
SKRINING PERUBAHAN FISIK, PERILAKU SEKSUAL, DAN PSIKOLOGIS PADA WANITA YANG MENGALAMI MENOPAUSE

(Screening Physical, Sexual Behavior And Psychological Changes In Women Experienced Menopause)

Rovica Probowati^{*}, Andriani Mei Astuti¹

¹Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

*Email: rovica_probowati@udb.ac.id

Email: andriani_meiastuti@udb.ac.id

Abstract

Background Changes in women experiencing menopause often become a problem in their health. This aims of this research is to identify a picture of the changes that occur in women who have experienced menopause. The research design is descriptive. The research population was women aged 45-59 years who had experienced menopause in Cemani village, Surakarta with no need a total of 50 subjects. Sampling uses cluster sampling. The variable is the changes that occur at menopause. The instrument uses structured interviews and is analyzed using descriptive analysis. The results of the study described severe physical changes (57.8%), moderate changes in sexual behavior (68.9%), and moderate psychological changes (55.6%). It was concluded that menopausal women will experience physical, sexual behavior and psychological changes with severe and moderate modifications.

Keywords: *Degeneratif; Wonen; Menopause; Skrining.*

1. PENDAHULUAN

Menopause secara sederhana dapat didefinisikan sebagai masa seorang wanita tidak mempunyai kegiatan reproduksi lagi yang ditandai dengan berhentinya haid atau menstruasi minimal 1 tahun. Menopause biasanya terjadi pada wanita usia 45-50 tahun. Wanita dengan bertambahnya usia, maka akan mengalami perubahan atau penurunan fungsi aspek fisiologis maupun psikologis. Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan fungsi seluruh seperti: alat kandungan mengalami pengecilan (atrofi), berkurangnya fungsi indung telur bahkan bisa sampai berhenti dan wanita tidak lagi mengalami haid (Pudiasuti & Dewi, 2022). Perubahan-perubahan ini dialami manusia secara bertahap. Masa menopause ditandai dengan masa transisi berhentinya fungsi reproduksi, tetapi secara biologis menopause berarti berhentinya menstruasi yang dapat menyebabkan berbagai perubahan fisik. Perubahan pada fisik antara lain: perubahan distribusi lemak tubuh yang mana pada wanita menopause lemak akan menumpuk pada pinggul dan perut, perubahan tekstur kulit, dan terkadang disertai dengan jerawat (Pudiasuti & Dewi, 2022).

Wanita yang sudah berhenti menstruasi berarti proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga berhenti, akibat dari fluktuasi hormon

estrogen, seperti diketahui, pada saat menopause, kadar hormon estrogen dalam darah akan anjlok secara tajam sehingga berpengaruh terhadap perilaku seksual pada wanita tersebut (Arifarahmi, 2016). Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu dan senggama. Obyek seksual wanita menopause dapat berupa orang, baik sejenis maupun lawan jenis, orang dalam khayalan atau diri sendiri (frisca Dea Calapi, 2014). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul dari nilai sosial mengenai wanita yang menopause memberikan kontribusi terhadap gejala fisik selama periode menopause. Gejala fisik yang dirasakan dapat memicu munculnya masalah psikis (Ompusunggu et al., 2019). Perasaan yang biasa muncul pada fase ini antara lain rapuh, sedih dan tertekan.

Akibatnya wanita pada masa menopause menjadi depresi, tidak konsentrasi bekerja dan mudah tersinggung (Pudiasuti & Dewi, 2022). Berdasarkan survei di kota London, oleh "The Daisy Network Premature Menopause Support Group" kira-kira 1 dari setiap 100 wanita di usia 40 tahun telah mengalami menopause (Agustina Widayati, 2019). Berdasarkan proyeksi penduduk Indonesia tahun 2008 oleh badan pusat statistik

jumlah wanita yang mengalami menopause saat ini 373 juta wanita. Perkiraan kasar menunjukkan akan terdapat sekitar 30-40 juta wanita usia lanjut dari seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240-250 juta pada tahun 2011. Dalam kategori wanita usia lanjut tersebut (usia lebih dari 60 tahun), hampir 100% telah mengalami menopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Zuniawati et al., 2024), namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun (Mentari; et al., 2023).

