenopause* lebih kecil dibanding wanita perimenopause, dan tingkat kebersihan mulut dalam kategori sedang. Selain itu, penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa adanya penurunan sekresi saliva menyebabkan terjadinya peningkatan risiko penyakit periodontal dan karies gigi.

Menopause juga berhubungan dengan penurunan hormon estrogen yang akan berdampak pada perubahan rongga mulut seperti penipisan mukosa rongga mulut, mulut terbakar (*burning mouth*), resesi jaringan periodontal, *xerostomia*, perubahan dalam sensasi rasa, kehilangan tulang alveolar dan *ridge alveolar*. Adapun hormon estrogen dan progesterone secara biologis memiliki pengaruh yang signifikan, bahwa dapat memberikan pengaruh terhadap berbagai macam organ tubuh, termasuk rongga mulut.

g. Perubahan Payudara

Menurut Matuaba, ketika memasuki masa menopause, lemak yang ada di bawah kulit menjadi berkurang, sehingga kulit menjadi kendur. Hal ini karena penyerapan lemak subkutan, atrofi jaringan parenkim, lobulus menciut, dan stroma jaringan ikat fibrosa menebal. Hal ini menyebabkan puting susu menjadi mengecil kurang erektile, pigmentasi berkurang, sehingga menyebabkan payudara

menjadi datar dan mengendor. Selain payudara menjadi kendur, perubahan yang bisa terjadi pada payudara ketika memasuki masa menopause adalah munculnya *stretch marks*, melebarnya jarak antar payudara, dan tampilan payudara menjadi lebih datar.

h. Dispareunia (Rasa Sakit Saat Berhubungan)

Gangguan seksual yang terjadi disebabkan karena terjadinya penurunan kadar estrogen yang menyebabkan vagina menjadi pendek menyempit, berkurangnya keelastisan dan bahkan hilang, menipisnya epitel dan mudah trauma karena kurangnya lubrikasi, akibatnya rasa tidak nyaman dan nyeri pun muncul ketika melakukan aktivitas seksual.

i. Penurunan Libido

Pada saat menopause, wanita mengalami perubahan libido, atau dorongan seksnya. Perubahan libido berbeda pada setiap wanita, di mana beberapa wanita akan mengalami peningkatan libido, sementara yang lain akan mengalami penurunan. Tidak semua wanita akan mengalami penurunan libido, meskipun hal ini sangat umum terjadi. Pada kebanyakan kasus, penurunan libido selama menopause disebabkan karena terjadinya penurunan kadar hormon estrogen. Penurunan estrogen juga dapat menyebabkan kekeringan pada vagina. Kadar estrogen yang lebih rendah dapat menyebabkan penurunan suplai darah di vagina, dan dapat berdampak pada lubrikasi vagina, menyebabkan dinding vagina menjadi lebih tipis, atau yang dikenal sebagai atrofi vagina. Kekeringan dan atrofi vagina sering kali menyebabkan ketidaknyamanan saat berhubungan seks. Perubahan fisik yang terjadi ketika menopause juga dapat mempengaruhi libido. Misalnya, kebanyakan wanita akan mengalami kenaikan berat badan saat menopause dan rasa ketidaknyamanan dengan tubuh, baru dapat mengakibatkan menurunnya keinginan untuk berhubungan seks. *Hot flashes* dan keringat yang terjadi di malam hari juga merupakan gejala umum, dan gejala ini bisa membuat rasa terlalu lelah untuk berhubungan seks. Gejala lain termasuk gejala suasana hati, seperti depresi dan mudah tersinggung, yang dapat mengakibatkan berhenti berhubungan seks. Menurut studi yang dipublikasikan oleh *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, dari 341 responden yang

telah menopause, terdapat 64% responden yang mengatakan telah terjadi penurunan libido pada dirinya.

j. Penyakit

1) Osteoporosis

Terdapat beberapa penyakit yang sering kali dialami oleh wanita ketika menopause, seperti hilangnya mineral dan protein dalam tulang atau yang dikenal dengan osteoporosis dan peningkatan kejadian penyakit jantung. Osteoporosis adalah penyakit tulang di mana terjadi penurunan massa dan kepadatan tulang, sehingga menyebabkan tulang menjadi lemah. Apabila keadaan ini terus berlanjut, tulang akan menjadi lebih rapuh dan bahkan dapat menyebabkan tulang menjadi fraktur. Hormon estrogen memiliki efek protektif pada tulang, yaitu dengan mencegah kehilangan tulang secara keseluruhan. Wanita yang telah mengalami menopause dapat kehilangan kepadatan tulang sampai 4–5% per tahun, karena kehilangan estrogen yang terjadi pada saat menopause. *American Society for Reproductive Medicine* menyebutkan bahwa terdapat 13–18% wanita di atas 50 tahun yang mengalami osteoporosis.

Osteoporosis pada wanita pascamenopause disebabkan karena berkurangnya pembentukan tulang baru yang terjadi pada 3 tahun pertama setelah menopause. Gejala osteoporosis seperti fraktur dan nyeri tulang kronis, tidak tampak sampai ≥ 10 tahun setelah menopause. Tulang memperoleh kekuatannya dari struktur serat protein dan kristal kalsium fosfat yang keras. Reduksi protein tulang dan kalsium menimbulkan osteoporosis. Osteoporosis dapat dideteksi dini oleh hilangnya ketinggian lebih dari 1 inci dari tinggi badan seseorang pada usia 20 tahun. Kecacatan osteoporosis yang diderita oleh wanita kulit putih pada pascamenopause dan kastrasi termasuk fraktur vertebra, *hamerus*, *upper femur*, *distal forearm* dan tulang iga, nyeri punggung, turunnya tinggi badan, dan gangguan pergerakan. Fraktur kompresi spinal: gejala osteoporosis spinal menyebabkan nyeri, kehilangan tinggi badan, kecacatan potural dengan akibat disfungsi paru-paru, gastrointestinal, dan kandung kemih lima kali lebih sering pada wanita kulit

putih daripada pria. Sekitar 25% wanita kulit putih pada usia di atas 60 tahun, menunjukkan fraktur kompresi spinal. Rata-rata wanita kulit putih pascamenopause yang tidak diterapi, dapat mengkerut 1½ inci. Fraktur pergelangan tangan: dijumpai 10 kali lipat meningkat fraktur *distal forearm* pada wanita kulit putih (tidak pada laki-laki).

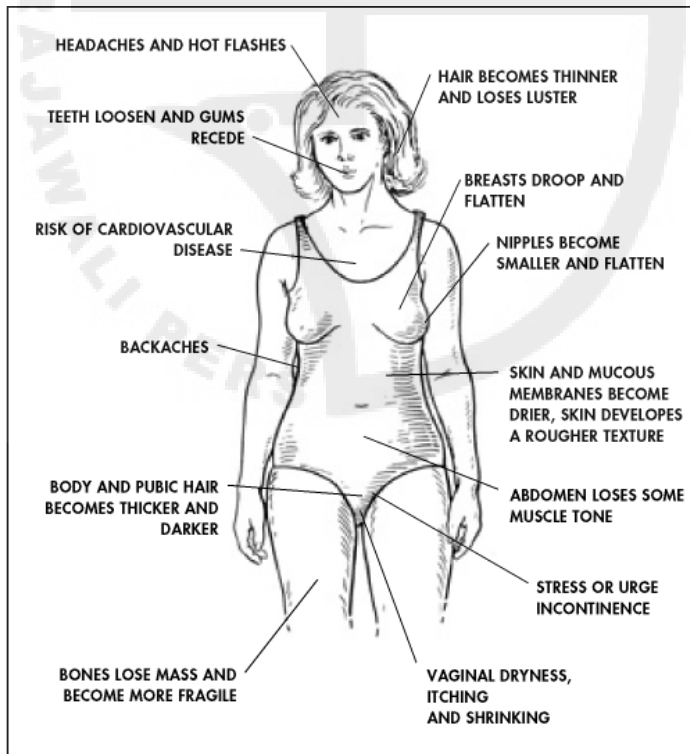
Fraktur *head femur*: insiden fraktur pinggul juga meningkat sesuai usia pada wanita kulit putih, meningkat dari 0,3/1000 menjadi 20/1000 pada usia 45 dan 80 tahun. Insidensinya sekitar 10 kali pada wanita pascamenopause yang kanker endometrium. Sekitar 80% dari seluruh raktur pinggul yang dikaitkan dengan osteoporosis, fraktur membawa risiko morbiditas dan mortalitas yang berat. Antara 15–20% pasien yang fraktur pinggul, akan mati disebabkan fraktur atau komplikasi (bedah, emboli, dan kardiopulmonar) dalam tiga bulan. Sebagai tambahan, yang bertahan hidup sering menjadi cacat berat dan permanen. Pada terapi estrogen, estrogen akan meningkatkan kadar kalsitonin, yang merupakan penghambat yang poten dari resorpsi tulang, sehingga akan membatasi kehilangan kalsium dari tulang.

Penurunan kadar estrogen juga mengakibatkan penurunan HDL (*High Density Lipoprotein*) dan meningkatkan LDL (*Low Density Lipoprotein*), trigliserida, dan kolesterol total yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Penelitian yang dilakukan Wellons bahwa menopause dini terkait dengan penyakit jantung koroner. Penyakit kanker juga rawan diderita pada wanita di masa menopause, seperti kanker endometrium, kanker indung telur, kanker mulut rahim, kanker payudara, dan kanker vagina. Hal ini dikarenakan pengaruh hormon tubuh dan berhubungan dengan gangguan tubuh lainnya akibat penyakit degeneratif, seperti diabetes dan penyakit jantung.

2) Kardiovaskular

Perlindungan estrogen terhadap kardiovaskular menjadi hilang pada masa menopause. Perubahan lipid yang merugikan terjadi. Meskipun penyakit arteri koroner (*Coronary Artery Diseases* = CAD) secara umum berkembang 6–10 tahun kemudian pada

wanita, dibandingkan pada pria. Pada masa wanita mencapai usia 70–80 tahunan, tingkat kematian wanita dari CAD setara dengan pria. Pada wanita yang dikastrasi sebelumnya, menjadi menopause, penelitian telah menunjukkan bahwa hilangnya estrogen yang prematur dikaitkan dengan insidensi yang lebih tinggi dari penyakit jantung koroner. Di Amerika Serikat, tingkat kematian penyakit jantung iskemik lebih dari empat kali digabungkan dengan tingkat kematian dari kanker payudara dan kanker endometrium. Pengaruh perlindungan dari estrogen pengganti akan bermanfaat secara bermakna. Akhirnya, terapi pengganti estrogen diberikan pada dosis yang sesuai pada wanita pascamenopause, tidak akan dijumpai peningkatan kejadian stroke, *tromboemboli* atau *infark miokard*.



Gambar 2.5 Perubahan yang Terjadi pada Usia Menopause

Sumber: Baziad, Ali. 2003

2. Perubahan Hormonal

Proses menopause berjalan sesuai dengan proses penuaan. Pada masa pramenopause, terjadi peningkatan kadar FSH dan LH yang disertai dengan penurunan produksi estrogen dan progesteron, akibat berhentinya aktivitas folikel di ovarium. Pada periode pramenopause, perubahan ini sudah dapat dirasakan wanita, meskipun tidak selalu sejalan dengan penurunan kadar estrogen. Proses ini menyebabkan ketidakseimbangan emosi. Semakin dekat dengan periode menopause, perubahan terhadap penurunan kadar estrogen dan progesteron tubuh semakin kentara.

Pada saat seorang wanita berusia 45 tahun, akan terjadi penurunan fungsi tubuh secara bertahap. Penurunan fungsi tubuh tersebut disebabkan karena terjadinya pengurangan hormon estrogen sehingga mengakibatkan vagina mengkerut dan berkurangnya produksi lendir vagina, sehingga menyebabkan vagina menjadi kering dan mengakibatkan rasa nyeri/perih saat bersenggama.

Ketika memasuki fase perimenopause, terjadi pengurangan aktivitas folikel dalam ovarium. Ketika ovarium tidak menghasilkan ovum dan berhenti memproduksi estradiol, kelenjar hipofise akan berusaha merangsang ovarium untuk menghasilkan estrogen, sehingga terjadi peningkatan produksi FSH. Perubahan ini mulai terjadi tiga tahun sebelum menopause, akan tetapi penurunan produksi estrogen oleh ovarium baru nampak sekitar enam bulan sebelum menopause. Selain itu, juga terdapat penurunan kadar hormon androgen, seperti androstenedion dan testosteron yang sulit dideteksi pada masa perimenopause. Pada pascamenopause, kadar LH dan FSH akan meningkat, FSH biasanya akan lebih tinggi dari LH, sehingga rasio FSH/LH menjadi lebih besar dari satu. Hal ini disebabkan oleh hilangnya mekanisme umpan balik negatif dari steroid ovarium dan inhibin terhadap pelepasan gonadotropin. Diagnosis menopause dapat ditegakkan bila kadar FSH lebih dari 30 mIU/ml.

3. Perubahan Psikologis

Selain perubahan fisik, perubahan psikologis juga berpengaruh terhadap kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause.

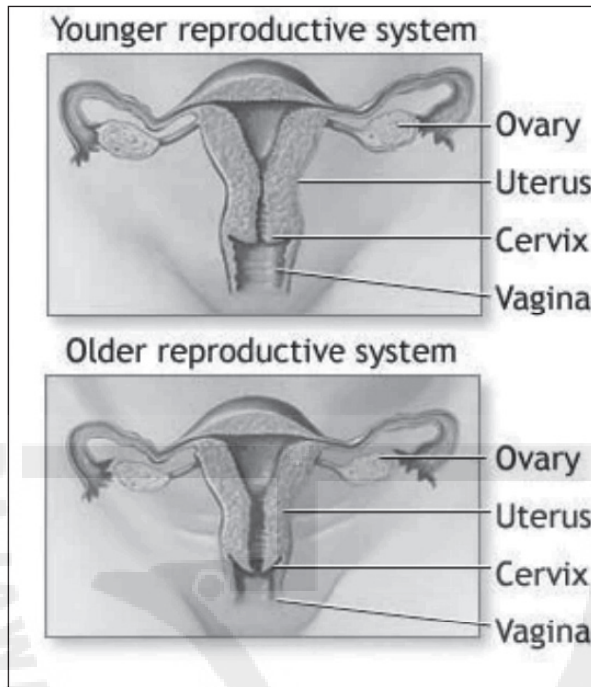
Aspek psikologis yang terjadi pada wanita menopause amat penting berperan dalam kehidupan sosial lansia. Menopause sering dihubungkan dengan kondisi kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Namun, perubahan status psikologis sangat dipengaruhi oleh persepsi wanita terhadap menopause.

The Royal college of Obstetricians and Gynaecologist mengatakan, bahwa persepsi positif tentang menopause akan mendorong wanita untuk menikmati masa tersebut karena terbebas dari kecemasan akan hamil ketika melakukan hubungan seksual, proses yang alami dalam kehidupan dan kehendak dari Tuhan. Sementara itu, persepsi yang negatif tentang menopause akan berujung pada respons psikologis. Di mana beberapa gejala psikologis yang dialami ketika menopause adalah mudah tersinggung dan marah, ingatan menjadi menurun, sulit tidur, cemas, dan bahkan depresi (Mishara, 2012). Kebanyakan penelitian menunjukkan gejala depresi lebih banyak terdapat pada wanita perimenopause dibanding pramenopause dan pascamenopause. Selain itu, stres yang tinggi dan kecemasan, telah dilaporkan berpotensi memperburuk gejala somatik menopause.

Keadaan keluarga setiap wanita sangat berpengaruh pada kondisi wanita tersebut ketika mengalami masa menopause, misalnya status perkawinan, bagaimana kehidupannya dengan keluarga, suami, anak, cucu, serta pekerjaan yang dapat mengisi aktivitas sehari-harinya (Kasdu, 2002). Kecemasan yang terjadi pada wanita menopause umumnya bersifat relatif, ada yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapatkan semangat/dukungan dari orang di sekitarnya, dan ada juga yang terus-menerus merasa cemas.

Budaya yang dimiliki seorang wanita juga dapat mempengaruhi status emosinya selama masa menopause. Kebanyakan wanita akan menganggap bahwa ketidakmampuan mengandung merupakan suatu kehilangan yang bermakna. Kebanyakan orang melihat bahwa menopause merupakan suatu langkah pertama untuk masuk ke usia yang lebih tua dan menghubungkannya dengan kecantikan yang memudar. Budaya barat menghargai masa muda dan kecantikan fisik, sementara orang tua menderita akibat kehilangan status, fungsi, serta peran (Bobak, 2005).

4. Perubahan pada Organ Reproduksi



Gambar 2.6 Perubahan yang Terjadi pada Organ Reproduksi

Sumber: Baziad, Ali. 2003

- a. Uterus (Rahim)
Uterus mengecil yang disebabkan karena terjadinya atrofi endometrium dan hilangnya cairan serta perubahan bentuk jaringan ikat interstisial. Serabut otot miometrium menebal, serta pembuluh darah miometrium menebal dan menonjol.
- b. Tuba Fallopi (Saluran Telur)
Lipatan-lipatan yang terdapat pada tuba menjadi lebih pendek, menipis, dan mengkerut, endosalping menipis mendatar dan silia menghilang.
- c. Serviks (Mulut Rahim)
Serviks akan mengkerut sampai terselubung oleh dinding vagina, kript servikal menjadi atropik, kanalis servikalis memendek, sehingga menyempit ukuran serviks fundus saat masa remaja.

d. Vagina

Terjadinya penipisan vagina yang menyebabkan hilangnya rugae, berkurangnya vaskularisasi, elastisitas yang berkurang, sekret vagina menjadi encer, indeks *kario piknotik* menurun. Keasaman vagina meningkat karena terhambatnya pertumbuhan *basil Donderlein* yang menyebabkan glikogen seluler meningkat, sehingga memudahkan terjadinya infeksi.

