

TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA USIA 48-55 TAHUN MENGENAI MENOPAUSE DI DESA SAMURA, KECAMATAN KABANJAHE, KABUPATEN KARO TAHUN 2021

**Delfriana Ayu, Siti Khairunnisa Ramadhan, Diva Cahayati,
Namira Kharidah, Serahayati Br Hasibuan, Silvana Della Batubara**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
sitikhairunnisaramadhan@gmail.com

Abstract

This study aims to obtain an overview of the level understanding of women aged 48-55 about menopause in Samura Village, Kabanjahe District in 2021. Data from the Central Statistics Agency of North Sumatra Province in 2015 the population of 13,937,797 people with the number of premenopausal mothers aged 40-50 years. that is equal to 847,192 inhabitants and data on the population of the city of Medan in 2015 amounted to 247,411 people with a female population of 126,814 people and with the number of premenopausal mothers of 57,267 people. The method used in this study uses quantitative analysis methods. Through this method can divide data retrieval into 2. First through the analysis method by looking for questions to be asked to respondents, The questions posed to the respondents were taken from the internet in the form of journals and questionnaires that had been used previously as reference material for this research. The second method is quantitative by conducting direct interviews with women aged 48-55 years in Samura Village. From the results of the study, there were as many as 20 people who filled out the questionnaire that we distributed, of which 78.9% of the 20 people had a "married" marital status and 21.1% with a "widow" marital status. Having more than 2 children is 47.4%. For the most recent education, junior and senior high schools have the same amount, which is 31.6%. All respondents are Muslim. 21.1% of respondents are of Batak Karo ethnicity, 31.6% of respondents are housewives.

Keywords: Menopause, Knowledge, Attitude.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat pemahaman wanita usia 48-55 tentang menopause di Desa Samura Kecamatan Kabanjahe Tahun 2021. Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2015 jumlah penduduk sebesar 13.937.797 jiwa dengan jumlah ibu premenopause usia 40-50 tahun yaitu sebesar 847.192 jiwa dan data jumlah penduduk kota Medan pada tahun 2015 yaitu sebesar 247.411 jiwa dengan jumlah penduduk wanita sebesar 126.814 jiwa dan dengan jumlah ibu premenopause sebesar 57.267 jiwa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif. Melalui metode ini dapat membagi pengambilan data menjadi 2. Pertama melalui metode analisa dengan mencari pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden, pertanyaan yang diajukan kepada responden diambil dari internet berupa jurnal-jurnal serta kuesioner yang sudah digunakan terdahulu sebagai bahan referensi penelitian ini. Kedua Metode Kuantitatif dengan cara melakukan wawancara langsung dengan wanita usia 48-55 Tahun di Desa Samura. Dari hasil penelitian yang didapat yaitu sebanyak 20 orang yang mengisi kuisisioner yang kami bagikan, dimana dari 20 orang terdapat 78,9% dengan status perkawinan "kawin" dan 21,1% dengan status perkawinan "janda". Memiliki jumlah anak lebih dari 2 orang sebanyak 47,4%. Untuk pendidikan terakhir terbanyak antara SMP dan SMA memiliki jumlah yang sama yaitu 31,6%. Seluruh responden beragama islam. Responden sebanyak 21,1% bersuku bangsa batak karo, Pekerjaan responden mencapai 31,6% merupakan ibu rumah tangga.

Kata kunci: Menopause, Pengetahuan, Sikap.

PENDAHULUAN

Masa lansia pada wanita merupakan masa puncak perubahan hormonal yang dimana ditandai dengan berhentinya menstruasi atau yang sering disebut dengan menopause, fase ini dibagi menjadi fase premenopause dan pascamenopause. Secara umum Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita saat memasuki masa penuaan yang dapat ditandai turunnya kadar hormon estrogen ovarium pada wanita yang berperan dalam reproduksi seksualitas dan dapat mengganggu aktifitas wanita. Masa menopause biasanya terjadi di usia 40-an. menopause berarti berhentinya siklus menstruasi yang dialami oleh seorang wanita. Perkiraan rentang umur masa menopause di Indonesia 50-52 tahun (Proverawati, 2010).

Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon Folikel Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH). Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi (WHO, 2014).

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia. Indonesia merupakan urutan ke 4 di dunia setelah negara Cina, India dan Amerika Serikat. Tahun 2021 jumlah usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa. Tahun 2050 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi lebih dari 50 juta jiwa (BPS, 2016). Indonesia saat ini memiliki 7,4% wanita menopause dari

total populasi dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,54% dengan usia rata-rata menopause 49 tahun. Peningkatan populasi wanita menopause pada umumnya disertai berbagai tingkat dan jenis masalah yang kompleks sehingga berdampak pada peningkatan masalah kesehatan yang dialami wanita menopause tersebut. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2014, jumlah total penduduk wanita di Indonesia sebanyak 125.202.594 penduduk. Data dari Badan Pusat Statistik Jawa Barat, jumlah total penduduk wanita di Jawa Barat pada tahun 2015 sebanyak 23.028.642 jiwa atau sekitar 48.85% dengan rentang usia 45-50 tahun sebanyak 1.397.871 atau 7,6% penduduk. Semakin bertambahnya usia seorang wanita, maka semakin berkurang fungsi dari tubuhnya termasuk hormon-hormon akan menurun secara perlahan-lahan. Proyeksi penduduk Indonesia berdasarkan hasil sensus penduduk 2010, jumlah penduduk Indonesia 261.890.900 jiwa pada tahun 2016. Jumlah wanita berumur 55-65 tahun di Indonesia sebanyak 7.616.516 jiwa. Jumlah penduduk Sumatera Utara 21.911.400 jiwa, dengan angka harapan hidup 72,2 tahun. Jumlah penduduk perempuan dengan umur 55-65 tahun sebanyak 1.135.350 jiwa (BPS, 2016).

World Health Organization WHO (1990), 476 juta wanita mengalami menopause rang dan pada tahun 2030 diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar orang, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 1997 mencapai 201,4 juta dengan 100,9 juta orang wanita. Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2017 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan

umur menopause diperkirakan 15,8 juta orang. Pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause (BPS, 2017).

Perubahan hormonal masa menopause akan menimbulkan gejala fisik dan psikis, sebenarnya hal yang alami dan normal dialami oleh semua wanita, namun tidak sedikit budaya dan persepsi individu mempengaruhi psikis masa menopause sehingga gejala yang dirasakan berbeda antar wanita yang mengalami menopause. Penurunan produksi hormon estrogen mengakibatkan kantung telur, rahim, dan lapisan otot rahim, dan kelenturan alat kelamin kelenturannya dan kekuatannya menurun bahkan dapat mengalami atrofi (Wiknjosastro, 1999; Pieter, 2011). Organ-organ yang tergantung terhadap hormon estrogen seperti tulang secara perlahan akan mengalami kecenderungan osteoporosis, kadar kolesterol dan trigliserida meningkat, kelelahan dan kecemasan akan timbul. Kekhawatiran akan perubahan penampilan fisik wanita akan membuat wanita tidak menyenangkan dalam melewati masa menopause (Kasdu, 2010).

Hasil Study of Women's Health Across the Nation di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 28,9% mengalami stres di awal premenopause, 20,9% pada tahap perimenopause, dan sebanyak 22% mengalami tahap post menopause. Penelitian Anaqotul dan Suprihatiningsih di tahun 2018 menemukan hubungan yang signifikan antara sindrom premenopause dengan tingkat stres. Stres sendiri bisa merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon. Jika hal ini terjadi secara terus menerus, maka akan menyebabkan semakin meningkatnya angka morbiditas dan