Batasan Usia menurut WHO yang menjadi acuan adalah lanjut usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun. Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa dari 89 wanita yang berusia 45-59 tahun ada 51 wanita (57%) yang sudah mengalami menopause. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada 20 wanita yang sudah mengalami menopause, diketahui bahwa terdapat perubahan fisik seperti hot-flush (rasa panas dimuka) yang dialami oleh 7 orang (35%), sakit dada dan berdebar debar ada 3 orang (15%), back pain (sakit tulang punggung) ada 6 orang (30%), dan gatal pada kulit dan kelamin ada 2 orang (10%).

Kejadian menopause ini sedikit banyak berpengaruh terhadap perilaku seksual pada wanita yang sudah menopause ada beberapa gejala dan masalah yang terjadi akibat menopause misalnya penurunan kualitas seksual yang terjadi pada 6 orang (30%), penurunan libido yang dialami oleh 7 orang (35%) dan dyspareunia (rasa sakit saat berhubungan seksual) yang dialami oleh 6 orang (30%), juga menjadi salah satu perubahan seksualitas. Wanita yang sudah menopause ini juga mengalami perubahan pada psikologinya antara lain ansietas (perasaan kecemasan) 6 orang (30%), depresi 2 orang (10%), pelupa 4 orang (20%), dan insomnia ada 5 orang (25%). Kondisi ini akan mengakibatkan resiko terjadinya masalah dalam kehidupan berumah tangga pada wanita yang sudah menopause (Ulfa, 2023). Menopause menimbulkan gejala yang berbeda pada masing-masing wanita. Wanita menopause akan menimbulkan dampak yang hampir sama yang dirasakan sama pada setiap wanita (Tunrahmi et al., 2017).

Dampak yang terjadi apabila wanita menghadapi masa menopause ini dengan gejala yang terjadi sering kali dirasa mengganggu

terhadap perilaku seksual dan bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Pada usia 50 tahunan, resiko osteoporosis semakin tinggi, persendian terasa sakit, kemudian diketahui bahwa terjadi penurunan tulang, dan biasanya ditafsirkan sebagai osteoporosis (Trisetiyaningsih et al., 2023). Wanita usia berapapun pasti mengalaminya, ada implikasi-implikasi penting yang akan mempengaruhi kehidupan hari-hari. Efek yang terjadi pada wanita yang mengalami menopause sangat beragam, di butuhkan penanganan yang bijak untuk dapat menjalani masa menopause (Ulfa, 2023).

Perubahan yang dialami saat menopause ini dapat memicu untuk menerapkan gaya hidup yang lebih baik dan lebih sehat dengan pola makan yang baik, sehat dan seimbang. Olahraga yang teratur untuk melatih ketahanan tubuh seperti jalan kaki atau jogging, serta menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya komplikasi dari dampak menopause.

Hal tersebut menjadi penting dalam menangkal masalah kesehatan setelah menopause. Tugas perawat dalam hal ini sebagai edukator yang memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause pada kelompok wanita yang sudah menopause, agar wanita yang mengalami menopause bisa melanjutkan kehidupan yang berkualitas. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguaraiak perubahan fisik, psikologis dan seksualitas pada wanita menopause.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita yang berusia 45-59 tahun yang sudah mengalami menopause. berjumlah 50 orang. Pada penelitian ini subyek yang diambil adalah semua wanita yang berusia 45-59 tahun yang sudah mengalami menopause dengan jumlah 45 responden, pengambilan data dengan menggunakan cluster sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah perubahan yang terjadi pada wanita menopause yang terdiri dari tiga yaitu: Perubahan fisik: Perubahan perilaku seksual: dan Perubahan psikologis. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar wawancara terstruktur mengenai gambaran perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan akan disajikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan yang terjadi pada wanita yang menopause didapatkan hasil bahwa perubahan fisik yang terjadi pada kriteria berat dan sedang, pada perubahan perilaku seksual pada kriteria sedang, dan perubahan psikologi pada kriteria sedang dan berat.