F. Cara Menghadapi Masalah Seksual pada Masa Menopause

Terdapat beberapa cara yang perlu dilakukan untuk menghadapi masalah seksual pada masa menopause, antara lain sebagai berikut.

1. Memelihara dan menjaga kesehatan tubuh baik fisik maupun psikis, yang dilakukan dengan cara berolahraga secara teratur.
2. Membina kehidupan seksual agar keharmonisan dapat terjadi.
3. Menerima menopause sebagai bagian dari perjalanan hidup yang pasti akan terjadi.
4. Tidak menggunakan obat atau bahan kimia untuk meningkatkan fungsi seksual tanpa adanya indikasi yang jelas dan tanpa petunjuk dari dokter.
5. Diperlukan adanya variasi dalam melakukan hubungan seksual untuk menghindari kebosanan saat berhubungan.
6. Memelihara komunikasi dengan baik pada pasangan, termasuk pada masalah seksual.
7. Berkonsultasi dengan dokter jika mengalami masalah seksual, agar mendapatkan penanganan secara tepat.

G. Tips Menghadapi Masa Menopause

Masa menopause merupakan sesuatu yang alami, di mana setiap wanita pasti mengalaminya. Untuk itu, diperlukan cara untuk menghadapi masa menopause, seperti hal berikut.

1. Pemeriksaan ginekologi secara rutin.
2. Pemeriksaan kesehatan umum secara rutin, misalnya tensi, timbang berat badan, dan rekam jantung.

3. Pemeriksaan *Bone Mass Densitometry*.
4. Pemeriksaan laboratorium (gula darah dan kolesterol).
5. Pemeriksaan *pap smear* secara rutin.
6. Perabaan payudara (sadari).
7. Penggunaan bahan makanan yang mengandung unsur fito estrogen (kedelai, tahu, tempe, kecap, dan pepaya).
8. Penggunaan bahan makanan sumber kalsium (susu, yoghurt, keju, teri, dan lain-lain).
9. Menghindari makanan yang banyak mengandung lemak, kopi, dan alkohol.
10. Bertamasya berdua tanpa diganggu oleh kehadiran anak.
11. Memberikan kejutan seperti *candle light dinner*, membelikan barang yang sedang diinginkan pasangan, dan sebagainya.
12. Membuka kembali album foto kenangan bersama-sama.
13. Menonton bioskop berdua saja.
14. Menata rumah atau kamar kembali, dan sebagainya.

H. Faktor yang Mempengaruhi Cepat Lambatnya Menopause

1. Usia *Menarche*

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami oleh wanita. Usia *menarche* biasanya dimulai pada usia 12–13 tahun. Usia mendapat menstruasi pertama berhubungan dengan usia sewaktu memasuki menopause. Di mana semakin dini *menarche* seseorang, akan semakin lambat menopausenya. Hasil penelitian Senolinggi (2015), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan usia menopause pada wanita. Hal ini dikarenakan degenerasi oosit akan lebih cepat pada wanita yang pubertas prekoks (usia *menarche* lambat), sehingga dapat menyebabkan atresia folikel dan akhirnya ovarium tidak berfungsi lagi. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa wanita yang *menarche* < 14 tahun, akan memasuki menopause lebih awal bila dibandingkan dengan wanita yang *menarche* > 14 tahun.

2. Kondisi Kejiwaan (Faktor Psikis)

Kecemasan yang dirasakan seseorang dapat mempengaruhi cepat lambatnya usia menopause orang tersebut. Stres yang terjadi pada seseorang tidak hanya berdampak pada gangguan fungsional maupun kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologik/psikiatrik) seperti rasa cemas atau depresi. Seseorang yang sering mengalami kecemasan atau depresi, cenderung lebih cepat untuk mengalami menopause karena terjadi gangguan pada pengaturan hormon estrogen dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Carsidag (2012) menyimpulkan bahwa peningkatan kecemasan pada seorang wanita dapat mempengaruhi pengaturan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh.

3. Paritas

Paritas adalah jumlah kelahiran yang dimiliki oleh seorang wanita, baik hidup ataupun mati tanpa melihat jumlah anaknya. Paritas dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu nullipara (wanita yang belum pernah melahirkan sama sekali), primipara (wanita yang telah melahirkan satu kali) dan multipara (wanita yang telah melahirkan satu sampai empat kali), dan grande multipara (wanita yang telah melahirkan lebih dari empat kali). Jika dilihat dari hubungan antara paritas dan menopause, wanita yang belum pernah melahirkan sama sekali atau yang mempunyai anak satu akan lebih awal atau lebih cepat memasuki masa menopause, bila dibandingkan wanita yang telah melahirkan lebih dari satu kali yang akan mengalami menopause lebih lambat.

Semakin sering seorang wanita melahirkan, akan semakin lama wanita tersebut memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan kehamilan dan persalinan dapat memperlambat kerja organ reproduksi wanita dan juga dapat memperlambat penuaan tubuh. Selain itu, ketika seseorang mempunyai banyak anak, folikel yang seharusnya keluar setiap bulan ketika menstruasi, akan tersimpan ketika dalam masa kehamilan dan akan dikeluarkan lagi setelah masa nifas. Kondisi ini yang akan menyebabkan panjangnya masa reproduksi dan lambatnya masa menopause.

4. Penggunaan KB

Wanita yang memakai kontrasepsi hormonal akan memasuki masa menopause yang lebih lama. Hal ini dikarenakan cara kerja kontrasepsi dapat menekan fungsi hormon dari indung telur, sehingga tidak memproduksi sel telur.

5. Merokok

Saat ini, merokok bukan hanya dilakukan oleh pria, tetapi beberapa wanita juga mulai meniru gaya hidup ini. Menurut beberapa penelitian, gaya hidup seorang wanita akan mempengaruhi ketika dia mengalami menopause, salah satu di antaranya adalah merokok. Wanita perokok akan mengalami menopause dua tahun lebih awal daripada wanita bukan perokok. Wanita perokok akan lebih cepat memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak merokok. Hal ini dikarenakan kandungan dalam rokok yang memiliki efek toksik pada fungsi ovarium dan akan mempercepat tingkat atresia pada folikel.

6. Indeks Massa Tubuh

Wanita yang mempunyai IMT yang tinggi, pasti memiliki lemak yang lebih dalam tubuhnya dibanding dengan wanita dengan IMT di bawah normal. Estrogen yang terdapat dalam tubuh tidak hanya dihasilkan oleh ovarium, tetapi juga dapat dihasilkan oleh kelenjar adrenal dan dari jaringan lemak. Jaringan lemak atau adipose dapat mengubah hormon androgen menjadi estrogen. Maka, semakin banyak jaringan lemak yang terdapat dalam tubuh seorang wanita, produksi hormon estrogen dalam tubuh akan semakin banyak.

7. Riwayat Penyakit

Terdapat beberapa penyakit yang memicu terjadinya menopause dini, di antaranya gangguan hormonal, sehingga estrogen tidak bisa diproduksi dan penyakit di mana ovarium harus diangkat. Pengangkatan ovarium biasanya dilakukan karena terdapat beberapa gangguan, di antaranya adanya kanker ovarium dan endometriosis (suatu keadaan di mana jaringan endometrium yang masih berfungsi terdapat di luar rahim).

Kusmiran (2011) mengatakan bahwa pengangkatan ovarium dapat memicu terjadinya menopause dini karena wanita tersebut akan kekurangan estrogen. Fox-Spencer dan Brown (2007) juga mengatakan bahwa pengobatan yang dilakukan dengan menjalani radioterapi atau kemoterapi, juga dapat menyebabkan menopause terjadi lebih awal. Wanita yang menderita penyakit autoimun juga dapat menyebabkan terjadi menopause dini. Salah satu penyakit autoimun adalah *rheumatoid arthritis*, di mana sistem kekebalan tubuh menyerang dinding sendi, sehingga terdapat kemungkinan antibodi akan menyerang ovarium atau hormon yang mengontrol siklus menstruasi (Fox-Spencer dan Brown, 2007).

8. Status Perkawinan

Seorang wanita yang tidak menikah, akan mempengaruhi perkembangan psikisnya. Wanita yang tidak menikah akan mengalami masa menopause yang lebih muda atau cepat dibandingkan dengan wanita menikah. Wanita yang menikah dan mempunyai pasangan, cenderung akan lebih aktif melakukan aktivitas seksual dibandingkan wanita yang tidak menikah. Wanita yang aktif secara seksual, setidaknya sekali seminggu akan memiliki estrogen yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan wanita kurang aktif melakukan aktivitas seksual.

I. Mitos Terkait Menopause

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause, membuat para wanita yang tidak mengetahui tentang hal tersebut salah paham tentang fakta menopause. Akibatnya, mitos-mitos terkait menopause banyak terdengar di kalangan masyarakat, seperti berikut.

1. Menopause Terjadi di Umur 50-an Tahun

Memang benar bahwa menopause terjadi pasca umur 51 tahun. Namun, faktanya tidak semua wanita mengalami menopause di umur ini. Masa terjadi menopause dipengaruhi oleh genetik seseorang. Bila dalam satu keluarga, di mana seorang ibu dan nenek mengawali menopause di usia 40 tahun, keturunan perempuannya punya kesempatan besar untuk mendapatkan menopause di umur tersebut. Kebiasaan merokok juga mempunyai andil yang besar

untuk mempercepat menopause. Jadi, usia menopause seseorang itu berbeda-beda pada setiap individu.

2. Wanita yang Mengalami Menopause Otomatis Berpredikat “Menjadi Tua” atau “Waktunya Sudah Lewat”

Dengan berhentinya menstruasi, berarti wanita tidak lagi mampu melahirkan anak dan tidak lagi mampu mengemban tugas/peran sebagai penerus generasi. Di samping itu, dengan menurun bahkan berhentinya hormon estrogen, akan berpengaruh pada hilangnya tanda-tanda kecantikan yang selama ini merupakan ciri khas wanita yang dibanggakan. Bagi wanita yang sangat mengagungkan kecantikan, yang meyakini bahwa penampilan atau kecantikan adalah hal yang sangat penting untuk kesuksesan pergaulan di masyarakat ataupun di dunia pekerjaan. Maka, hilangnya tanda-tanda kecantikan merupakan sesuatu yang sangat ditakutkan. Mereka sangat cemas, takut membayangkan munculnya keriput-keriput pada kulitnya dan tanda-tanda lainnya. Keyakinan ini membuat wanita merasa dirinya sudah tidak menarik lagi dan sudah tidak keibuan lagi. Kecemasan wanita masa menopause menjadi bertambah, karena dia khawatir kalau suaminya mencari pasangan lagi yang lebih muda dan menggairahkan.

3. Menopause Menghentikan Aktivitas Seksual dan Daya Tarik Menjadi Pudar

Memang benar bahwa menopause bisa mempengaruhi turunnya kadar estrogen. Kadar estrogen yang semakin rendah ini akan mempengaruhi sirkulasi darah yang semakin berkurang ke arah vagina. Akibatnya, kondisi ‘vagina kering’ pun terjadi. Namun, bukan berarti hal ini membuat aktivitas seksual benar-benar berhenti. Penggunaan penyeimbang pH bisa jadi solusi untuk menikmati aktivitas seksual sejak menopause. Untuk itu, jika wanita menopause dan suami masih memiliki gairah untuk berhubungan seksual, jangan ragu untuk melakukan hal tersebut.

4. Menopause Membuat Berat Tubuh Naik

Banyak wanita mengalami kenaikan berat badan setelah menopause. Namun, tidaklah benar bahwa menopause adalah penyebab utama kegemukan. Pertambahan berat badan lebih terkait dengan semakin berkurangnya aktivitas fisik dan berubahnya pola tidur. Seorang

wanita menopause yang rajin berolahraga dan tetap menjaga masuknya kalori harian, tidak akan mengalami kelebihan lemak.

5. Menopause Merupakan Penyakit

Menopause bukanlah sebuah penyakit, namun merupakan siklus yang pasti terjadi oleh seorang wanita. Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk mengetahui apa itu menopause sejak dini. Karena bukan penyakit, wanita menopause tetap beraktivitas sebagaimana biasanya. Olahraga yang teratur, makan makanan bergizi, dan tidak mengonsumsi alkohol adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan.

6. Wanita Menopause Tidak Perlu Mengonsumsi Pil KB

Menjelang masa menopause, seorang wanita akan mengalami haid yang tidak teratur, bahkan kehilangan masa-masa haid selama berbulan-bulan. Namun, bukan berarti potensi terjadinya kehamilan itu tidak ada sama sekali. Jika seorang wanita sudah tidak mengalami haid selama setahun, akan tetapi mengalami haid kembali meskipun hanya sehari, potensi untuk hamil masih tetap ada. Oleh karena itu, perempuan yang mengalami menopause pada usia 50 atau lebih, dianjurkan untuk menggunakan kontrasepsi selama 12 bulan setelah haid terakhir mereka. Untuk perempuan yang mengalami menopause di bawah 50 tahun, harus terus menggunakan kontrasepsi selama dua tahun setelah haid terakhir mereka.

7. Siklus “Hot Flashes” Hanya Terjadi Sebentar

Kondisi *hot flashes* yang dirasakan oleh wanita menopause tidak terjadi sepanjang hari, tetapi kondisi ini akan terjadi selama 2–3 tahun pada awal pramenopause.

Rangkuman

Menopause merupakan suatu fase kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi. Seorang wanita dapat dikatakan telah menopause jika wanita tersebut tidak mengalami menstruasi minimal selama 12 bulan. Berdasarkan proses terjadinya, menopause dibedakan menjadi menopause alamiah dan buatan. Fase klimakterium dibagi dalam empat fase, yaitu

pramenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Ketika seorang wanita akan memasuki masa menopause, akan muncul berbagai gejala atau perubahan, seperti fisik, psikologis, hormonal, maupun sistem reproduksi yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita tersebut.

Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan menopause dan fase klimakterium?
2. Jelaskan tentang patofisiologi menopause!
3. Perubahan-perubahan apa sajakah yang terjadi pada masa menopause?
4. Faktor apa saja yang mempengaruhi cepat lambatnya usia menopause?





BAB 3

KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE

Menopause merupakan kondisi alami yang akan terjadi pada semua wanita. Banyak informasi yang berkembang di tengah masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan ketika menopause dan informasi yang didapatkan tersebut terkadang membuat wanita menjadi takut. Mulai dari mudah lelah, kenaikan berat badan, dan kekeringan vagina. Hal tersebut akan membuat banyak wanita menjadi *nervous* dalam menyambut menopause. Untuk itu, perlu adanya persiapan diri untuk menghadapinya untuk menghindari gejala menopause yang parah. Dalam persiapan menghadapi hidup dengan menopause, sebaiknya wanita memahami hal-hal tentang menopause itu sendiri. Selain itu, dukungan dari orang sekitar sangat berarti dan mempengaruhi dalam menjalani masa-masa menopause. Berkomunikasi secara terbuka dengan pasangan, agar timbul rasa saling pengertian dan dukungan dalam menjalani setiap permasalahan ketika menopause.



Sumber: www.halodok.com

Sub Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu memahami tentang kesiapan menopause.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang hal-hal yang perlu dilakukan dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause.
4. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang dukungan yang diberikan untuk kesiapan menghadapi menopause.

A. Definisi Kesiapan

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, kesiapan berasal dari kata “siap” kemudian mendapat awalan ke- dan akhiran -an. Kesiapan merupakan suatu keadaan untuk mempersiapkan sesuatu. Dalam menghadapi masa menopause lebih baik diperlukan kesiapan bagi seorang wanita ketika menghadapi masa menopause. Kesiapan merupakan perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu, dapat juga diartikan sebagai keadaan siap siaga dalam menanggapi sesuatu. Kesiapan di sini dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seorang wanita mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause, baik secara fisik, psikis, maupun spiritual.

Sindrom menopause merupakan gejala yang normal dialami oleh wanita menopause. Gejala ini disebabkan karena terjadinya perubahan fisik dan psikis. Gejala yang timbul bersifat seseorang, artinya tidak semua wanita ketika memasuki usia menopause akan mengalami gejala yang sama dan mengalami perubahan hal ini tergantung pada kondisi kesehatan, daya tahan terhadap stres, asupan makanan, dan aktivitas fisik. Menopause merupakan suatu keadaan yang normal, tetapi penerimaan yang dirasakan setiap wanita dapat berbeda-beda. Keluhan yang dirasakan seorang wanita ketika memasuki usia menopause bisa menurun jika wanita tersebut 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.