mortalitas wanita. Mustopo menyebutkan bahwa stres yang dirasakan oleh seorang wanita bisa berbeda-beda. Bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan yang dirasakan tersebut akan menimbulkan perasaan khawatir, takut, bahkan stres. Dengan datangnya menopause, seringkali wanita merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi, merasa tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya. Hal ini akan dapat mengakibatkan stres pada wanita. Efikasi diri berperan sebagai satu mekanisme kognitif mengendalikan individu dalam menghadapi tekanan. Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri akan meningkatkan ketahanan terhadap cemas, stres, depresi, dan dapat mengaktifkan perubahan-perubahan biokimia yang dapat mempengaruhi berbagai ancaman.

(Greenplum, Rowe, Neff, & JS, 2013) meneliti tentang "Hubungan Pengaturan Emosi Positif dengan Kecemasan Menjelang Menopause pada Perempuan Pekerja" dan hasilnya menjelaskan bahwa 80% wanita melaporkan mengalami bermacam-macam gangguan fisik dan psikis menjelang menopause. Gejala fisik diantaranya berkeringat di malam hari, gangguan tidur, kekeringan vagina, sakit kepala, dan penurunan berat badan, sedangkan gejala psikis yang sering terjadi diantaranya kelelahan, cepat marah, dan kecemasan. Adapun keluhan yang memiliki dampak tertinggi yaitu pada gangguan tidur dan kekeringan vagina dengan presentase 9,7% dan keluhan individu lainnya termasuk kelelahan dan kecemasan dengan persentase 16,7%.

Hasil penelitian (Widjayanti, 2016) tentang "Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen" didapatkan 90,32% responden

mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot, 85.87% responden mengeluhkan hot flushes dan 74.19% responden mengeluhkan kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Keluhan tersebut bisa diatasi dengan persiapan fisik dan persiapan psikis. Untuk keluhan nyeri tulang, sendi, dan otot bisa dilakukan dengan mengkonsumsi kalsium dan digabung dengan asupan vitamin D. Para ahli merekomendasikan 1500 mg perhari untuk asupan kalsium. Persiapan diri menuju menopause dapat dilakukan dengan makan makanan yang mengandung kacang-kacangan terutama kacang kedelai, serta dapat ditemukan pada hampir semua jenis sayuran, tahu, pepaya, dan tanaman lain serta susu kedelai. Adapun yang harus dilakukan oleh wanita menjelang masa menopause dapat berupa olahraga, seperti jalan kaki, jogging, dan yoga yang berfungsi untuk menjaga kepadatan tulang. Adanya perubahan hormon dan keluhan-keluhan pada wanita usia lanjut tersebut mempengaruhi ketidaknyamanan wanita. Untuk itu penting mengetahui perubahan dan gejala-gejala akibat perubahan tersebut agar dapat mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikis untuk menjelang masa menopause.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan premenopause dapat dilakukan dengan beberapa hal diantaranya adalah pendidikan kesehatan. Kegiatan edukasi merupakan usaha untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu, kelompok (Notoatmodjo, 2010). Pemahaman melalui kegiatan formal maupun non formal tentang kesehatan akan membentuk perilaku seseorang, karena apabila perilaku didasari dengan pengetahuan yang baik maka wanita akan semakin siap dalam

menghadapi menopause. Pengetahuan dapat melalui sumber, seperti media massa, social media dan sebagainya (Dewi, 2010).

Adapun tujuan penelitian yang akan dicapai oleh penulis dalam pembahasan topik dalam jurnal ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan wanita di Desa Samura mengenai Menopause, dan untuk mengetahui kesiapan responden dalam menghadapi Menopause.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif. Melalui metode ini