Pembahasan Perubahan Fisik pada Wanita Berusia 45-59 Tahun yang sudah Mengalami Menopause Wanita yang menopause dengan usia 45-49 tahun mengalami perubahan fisik sedang dan berat. Perubahan fisik pada menopause ini secara fisik biologis, keluhan yang sering diutarakan wanita yang mengalami sindrome menopause adalah rasa panas (hot flush), sakit kepala, cepat lelah, reumatik, sakit pinggang, sesak nafas, susah tidur dan osteoporosis(Pencegahan et al., 2016). Usia semakin bertambah akan mengakibatkan tubuh membutuhkan lebih lemak dari sebelumnya. Usia digolongkan menjadi empat tahap yaitu kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Masa kanak-kanak sekitar usia 5 -11 tahun, masa remaja awal sekitar usia 12-16 tahun, masa remaja dewasa akhir sekitar usia 36-45 tahun, masa lansia awal sekitar usia 46-55 tahun, dan masa lansia akhir sekitar usia 56-65 tahun (Widjayanti, 2022).

Perubahan fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, misalnya usia, pengobatan medis, status gizi, pendidikan, sosial ekonomi, atau karena pengaruh budaya dan lingkungan. Usia seseorang semakin bertambah maka perkembangan fisik pada tubuh seseorang pun akan berubah. Perubahan fisik ini biasanya terlihat jelas pada rentang masa kanak-kanak memasuki masa remaja dan pada masa dewasa menjelang masa lansia. Jika tidak ditanggapi secara benar fase perubahan ini akan menjadi masalah bagi masing-masing individu, sehingga perlu pengetahuan yang cukup tentang pendidikan seksual. Pengetahuan yang cukup akan membantu seseorang memahami dan mempersiapkan masa di setiap perubahan ini dengan baik. Pendidikan ini bisa di dapat dari bangku sekolah, pendidikan agama, atau bahkan dari berbagai media. Pada usia menopause kemampuan tubuh mengolah lemak berkurang dan lemak memerlukan waktu lebih lama untuk masuk dalam darah(Fatimah & Nuryaningsih, 2018).

Usia yang bertambah, akan diikuti berbagai perubahan fisiologis yang tidak hanya mempengaruhi terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan responnya pada kehidupan sehari-hari. Homeostenosis yang merupakan karakteristik fisiologis penuaan adalah keadaan penyempitan (berkurangnya) cadangan homeostatis

yang terjadi seiring meningkatnya usia pada setiap organ. Perubahan fisik dialami berbeda pada setiap wanita, misalnya keluhan panas dimalam hari (hot flushes), pusing, jantung berdebar-debar, vagina menjadi kering, hilangnya jaringan penunjang, penambahan berat badan, nyeri tulang dan sendi, dan payudara semakin melembek. Penyakit pengeroposan tulang ini juga termasuk pada perubahan fisik yang dialami pada wanita yang sudah menopause sehingga membuat wanita mudah merasa nyeri dan sangat berpotensi mengalami patah tulang(Pencegahan et al., 2016)(Passe et al., 2023).

Tulang sebenarnya adalah jaringan yang hidup, dan secara berkala “digenerasi”. Estrogen mempunyai peran penting dalam membatasi jumlah resopsi tulang. Kadar estrogen ketika turun pada masa-masa menjelang menopause, maka kecepatan resopsi tulang mulai melebihi kecepatan pembentukan tulang yang baru di tempat yang sama, hal tersebut sebagai akibatnya, ada jaringan tulang yang hilang, dan jika kepadatannya menurun hingga mencapai tingkat yang sangat rendah(Cory’ah & Wahyuni, 2018). Faktor lain, seperti riwayat keturunan keluarga, riwayat pola makan yang buruk atau mengalami terapi obat dapat meningkatkan resiko osteoporosis, selain itu, mereka yang pernah menjalani histerektomi mempunyai kemungkinan besar dalam terjadinya pengeroposan tulang, khususnya bila dilakukan histerektomi yaitu dengan pengangkatan indung telur. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh kebutuhan estrogen yang tidak terpenuhi, tetapi juga aktivitas fisik yang boleh mereka lakukan menjadi sedikit dibatasi(Kholifah, 2022).