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan

1. Pengetahuan

Seorang wanita yang memiliki pengetahuan yang baik, akan membantunya dalam memahami dan mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause yang lebih baik. Persiapan dan pengetahuan yang memadai, sangat diperlukan dalam menghadapi masa menopause. Dengan adanya pemahaman yang dimiliki terkait menopause, diharapkan wanita tersebut dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin agar dapat mempersiapkan diri memasuki usia menopause tanpa merasakan keluhan yang berat. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai informasi, baik secara lisan ataupun tertulis, pengalaman seseorang, mendengarkan radio, menonton/melihat televisi, dan dari pengalaman. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat mempengaruhi kesiapan orang tersebut dalam menghadapi menopause, di mana semakin baik dan luas pengetahuan yang dimiliki seorang wanita tentang pengertian menopause, patofisiologi, gejala, dampak, dan upaya yang dapat dilakukan. Maka, akan semakin siap pula wanita tersebut dalam menghadapi masa menopause. Begitu juga sebaliknya, semakin kurang pengetahuan yang dimiliki seorang wanita tentang menopause, akan semakin tidak siap pula wanita tersebut dalam menghadapi masa menopause.

Estiani (2015) dalam penelitiannya dapat diketahui bahwa seorang wanita yang memiliki pengetahuan baik, cenderung memiliki sikap yang positif dalam menghadapi masa menopause, dan dapat membuat wanita pramenopause untuk lebih siap dalam menerima perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi, serta menganggap bahwa proses penuaan merupakan hal yang memang terjadi pada seseorang. Kurangnya pengetahuan atau informasi yang dimiliki tentang menopause dapat menyebabkan suatu kecemasan dalam menghadapi menopause, karena informasi sangat penting bagi ibu untuk mengetahui tentang perubahan saat menopause maupun tanda-tanda menjelang menopause.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Selain itu, informasi dan faktor pengalaman juga akan

menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat nonformal. Wanita yang memiliki pendidikan yang baik, akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Wanita yang mempunyai pendidikan yang lebih tinggi, akan lebih mudah dalam menyerap informasi, mengembangkan, serta menerapkan hal tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Peningkatan pengetahuan tentang menopause, dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause.

3. Sosial Ekonomi

Keadaan sosial ekonomi dapat mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Wanita yang berasal dari golongan ekonomi rendah, cenderung pasrah terhadap kehidupan yang dijalani dan dapat beradaptasi dengan baik saat mengalami menopause. Keadaan ekonomi yang baik membuat seorang wanita lebih mudah dalam mendapat sarana dan fasilitas penunjang, seperti majalah, koran, buku kesehatan, dan lain sebagainya untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan dan pengetahuan tentang menopause. Kondisi sosial ekonomi yang dimiliki oleh seorang wanita menopause secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi masa menopause.

Keadaan ekonomi yang baik memungkinkan seorang wanita untuk lebih mudah mendapat sarana dan fasilitas penunjang, seperti majalah, koran, buku kesehatan, dan lain sebagainya untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang menopause. Selain itu, kondisi kesehatan seseorang juga dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, misalnya pada penderita penyakit kronis. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesiapan seorang wanita menjelang menopause, karena adanya masa peralihan atau perubahan-perubahan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikutip dari sebuah buku, di mana keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan.

4. Budaya dan Lingkungan

Budaya seseorang mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap cara wanita tersebut menanggapi proses menopause. Wanita Indonesia pada umumnya dapat menerima menopause dengan baik. Masalah

yang dihadapi oleh wanita perimenopause adalah di mana tanggapan masyarakat tentang menopause semakin meningkat, baik positif maupun negatif.

5. Riwayat Kesehatan

Kondisi kesehatan seseorang berpengaruh terhadap kondisi psikologis orang tersebut, misalnya pada penderita penyakit kronis. Hal itu dapat terjadi pada wanita menjelang menopause, karena di sana terjadi masa peralihan atau perubahan fisik dan dapat mempengaruhi tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause.

6. Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang, pengalaman yang dimiliki juga akan bertambah, sehingga membuat orang tersebut lebih siap dalam menghadapi menopause. Umur seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman, di mana pengalaman tersebut akan meningkatkan pengetahuan dan kematangan seseorang dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan.

C. Kategori Kesiapan

Kesiapan wanita dalam menghadapi menopause meliputi kesiapan fisik, kesiapan psikis, dan kesiapan spiritual.

1. Kesiapan Fisik

Kesiapan fisik adalah kesiapan seseorang yang akan mempengaruhi kesehatan tubuh, seperti gaya hidup, olahraga teratur, pola konsumsi alkohol, pola makan dan minum, serta pekerjaan sehari-hari.

2. Kesiapan Psikologi

Kesiapan psikologi merupakan kesiapan terhadap suatu keadaan yang dapat membebani pikiran yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan tubuh, seperti gelisah, kecemasan, dan ketakutan. Dalam hal ini, dapat dilakukan upaya relaksasi, menjaga pola makan sehat, dan dukungan keluarga maupun orang terdekat.

3. Kesiapan Spiritual

Kesiapan spiritual adalah kesiapan yang dilakukan dan dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dilakukan untuk mempersiapkan diri, seperti peningkatan ibadah sesuai kepercayaan, rutin mengikuti bimbingan agama, dan mengikuti acara keagamaan.

D. Mempersiapkan Diri untuk Menghadapi Menopause

Menurut Manuaba, wanita yang tidak siap saat menghadapi menopause akan mengalami beberapa masalah, seperti kemampuan berpikir dan ingatan menurun, gangguan emosi berupa adanya rasa takut bila dikatakan tua, rasa takut karena tidak menarik lagi, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung dan marah, sangat emosional dan spontan, merasa tertekan dan sedih tanpa ada penyebab, dan adanya perasaan takut akan kehilangan dan ditinggalkan suami serta anak. Wanita menopause juga akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, yang akan menyebabkan rasa tidak nyaman saat menjalani kehidupan. Oleh karena itu, seorang wanita menopause harus berpikir positif bahwa kondisi yang dialami saat ini merupakan sesuatu hal yang bersifat alami, seperti keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Sikap yang positif dapat muncul jika wanita menopause mendapatkan informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga dapat lebih siap, baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Perlu diketahui bahwa kehidupan yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat pada masa yang akan datang.

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua wanita, akan tetapi perubahan-perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi keharmonisan rumah tangga jika seorang wanita tidak siap menghadapinya. Masa perubahan akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul. Faktor penentu, apakah wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada di tangan wanita itu sendiri. Di sini faktor pengetahuan mengenai menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut (Kusmiran, 2011).

Menurut Morgan, masa perimenopause bukan sesuatu masa yang harus ditakuti. Para wanita yang memiliki umur senja perlu mengetahui dengan benar proses menopause, sehingga bisa lebih siap menghadapi segala kemungkinan. Untuk itu, diperlukan kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Secara umum melalui wawancara yang efektif dan pendidikan tentang masa menopause, diharapkan para wanita akan lebih tabah menghadapi. Kesiapan seorang wanita menghadapi masa menopause akan sangat membantu dalam menjalani masa ini dengan lebih baik. Mengacu beberapa pendapat di atas, kesiapan wanita mengatasi keluhan menopause adalah suatu upaya yang dilakukan oleh wanita menopause.

Untuk mengatasi keluhan menopause yang sedang dihadapi wanita menopause, dapat menjalani masa menopause dengan nyaman tanpa merasa keluhan menopause tersebut sebagai sesuatu yang mengganggu. Terdapat beberapa hal yang sebaiknya dilakukan ketika wanita hendak memasuki masa menopause antara lain sebagai berikut.

1. Mengonsumsi Makanan Bergizi

Terdapat beberapa nutrisi yang disarankan untuk dikonsumsi bagi wanita yang akan menghadapi menopause di antaranya sebagai berikut.

- a. Kalsium, asupan kalsium yang cukup (1200 sampai 1500 mg per hari) dapat membantu menurunkan risiko osteoporosis serta mengurangi keluhan *hot flashes*. Kalsium dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium, misalnya sayuran hijau yang segar, makanan atau sari buah yang mengandung kalsium tinggi, dan susu.
- b. Vitamin D, diperlukan untuk membantu proses penyerapan kalsium. Sumber vitamin D dijumpai pada sinar matahari dan sejumlah makanan, misalnya susu, hati, keju, yoghurt, dan ikan tuna.



Gambar 3.1 Makanan Sehat bagi Wanita Menopause

Sumber: www.mhhomecare.co.id

- c. Asam lemak omega 3 dan asam folat, dapat mengurangi keluhan depresi. Asam omega 3 dan asam folat banyak terkandung dalam sayuran berwarna hijau, jus jeruk, dan produk susu rendah lemak.
- d. Zat besi, berperan dalam mencegah osteoporosis dan diperlukan pada pembentukan kolagen, yaitu protein berserat yang merupakan komponen penting untuk tulang. Makanan yang banyak mengandung zat besi, seperti daging, hati sapi dan ayam, tiram, kerang, cokelat, kubis, biji bunga matahari, kentang, bayam, kismis, sereal, serta ubi jalar.
- e. Antioksidan merupakan suatu zat yang menghambat proses oksidasi atau reaksi kimia yang melibatkan oksigen atau peroksida. Hal yang termasuk antioksidan utama adalah vitamin A, C, dan E. Vitamin A terdapat pada kuning telur, hati, susu, mentega, sayuran waran hijau, tomat, kol, serta selada. Vitamin C dapat diperoleh dengan mengonsumsi sayuran hijau, seperti brokoli dan bayam, serta buah segar berwarna kuning/merah seperti jambu klutuk/biji, jeruk, tomat, dan anggur. Mengonsumsi vitamin E selain dapat mengurangi gejala menopause, juga sebagai suatu upaya untuk mencegah penurunan daya ingat. Vitamin E diperoleh dari ubi jalar, kacang-kacangan, sayur, buah, *red clover*, dan *black cohosh* (Yuliasutik, 2013).

2. Menghindarkan Stres

Membiasakan diri untuk menerapkan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran, merupakan salah satu cara yang dapat menghindarkan stres. Menghindari stres merupakan hal yang penting dilakukannya agar dapat mengatasi dampak psikologis akibat menopause. Sebagian besar wanita yang telah memasuki usia menopause akan merasa tidak sempurna lagi sebagai wanita, di mana kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan tersebut tidak diatasi, akan berkembang menjadi stres yang nantinya akan berdampak buruk pada kehidupan berumah tangga dan sosial wanita tersebut. Kemampuan seseorang untuk mengatasi dampak menopause (stres, ketegangan, dan takut menjadi tua) berbeda-beda, di mana ada yang mampu mengatasi stres, tetapi ada juga yang tidak mampu dan akhirnya merasakan stress yang berkepanjangan.

Terdapat tiga faktor yang penting diperhatikan bagi pemulihan dari dampak menopause, yaitu rehabilitasi fisik, di mana hal ini dapat dilakukan dengan olahraga yang teratur, stabilitas kejiwaan/mental-emosional, berkonsultasi pada dokter atau psikiater yang nantinya akan diberikan terapi berupa obat-obatan (anti depresi atau anti cemas dan lain sebagainya) atau dapat juga dengan psikoterapi (termasuk psikoterapi keagamaan) yang bermanfaat untuk memulihkan rasa kepercayaan diri, harga diri, dan tahu arti hidup yang berguna (*meaningful life*). Teknik relaksasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan sendiri oleh seseorang untuk mengurangi rasa stres, kekalutan emosi dan bahkan dapat mereduksi berbagai gangguan-gangguan fisiologis. Dengan menerapkan teknik manajemen stres yang baik, akan memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri seseorang, selain itu teknik ini juga dapat menjadi sebuah hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Melakukan teknik relaksasi merupakan suatu tindakan yang menguntungkan, terutama bagi wanita yang mengalami sindrom perimenopause karena dapat memberikan perasaan tenang, sehingga dapat terhindar dari rasa panik.

Beberapa teknik relaksasi yang dapat mencegah terjadinya sindrom menopause, di antaranya sebagai berikut.

a. Yoga

Yoga merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk dapat menenangkan pikiran. Yoga yang dilakukan pada saat perimenopause, dapat mengurangi rasa cemas dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Dengan melakukan yoga dapat mencegah osteoporosis, melancarkan peredaran darah, melindungi jantung, menjaga memori, menurunkan berat badan, menurunkan gula darah, dan kolesterol jahat.



Gambar 3.2 Yoga Bagi Wanita Menopause

b. Meditasi



Gambar 3.3 Meditasi Bagi Wanita Menopause

Pada fase sindrom perimenopause, banyak terjadi gangguan fisik yang dapat mengganggu ketenangan jiwa. Untuk itu, teknik meditasi sangat berguna untuk memberikan ketenangan jiwa. Gerakan meditasi dapat dilakukan dengan bersila dan memejamkan mata mendengarkan alam

sekitar, serta melakukan nafas dalam.

3. Menghentikan Kebiasaan Merokok, Minum Kopi, dan Minuman Beralkohol

Selain merusak kesehatan, merokok juga akan merusak kecantikan. Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan kulit wajah kering dan kusam, bibir dan gusi menghitam, bahkan kuku dan jari akan kehilangan keindahannya. Selain itu, merokok juga dapat mempercepat terjadinya sindrom menopause. Beberapa penelitian yang telah dilakukan, membuktikan bahwa wanita yang merokok mempunyai kadar estrogen yang lebih rendah bila dibandingkan dengan wanita yang tidak merokok. Konsumsi kopi secara berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti jantung berdebar, gelisah, insomnia (sulit tidur), gugup, tremor (tangan bergemeter), bahkan mual sampai muntah-muntah. Minuman kopi juga berbahaya bagi penderita hipertensi karena senyawa kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat tajam.

Kopi juga bisa meningkatkan aliran darah ke ginjal dan mengakibatkan bertambahnya produksi urin. Bagi wanita usia menopause, minum kopi dalam jumlah banyak bisa menambah risiko keropos tulang (osteoporosis). Begitu juga penggunaan alkohol dalam proses ekstraksi, akan menghasilkan kadar isoflavon yang rendah.

4. Olahraga Secara Teratur

Menopause adalah sesuatu yang terjadi secara alami, tetapi terdapat beberapa cara untuk mencegah berbagai keluhan yang mungkin akan terjadi di masa menopause yang dikarenakan kekurangan hormon estrogen, seperti pengaturan menu makanan yang tepat sedini mungkin dan olahraga. Lakukan olahraga yang sesuai dengan usia tengah baya, dengan olahraga, produksi endorfin dalam otak meningkat, kondisi ini dapat memelihara keceriaan dan kegembiraan, pengiriman oksigen ke otak pun meningkat, sehingga ketegangan otot dan berbagai gangguan fisik berkurang. Olahraga juga dapat menyehatkan jantung dan tulang, mengatur berat badan, menyegarkan tubuh, dan dapat memperbaiki suasana hati, sehingga stres dan depresi akibat menopause dapat diatasi. Olahraga yang dilakukan secara teratur terbukti dapat mencegah terjadinya penyakit jantung, diabetes, jenis kanker tertentu, dan juga mengurangi stres. Olahraga yang dianjurkan pada wanita menopause adalah olahraga yang menggunakan beban tubuh untuk bergerak, seperti jalan kaki atau jalan santai paling sedikit tiga kali dalam seminggu, minimal 30 menit sekali latihan. Untuk yang baru memulai, dapat melakukan secara perlahan dimulai dengan jalan kaki ringan selama 20 menit tiga kali dalam seminggu.



Gambar 3.4 Olahraga Bagi Wanita Menopause

Sumber: www.haiwanita.com

Masa menopause merupakan peristiwa normal yang akan terjadi pada setiap wanita, salah satu yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan diri menghadapi menopause adalah mendapatkan informasi yang benar. Hal ini dapat diperoleh dengan beberapa cara, antara lain membaca buku yang berkaitan dengan menopause, melakukan kunjungan rutin ke petugas kesehatan, mengatasi keluhan yang mengganggu kenyamanan seseorang yang disebabkan oleh gejala-

gejala yang akan menghadapi menopause terutama jika gaya hidup yang memunculkan masalah pada masa menopause.

5. Melakukan Kunjungan Rutin ke Petugas Kesehatan

Masa menopause merupakan peristiwa normal yang akan terjadi pada setiap wanita, untuk itu diharapkan kepada wanita menopause agar dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause dengan cara mendapatkan informasi yang benar. Informasi terkait menopause dan perubahan yang terjadi, dapat diperoleh dengan beberapa cara, seperti membaca buku yang berkaitan dengan menopause, melakukan kunjungan rutin ke petugas kesehatan mengatasi keluhan yang mengganggu kenyamanan seseorang yang disebabkan oleh gejala-gejala yang akan menghadapi menopause terutama jika gaya hidup yang memunculkan masalah pada masa menopause.

E. Pemberian Dukungan untuk Kesiapan Menghadapi Menopause

Secara psikologis, dukungan yang diberikan kepada wanita yang akan menghadapi menopause agar dapat memiliki kesiapan untuk menghadapi menopause, adalah sebagai berikut.

1. Dukungan Informatif

Pemberian dukungan informatif seperti:

- a. pemberian konseling tentang keadaan fisiologis yang akan dialami oleh semua wanita;
- b. memberikan nasihat agar para wanita dapat menerima keadaan dirinya dan diharapkan mampu memahami perubahan yang sedang terjadi pada dirinya; serta memberikan nasihat agar bisa menerima keadaannya dengan lapang dada;
- c. memberikan nasihat untuk selalu melakukan komunikasi pada setiap masalah atau perubahan yang terjadi kepada suaminya;
- d. memberikan nasihat pada wanita tersebut untuk mencari tahu lebih banyak tentang hal yang dihadapi melalui media cetak, elektronik, dan lain-lain;

- e. memberi nasihat agar sering melakukan ibadah secara teratur;
- f. memberikan contoh-contoh pengalaman positif tentang wanita menopause; menganjurkan untuk berolahraga; memberikan latihan penanganan stres, misalnya mendengarkan musik, teknik napas dalam, meditasi, yoga, dan lain-lain;
- g. memberikan nasihat untuk konsultasi ke dokter atau psikolog bila perlu;
- h. memberi nasihat agar aktivitas yang dilakukan dapat mengarah ke hal-hal yang positif misalnya: mengikuti kegiatan sosial, banyak berkumpul dengan keluarga dan cucu, berolahraga, menghadiri seminar atau ceramah, membaca berita, rekreasi, dan lain-lain;
- i. mengisi kegiatan dengan memperdalam kebudayaan atau bakat, misalnya melukis dan lain-lain.

2. Dukungan Emosional

Pemberian dukungan emosional seperti:

- a. mempunyai perasaan empati terhadap perubahan yang dialami oleh wanita menopause;
- b. melibatkan anggota keluarga, terutama suami agar dapat memahami kondisi istrinya;
- c. memberikan perhatian dan kepedulian kepada wanita menopause;
- d. menciptakan lingkungan keluarga yang nyaman, tenang, harmonis, dan saling pengertian.

Berdasarkan penelitian Arifahrahmi (2015), bahwa dukungan yang diberikan keluarga pada saat menopause sangat diperlukan, karena wanita menopause akan merasa mendapat kepedulian, perlindungan, serta aman sehingga ibu merasa diperhatikan, diterima, dan dicintai. Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat besar, artinya bagi kondisi kesehatan mental wanita yang mengalami menopause. Oleh sebab itu, pendekatan pada fungsi keluarga sangat diperlukan dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi wanita pada masa menopause.

3. Dukungan Penghargaan

Pemberian dukungan penghargaan seperti:

- a. memberikan rasa hormat kepada wanita menopause, sehingga wanita tersebut merasa dihargai;
- b. memberikan dorongan/*support* kepada wanita menopause, sehingga wanita menopause dapat memiliki rasa percaya diri.

Kebiasaan sosial dan budaya di dunia Timur sampai saat ini, masih memberikan penghargaan yang tinggi kepada orang yang usianya sudah tua.

4. Dukungan Instrumental

Pemberian dukungan instrumental meliputi:

- a. keluarga dan teman dapat memberikan bantuan tenaga kepada wanita menopause;
- b. keluarga dapat memberikan bantuan tenaga kepada wanita menopause.

Rangkuman

Menopause adalah peristiwa alami yang tidak dapat dihindari. Pada usia 40 tahun, banyak wanita telah mengalami perubahan-perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ-organ fisik lainnya. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini merupakan dampak dalam kehidupan wanita, sehingga dapat dirasakan sebagai sebuah gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan fisik ini menimbulkan rasa cemas dan ketidaksiapan pada kebanyakan wanita. Upaya yang dapat dilakukan dengan mempersiapkan diri, baik secara fisik dan psikis. Wanita yang siap menghadapi menopause akan menjadi manusia yang sehat, mandiri dan berdaya guna.

Latihan

1. Jelaskan mengapa seorang wanita menopause harus siap untuk memasuki usia menopause!
2. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause?
3. Hal-hal apa saja yang perlu dilakukan dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause?
4. Dukungan apa saja yang diberikan kepada wanita menopause dan mengapa dukungan itu perlu dilakukan?
5. Apakah dampak yang akan ditimbulkan jika seorang wanita tidak siap menghadapi masa menopause?





BAB 4

KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Bagi seorang wanita, masa menopause adalah masa yang harus dijalani, karena masa menopause merupakan siklus dalam perkembangan. Sehingga, wanita harus siap menghadapi masa menopause ini. Namun, pada kenyataannya masih banyak wanita yang mengalami kecemasan saat menghadapi masa menopause. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause, sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan.



Sumber: www.hallosehat.com

Banyak wanita yang mengeluh ketika menopause dan lansia kondisi mereka lebih menjadi seorang pencemas. Kecemasan yang dirasakan sering dihubungkan dengan adanya rasa khawatir dalam menghadapi situasi dan kondisi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Misalnya, dulu mereka dapat pergi ke luar kota sendiri, tetapi sekarang ketika sendirian keluar kota akan merasa cemas dan khawatir, hal itu sering juga diperkuat oleh larangan dari sang anak. Kecemasan pada wanita yang telah menopause umumnya bersifat relatif, artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapatkan

dukungan dari orang di sekitarnya. Namun, ada juga yang akan merasakan cemas yang berlangsung secara terus-menerus, meskipun orang-orang disekitarnya telah memberi dukungan. Akan tetapi, banyak juga ibu-ibu yang mengalami menopause, namun tidak mengalami perubahan yang berarti dalam kehidupannya. Seorang wanita yang mengalami menopause tidak jauh berbeda dengan masa pubertas yang dialami seorang remaja, di mana ada remaja yang cemas, ada yang khawatir, namun ada juga yang biasa-biasa terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, sehingga tidak menimbulkan gejala.

Sub Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu memahami tentang kecemasan.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi kecemasan.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang tingkat kecemasan.
4. Mahasiswa mampu menelaah tentang penyebab terjadinya kecemasan pada wanita menopause.

A. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Kecemasan juga merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan dapat pula dikatakan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan mempunyai sifat berkelanjutan di mana akan menyebabkan perilaku terganggu, akan tetapi masih dalam batas yang normal.

Kecemasan dapat melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, atau dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. Kecemasan yang timbul juga sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan.

Atkinson juga menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai, seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dan dalam tingkat yang berbeda (Wijayanti, 2011). Ketika seseorang merasa cemas, perasaan ketidaknyamanan atau takut akan muncul, namun orang yang merasakan kecemasan tersebut tidak mengerti mengapa perasaan tersebut terjadi.

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosi yang buram dan tidak menyenangkan disertai dengan ciri-ciri takut terhadap suatu hal, rasa gentar, dan merasa tidak nyaman. Kecemasan cenderung mengarah pada suatu hal yang tidak berobjek. Menurut Sobur (2010), kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan mengancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Freud (dalam Feist dan Feist, 2016) mendefinisikan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan tersebut biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.

Menurut Suparni dan Astutik (2016), kecemasan sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. May mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi subjektif ketika seseorang menyadari dari ancaman kehancuran atas nilai-nilai yang dianggap penting untuk eksistensi seseorang. Menurut King, gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang), hiperaktif (pusing, jantung berdegup kencang, dan berkeringat), dan ketakutan dalam bentuk pikiran dan harapan yang mendalam.

Hall dan Lindzey membagi kecemasan menjadi tiga bagian, seperti berikut.

1. Cemas realita merupakan rasa khawatir akan datangnya bahaya dari dunia luar dan kecemasannya tergantung kepada ancaman nyata.
2. Cemas *neurotic* merupakan rasa khawatir yang menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum.

3. Cemas moral merupakan rasa khawatir terhadap hati nuraninya sendiri. Seseorang yang hati nuraninya yang cukup berkembang, cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral. Fungsinya adalah mengingatkan adanya bahaya yang datang. Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya, sementara cemas adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut.

Terdapat beberapa gejala kecemasan sesuai karakteristik respons kecemasan menurut Hamilton, seperti perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, dan perasaan depresi/murung.

B. Teori Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen, terdapat beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan terjadinya kecemasan, sebagai berikut.

1. Faktor Predisposisi

a. Teori Psikoanalitik

Kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego atau aku, berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, dan fungsi cemas adalah meningkatkan ego bahwa ada bahaya.

b. Teori Interpersonal

Menurut pandangan interpersonal, perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Kecemasan berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang nantinya dapat menimbulkan kelemahan fisik. Orang dengan

harga diri rendah mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat.

c. Teori Perilaku

Berdasarkan teori *behaviour* (perilaku), kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku menganggap bahwa kecemasan sebagai suatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan.

d. Teori Keluarga

Rasa cemas yang dialami oleh seseorang kemungkinan dapat dipengaruhi oleh genetik. Orang tua yang memiliki gangguan kecemasan akan memiliki risiko yang tinggi untuk memiliki anak dengan gangguan kecemasan. Kajian dalam keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga.

e. Teori Perspektif Biologi

Kajian biologi menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk Benzodiazepines. Reseptor ini dapat membantu dalam pengaturan kecemasan. Penghambat asam aminobutirik-gamma neroregulator (GABA) dan endorfin juga memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan.

2. Faktor Presipitasi

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari pada kehidupan manusia dalam memelihara keseimbangan. Kecemasan seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal. Faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut.

- a. Ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar, seperti penyakit fisik, trauma fisik, dan pembedahan.
- b. Ancaman terhadap sistem diri meliputi ancaman terhadap identitas diri, harga diri dan hubungan interpersonal, kehilangan, serta perubahan status atau peran.

C. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu kata yang berasal dari bahasa latin yang berarti sesuatu yang menyakitkan. Menurut Kartono, kurangnya kesiapan mental dan pengetahuan yang dimiliki mengenai menopause sering kali dapat menimbulkan kecemasan dan masalah bagi wanita menjelang masa menopause (Wijayanti, 2011). Bagi seorang wanita, periode menopause diliputi oleh misteri dan banyak kepercayaan yang menambah rasa takut atau cemas jika mereka mendekati masa kehidupan yang mengandung perubahan-perubahan psikis seperti itu. Misalnya saja, kepercayaan yang mengatakan bahwa menopause merupakan “tahun-tahun kritis” bagi wanita. Hal inilah yang dapat menimbulkan tanda tanya dan kecemasan pada wanita itu sendiri.

Menurut Thaliss (1992), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu sebagai berikut.

1. Faktor seseorang yang meliputi rasa kurang percaya diri, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan dan perasaan tidak mampu bekerja.
2. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain, sehingga seseorang merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Ada beberapa penyebab kecemasan, yaitu: adanya perasaan takut tidak diterima pada suatu lingkungan tertentu, adanya pengalaman traumatis seperti trauma akan berpisah; adanya rasa frustrasi akibat kegagalan dalam mencapai tujuan; adanya ancaman terhadap integritas diri, yang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar; serta adanya ancaman terhadap konsep diri, meliputi identitas diri, harga diri, dan perubahan peran.

Kematangan mental, kedewasaan berpikir, faktor ekonomi, budaya, dan wawasan mengenai menopause, akan menentukan berat ringannya seseorang menghadapi kekhawatiran saat memasuki masa menopause. Menurut Chaplin, kecemasan timbul karena adanya *treat* (ancaman), *conflict* (pertentangan), *fear* (ketakutan), dan *unmeet needs* (kebutuhan yang tidak terpenuhi). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bryan,

bahwa kecemasan yang dirasakan seorang wanita pada masa transisi menopause mempunyai risiko lebih tinggi, bila dibandingkan pada masa *postmenopause*.

D. Tingkat Kecemasan

Videbeck mengidentifikasi kecemasan dalam empat tingkatan, di mana pada setiap tingkatan memiliki karakteristik persepsi yang berbeda-beda, tergantung kepada kemampuan seseorang dalam menerima informasi/pengetahuan mengenai kondisi yang ada dari dalam dirinya maupun lingkungannya. Adapun tingkat kecemasan, di antaranya sebagai berikut.

1. Cemas ringan, yaitu perasaan cemas normal yang merupakan bagian kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Cemas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
2. Cemas sedang yaitu perasaan cemas yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda; seseorang menjadi gugup atau agitasi. Cemas ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga, seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.
3. Cemas berat yaitu perasaan cemas yang sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Seseorang ini banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.
4. Panik yaitu tingkat panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya. Oleh karena mengalami kehilangan kendali, orang yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

E. Kecemasan pada Wanita Menopause di Wilayah Pesisir Pantai

Berhentinya siklus menstruasi berdampak pada kesehatan, baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi fatal bila tidak ditangani dengan serius. Fungsi reproduksi yang menurun berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Berbagai faktor kondisi, seperti perubahan hormon, gangguan tidur, serta kekhawatiran tentang citra tubuhnya, bisa berkaitan dengan menopause.

Bagi sebagian wanita, menopause dapat menimbulkan rasa cemas dan risau. Penelitian yang dilakukan Bryan, *et., al.* (2012), yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara menopause dan kecemasan, di mana masa transisi menopause yang mempunyai risiko tinggi untuk mengalami kecemasan. Selain itu, tekanan psikologis (kecemasan dan depresi) secara signifikan juga berhubungan dengan status menopause. Di mana tekanan psikologis pada wanita perimenopause (47,8%) lebih tinggi dibanding dengan pramenopause (8,3%) dan pasca menopause (21,4%).

Kecemasan yang dirasakan wanita saat menghadapi usia menopause dan adanya mitos yang beredar di masyarakat, bahwa kehidupan seksual perempuan telah berakhir pada saat perempuan tersebut memasuki masa menopause, dapat menyebabkan perubahan seksualitas. Hal inilah yang dapat mengakibatkan suami menjauhi istrinya ketika menopause. Bagi sebagian suami, menopause dapat digunakan sebagai alasan untuk menikah lagi, karena sang istri dianggap sudah tidak mampu lagi melakukan hubungan seksual. Namun, dipihak lain, para wanita merasa tidak layak dan tidak mampu untuk melakukan hubungan seksual setelah menopause. Anggapan yang salah ini sering berakibat buruk dan berdampak pada kasus perceraian pada usia lanjut yang disebabkan karena adanya masalah seksual.

Kecemasan yang dialami para wanita ketika menjelang masa menopause (pramenopause dan perimenopause) lebih tinggi bila dibandingkan dengan masa pasca menopause. Hal ini karena banyak wanita pada masa pramenopause dan perimenopause yang belum siap dan belum memahami tentang perubahan yang terjadi, sehingga berdampak pada timbulnya kekhawatiran dalam menghadapi perubahan

yang terjadi, yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Umumnya, para wanita tidak mendapat informasi yang benar mengenai menopause, sehingga yang terbayang adalah efek negatif yang dialami setelah memasuki masa menopause. Rasa cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Sementara itu, pada wanita pascamenopause, rasa cemas yang timbul dikarenakan adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Wanita cemas jika mereka tidak dapat beradaptasi dengan perubahan itu.

Gejala menopause bagi sebagian wanita masih dianggap tabu, banyak dari mereka bahkan belum mengerti tentang menopause, dan tidak sedikit juga dari mereka yang menolak untuk berada pada kondisi tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada wanita menjelang masa menopause, sehingga dapat menimbulkan rasa yang tidak nyaman di usia menjelang menopause. Gangguan psikologis lebih sering terjadi pada wanita di masa premenopause (58%) dan perimenopause (63%), bila dibanding dengan masa pascamenopause (51%).

Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause yang tinggal dan menetap pada wilayah pantai dan pesisir dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan terkait menopause dan perubahan yang terjadi ketika memasuki masa menopause. Ketidaktahuan mereka tentang menopause berdampak pada ketidaksiapan terhadap perubahan yang terjadi, sehingga menimbulkan rasa cemas.

F. Aspek Kecemasan Menghadapi Menopause

Aspek-aspek kecemasan menghadapi menopause terbagi atas hal berikut.

1. Aspek Fisik, mencakup perubahan terjadi secara fisik pada masa menopause, seperti keringat yang berlebihan, *hot flashes*, pusing, dan sakit kepala.
2. Aspek Psikis, adalah perubahan psikis yang terjadi atau yang dialami pada masa menopause, seperti merasa tidak berharga,

tidak dibutuhkan, sehingga data menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran.

3. Aspek Sosial, adalah anggapan bahwa ketika memasuki usia menopause akan menghambat aktivitas sosial.
4. Aspek Seksual dalam perkawinan yang mencakup bagaimana kualitas hubungan seksual suami istri yang dilakukan pada masa menopause.

G. Cara Mengatasi Gangguan Emosional (Kecemasan) pada Wanita Menopause

Cara mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause dapat dilakukan dengan beberapa tindakan berikut.

1. Mengonsumsi Diet Seimbang

Diet dapat mempengaruhi tingkat hormon seseorang. Mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin D, kalsium, dan zat besi, dapat membantu wanita menopause agar merasa lebih baik dan membuat tulang tetap kuat ketika produksi hormon estrogen lambat. Menopause juga bisa dihubungkan dengan penambahan berat badan yang dapat mempengaruhi *image* diri sendiri dan juga suasana hati. Pertahankan diet tinggi serat agar dapat melindungi kesehatan usus dan menjaga kondisi sistem pencernaan. Para ahli menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kedelai agar dapat membantu mengurangi gejala menopause. Wanita yang mempunyai riwayat kanker, harus bicara dengan dokter sebelum mengonsumsi kedelai. Hindari kafein yang bisa memperberat semburan panas dan keringat di malam hari.

Wanita menopause dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang rendah lemak dan kacang-kacangan, seperti kedelai, kacang buncis, dan jenis polongan yang lain. Protein dalam kedelai terbukti dapat menurunkan kolesterol, bahkan mengandung isoflavon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang teratur mengonsumsi makanan yang berbahan dasar kedelai, dapat mengurangi risiko terjadinya keganasan pada organ reproduksi.

2. Berolahraga Rutin

Olahraga dapat merangsang hormon endorfin dan dapat mendorong *mood* seseorang. Sebelum menopause, ada risiko penyakit jantung, jadi tambahkan latihan kardio sebagai bagian penting dari rutinitas olahraga untuk kesehatan jangka panjang. Wanita menopause dapat juga mencoba pilates, mesin *elliptical*, dan *jogging*. Wanita dalam masa menopause diharapkan dapat melakukan 150 menit latihan kardio sedang per minggu.

3. Menyalurkan Amarah ke dalam Kegiatan Kreatif

Menurut para ahli, memegang kendali terhadap gejala yang dialami akan mempengaruhi tingkat keparahan gejala. Inilah sebabnya mengapa beberapa wanita menemukan bahwa dengan melakukan kegiatan yang produktif seperti melukis, menulis, berkebun bahkan mengatur rumah, dapat memberi ruang untuk memproses emosi dalam cara yang lebih positif. Ketika seorang wanita menopause dapat menerima bahwa dirinya sedang bergerak ke fase baru kehidupan dan memutuskan untuk menerima perubahan tersebut sebagai suatu yang positif, maka akan mengalami penurunan dari *mood swings*.

4. Melakukan Manajemen Stres

Meditasi dan pemusatan pikiran bisa membantu mendapatkan kesadaran diri yang positif dan perasaan dapat mengontrol gejala yang dialami. Fokus pada apa yang dikatakan oleh indra yang dilihat, dirasakan, didengar, atau dicium. Lakukan latihan pernapasan atau memulai hari dengan 10 menit waktu bebas untuk berpikir. Gunakan kemampuan ini untuk mengosongkan pikiran dari pikiran negatif ketika kemarahan memuncak. Ikuti kursus manajemen kemarahan untuk menghentikan ledakan perasaan yang membuat stres. Membuat jurnal dan merefleksikan perilaku dan pikiran serta apa pemicunya.

5. Usahakan untuk Cukup Tidur

Kurangnya waktu istirahat dan tidur dapat menambah perasaan mudah tersinggung dan *mood swing*. Untuk itu, diharapkan dapat menciptakan rutinitas di malam hari yang mendukung proses tertidur nyaman. Matikan semua peralatan elektronik, pastikan

kamar sejuk, menghilangkan cahaya yang tidak perlu. Tidak mengonsumsi kafein dan alkohol juga dapat membantu untuk mempertahankan siklus tidur yang baik selama 7–8 jam untuk memungkinkan perbaikan sistem imun tubuh. Lakukan cara mengatasi gangguan *mood*.

6. Mengatasi Depresi

Penelitian menunjukkan bahwa wanita rentan mengalami kecemasan bahkan depresi pada masa perimenopause dan *postmenopause*. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa wanita dua kali lebih rentan mengalami kecemasan bahkan depresi ketika masa perimenopause. Fluktuasi suasana hati sebagian normal atau bahkan memang sudah seharusnya, namun jika merasa sangat sedih berlebihan, kehilangan minat terhadap apa pun, tidak dapat tidur atau berkonsentrasi, dan apabila sudah berlangsung selama lebih dari dua minggu, diperlukan mencari pertolongan dari ahlinya.

7. Belajar Menenangkan Diri

Stres yang dirasakan dapat memperburuk *mood swing*, untuk itu diharapkan untuk tetap tenang dan mengendalikan diri. Jika merasa kelelahan, berhentilah sejenak dan ambil napas dalam yang akan membantu otot untuk rileks. Juga lakukan peregangan dengan berdiri dan senam kecil, yang akan membantu melemaskan tubuh dan melegakan sebagian ketegangan. Perlu diketahui juga mengenai teori psikologis tentang terjadinya gangguan *mood* pada manusia.

8. Jangan Melaluinya Sendirian

Terkadang, diperlukan mencari pertolongan dari orang lain untuk membantu melalui masa yang sulit, bahkan sebagai cara menghilangkan *bad mood*. Wanita yang merasa dekat secara emosional kepada seorang teman, memiliki tingkat hormon progesteron lebih tinggi yang akan membantu meredakan stres dan menaikkan *mood*. Jika mengalami hari yang buruk, berkumpullah dengan teman-teman perempuan untuk ikatan yang lebih erat atau bergabunglah dengan grup dukungan. Perasaan tidak sendirian akan membuat perasaan lebih baik, bahkan dapat mempelajari beberapa hal baru mengenai menopause.

9. Mencoba Suplemen Herbal

Sebagian wanita melaporkan manfaat dari beberapa suplemen herbal untuk menopause, seperti cohosh hitam, yang mengandung zat estrogen dan mengatasi penyebab *bad mood* tanpa alasan. Namun, belum ada riset ilmiah yang mendukung suplemen herbal dalam cara mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause ini.

10. Menghentikan Kafein

Kafein adalah stimulan yang bisa membuat suasana hati cepat berubah dan tegang, karena hormon sedang berfluktuasi dan sudah menyebabkan perubahan suasana hati. Jika wanita menopause harus mengonsumsi kopi berkafein, sebaiknya diminum pada pagi hari dan bukan setelah makan siang, apalagi sebelum tidur malam. Kafein dapat menyebabkan susah tidur, sehingga tingkat emosional akan lebih tinggi dan lebih emosional. Selain itu, mengonsumsi kopi berlebihan dapat menyebabkan timbulnya gangguan kesehatan, seperti jantung berdebar, gelisah, bahkan mual dan muntah.

11. Hindari Penenang dan Alkohol

Perubahan suasana hati yang intensif memang akan membuat kewalahan siapa pun yang mengalaminya, namun pada beberapa wanita menggunakan obat penenang merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause. Penggunaan obat penenang membutuhkan situasi khusus yang telah disetujui dokter agar tidak terjadi penyalahgunaan, begitu pula dengan menggunakan alkohol untuk mengatasi perubahan suasana hati yang dialami, dapat berubah menjadi suatu kebiasaan buruk dan ketergantungan yang akan memperburuk kondisi.

12. Tetap Terhubung dengan Keluarga

Cara mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause dapat dilakukan bersama keluarga. Keluarga merupakan aspek yang dapat sangat membantu ketika sedang mengalami kondisi yang kurang baik, seperti masa-masa menjelang dan setelah menopause. Jika memiliki keluarga, wanita menopause dapat mengandalkan mereka untuk mengalihkan perhatian dari perubahan suasana hati yang mengganggu.

13. Belajar Bersyukur

Ketika sedang merasa cemas, kita dapat terjebak kepada pertanyaan ‘mengapa’ secara terus-menerus, menghabiskan waktu untuk bertanya-tanya dan mencoba mengetahui mengapa merasa begitu buruk. Cara mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause salah satunya dengan membatasi waktu kekhawatiran ini yang dapat memperburuk suasana hati. Jika rasa khawatir mulai muncul, cobalah untuk menghitung berkat yang telah didapatkan dan mensyukurinya, carilah hal positif daripada terjebak dengan pikiran negatif.

14. Tetapkan Tujuan Sederhana

Buatlah hal yang telah dilewatkan, urutkan dari hal yang paling mudah hingga yang paling sulit, lalu cobalah untuk memenuhinya dalam kurun waktu tertentu, dimulai dari tugas yang paling mudah. Bahkan, pencapaian yang terkecil sekalipun dapat memberi motivasi pada keyakinan diri. Rencanakan sedikit kesenangan untuk diri sendiri dan jangan terlalu keras kepada diri sendiri.

15. Melakukan Terapi Penggantian Hormon

Jika merasa bahwa perubahan suasana hati ini sangat mengganggu, bicaralah dengan dokter mengenai terapi penggantian hormon. Terapi ini merupakan cara mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause yang paling efektif, namun tidak untuk semua orang. Ada beberapa efek kesehatan potensial, seperti peningkatan risiko kanker payudara dan penyakit jantung. Anda dan dokter dapat memutuskan untung ruginya lebih dulu.

Emosi seseorang pada masa menopause bervariasi, dari mulai berubah suasana hati hingga perasaan cemas. Cara mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause perlu dilakukan secara menyeluruh untuk mencegah berkembang menjadi depresi. Kecemasan akan menyebabkan munculnya rasa khawatir, kewalahan, gugup, atau panik. Banyak gejala emosional ringan dari menopause dapat dikelola melalui perubahan gaya hidup. Seiring waktu, naik turunnya *mood* akan menghilang juga, namun jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika mulai merasa kewalahan dan mengalami hal ini secara berkepanjangan.

Pengobatan atau pemberian hormon estrogen dan progesteron alami selain mengatasi keluhan menopause, terbukti juga dapat mengurangi bahaya ancaman kanker endometrium (dinding dalam rahim) maupun kanker payudara. Demikian juga pemberian hormon ini menyebabkan wanita terhindar dari hiperkolesterol (penyakit kolesterol tinggi) yang berakibat lanjutan penyakit darah tinggi, stroke, dan penyakit jantung koroner. Selain itu, hormon ini menyebabkan tulang wanita tetap padat dan terhindar dari osteoporosis (pengerosan tulang). Dengan demikian, wanita terhindar dari penyakit rematik dan bisa tetap aktif bekerja dan berdaya guna, hingga usia yang amat lanjut. Pemberian estrogen alami bersama progesteron alami diberikan secara siklus selama 21 hari tiap bulan, diikuti masa istirahat sampai akhir bulan untuk memberi kesempatan terjadinya haid. Pemberian hormon kombinasi ini dapat berlangsung sampai 30–40 tahun, tanpa perlu takut terjadi keganasan. Jarang terjadi penyembuhan gejala menopause dalam waktu singkat, perlu waktu 1–2 tahun, ini membuat wanita bosan, selain harga obat yang mahal, menyebabkan banyak yang menghentikan pengobatan.

Jenis estrogen alamiah yang banyak digunakan adalah ESTRIOLO, dikenal dengan merek dagang OVESTIN buatan pabrik Organon. Tersedia dalam bentuk tablet 1 mg, tablet 2 mg, dan cream 1 mg/gram untuk pemakaian lokal di vulva/vagina. Progesteron alamiah yang digunakan adalah MEDROXY-PROGESTERON ACETATE dikenal dengan merek dagang PROVERA tablet, buatan pabrik Upjohn. Tersedia dalam bentuk tablet 2,5 mg dan tablet 10 mg. Diusahakan pemakaian dosis yang serendah mungkin, namun masih efektif. Ini dimaksudkan, selain untuk mengurangi biaya, juga mengurangi efek samping (bila ada) seminimal mungkin.

Rangkuman

Banyak wanita mengeluh bahwa setelah menopause, mereka berubah menjadi pencemas, karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang tidak pernah dikhawatirkan sebelumnya. Kurangnya kesiapan mental dan kurangnya pengetahuan mengenai menopause itu sendiri, sering kali menimbulkan kecemasan dan masalah bagi wanita menjelang

menopause. Bagi seorang wanita, periode menopause diliputi oleh misteri dan banyak kepercayaan yang menambah rasa takut atau cemas, jika mereka mendekati masa kehidupan yang mengandung perubahan-perubahan psikis seperti itu.

Umumnya, wanita yang akan menghadapi masa menopause tidak mendapat informasi yang benar, sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Para wanita cemas dengan berakhirnya era reproduksi, yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Sementara itu, pada wanita pascamenopause, rasa cemas yang timbul dikarenakan adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Wanita cemas jikalau mereka tidak dapat beradaptasi dengan perubahan itu.

Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan kecemasan?
2. Jelaskan penyebab terjadinya kecemasan pada wanita yang akan menghadapi masa menopause!
3. Bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi masa menopause?

BAB 5

KECEMASAN MENOPAUSE DAN PENYEBABNYA

Kenyataan yang terdapat di masyarakat menunjukkan bahwa terdapat banyak wanita yang mengalami masalah dalam menghadapi menopause. Masalah yang sering dihadapi oleh wanita antara lain adalah gangguan dalam kehidupan seksual suami istri dan simtom-simtom fisik, seperti keringat yang berlebihan dan rasa panas pada muka. Juga timbul perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, seperti gejala emosi yang berlebihan dan perasaan tidak berguna karena tidak bisa melahirkan anak lagi. Selain itu, ketidaksiapan wanita dalam menghadapi proses penuaan merupakan satu masalah tersendiri.



Sumber: www.hallosehat.com

Setiap permasalahan yang muncul pasti ada yang penyebabnya, demikian halnya dengan kecemasan yang dialami oleh seseorang, pasti ada penyebab yang melatarbelakangi sehingga perasaan tersebut dapat muncul. Kecemasan dapat disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin. Penyebab kecemasan menghadapi menopause adalah masalah yang tidak terselesaikan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi, serta adanya motif sosial dan motif seksual.

Sub Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang hubungan pengetahuan dengan kecemasan menopause.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang dukungan suami dan pengetahuan dengan kecemasan menopause.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan menopause.
4. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang hubungan penerimaan diri dengan kecemasan menopause.
5. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang hubungan gaya hidup dengan kecemasan menopause.

A. Pengetahuan dan Kecemasan Menopause

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hal yang dapat diketahui setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek tersebut. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan juga suatu hal yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang. Menurut Notoadmodjo, pendidikan, usia, dan sumber informasi yang diperoleh, dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang.

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek tingkat yang beda. Menurut Notoadmodjo, secara garis besar pengetahuan dibagi dalam enam tingkatan, yaitu sebagai berikut.

a. Tahu

Tahu dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk dapat mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Agar dapat mengetahui atau mengukur bahwa orang tersebut mengetahui sesuatu, dapat digunakan pertanyaan-pertanyaan. Ketika memasuki masa menopause, wanita diharapkan dapat mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan perubahan yang terjadi ketika menopause.

b. Memahami

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki, di mana dapat menjelaskan kembali secara benar tentang suatu hal yang diketahui dan dapat menginterpretasikan hal tersebut secara benar. Ketika memasuki masa menopause, wanita diharapkan memiliki kemampuan untuk mengingat dan menjelaskan kembali suatu hal yang diketahui yang berkaitan dengan menopause.

c. Aplikasi

Aplikasi dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk dapat menggunakan materi yang telah dipelajari sebelumnya pada situasi dan kondisi yang sebenarnya. Ketika memasuki masa menopause, wanita telah mengetahui tentang menopause dan mampu menjelaskan serta menginterpretasikan ke dalam kehidupan.

d. Analisis

Analisis dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menjabarkan materi, kemudian mencari hubungan antara komponen. Pengetahuan seseorang dapat dikatakan sampai pada tingkat analisis jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan pengetahuan atas objek tersebut. Dalam kaitannya dengan menopause, pada tahapan ini wanita mampu menganalisis masalah yang akan dihadapinya saat memasuki masa menopause.

e. Sintesis

Sintesis dapat diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Wanita pada tahap ini telah mengetahui jika terjadi masalah saat memasuki masa menopause nantinya, mereka telah mampu mengatasinya dan hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhinya.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek. Penilaian didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat. Pada tahap ini, wanita telah mampu menentukan

sendiri hal apa yang benar dan salah yang berkaitan dengan menopause. Hal inilah yang memperkuat bahwa wanita telah mampu menghadapi menopause, karena ia telah mengetahui apa yang dilakukan saat terjadi masalah kesehatan yang berhubungan dengan menopause.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses mengubah seseorang serta usaha untuk mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh dalam pemberian respons oleh seseorang terhadap sesuatu yang datang dari luar, respons tersebut dapat berupa pengetahuan, dalam hal ini pengetahuan wanita mengenai menopause, tanda gejala, dan dampak yang ditimbulkan. Hasil penelitian Estianti tentang hubungan pendidikan dan pengetahuan wanita perimenopause terhadap sikap menghadapi menopause menunjukkan bahwa, ada pengaruh pendidikan terhadap pola pikir seseorang yang akan menentukan sikap seseorang itu untuk bersikap positif dalam kehidupan yang akan dilewatinya. Wanita yang memiliki pengetahuan baik, lebih banyak bersikap positif dalam menghadapi masa menopause, sikap positif yang dimiliki wanita perimenopause dapat menyebabkan wanita pramenopause untuk lebih siap dan menerima adanya perubahan fisik maupun psikologis dan tidak menganggap bahwa proses penuaan merupakan hal yang harus dihindari.

Hasil penelitian lain juga mengemukakan bahwa latar belakang pendidikan seseorang dapat berhubungan dengan tingkat pengetahuan orang tersebut. Di mana wanita yang mempunyai tingkat pendidikan formal lebih tinggi, cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih baik bila dibandingkan dengan orang yang mempunyai tingkat pendidikan formal lebih rendah, hal ini disebabkan karena wanita dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mampu dan mudah memahami arti kesehatan serta pentingnya kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, mudah menerima informasi yang dapat diterapkan untuk masalah kesehatan, kreatif dan berkesinambungan.

b. Ekonomi

Agar dapat memenuhi kebutuhan pokok maupun kebutuhan sekunder, sebuah keluarga dengan ekonomi tinggi akan mudah untuk mencukupinya dibandingkan dengan keluarga dengan ekonomi rendah. Kondisi sosial ekonomi keluarga akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan informasi, sehingga secara tidak langsung, keluarga dengan tingkat ekonomi rendah akan memiliki pengetahuan yang kurang. Keadaan sosial ekonomi seseorang berkaitan dengan kemampuan untuk memperoleh pendidikan serta kemampuan untuk mengakses informasi, khususnya tentang informasi kesehatan. Kemampuan tersebut secara tidak langsung akan berdampak pada tingkat pengetahuan orang tersebut. Seseorang dengan tingkat ekonomi lebih tinggi, akan lebih mudah mendapatkan informasi, karena kemampuannya dalam penyediaan media informasi.

c. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dan seseorang dapat memperoleh pengalaman serta pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Sebagai contoh, seseorang yang bekerja di bidang kesehatan, mereka akan lebih sering terpapar dengan informasi mengenai kesehatan, dalam hal ini menopause. Marni dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pekerjaan yang dijalani oleh seorang wanita perimenopause berhubungan dengan adanya kesempatan ibu untuk bersosialisasi dan menyerap informasi kesehatan. Selain itu, wanita yang sibuk dengan pekerjaannya, tidak sempat untuk memikirkan gangguan-gangguan menjelang menopause. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli gizi, yaitu dengan tetap berusaha hidup aktif akan menekan gangguan-gangguan menjelang menopause, seperti insomnia, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah *hot flashes*.

d. Usia

Dengan bertambahnya usia seseorang, akan menyebabkan perubahan pada fisik dan psikologis. Pertumbuhan pada fisik secara garis besar ada empat kategori, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Hal

ini terjadi akibat kematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa. Seseorang yang masih muda akan lebih mudah dalam menerima informasi atau pengetahuan mengenai menopause, misalnya dalam menghafal tanda gejala menopause, mereka akan mudah mengingat dibandingkan orang yang sudah lanjut usia. Semakin tua umur seseorang, pengalamannya akan bertambah, sehingga akan meningkatkan pengetahuannya tentang suatu objek.

e. Minat

Minat merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat dapat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

f. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Seseorang akan berusaha untuk melupakan pengalaman yang kurang baik yang pernah dialami, akan tetapi jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan, secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya. Misalnya, pengalaman dalam mengikuti pendidikan kesehatan tentang menopause yang kemudian pengalaman ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatannya. Pengalaman seseorang erat kaitannya dengan umur yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kematangan seorang wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang bekerja umumnya lebih memiliki pengalaman dan pengetahuan yang baik dan siap menghadapi menopause, dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja.

g. Faktor Lingkungan Sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi seseorang. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya atau kebiasaan untuk rutin memeriksa kesehatan dan adanya penyuluhan kesehatan melalui kader kesehatan. Maka, sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai pengetahuan yang bagus

mengenai pencegahan suatu penyakit atau masalah kesehatan, khususnya menopause. Khasanah tahun 2013 mengungkapkan, bahwa terdapat hubungan faktor lingkungan dengan kesiapan menjelang menopause, faktor lingkungan di sini yaitu ketersediaan pelayanan kesehatan untuk berkonsultasi mengenai gejala yang dialami, sehingga pengetahuan masalah kesehatan meningkat sehingga wanita lebih siap menghadapi menopause.

h. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Sumber informasi bisa didapatkan melalui media massa, seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan internet. Sumber informasi juga bisa didapatkan melalui pendidikan kesehatan. Sikap positif seorang wanita dalam menghadapi menopause diimbangi dengan informasi yang baik, sehingga berpengaruh dengan tingkat pengetahuan, sehingga wanita lebih siap secara fisik, psikis, maupun spiritual.

i. Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang dalam kehidupan saling berinteraksi satu sama lain. Seseorang yang dapat berinteraksi secara kontinu akan lebih besar terpapar informasi. Hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan seseorang sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media, dengan demikian, hubungan sosial dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang suatu hal. Dalam berhubungan sosial ini, seperti perkumpulan kader kesehatan, bisa bertukar informasi dan pengetahuan mengenai menopause.

3. Keterkaitan Pengetahuan dan Kecemasan Menopause

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui serta dipahami terkait dengan menopause, fase-fase dalam menopause, dan perubahan fisik yang terjadi ketika memasuki masa menopause. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki seseorang diperoleh dari indra pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, pengalaman, usia, dan paparan media massa.

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang merupakan ukuran dalam memulai suatu tindakan.

Pengetahuan yang dimiliki mempunyai peran yang besar dalam mengubah perilaku seseorang untuk bersikap dan melakukan sesuatu. Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat membuat orang tersebut akan melakukan hal yang bermanfaat bagi dirinya dari informasi yang didapatkannya. Pendidikan yang memadai dapat memudahkan seseorang untuk memperoleh pemahaman yang baik tentang menopause. Untuk itulah, seseorang yang akan memasuki masa menopause diharapkan untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan menopause, khususnya perubahan yang terjadi, sehingga mereka dapat menyikapi dengan wajar perubahan tersebut.

Kurangnya pengetahuan tentang menopause dan perubahan yang akan terjadi menjelang masa menopause, akan berdampak pada kurangnya kesiapan dalam menghadapi masa perimenopause, dan akhirnya akan menyebabkan tingkat kecemasan yang dialami menjadi tinggi. Seperti yang diungkapkan oleh Bauld, bahwa rendahnya kecerdasan emosional seseorang berhubungan dengan gejala fisik menopause yang lebih buruk, dan hal tersebut sebagian disebabkan karena sikap yang negatif tentang menopause. Pengetahuan memiliki peran penting dalam kecemasan seseorang. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang juga dapat menentukan sikap orang tersebut dalam kehidupannya. Hasil yang didapatkan dari data penelitian di mana wanita perimenopause yang mempunyai pengetahuan cukup tentang menopause memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki wanita menopause sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan orang tersebut. Sesuai dengan teori yang ada, bahwa rendahnya pengetahuan seseorang akan mengakibatkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan.

Pengetahuan yang dimiliki oleh wanita tentang menopause dan gejala-gejala yang terjadi ketika memasuki masa menopause dapat mempengaruhi perubahan psikologis dan tindakan mereka ketika memasuki masa menopause. Pengetahuan seorang wanita yang rendah tentang gejala-gejala yang timbul ketika memasuki masa menopause dapat berdampak pada ketidaksiapan wanita untuk menerima keadaan menopause, sehingga dapat menyebabkan wanita tersebut merasa

cemas ketika mengalami gejala tersebut. Hal ini dikarenakan pandangan seseorang mengenai menopause dapat mempengaruhi perubahan psikologis pada masa menopause. Sari (2020) mengungkapkan bahwa wanita yang memiliki pengetahuan yang kurang, mempunyai risiko tiga kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause, bila dibandingkan dengan wanita yang memiliki pengetahuan yang baik. Pendidikan yang kurang, dapat menyebabkan keterbatasan wanita untuk memperoleh informasi, cenderung sulit untuk mendapatkan informasi, dan bahkan kesulitan untuk menyerap informasi tentang menopause, sehingga menimbulkan kecemasan pada masa menopause. Sebaliknya, semakin tinggi pendidikan, akan semakin baik pula dalam menyerap informasi yang dapat diaplikasikan dalam bentuk tindakan atau penilaian, dalam hal ini berhubungan dengan perubahan pada masa menopause.

Meskipun mereka mengetahui apa yang dimaksud dengan menopause, akan tetapi jika mereka belum mengetahui tindakan apa yang harus mereka lakukan dan belum mampu mengatasi masalah yang mereka alami, mereka akan tetap merasakan kecemasan. Oleh karena ketidakmampuan tersebut akan membuat mereka khawatir dan akan mempengaruhi persepsi mereka tentang menopause, sehingga muncul rasa ketidaksiapan untuk menjalani masa tersebut.

Pengetahuan tentang menopause yang dimiliki wanita yang telah memasuki usia menopause, cenderung akan menurunkan tingkat kecemasannya, demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh *Suheimi*, bahwa jika para wanita usia senja mengetahui dengan benar proses menopause, mereka dapat lebih siap menghadapi segala kemungkinan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2020), bahwa pengetahuan yang rendah dapat mengakibatkan seseorang dapat lebih mudah mengalami stres. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Rendahnya tingkat pendidikan dan kurangnya informasi yang diperoleh, dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada seseorang. Kurangnya pemahaman terhadap sesuatu hal, dapat menimbulkan kecemasan. Pendidikan yang memadai akan memudahkan orang tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang menopause. Pemahaman yang baik tentang seluk-beluk menopause akan menunjang kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause.

B. Dukungan Suami dan Kecemasan Menopause

1. Pengertian Dukungan Suami

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, dukungan adalah sesuatu yang didukung, dorongan atau untuk memberi semangat kepada seseorang, sedangkan suami adalah pria yg menjadi pasangan hidup resmi seorang wanita (istri) yang telah menikah.

Gottlieb mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata, atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya dan yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Untuk itu, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, akan merasa lega secara emosional karena merasa diperhatikan dan mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Dukungan sosial juga merupakan bentuk pertolongan yang berupa materi, emosi, dan informasi yang diberikan oleh keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan, atau orang yang dicintai oleh seseorang yang bersangkutan (suami).

Orford (1992) menyatakan bahwa sumber dukungan terbesar yang didapatkan seseorang pada umumnya berasal dari orang terdekat dan memiliki kedekatan emosional, seperti pacar atau suami/istri bagi orang yang sudah menikah. Hal ini karena suami adalah orang yang pertama yang menyadari akan adanya perubahan dalam diri pasangannya. Apabila seorang istri menilai bahwa suami memberikan dukungan terhadap dirinya, suami akan menjadi pengaruh positif terhadap apa yang ia lakukan.

Cohen & Syme (1985) mengatakan bahwa terdapat empat kategori dukungan sosial, yaitu sebagai berikut.

- a. Dukungan informasi. Suami bertindak untuk memberikan perhatian kepada istri, mencari informasi dan penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan menopause. Selain itu, suami juga sebaiknya memberikan nasihat, petunjuk, dan penjelasan bagaimana seorang istri bersikap dan bertindak dalam menghadapi situasi yang dianggap membebani.

- b. Dukungan emosional. Suami sebagai tempat yang aman untuk berbagi serta membantu penguasaan terhadap emosi. Aspek dari dukungan emosional, yaitu mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang, dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat istri merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi.
- c. Dukungan instrumental/materi. Suami memberikan bantuan secara langsung yang bersifat fasilitas atau materi, misalnya dengan menyediakan fasilitas yang diperlukan, memberikan uang, makanan, minuman, atau bantuan yang lain.
- d. Dukungan penghargaan atau penilaian. Suami bertindak sebagai penguatan ketika akan melakukan sesuatu, membantu untuk memecahkan masalah, dan membuka wawasan istri yang sedang dalam keadaan kecemasan maupun stres.

2. Keterkaitan Dukungan Suami dan Kecemasan Menopause

Dukungan suami adalah dukungan baik berupa fisik maupun psikologis yang diberikan oleh suami, yang meliputi pemberian informasi, nasihat, bimbingan, dan semangat/motivasi kepada sang istri. Dukungan suami juga merupakan salah satu bentuk interaksi yang di dalamnya terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata.

Suami merupakan orang terdekat dengan sang istri dan orang yang pertama kali menyadari jika terdapat perubahan yang terjadi dalam diri pasangannya. Untuk itulah, perhatian dan dukungan yang diberikan oleh suami kepada sang istri dapat membantu istri melalui masa menopause tanpa adanya rasa cemas yang berlebih. Hurlock menyatakan bahwa pada masa dewasa madya, terdapat perubahan dari suatu hubungan yang berpusat pada keluarga (*family centred relationship*) menjadi hubungan yang berpusat pada pasangan (*pair centred relationship*), di mana hal tersebut menunjukkan bahwa pasangan mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan.

Perhatian yang diberikan oleh suami, juga dapat membuat seorang istri menjadi lebih senang dan tenang karena mereka menganggap bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan oleh sang suami. Suami

yang tidak menuntut istrinya dengan kesempurnaan fisik, akan sangat membantu untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika memasuki masa menopause.

Suami merupakan orang yang pertama yang menyadari adanya perubahan dalam diri pasangannya. Peran suami dalam siklus kehidupan wanita sangat penting, di antaranya adalah sebagai pendukung lancarnya siklus kesehatan reproduksi wanita, khususnya pada masa menopause. Untuk itu, suami diharapkan dapat membantu istri yang sedang memasuki masa menopause dengan memberikan informasi, bimbingan, dukungan emosional, dan semangat, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang sedang dihadapinya. Para suami juga harus memberikan motivasi dan kepedulian terhadap istrinya agar mereka dapat membangun kepercayaan diri.

Seseorang yang merasa cemas, jika memiliki teman atau keluarga yang memberikan dukungan, kecemasan yang dialami akan berkurang. Dengan adanya dukungan yang diberikan oleh sang suami, akan menumbuhkan pemikiran yang positif bagi istri, sehingga setiap perubahan dan peristiwa yang terjadi selalu dipandang dari sisi yang baik dan timbulnya kecemasan dapat diatasi. Selain perhatian, suami juga harus memiliki kesabaran dalam menghadapi sang istri, karena ketika memasuki masa menopause, terjadi ketidakstabilan emosional sehingga sang istri akan lebih mudah marah. Manuaba (1998) mengungkapkan, bahwa diperlukan adanya kesabaran antara suami dan istri dikarenakan perubahan yang terjadi merupakan perubahan yang alami.

Perubahan fisik maupun emosi yang dialami seseorang ketika memasuki masa menopause, membutuhkan penyesuaian diri dan pengertian serta dukungan dari berbagai pihak terutama suami, agar para wanita dapat menyikapi secara positif segala perubahan yang terjadi saat menopause. Untuk itu, kepedulian dan dukungan yang diberikan suami sangat dibutuhkan oleh seorang istri dalam menghadapi masa menopause. Oleh karena perhatian dan dukungan yang diberikan suami dapat menumbuhkan kepercayaan diri seorang istri dan juga dapat melindungi istri dari efek negatif kecemasan, sehingga dapat menimbulkan ketenangan batin, perasaan senang dalam diri, aman, dan nyaman, sehingga dapat mengurangi kecemasan wanita tersebut.

Wanita yang menghadapi menopause akan mengalami kecemasan yang tinggi apabila dukungan yang diterimanya rendah.

Kekhawatiran yang dialami oleh wanita ketika menopause merupakan manifestasi dari kurangnya pemahaman diri maupun pasangan mengenai menopause. Sehingga, wanita menjadi kesulitan dalam menjelaskan perubahan yang terjadi kepada suami dan merasa bahwa perubahan tersebut akan berdampak buruk terhadap keharmonisan hubungan dengan suami. Kurangnya dukungan suami maupun keluarga dekat, dapat membuat wanita menopause lebih cemas. Untuk itu, wanita menopause sangat membutuhkan adanya dukungan dari suami.

Dukungan yang diberikan suami dapat memberi pengaruh yang baik terhadap istri dalam menghadapi hari-harinya ketika memasuki masa menopause, sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berkurang. Dengan adanya dukungan dari orang terdekat, seperti suami dalam memberikan perhatian kepada istrinya. Maka, akan menentukan atau menurunkan kecemasan yang dihadapi istrinya dalam menghadapi masa-masa memasuki menopause. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa seorang suami yang dapat menerima kondisi perubahan saat menopause dapat membuat sang istri menjadi tidak khawatir terhadap perubahan fisik yang terjadi (Prasetya, 2012).

Terdapat sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara pengetahuan dengan kecemasan menjelang masa menopause, yang berarti semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh suami maka kecemasan yang dialami istri dalam menghadapi masa menopause akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, ketika dukungan yang diberikan oleh suami rendah maka kecemasan yang dialami istri akan semakin tinggi ketika menghadapi masa menopause. Adanya perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh suami, membuat sang istri merasa berharga dan dicintai oleh pasangan, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri sang istri, memberikan ketenangan batin, perasaan senang, aman, dan nyaman, sehingga dapat terjadi pengaruh yang positif terhadap apa yang mereka lakukan dan dapat mengurangi kecemasan. Selain itu, terdapat juga responden yang kurang mendapat dukungan dan perhatian dari suami. Hal tersebut disebabkan

karena kesibukan suami sebagai buruh yang bekerja sepanjang hari dan ketika pulang di malam hari mereka langsung istirahat, sehingga tidak mempunyai waktu untuk berbincang-bincang dengan sang istri.

C. Aktivitas Fisik dan Kecemasan Menopause

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas adalah suatu kegiatan ataupun kesibukan yang dilaksanakan seseorang. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, yang meliputi aktivitas sehari-hari, berolahraga, dan *fitness*. Umumnya, ibu rumah tangga dengan status sosial ekonomi menengah ke atas tergolong beraktivitas sedang, karena pada masa sekarang tersedia banyak barang elektronik untuk membantu pekerjaan rumah tangga.

Aktivitas fisik yang ideal dilakukan adalah aktivitas yang dapat meningkatkan ketahanan jantung, serta meningkatkan ketahanan dan kekuatan otot. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama 30 menit setiap hari, minimal tiga kali dalam seminggu, akan membantu memperpanjang umur harapan hidup dan menurunkan angka kesakitan dan kematian karena penyakit. Terdapat beberapa keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap kesehatan, yaitu dapat terhindar dari berbagai penyakit, berat badan dapat terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, dan secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Depkes, 2006). Aktivitas fisik dapat mengurangi terjadinya gejala klimaterik pada wanita menopause, di mana terdapat wanita dengan aktivitas fisik moderat yang tidak mengalami gejala klimaterik.