penulis dapat membagi pengambilan data menjadi 2. Pertama melalui metode analisa dengan mencari pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden, pertanyaan yang diajukan kepada responden diambil dari internet berupa jurnal-jurnal serta kuesioner yang sudah digunakan terdahulu sebagai bahan referensi penelitian ini. Kedua Metode Kuantitatif dengan cara melakukan wawancara langsung dengan wanita usia 48-55 Tahun di Desa Samura, dan jawaban responden akan di input ke dalam Google Form tentang bagaimana tingkat pengetahuan, sikap dan kesiapan responden mengenai Menopause yang akan dibahas di bagian hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibawah ini merupakan hasil pembahasan yang didapat dari pertanyaan yang diberikan kepada 20 responden, mengenai pengetahuan, dan kesiapan wanita usia 48-55 tahun tentang menopause. Dari hasil penelitian yang didapat yaitu sebanyak 20 orang yang mengisi kuisisioner yang kami bagikan, dimana dari 20 orang

terdapat 78,9% dengan status perkawinan “kawin” dan 21,1% dengan status perkawinan “janda”. Memiliki jumlah anak lebih dari 2 orang sebanyak 47,4%. Untuk pendidikan terakhir terbanyak antara SMP dan SMA

memiliki jumlah yang sama yaitu 31,6%. Seluruh responden beragama islam. Responden sebanyak 21,1% bersuku bangsa batak karo, Pekerjaan responden mencapai 31,6% merupakan ibu rumah tangga.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 1 bahwa pengetahuan wanitawanita usia 48-55 tahun di desa Samura tahun 2021 mayoritas responden berpengetahuan khusus sebanyak 55% responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Wanita Usia 48-55 Tahun Tentang Menopause

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	9	45%
Cukup	11	55%
Kurang	0	0%
Jumlah	20	100 %

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesiapan Wanita Usia 48-55 Tahun terhadap Menopause

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	9	45%
Cukup	9	45%
Kurang	2	10%
Jumlah	20	100 %

Hasil penelitian ke siapan wanita usia 48-55 tahun terhadap menopause di Desa Samura tahun 2021 adalah sebagai berikut yang tercantum dalam tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Kesiapan wanita usia 48-55 tahun di Desa Samura pada tahun 2021 berada dalam kategori baik dan cukup dengan presentase baik sebanyak 45% dan cukup sebanyak

45%, ini berarti kesiapan wanita usia 48-55 tahun di desa Samura sebanyak 90% sudah siap menghadapi menopause.

Menopause merupakan fase terakhir yang dialami oleh wanita dimana pada fase transisi menuju fase menopause biasanya menimbulkan berbagai macam keluhan, baik fisik maupun psikologis. Hadirnya gejala-gejala menjelang menopause akan dihadapi setiap wanita dengan cara berbeda tergantung dari kesiapan wanita tersebut yang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki tentang menopause. Hal ini dialami oleh 10% wanita di Indonesia yang sekarang ini, masih belum siap menerima perubahan-perubahan pada masa menopause. Oleh karena itu dilakukan penelitian untuk mengetahui “Gambaran pengetahuan dan sikap wanita usia 48-55 tahun tentang menopause di Desa Samura Kecamatan Kabanjahe Tanah Karo tahun 2021”. Penelitian ini dilakukan pada 20 wanita usia 48-55 tahun, data dikumpulkan menggunakan google form (kuesioner).

Banyak perempuan yang tidak menyadari dirinya menopause karena tidak memiliki informasi yang cukup soal menopause. Akhirnya untuk menghilangkan gangguan yang disarankan, mereka mengobati secara sistematis. Artinya, Mereka minum obat pusing karena merasa pusing. minum obat pegal karena seluruh badan terasa pegal di minum obat tidur karena sulit tidur. Padahal segala keluhan itu muncul karena tubuh sudah tidak memproduksi hormon estrogen lagi. Menopause bukan semata-mata urusan perempuan usia lanjut sebaiknya setiap wanita mencari tahu seluk-beluk menopause sejak masih muda pengetahuan lebih tentang menopause akan membantu kita untuk dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan

pencegahan terjadinya gangguan-gangguan yang muncul menyertai masa menopause.