Perubahan lainnya yang sering dirasakan oleh wanita yang sudah mengalami menopause adalah pada vasokonstriksi yaitu seperti perasaan panas (hot flushe). Berat atau ringannya keluhan berbeda-beda pada setiap wanita. Pada keadaan ini sering dijumpai keluhan klimaterik, padahal pada fase ini kadar estrogen cukup tinggi. Keluhan ini muncul berupa perasaan panas yang muncul secara tiba-tiba disertai keringat banyak. Keluhan tersebut pertama kali muncul pada malam hari(Maria & Sari, 2024). Penyebab keluhan vasomotorik umumnya pada saat kadar estrogen mulai menurun, dan penurunan ini tidak sampai mencapai kadar yang rendah. Keluhan vasomotorik makin kuat dirasakan dengan makin tingginya kadar estrogen darah.

Dari sini dapat disimpulkan, bahwa keluhan vasomotorik dapat terjadi baik pada kadar estrogen

rendah, normal, maupun tinggi, sehingga kadar darah untuk menentukan perlu atau tidaknya pengobatan menjadi bermanfaat (Baziad, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak responden yang merasakan perubahan fisik yang berat dalam menjalani masa menopause. Pengeroposan tulang ini dirasakan menjadi perubahan fisik yang paling berat karena responden sering merasakan nyeri secara tiba-tiba di daerah punggung dan nyeri semakin bertambah bila digunakan saat beraktivitas. Penyebab perubahan fisik salah satunya disebabkan karena faktor usia. Waktu terjadinya menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan. Menopause dewasa ini cenderung pada umur yang lebih tua. Pada hasil penelitian didapatkan wanita sekitar usia 45-55 tahun mengalami perubahan fisik yang berat.

Hal ini bisa disebabkan karena mereka merasa belum siap untuk menghadapi perubahan fisik dimasa usia lanjut. Usia merupakan pemicu utama menopause. Kondisi ini merupakan sisi lain dari pubertas, akhir dari usia subur, yang disebabkan oleh melambatnya fungsi ovarium. Pada usia inilah wanita akan mengalami perubahan yang drastis pada keadaan fisiknya, namun tingkat pendidikan seorang wanita juga bisa mempengaruhi berat perubahan fisik, hal ini disebabkan pendidikan berpengaruh kepada sikap wanita terhadap kesehatan (Nainggolan, 2023). Tingkat pendidikan yang semakin tinggi dan luasnya pergaulan berpengaruh pada kualitas sumber daya seseorang tersebut dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya.

Responden lebih dari 50% responden memiliki tingkat pendidikan SMA namun mereka merasa mengalami perubahan fisik yang berat. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang dampak dan penanganan tentang perubahan fisik pada masa menopause yang bisa disebabkan karena terbatasnya lingkungan pergaulan para lansia dan terbatasnya informasi yang didapat lansia tentang menopause (Baziad, 2018). Informasi mengenai menopause tidak hanya didapatkan dari pendidikan formal, tetapi juga bisa didapatkan melalui berbagai media, contohnya media Televisi, majalah atau pendidikan kesehatan melalui Puskesmas atau Posyandu Lansia. Perubahan Perilaku Seksual pada Wanita Berusia 45-59 Tahun yang sudah Mengalami Menopause Perubahan perilaku seksual pada wanita berusia 45-59 tahun yang sudah mengalami menopause dengan kriteria sedang.

Perempuan yang mengalami menopause memiliki perbedaan reaksi perilaku dalam pengalaman masa lalunya. Perempuan sangat mungkin menerima realitas perubahan-perubahan yang disebabkan oleh menopause, melakukan penyesuaian mental dan emosional yang diperlukan, dan berusaha mencari pertolongan untuk mengatasi semua gejala dan dampak tersebut. Seksualitas manusia merupakan karakteristik dasar dan prevasif dalam aktivitas interaksi manusia (Khotimah, 2021). Usia pada wanita yang mengalami menopause juga berpengaruh pada kehidupan seksualnya.

Tingkat kesuburan wanita paling tinggi terjadi pada usia 18-30 tahun dan menurun 5% pada rentang usia 30-35 tahun. Persentase ini menurun lagi 30% jika telah menapaki usia 35-40 tahun keatas, bahkan berhenti total pada saat menopause. Perubahan pada organ reproduksi ini dapat menyebabkan gangguan pada perilaku seksual bagi wanita yang mengalami menopause (Mahayani dan Melaniani, 2007). Di antaranya pada lapisan dinding vagina, vagina menjadi kering dan kurang elastis akibat dari penurunan kadar estrogen, selain itu muncul rasa gatal pada vagina dan yang lebih parah adalah rasa sakit saat berhubungan seksual. Estrogen akan berkurang menyebabkan gangguan pada epitel vagina, jaringan penunjang, dan elastisitas dinding vagina, seharusnya, epitel vagina mengandung banyak reseptor estrogen yang sangat membantu mengurangi rasa sakit dalam berhubungan seksual. Gangguan rasa sakit pada saat berhubungan seksual atau dyspareunia sering dirasakan oleh wanita yang sudah mengalami menopause.

Dyspareunia adalah rasa sakit pada waktu melakukan senggama, oleh karena dinding vagina sudah menipis dan tidak timbul cairan waktu terangsang, karena terjadi perubahan pada vagina, yaitu vagina memendek, menyempit, hilang elastisitas, epitelnya tipis. Dyspareunia menimbulkan rasa sakit pada vagina dan mudah trauma karena kurang lubrikasi pada waktu melakukan senggama, oleh karena dinding vagina sudah menipis dan tidak timbul cairan waktu terangsang (Pudiastuti & Dewi, 2022).

Vagina mengalami kekeringan hal ini terjadi karena leher rahim sedikit sekali mensekresikan endir. Hal tersebut disebabkan kekurangan estrogen yang menyebabkan liang vagina menjadi lebih tipis, lebih kering dan kurang elastis. Hal ini dapat membuat area genital terluka, infeksi vaginal dapat menjadi lebih umum. Gejala pada vagina

muncul akibat perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina. Vagina menjadi kering dan kurang elastis. Ini disebabkan karena penurunan kadar estrogen (Mahayani dan Melaniani, 2007).

Orgasme yang lambat pada keadaan ini juga membuat vagina mengalami dyspareunia. Gangguan orgasme bisa terjadi pada pria ataupun wanita, yang akan mengganggu secara psikis keduanya. Bisa saja salah satu pasangan terangsang lebih cepat, sementara satu pasangannya lebih lambat. Orgasme yang tidak tercapai dengan akibat pihak istri tidak mencapai kepuasan sehingga timbul kekecewaan (Baziad, 2018). Pada keadaan ini libido dan rangsangan cukup memadai, tetapi tidak ada cairan yang keluar dari vagina dan pembengkakan alat kelamin menyebabkan terjadinya gesekan dan iritasi yang menimbulkan rasa sakit, dan dyspareunia ini menyebabkan penurunan libido atau keinginan untuk melakukan hubungan seksualnya dirasakan makin menurun. Libido secara perlahan-lahan akan berkurang sesuai dengan usia, namun kehidupan seksual yang baik serta tubuh yang sehat maka libido akan berlanjut terus hingga usia lanjut apalagi didukung dengan hubungan yang mesra.

Penurunan libido dapat terjadi karena penyakit tertentu (tumor otak, penyakit ginjal, diabetes mellitus) serta karena proses kejiwaan atau konflik dalam perkawinan. Keadaan rasa sakit saat berhubungan seksual (dyspareunia) menyebabkan terjadinya libido. Keadaan sakit ini, selain menyisakan beban fisik, juga mempengaruhi psikis wanita ketika akan melakukan hubungan seksual. Hal yang memberikan dampak negatif adalah menurunnya kecantikan sehingga dapat menimbulkan penurunan ketertarikan suami, misalnya payudara mulai menurun dan kendor sehingga menurunkan kepercayaan diri wanita dan bisa juga menurunkan gairah seksualnya (Pudiasuti & Dewi, 2022).

Hubungan yang baik dan mesra antara suami istri dalam kehidupan seksual dan non seksual pada umumnya akan memberikan dampak positif pada kedua belah pihak, sebaliknya hubungan yang tidak mesra mengakibatkan turunnya keinginan untuk mengadakan kontak seksual sehingga frekuensi berhubungan seksual juga menurun. Kondisi fisik yang cepat menurun akan menimbulkan rasa percaya diri yang menyebabkan gangguan harga diri sehingga mengakibatkan gangguan kehidupan seksual. Proses menopause pada sebagian wanita masih sering dikaitkan dengan kehidupan seks dan pendidikan, menurut Kolodny (ahli seksologi

Amerika Serikat) ada pengaruh secara tidak langsung antara menopause dengan kehidupan seks karena jenjang pendidikan seseorang mempengaruhi tinggi rendahnya masalah yang bisa dihadapi oleh seseorang (Atamimi & Sanmustari, 2000).

Wanita yang sudah menopause mengalami keadaan orgasme yang lambat dan vaginanya terasa panas pada saat melakukan hubungan seksual. Hal ini mempengaruhi perubahan perilaku seksual. Responden sebagian besar mengalami perubahan perilaku seksual yang sedang. Pada responden usia 56-59 tahun, 3 responden mengalami perubahan perilaku seksual yang dirasakan berat. Perubahan perilaku seksual salah satunya adanya gangguan rasa sakit saat berhubungan seksual disebabkan karena sudah berkurangnya produksi cairan dalam vagina, sehingga vagina pada wanita yang sudah mengalami menopause menjadi kering dan kurang elastis hal ini terjadi penurunan kadar estrogen dan disertai dengan rasa gatal pada vagina, sehingga akan mengganggu dalam berhubungan seksual. Wanita saat menopause akan mengalami penurunan kualitas dalam kehidupan seksualnya, hal ini dikarenakan responden merasa sudah cukup tua dan tidak terlalu mementingkan kebutuhan seksual. Terjadinya perubahan perilaku seksual ini juga bisa disebabkan oleh faktor tingkat pendidikan wanita (Khotimah, 2021).

Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan berdampak pada pengalaman dan wawasan dalam menghadapi perubahan perilaku seksual Wanita dalam menjalani masa lanjut usia ini kebutuhan seksual mungkin sudah bukan menjadi kebutuhan yang penting, namun hubungan komunikasi yang baik dan mesra antara antar pasangan dalam kehidupan seksual dan non seksual akan memberikan dampak positif pada kedua belah pihak. Perubahan Psikologi Pada Wanita Berusia 45-59 Tahun Yang Sudah Mengalami Menopause Perubahan psikologis pada wanita berusia 45-59 tahun yang sudah mengalami menopause memiliki kriteria sedang dan berat. Perubahan psikis pada masa menopause sangat bergantung pada masing-masing individu. Perubahan psikis ini muncul karena adanya perubahan fisik dan hormonalnya, yang berakibat pada peningkatan sensitivitas seperti percaya diri, susah berkonsentrasi, mudah tersinggung, penurunan daya ingat, dan bahkan sampai depresi. Semua gejala ini akan mengganggu kehidupan sosial dan pekerjaan wanita sehari-hari. Jenjang pendidikan mempengaruhi tinggi

rendahnya suatu masalah yang bisa dihadapi oleh seseorang, semakin tingginya tingkat pendidikan dan luasnya pergaulan berpengaruh pada kualitas sumber daya seseorang tersebut dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya, serta didukung dengan sarana media yang baik membuat makin banyaknya informasi yang mereka dapatkan (Widjayanti, 2022).

Setiap perubahan hidup memberi dampak pada kondisi psikologis, maka perubahan yang menurun pada wanita seperti berhentinya haid, dan terjadi hilangnya kemampuan untuk melahirkan anak mengakibatkan kegelisahan. Wanita menjadi cemas takut kehilangan daya tarik fisik serta tertekan dengan keadaannya, maka hal tersebut justru akan memberi dampak negatif terhadap psikisnya, keadaan emosi menjadi guncang dan tidak stabil sehingga wanita menjadi mudah marah, mudah tersinggung dan mudah pula merasa sedih. Perubahan psikis pada masa menopause ini timbul seperti rasa khawatir, perasaan takut tua, tidak menarik lagi, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual suaminya. Ansietas adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat ansietas yang parah tidak sejalan dengan kehidupan (Tunrahmi et al., 2017).

Kecemasan (ansietas atau *anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Jenis ansietas terbagi dalam beberapa klasifikasi. Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas sedang memungkinkan seseorang memusatkan sesuatu pada hal yang penting saja dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Ansietas berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal ini. Masalah penurunan daya ingat (demensia) juga disebut sebagai proses penuaan pada otak, sebagai akibat dari berkurangnya fungsi otak, juga protein ingatan tidak didukung antar sel yang di buat di otak, juga potensi ingatan tidak didukung pelatihan pemakaian, serta asupan gizi ternyata semakin beresiko menderita penurunan. Demensia merupakan suatu himpunan gejala terjadinya penurunan fungsi intelektual,

umumnya ditandai terganggunya minimal tiga fungsi, yaitu bahasa, memori pada visiospasial, dan emosional (Passe et al., 2023).

Penyebab terjadinya demensia diantaranya adalah sebagai berikut: cedera kepala, infeksi otak, keracunan, kekurangan zat nutrisi, stroke yang meluas, kekurangan hormon kewanitaan. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat 31 responden mengalami perubahan psikologis yang sedang pada wanita menopause ditandai dengan responden mengalami perasaan cepat marah dan mudah tersinggung. Perasaan psikis pada menopause biasanya sering ditandai dengan timbulnya rasa khawatir, perasaan takut tua, tidak menarik lagi, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual suaminya (Baziad, 2018).

Pada wanita menopause usia 45-59 tahun lebih mudah diserang penyakit degeneratif seperti demensia dan ansietas. Perubahan psikologis ringan hanya dialami oleh 7 responden yang memiliki jenjang pendidikan SMA, dengan latar belakang pendidikan SMA diharapkan memiliki pengetahuan yang cukup. Tingkat pendidikan yang meningkat dapat meningkatkan rasa percaya diri, wawasan dan kemauan untuk mengambil keputusan yang baik bagi diri dan keluarganya termasuk dalam hal kesehatan reproduksi yang salah satunya adalah menopause., semakin seseorang memiliki pendidikan dan wawasan yang tinggi dapat mencegah terjadinya perubahan psikologis berat pada menopause.

4. KESIMPULAN

Wanita yang mengalami menopause telah mengalami perubahan baik fisik, perubahan sexualitas, dan perubahan psikologis yang mempengaruhi status kesehatannya. Perubahan pada fisik dan psikologis wanita menopause pada kriteria sedang dan berat, sedangkan perubahan pada sexualitas pada kriteria sedang.

Pemberian informasi sangat penting pada wanita maopause bahwa menopause bukanlah penyakit, dan setiap wanita akan mengalami seiring dengan bertambahnya usia, selaian informasi wanita manopause memerlukan pemahaman dan pengertian yang cukup untuk menerimanya perubahan yang tercadi dan mengantisipasi dengan tepat. Upaya untuk mengurangi dampak perubahan secara psikologis pada wanita menopause dengan pemberian informasi atau pendidikan kesehatan melalui berbagai macam media dan konsling pribadi.

Pendidikan ini dapat dilakukan dengan dukungan sosial berupa Health Education tentang menopause dan memberi dukungan serta semangat atau motivasi kepada para wanita yang sudah mengalami menopause. Suami diupayakan memiliki pemahaman yang benar sehingga dapat memberikan dukungan dan penerimaan terhadap pasangannya. Suami perlu dilibatkan dalam konsul bersama dengan petugas kesehatan sehingga mendapatkan informasi yang benar dan cukup, sehingga mampu menerima istri yang sudah menopause dan mendukung upaya kesehatan secara optimal

5. REFERENSI

- Agustina Widayati, H. R. (2019). *Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja*. 16–21.
- Arifarahmi. (2016). Perubahan Psikologis Ibu Menopause Experience and Families Support in Psychological Change of Menopause in Primary Health Care. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Atamimi, N., & Sanmustari, R. B. (2000). Ada apa dengan menopause? *Buletin Psikologi*, 8(1), 28–32.
- Baziad, A. (2018). Diagnosis and management of vaginal dryness in menopause. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 24(2), 70. <https://doi.org/10.20473/mog.v24i22016.70-73>
- Cory'ah, F. A. N., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2018). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 8–16.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2018). *Buku Ajar Buku Ajar*.
- frisca Dea Calapi, 2014. (2014). Perubahan Fisik, Perilaku Seksual, Dan Psikologis Pada Wanita Yang Mengalami Menopause. *Jurnal STIKES Vol. 7 No. 1, Juli 2014*, 7(1), 53–62.
- Kholifah, E. (2022). The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70–78. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>
- Khotimah, S. (2021). Pemberian Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Menyiapkan Siswi Putri Menghadapi Menarche Di Sd N 20 Sitiung. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 110–113. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.95>
- Mahayani dan Melaniani. (2007). Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Seksual pada Wanita Perimenopause Studi di Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), 87–93.
- Maria, L., & Sari, R. P. (2024). *Studi Kualitatif Perilaku Wanita Pada Fase Menopause Ratu*. 5, 1689–1696.
- Mentari, Natosba, J., & Jaji. (2023). Psikoseksual terhadap Fungsi Seksual Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 88–100.
- Nainggolan, 2023. (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. *STIK Bina Husada Palembang*, 8, 109–120.
- Ompusunggu, F., Tallutondok, E. B., Tahapary, P. A., Ingrit, B. L., & Nugroho, D. Y. (2019). Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi Di Tangerang. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 483–489. <https://doi.org/10.37695/pkmcsv2i0.337>
- Passe, R., Janwar, M., & Wahyuningsih. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui pendampingan Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 2848–2855.
- Pencegahan, U., Pra, S., Pada, M., Pra, W., Kompres, E., Meningkatkan, H., Kemandirian, T., Daily, A., Music, O., Menurunan, T., Darah, T., Penderita, T., Scale, I. R., Arthritis, R., Perempuan, L. D., & Penelitian, J. (2016). *Jurnal penelitian keperawatan*. 2(1).
- Pudiastuti, N. M., & Dewi. (2022). Tiga Fase Penting Pada Wanita. In *PT Elex Media*. Jakarta.
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.478>

- Tunrahmi, Z., Bahri, S., & Bakar, A. (2017). Persepsi Wanita Menopause Terhadap Diri dan Hubungannya dengan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Suloh*, 2(2), 32–41.
- Ulfa, M. U. (2023). M Hubungan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 210–217. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1266>
- Widjayanti, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause melalui Pelatihan Kesehatan Sehat dan Bahagia di Masa Menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 233. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.316>
- Zuniawati, D., Studi, P., Keperawatan, I., & Indah, K. (2024). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Desa X*. 12(2), 407–418.