Selain itu juga, terdapat perbedaan aktivitas fisik antara wanita yang bekerja dan yang tidak bekerja, sehingga dapat berdampak pada gejala menopause yang ditimbulkan. Gejala psikologi (depresi, lekas marah, dan kecemasan) akibat menopause lebih tinggi terjadi pada perempuan yang bekerja, sedangkan gejala somatik (fisik) akibat menopause lebih tinggi terjadi pada perempuan yang tidak bekerja.

Menurut Depkes RI (2006), terdapat tiga tipe/macam aktivitas

fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu sebagai berikut.

a. Ketahanan (*Endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4–7 hari per minggu). Contohnya: jalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, dan berkebun/kerja tanaman.

b. Kelenturan (*Flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan, dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lentur, dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4–7 hari per minggu). Contohnya: peregangan, yoga, senam *taichi*, mencuci, dan mengepel.

c. Kekuatan (*Strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan, dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2–4 hari per minggu). Contohnya: *push-up*, naik turun tangga, angkat berat, membawa belanjaan, dan *fitness*.

2. Keterkaitan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Menopause

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari yang dilakukan oleh wanita secara rutin dan tidak menghasilkan uang. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dapat menyebabkan adanya pengeluaran tenaga, seperti aktivitas sehari-hari dan berolahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur oleh wanita menjelang masa menopause, dapat mengurangi berbagai keluhan akibat sindrom menopause, memperbaiki kesehatan secara menyeluruh, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarah pada kehidupan yang lebih aktif, serta memberikan rasa kepercayaan diri.

seperti yang dikatakan oleh Sternfeld (2011), bahwa dengan melakukan aktivitas fisik maka dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik pada wanita menopause.

Aktivitas fisik yang dilakukan seperti olahraga dapat menyehatkan jantung dan tulang, menyegarkan tubuh, dan dapat memperbaiki suasana hati, sehingga kecemasan yang timbul akibat menopause dapat diatasi. Namun, terdapat juga beberapa jenis olahraga yang justru akan semakin memperberat kecemasan pada wanita itu sendiri, seperti lari atau olahraga yang mengeluarkan terlalu banyak energi. Jenis olahraga yang tidak sesuai dengan wanita menopause ini akan menimbulkan kelelahan dan ketegangan otot, sehingga memicu terjadinya kecemasan yang lebih berat.

Aktivitas fisik yang secara teratur dilakukan oleh wanita menjelang masa menopause, dapat mengurangi berbagai keluhan akibat sindrom menopause. Selain itu juga, dapat meningkatkan harapan hidup, memperbaiki kesehatan secara menyeluruh, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarah pada kehidupan yang lebih aktif, dan memberikan rasa kepercayaan diri. Wanita dengan tingkat aktivitas rendah, memiliki peluang lebih besar untuk mengalami depresi selama masa perimenopause.

Dengan adanya rasa kepercayaan diri, wanita yang sedang dalam masa perimenopause dapat menghadapi semua perubahan yang terjadi dengan tenang yang bijak, dan menganggap bahwa semua perubahan yang terjadi adalah suatu hal yang wajar dan memberikan respons yang positif terhadap perubahan tersebut, sehingga rasa kecemasan akibat perubahan tersebut dapat ditekan.

D. Penerimaan Diri dan Kecemasan Menopause

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan suatu keadaan di mana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri, dan untuk mencapai suatu konsep diri maka seseorang harus dapat menjalankan penerimaan atas dirinya sendiri. Untuk itu, jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, orang tersebut akan memiliki penerimaan diri yang positif.

Begitu pula sebaliknya, jika konsep diri yang dimiliki negatif, ia tidak akan memiliki penerimaan atas dirinya.

Sikap menerima diri adalah kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya, termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan. Untuk itu, seseorang yang dapat menerima dan memahami dirinya akan mengetahui kelemahan dan kelebihan yang terdapat pada dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri, sehingga orang tersebut dapat memanfaatkan segala sesuatu yang ada pada dirinya sesuai dengan keinginan dan kebutuhan.

Menurut Hurlock (2006), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri, yaitu sebagai berikut.

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri. Pemahaman diri yang rendah diawali dari ketidaktahuan seseorang dalam mengenali dirinya sendiri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang memiliki pemahaman diri yang baik, akan memiliki penerimaan diri yang baik. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang memiliki pemahaman diri yang rendah, akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.

b. Harapan-harapan yang Realistis

Harapan-harapan yang realistis akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri.

c. Bebas dari Hambatan Lingkungan

Harapan seseorang yang tidak tercapai berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh seseorang. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila seseorang berada pada lingkungan yang memberikan dukungan yang penuh.

d. Sikap Lingkungan Seseorang

Sikap yang berkembang di masyarakat akan ikut andil dalam proses penerimaan diri seseorang. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik pada seseorang, seseorang tersebut akan cenderung untuk senang dan menerima dirinya.

e. Persepektif Diri

Persepektif diri terbentuk jika seseorang dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri, akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun, perspektif diri yang objektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya, akan memudahkan dalam penerimaan diri.

f. Konsep Diri yang Stabil

Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dia dalam usaha menerima dirinya. Apabila konsep dirinya selalu berubah-ubah, dia akan kesulitan memahami diri dan menerimanya, sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena seseorang memandang dirinya selalu berubah-ubah.

2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri penerimaan diri menurut Shereer (dalam Berger, 1952) sebagai berikut.

a. Perasaan Sederajat

Seseorang merasa dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga seseorang tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Seseorang merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.

b. Percaya Kemampuan Diri

Seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap seseorang yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya daripada ingin menjadi orang lain. Oleh karena itu, seseorang puas menjadi diri sendiri.

c. Bertanggung Jawab

Seseorang yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Sifat ini tampak dari perilaku seseorang yang mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.

d. Orientasi Keluar Diri

Seseorang lebih mempunyai orientasi diri keluar daripada ke dalam diri, tidak malu yang menyebabkan seseorang lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

e. Berpendirian

Seseorang lebih suka mengikuti standarnya sendiri daripada bersikap *conform* terhadap tekanan sosial. Seseorang yang mampu menerima diri, mempunyai sikap dan percaya diri pada tindakannya sendiri daripada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain, serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.

f. Menyadari Keterbatasan

Seseorang tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan mengingkari kelebihan. Seseorang cenderung mempunyai penilaian yang realistis tentang kelebihan dan kekurangannya.

g. Menerima Sifat Kemanusiaan

Seseorang tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Seseorang yang mengenali perasaan marah, takut, dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi. Berdasarkan uraian di atas maka ciri-ciri penerimaan diri adalah memiliki perasaan sederajat dengan orang lain, percaya diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan diri, dan menerima sifat kemanusiaan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock, penerimaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya sebagai berikut.

- a. Aspirasi yang realistis, merupakan kemampuan seseorang yang mampu menerima dirinya sendiri, harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai.
- b. Keberhasilan, agar seseorang dapat menerima dirinya sendiri, orang tersebut harus mampu mengembangkan faktor peningkat keberhasilan, sehingga potensinya berkembang secara maksimal.

- c. Wawasan diri, merupakan kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis, serta menerima kelemahan dan kekuatan yang dimiliki, akan meningkatkan penerimaan diri.
- d. Wawasan sosial, merupakan kemampuan melihat diri pada seseorang, seperti pandangan orang lain tentang diri seseorang tersebut menjadi suatu pedoman untuk memungkinkan berperilaku sesuai harapan seseorang.
- e. Konsep diri yang stabil, apabila seseorang melihat dirinya dengan satu cara pada suatu saat dan cara lain pada saat lain, yang kadang menguntungkan dan kadang tidak, akan menyebabkan ambivalensi pada dirinya. Agar tercapainya kestabilan dan terbentuknya konsep diri positif, *significant others* memosisikan diri individu secara menguntungkan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penerimaan diri adalah memiliki aspirasi yang realistis tentang dirinya, keberhasilan, memiliki wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri yang stabil.

4. Keterkaitan Penerimaan Diri dan Kecemasan Menopause

Menopause merupakan suatu kejadian alami yang biasanya muncul pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun ketika masa menstruasi pada wanita sepenuhnya berakhir. Usia menstruasi terakhir wanita rata-rata adalah pada usia 50-an tahun. Sebagian kecil wanita mengalami menopause sebelum usia 40 tahun. Perubahan-perubahan yang terjadi sudah mulai sejak wanita berusia 40 tahun, masa itu dikenal sebagai perimenopause. Pada tahap perimenopause, terjadi pergeseran/perubahan dalam kehidupan psikis wanita. Pergeseran dan perubahan tersebut mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan dimanifestasikan dengan gejala-gejala psikologis, seperti, kemurungan, mudah tersinggung dan mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, serta insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Masa menopause sering dikaitkan dengan beberapa hal, seperti menopause merupakan usia senja yang menyebabkan penampilan tidak menarik lagi menjadi tua dan keriput, cerewet, keras kepala, pencemas,

menurunnya daya tarik dan aktivitas seksual, dan berakhirnya fungsi seorang istri, sehingga menyebabkan para wanita menjadi cemas akan keadaan tersebut yang akan terjadi pada dirinya (Joseph dan Nugroho). Kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah dan kekhawatiran akan adanya perubahan fisik, sosial, maupun seksual. Penampilan merupakan kedudukan paling utama pada wanita. Perubahan fisik yang terjadi pada masa menopause tentu menimbulkan kesan yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita, timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti lagi, dan dapat menimbulkan kekhawatiran akan adanya kemungkinan bahwa orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya.

Penerimaan diri adalah adanya sikap positif yang dimiliki terkait dengan menopause, perubahan fisik maupun aktivitas seksual yang terjadi, rasa menghargai diri sendiri dan orang lain, dan dapat menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki diri sendiri maupun orang lain. Persepsi dan penerimaan wanita terhadap menopause dipengaruhi oleh nilai, keyakinan, dan budaya.

Semua wanita pasti sudah pernah mendengar dan mengetahui tentang menopause, tetapi sering kali terdapat perbedaan persepsi tentang apa itu menopause. Bagi beberapa wanita, menopause merupakan sebuah perubahan fisiologi yang terjadi pada tubuh mereka, namun beberapa orang beranggapan lain, sehingga menimbulkan pemikiran yang negatif tentang menopause itu sendiri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dillaway, bahwa responden yang memasuki usia menopause berusaha untuk mencegah perubahan tubuh agar mereka tetap menarik, tampak feminin, dan diinginkan di mata pria. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Deeks, bahwa mayoritas responden selama masa transisi menopause menganggap negatif perannya di dalam kehidupan.

Berat ringannya kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi dan mengatasi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian wanita tersebut terhadap menopause. Johnson mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki penerimaan diri yang baik, yaitu dapat menerima diri sendiri; apa adanya; tidak menolak diri sendiri apabila memiliki kelemahan dan kekurangan; dan memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, seseorang tidak harus memiliki keyakinan

bahwa dia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna. Wanita yang memiliki penerimaan dirinya baik, akan memiliki penilaian yang realistis terhadap berbagai perubahan fisik dan psikis yang terjadi dalam dirinya saat memasuki fase menopause. Mereka akan mampu mengelola sumber daya yang dimiliki dirinya, yang kemudian dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya sendiri, yakin akan standar dan diri sendiri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain, dan memiliki penilaian realistis dan optimis sehingga relatif dapat mengelola tingkat kecemasannya menjadi lebih positif.

Perubahan yang terjadi ketika memasuki masa menopause, baik secara fisik, psikis, dan seksual akan menyebabkan wanita yang sedang berada pada masa tersebut merasa khawatir dan cemas. Untuk itu, diperlukan adanya kemauan untuk dapat menerima segala perubahan yang terjadi, sehingga rasa khawatir maupun cemas dapat ditekan. Ketika penerimaan diri rendah, depresi pada wanita perimenopause akan tinggi dan begitu pula sebaliknya.

Seorang wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi, ketika memasuki masa menopause akan memiliki pandangan yang realistis tentang kelebihan dan kekurangan dirinya. Selain itu, dia juga dapat menerima bagian-bagian tubuh yang mengalami perubahan, tidak mudah kecewa terhadap penilaian orang mengenai penampilannya, dan berpikir positif tentang segala perubahan yang terjadi. Kahesi (2012), mengungkapkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki seorang wanita saat menghadapi menopause, tingkat kecemasan pun semakin rendah. Seorang wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi terhadap perubahan fisiknya, memandang secara realistis terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan berpikiran positif terhadap perubahan fisik yang terjadi dapat mengurangi terjadinya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dolang (2017), didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan menjelang masa menopause dengan penerimaan diri dengan besarnya kekuatan hubungan antara kecemasan menjelang masa menopause dengan penerimaan diri, yaitu $-0,661$ (berada pada taraf kuat). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menjelang masa menopause, yang berarti semakin tinggi penerimaan

diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dialami menghadapi masa menopause. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri seseorang, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami menghadapi masa menopause. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menganggap bahwa menopause merupakan hal yang positif yang merupakan bagian dari siklus kehidupan yang pasti terjadi pada setiap wanita, dan mereka dapat menerima perubahan yang terjadi dengan positif. Selain itu, mereka juga berpandangan dengan berakhirnya masa reproduksi, mereka tidak akan direpotkan dengan siklus menstruasi yang datang tiap bulan, tidak perlu khawatir akan datangnya kehamilan, dan juga tidak akan mengganggu mereka dalam beribadah, khususnya saat mereka berpuasa.

Meskipun para wanita menganggap bahwa menopause merupakan hal yang pasti akan terjadi, beberapa dari mereka tetap merasakan kecemasan. Hal ini karena perubahan yang terjadi mempengaruhi kulit mereka menjadi agak keriput. Selain itu, mereka juga takut tidak dapat melayani suami dengan baik, yang disebabkan kurangnya lubrikasi pada vagina yang akan menimbulkan rasa sakit ketika mereka berhubungan. Seorang wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi terhadap perubahan fisiknya, memandang secara realistis terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan berpikiran positif terhadap perubahan fisik yang terjadi dapat mengurangi terjadinya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

E. Gaya Hidup dan Kecemasan Menopause

1. Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapatannya dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu. Menurut Assael (1984), gaya hidup seseorang akan menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sementara itu, menurut WHO (1998), *life style is a way of living based on identifiable patterns of behaviour which are determined by the interplay between an personal characteristics, social interactions, and socioeconomic and environmental living condition.*

Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Gaya hidup suatu masyarakat akan berbeda dengan masyarakat yang lainnya. Bahkan dari masa ke masa, gaya hidup suatu individu dan kelompok masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Gaya hidup mencerminkan pola konsumsi yang menggambarkan pilihan seseorang, bagaimana ia menggunakan waktu dan uangnya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Melani, gaya hidup yang baik dapat mencegah berbagai keluhan yang mungkin terjadi di masa menopause yang disebabkan karena kekurangan hormon estrogen. Gaya hidup yang baik ini meliputi pengaturan menu makanan yang tepat dan sedini mungkin, berolahraga secara teratur yang dapat menyehatkan jantung, tulang, mengatur berat badan, menyegarkan tubuh, dan dapat memperbaiki suasana hati, sehingga stres dan depresi akibat menopause dapat diatasi. Verney Armstrong menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang, yaitu faktor yang berasal dari dalam (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Faktor internal seperti sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Sementara itu, faktor eksternal, seperti keluarga, kelompok referensi, dan kelas sosial. Gaya hidup seseorang mempengaruhi tingkat kesehatannya. Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang dilakukan dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan, seperti makanan dan olahraga.

2. Indikator Gaya Hidup

Menurut Sunarto, terdapat tiga indikator gaya hidup seseorang, yakni sebagai berikut.

a. Kegiatan

Merupakan apa yang akan dikerjakan oleh wanita menopause, produk apa yang akan dibeli maupun digunakan, dan kegiatan apa yang akan dilakukan untuk mengisi waktu luang. Walaupun kegiatan ini biasanya dapat diamati, akan tetapi alasan untuk melakukan tindakan tersebut jarang sekali dapat diukur secara langsung.

b. Minat

Merupakan objek peristiwa, atau juga topik dalam tingkat kegairahan yang menyertai perhatian khusus ataupun terus-menerus kepadanya. *Interest* dapat berupa kesukaan, kegemaran, atau prioritas dalam hidup tersebut. Minat merupakan apa yang wanita menopause anggap menarik untuk meluangkan waktu. Minat merupakan faktor pribadi dalam yang akan mempengaruhi proses pengambilan keputusan.

c. Opini (*Opinion*)

Merupakan pandangan maupun perasaan dalam menanggapi hal-hal yang terjadi. Opini dapat digunakan untuk mendeskripsikan penafsiran, harapan, atau evaluasi, seperti adanya kepercayaan mengenai maksud orang lain, antisipasi sehubungan dengan peristiwa masa yang akan datang, atau penimbangan konsekuensi yang akan memberi ganjaran maupun menghukum dari jalannya tindakan alternatif.

3. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup

Menurut Amstrong, faktor-faktor yang akan mempengaruhi gaya hidup seseorang ialah sikap, pengalaman atau pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, persepsi, kelompok referensi, kelas sosial, keluarga, atau kebudayaan. Adapun penjelasan untuk masing-masing faktor yang akan mempengaruhi gaya hidup di bawah ini yakni sebagai berikut.

a. Sikap

Sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan pikiran yang akan dipersiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang akan diorganisasi melalui pengalaman ataupun mempengaruhi secara langsung pada perilaku seseorang. Keadaan jiwa tersebut sangat mudah dipengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan, maupun lingkungan sosialnya. Dalam hal ini, sikap seorang wanita menopause dalam menghadapi setiap perubahan yang terjadi.

b. Pengalaman atau Pengamatan

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dalam segala tingkah laku, pengalaman yang dapat kita peroleh dari semua tindakannya di masa lalu atau dapat dipelajari, melalui

belajar orang akan dapat memperoleh pengalaman. Akan tetapi, hasil dari pengalaman sosial akan dapat membentuk pandangan terhadap suatu objek. Dalam hal ini, pengalaman masa lalu wanita menopause dan pengamatan terkait perubahan yang terjadi pada teman sebaya, sehingga dalam menghadapi perubahan yang terjadi dapat lebih tenang.

c. Kepribadian

Kepribadian merupakan konfigurasi karakteristik individu dan cara yang berperilaku yang akan menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu. Dalam hal ini, bagaimana kepribadian wanita menopause dalam berperilaku.

d. Konsep Diri

Faktor lain yang akan menentukan kepribadian individu merupakan konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang sangat dikenal amat luas untuk menggambarkan hubungan, di antaranya konsep diri wanita menopause dengan tindakan yang dilakukan.

4. Keterkaitan Gaya Hidup dan Kecemasan Menopause

Gaya hidup adalah kegiatan yang dilakukan dalam satu minggu terakhir yang dapat mengurangi perasaan cemas, yang meliputi kebiasaan merokok, minum alkohol, nonton bioskop, berkumpul dengan keluarga, jalan-jalan dengan keluarga, karaokean, dan melakukan pengajian/ibadah. Gaya hidup yang baik dapat memperbaiki suasana hati, sehingga rasa cemas, stres, dan depresi akibat menopause dapat diatasi. Dalam penatalaksanaan menopause, unsur yang terpenting adalah mengubah pola hidup dengan memodifikasikan gaya hidup, sehingga kecemasan dapat berkurang sehingga kualitas hidup dapat mejadi lebih baik. Gaya hidup yang baik ini harus dilakukan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang panjang.

Gaya hidup seseorang dapat menentukan kesehatan orang tersebut di masa yang akan datang. Gaya hidup seseorang yang dapat dilihat dari perilaku kesehariannya, seperti nonton bioskop, berkumpul dengan keluarga, jalan-jalan dengan keluarga, dan karokeyan, dapat mengurangi perasaan cemasnya, karena dengan berkumpul bersama keluarga dan melakukan kegiatan positif yang menyenangkan, dapat membuat

perasaan tenang sehingga rasa cemas maupun stres dapat ditekan. Gejala menopause bervariasi tergantung pada gaya hidup orang tersebut.

Gaya hidup dapat mempengaruhi konsentrasi hormon androgen dan gejala vasomotor, sehingga dengan gaya hidup yang baik, dapat mencegah terjadinya gejala menopause. Gaya hidup memiliki pengaruh besar dalam kondisi emosional wanita yang menghadapi menopause, di mana semakin sehat gaya hidup wanita perimenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya.

Rangkuman

Seiring bertambahnya usia seorang wanita, akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi ovarium dan produksi estrogen secara bertahap, hingga menyebabkan wanita tidak lagi mengalami menstruasi atau biasa dikenal dengan menopause. Selain berhentinya siklus menstruasi, menopause juga menyebabkan beberapa perubahan pada wanita, seperti mental, fisik, dan emosional yang semuanya cukup membuat wanita yang baru memasuki tahap menopause menjadi kaget.

Pada dasarnya, setiap wanita memiliki tendensi feminisme, di mana mereka akan senang jika penampilan fisiknya cantik. Pada sebagian wanita yang memasuki masa menopause, penampilan fisik menjadi berkurang yang disebabkan karena perubahan yang terjadi dan berdampak pada timbulnya kekhawatiran serta kecemasan. Banyaknya wanita yang mengalami kecemasan ketika akan memasuki masa menopause, dikarenakan persepsi yang salah tentang menopause. Di mana persepsi tersebut dimungkinkan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan, dukungan suami, peran sumber informasi, penerimaan diri, gaya hidup, dan aktivitas fisik.

Latihan

1. Jelaskan bagaimana hubungan pengetahuan dengan kecemasan menopause!
2. Jelaskan bagaimana hubungan dukungan suami dan pengetahuan dengan kecemasan menopause!
3. Jelaskan bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan menopause!

4. Jelaskan bagaimana hubungan penerimaan diri dengan kecemasan menopause!
5. Jelaskan bagaimana hubungan gaya hidup dengan kecemasan menopause!

Tugas Proyek

Buatlah penyuluhan dengan tema “Menopause dan Permasalahannya” dan hasilnya buat dalam bentuk laporan, dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Tugas kelompok (setiap kelompok terdiri dari 5 mahasiswa).
2. Materi yang diberikan pada setiap kelompok tidak diperbolehkan sama.
3. Kertas yang digunakan A4.
4. Jenis huruf Arial 12 dan spasi 1,5 dengan margin 4 4 3 3.
5. Lampiran dilengkapi dengan materi penyuluhan, daftar hadir peserta penyuluhan, dan dokumentasi kegiatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Ashok, Pranita, et. al. 2013. *Psychological Well-Being & Obesity in Peri-Menopausal and Post-Menopausal Women*. *National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology*. Vol. 3 (1) hlm. 97–10.
- Azmi. *Mengenal Apa Itu Menopause dan Mitos-mitos yang Sering Dibicarakan*. Berita Kesehatan Mancanegara Just another WordPress site. <https://54symposiumaviculturaleon.com/apa-itu-menopause/>. Diakses pada 2 Agustus 2021.
- Badan Pusat Staistik. *Profil Data Kesehatan Indonesia 2011*. 2012.
- BAPPENAS. 2005. *Angka Harapan Hidup Penduduk Indonesia Tahun 2005*. [Online] <http://www.bappenas.go.id/>. Diakses pada 2 Agustus 2021
- BKKBN. 2013. *Profil Kependudukan dan Pembangunan di Indonesia*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- BPS. 2013. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010–2035*. Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan nasional Badan Pusat Statistik.
- Bryan, Christina, et. al. 2012. *Anxiety During The Menopausal Transition: A Systematic Review*. *Journal Of Affective Disorders*. Vol. 139 (2): 141–148.
- Canário AC, et. al. *The Impact of Physical Activity on Menopausal Symptoms in Middle-Aged Women*. *Int J Gynecol Obstet*. 118 (1): 34–36.
- Chuni, Neena, and Chandra Shekhar T Sreeram Areddy. *Frequency of Symptoms, Determinants of Severe Symptoms, Validity of and Cut-Off Score for Menopause Rating Scale (MRS) as a Screening Tool: a Cross-Sectional Survey Among Midlife Nepalese Women*. *BMC Women'S Health* 2011, 11:30.

- Deeks, Amanda A. 2014. *Well-Being and Menopause: an Investigation of Purpose in Life, Self-Acceptance and Social Role in Premenopausal, Perimenopausal and Postmenopausal Women*. *Qual Life Res*. Vol 13(2):389–398.
- Dimkpa, D. I. 2011. *Psychosocial Adjustment Needs of Menopausal Women*. *International Multidisciplinary Journal*. Vol. 5 (5) No. 22: 288–302.
- Dolang, Mariene Wiwin. 2017. Hubungan Penerimaan Diri dan Gaya Hidup Dengan Kecemasan pada Ibu Menjelang Masa Menopause pada Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol. 10(1).
- Estiani. 2015. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. Vol 2 (2), hlm. 101–107.
- Faubion, S. S., & Rullo, J. E. 2015. *Sexual Dysfunction in Women: A Practical Approach*. *American Family Physician*, 92(4), 281–288.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2016). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Greenblum, et. al. 2013. *Midlife Women: Symptoms Associated With Menopausal Transition and Early Postmenopause and Quality of Life*. *The Journal of The North American Menopause Society*. Vol 20(1): 22–27.
- Griffiths, Amanda. 2013. *Menopause and Work: an Electronic Survey of Employees' Attitudes in the UK*. *Maturitas*. Vol 76(2):155–159.
- Herawati, Rika. 2012. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause di Empat Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternal dan Neonatal* Vol. 1(1):1–8.
- <https://www.alodokter.com/menopause>
- Hunter, Myra S., et. al. 2011. *The Hot Flush Behavior Scale: A Measure of Behavior Reaction to Menopausal Hot Flushes and Night Sweats*. *Menopause*. Vol. 18 (11): 1178–1183.
- Ikeme, ACC, et. al. 2011. *Knowledge and Perception of Menopause and Climacteric Symptoms among a Population of Women in Enugu, South East, Nigeria*. *Journal Ann Med Health Sci Res*. Vol 1(1) 31–36.
- Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.

- Ishizuka, Bunpei. *Cross-Sectional Community Survey of Menopause Symptoms Among Japanese Women*. *Maturitas*. Vol 61(3): 260–267.
- Javadivala Z, et. al. *Modeling The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life In menopausal-Aged Women: A Cross-Sectional Study*. *J Res Health Sci*. 2013,13(2):168–175.
- Kahesi, Idea Estetik, et. al. 2013. Hubungan antara Penerimaan Diri dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Wanita dalam Menghadapi di Kecamatan Jebres, Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Vol 2 (1).
- Karsidag A. Yasemin Karageyim, et. al. *Effects of Tibolone on Depressive and Anxiety Symptoms in Symptomatic Postmenopausal Women*. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 25 (2):135–139
- Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Cetakan Pertama. Jakarta: Pustaka Swara.
- Kim, Min-Ju, et. al. 2014. *Association Between Physical Activity Andmenopausal Symptoms in Perimenopausal Women*. *BMC Women's Health*. 14:122.
- Kusmiran, E., 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Liu, Kuo, Liu He, Xun Tang, Jinwei Wang, et. al. *Relationship Between Menopause and Health-Related Quality of Life in Middle-Aged Chinese Women: A Cross-Sectional Study*. *BMC Women's Health* 2014, 14:7. <http://www.biomedcentral.com/1472-6874/14/7>.
- Llaneza, Placido, et. al. 2012. *Depressive Disorders and The Menopause Transition*. *Maturitas* 71 (2): 120–130.
- Mardiani, Norma. 2018. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 9 (2) hlm. 124–130.
- Martaadisoebrata, J. DKK., 2005. *Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial*. Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Mawaddah, Maulina. 2014. *Determinan Kecemasan Wanita Pra Menopause di Desa Rawang Lama Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2014*. Tesis USU.
- Mishara, Gita D. dan Diana Kuh. 2012. *Health Symptoms During Midlife in Relation to Menopausal Transition: British Prospective Cohort Study*. *BMJ*2012;344:e402 doi: 10.1136/bmj.e402.

- Mojgan Asadi ZJ and Farnaz Nayebzadeh. 2012. *Prevalence of Menopausal Symptoms Among Iranian Women*. *Journal of Family and Reproductive Health*. Vol. 6(1):1–3.
- Mukherjee, Shuvankar, et. al. 2012. *Menopausal Status and Psychological Distress: a Cross-Sectional Survey Among Middle Aged Women in an Urban Slum Area of Kolkata, India*. *Global Journal of Medicine and Public Health*. Vol 1(3): 24–28.
- Mulyani, S. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muniroh, Septiany dan Mahmuda. 2013. Faktor yang Berpengaruh terhadap Skor Kecemasan pada Wanita Menopause. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. Vol. 2(1): 51–56.
- Nugroho, Taufan dan Bobby Indra Utama. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pangkahila, W. 2014. *Seks dan Kualitas Hidup*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Prasetya, Meitha Rose. et. al. 2012. Peran Religiusitas Mengatasi Kecemasan Masa Menopause. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*. Vol .1 (3):145–15.
- Prastiwi, E., et.al. 2017. Pengaruh Penggunaan Lubrikan Terhadap Peningkatan Fungsi Seksual pada Wanita Menopause di RW 01 Desa Pakuhaji Kecamatan Ngamprah Bandung. *E-journal Stikes Borromeus*. Vol 7 (1) hlm. 15–20.
- Proverawati, A., & Sulistyawati, E. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, Betristasia. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*. Vol 9 (2) hlm. 115–119.
- Putri, Arimbi Kanasih dan Hamidah. 2012. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 1(2) hlm. 1–6.
- Putri, Fitriana, et. al. 2017. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember. *Jurnal Insight*. Vol.13 (2) hlm. 126–138.

- Redaksi Dokter Sehat. 2020. *Menopause: Gejala, Penyebab, Pengobatan, dll.* <https://doktersehat.com/menopause/>. Diakses pada 2 Mei 2021.
- Retno, Devita. *Cara Mengatasi Gangguan Emosional pada Wanita Menopause.* <https://dosenpsikologi.com/cara-mengatasi-gangguan-emosional-pada-wanita-menopause>. Diakses pada 2 Mei 2021.
- Rossella, E & Esme, A 2008. *Women's Perception of Sexual Around the Menopause: Outcomes of European Telephone Survey. European Journal of Obstetric & Gynecology and Reproductive Biology.*
- Ruwaida, Ana, et. al. 2006. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol 8 (2): 76–99.
- Sari, Yuni Wulan. 2020. Kecemasan pada Perempuan yang Menghadapi Tinjauan Literature. *Wellness and Healthy Magazine*. Vol. 2(2) hlm. 316–320.
- Sawitri, Elis Indra, et. al. 2009. Kulit dan Menopause Manifestasi dan Penatalaksanaan. *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit & Kelamin*. Vol. 21 No. 1, hlm. 48–55.
- Senolinggi, Mutiara Aprilia. 2015. Hubungan antara Usia Menarche dengan Usia Menopause pada Wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014. *Jurnal e-Clinic (eCl)*. Vol 3(1): 138–142.
- Skrzypulec V, et. al. 2010. *The Influence of Physical Activity level on Climacteric Symptoms in Menopausal Women*. *Climacteric*, 13 (4): 355–361.
- Sobur, A. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Soedirham, Oedojo, et. al. 2008. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perempuan dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Penelitian Med. Eksakta*. Vol. 7 (1): 70–82.
- Spencer, Rebecca Fox dan Pam Brown. 2007. *Simple Guides: Menopause*. Jakarta: Erlangga.
- Steiner, Anne Z. 2011. *Predicting age at menopause: Hormonal, Familial, and Menstrual Cycle Factors to Consider. American Society for Reproductive Medicine*. Vol. 19(2).
- Sternfeld, Barbara and Sheila Dugan. 2011. *Physical Activity and Health During the Menopausal Transition. Obstet Gynecol Clin North Am*. Vol. 38(3): 537–566.

- Suheimi, H.K., 2006. Pola Hidup untuk Meningkatkan Kualitas Wanita Menopause. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*. Vol. 30, No. 2.
- The American Congress of Obstetricians and Gynecologists. 2011. Women's Health Stats and Facts. Washington DC: *The American Congress of Obstetricians and Gynecologists*.
- The North American Menopause Society. 2014. *Depression, Mood Swings, Anxiety*. [Online]. www.menopause.org.
- Thresia, Monica Eska. (2009). *Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Terhadap Perubahan Fisik Menopause dengan Tingkat Motivasi Melakukan Hubungan Seksual di Kelurahan Kemiri Muka, Depok*. Laporan Penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Tonika, Virlis. 2016. *Hubungan antara Kepuasan Seksual dengan Kecemasan Terhadap Menopause*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Varney H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Volume 1, Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wellons, M. et. al. 2012. *Early Menopause Predicts Future Coronary Heart Disease and Stroke: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis*. *Menopause*. 19(10):1081–7.
- Widjayanti, Yheni. 2021. Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol. 6(1) Hal. 68–75.
- Wijayanti, Maria. 2011. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan pada Wanita Pre Menopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri*. (Tesis) USM Surakarta.
- Yuniwati, Cut. 2011. *Pengaruh Peran Tenaga Kesehatan Terhadap Kesiapan Wanita Menopause dalam Menghadapi Keluhan Menopause di Rumah Sakit Umum Daerah Dr Zainoel Abidin Banda Aceh Provinsi Aceh*. Tesis USU.



BIODATA PENULIS



Mariene Wiwin Dolang, S.KM, M.Kes., lahir di Ujung Pandang, 19 November 1990. Jenjang pendidikan dasar ditempuh di SD Katolik Sto. Aloysius (1996–2002), jenjang pendidikan pertama di SMP Katolik Garuda (2002–2005), dan pendidikan menengah atas di SMA Kristen Makassar (2005–2008). Tahun 2012, lulus Sarjana dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Peminatan Biostatistik KKB

Universitas Hasanuddin dan pada tahun 2013–2015 menempuh pendidikan Magister Kesehatan Konsentrasi Kesehatan Reproduksi di Universitas Hasanuddin. Pada September 2015 sampai Januari 2021, mengabdikan diri di STIKES Pasapua Ambon sebagai dosen tetap pada Program Studi DIII Kebidanan; dan pada Februari 2021 sampai sekarang, mengabdikan diri di STIKes Maluku Husada sebagai dosen tetap pada Program Studi Kesehatan Masyarakat.