KESIMPULAN

Semakin bertambahnya usia seorang wanita, maka semakin berkurang fungsi dari tubuhnya termasuk hormon-hormon akan menurun secara perlahan-lahan. Menopause merupakan salah satu fase dalam kehidupan normal seorang perempuan, dimana indung telur tidak lagi melepaskan telur setiap bulan dan menstruasi berhenti. Menopause merupakan satu proses yang berangsur-angsur, yang datang dan terjadi antara usia 45 dan 50 tahun.

Proses menuju menopause terjadi ketika fungsi indung telur mulai mengalami penurunan dalam memproduksi hormon. Pada saat mulai terjadi penurunan fungsi ini gejala-gejala menopause mungkin mulai terasa meskipun menstruasi tetap datang. Saat itu mulai nampak ada perubahan pada haid. Misalnya menjadi lebih singkat atau lebih memanjang atau banyaknya darah yang keluar tidak konsisten lagi dari bulan ke bulan.

Pada saat itu ia sebenarnya tidak diperlukan terapi, kecuali menambah vitamin-vitamin dan zat kapur sebagai suplemen dan penyangga karena penurunan produksi hormon estrogen akan diikuti dengan meningkatnya kalsium yang terbuang dari tubuh seorang perempuan.

Saran

Untuk memperlambat terjadinya menopause dapat memulai kehidupan yang lebih sehat. Hal-hal yang harus dilakukan adalah Berolahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan yang kaya akan kalsium, mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti buah-buahan dan sayuran, Mengurangi konsumsi kopi, teh, minuman soda, alkohol dan menghindari rokok.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini terlaksana dengan baik dengan dukungan dari beberapa pihak. Kami berterima kasih kepada dosen pembimbing Mata Kuliah Dasar Biomedik II Ibu Delfriana Ayu, M.Kes. yang telah membimbing dalam penelitian ini. Dan kami juga mengucapkan terimakasih kepada Desa Samura yang telah mengizinkan kami melakukan kegiatan penelitian di daerah Desa Samura. Kami juga berterimakasih kepada Warga Desa samura yang sudah membantu dalam pengisian kuesioner penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Indriani Nur, 2007 "Perbedaan Sikap Wanita Dalam Menghadapi Masa Klimakterium Dilihat Dari Pengetahuan Tentang Menopause Di Desa Kampung Islam Kusamba Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Bali". Skripsi. Malang. Fakultas

- Psikologi. Universitas Islam Negeri Malang.
- Wulandari, S. & Aliza, M. R. Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Jurnal Psikologika*. 2014; 19(2): 146-155
- Nurdono, D.A. Gambaran sikap ibu terhadap masa premenopause pada ibu-ibu. *Jurnal Online Psikologi*. 2013; 1(2), <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/view/1640/1736>.
- Proverawati, A. & Sulistyawati, E. Menopause dan sindrom premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Wulandari, S. & Aliza, M. R. Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Jurnal Psikologika*. 2014; 19(2): 146-155.
- Dwi, S. A. Body mass index & lama menopause berpengaruh terhadap kualitas hidup menopause. *Jurnal Hospital Majapahit*. 2017; 9(1): 28-41.
- Harlow, et al. Executive summary of the stages of reproductive aging workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*. 2012; 19(4).
<https://www.miftakh.com/2010/06/tentang-menopause-pengertian-fase-pra-dan-pasca-penanggulangannya.html>
- Nur Ningsih. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan keluhan wanita saat menopause di kelurahan Cijantung kecamatan pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012
- Sarang Puji Astuti. Pengetahuan tentang menopause pada wanita usia 40-60 tahun di kelurahan Anduonohu Kecamatan Poasia Kota Kendari Tahun 2017
- Indah Rahayu Asih. Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi Menopause di Dusun Krandon Malangan Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta
- Meilaningtyas Galih. Hubungan tingkat pengetahuan tentang Menopause dengan kecemasan wanita menjelang Menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten.