

GAMBARAN KARAKTERISTIK WANITA POSTMENOPAUSE YANG TINGGAL DI WILAYAH PEDESAAN INDONESIA

Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu¹, Chi-Jane Wang²

¹ITEKES Bali, Indonesia. Jl. Tukad Balian No.180, Renon, Denpasar, Bali
²Ph.D., MPH. RN, Department of Nursing, College of Medicine, National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan
E-mail: ningrat0107@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan tonggak yang penting dalam kesehatan wanita dan signifikan mempengaruhi kualitas hidup wanita. Memasuki masa post-menopause keluhan akan gejala menopause yang dialami meningkat. Penelitian yang meneliti mengenai karakteristik maupun keluhan-keluhan wanita postmenopause yang tinggal di pedesaan masih jarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik wanita postmenopause yang tinggal di pedesaan. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif cross sectional study*. Penelitian dilakukan di Desa Petang, salah satu daerah pedesaan di Bali, Indonesia. Sampel penelitian ini berjumlah 392 wanita postmenopause. Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW+10) digunakan untuk mengklasifikasikan wanita post menopause. Instrumen yang digunakan adalah instrument yang dirancang sendiri untuk mengetahui karakteristik demografi dan pola kebiasaan serta Menopause Rating Scale (MRS) untuk gejala-gejala menopause. Hasil analisa data menunjukkan sebagian besar wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi yakni sebanyak 315 responden (80,4%) dan tidak terbiasa berolahraga 218 (55,6%). Keluhan gejala -gejala menopause dirasakan oleh wanita postmenopause diantaranya rasa tidak nyaman pada persendian dan otot yakni sebanyak 316 wanita (82%), kelelahan fisik dan mental sebanyak 275 wanita (70,3%), masalah tidur sebanyak 223 (56,9%), masalah seksual sebanyak 179 (45,7%), rasa tidak nyaman pada jantung sebanyak 122 (31,2%) serta badan terasa panas dan berkeringat sebanyak 119 (30,4%). Wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan memiliki karakteristik yang sedikit berbeda. Hampir sebagian besar wanita postmenopause mengeluhkan lebih dari satu gejala menopause. Hal ini menjadi perhatian khusus dan tantangan tersendiri bagi petugas kesehatan dalam merancang intervensi yang tepat guna membantu mengatasi gejala-gejala yang dialami oleh wanita postmenopause

Kata kunci: Postmenopause, karakteristik, gejala menopause, pedesaan

ABSTRACT

Menopause is an important milestone in women's health and significantly influences a woman's quality of life. Entering the post-menopause period, complaints about symptoms experienced increased. However, research that examines the characteristics and complaints of menopausal symptoms of post menopause women who living in rural areas is still rare. The aims of this study was to determine the characteristics and frequencies of menopausal symptoms among postmenopausal women in rural areas. The research design used was descriptive cross sectional study. The study was conducted in Petang Village, one of the rural areas in Bali, Indonesia. The sample of this study was 392 postmenopausal women. Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW + 10) is used to classify postmenopausal women. The instrument used was self-developed questionnaires to determine sociodemographic characteristics and habit while the Menopause Rating Scale (MRS) for menopausal symptoms. Most of postmenopausal women who living in rural areas had the habit of consuming coffee, as many as 315 respondents (80.4%) and not accustomed to exercising 218 respondents (55.6%). The most prevalent symptoms were joint and muscle discomfort 316 respondents (82%), physical and mental exhaustion 275 respondents (70.3%), sleeping disorder 223 respondents (56.9%), sexual problem 179

respondents (45.7%), heart discomfort 122 respondents (31.2%) and hot flushes and night sweats 119 respondents (30.4%). Postmenopausal women who living in rural areas have slightly different characteristics. Most of them complaining more than one menopausal symptom. This is a particular concern and a challenge for health care providers in designing appropriate interventions to help overcome the symptoms experienced by postmenopausal women in rural area.

Keyword: post menopause, characteristics, menopausal symptoms, rural

PENDAHULUAN

Menopause adalah fenomena fisiologis yang dialami oleh wanita yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium, yang ditandai dengan tidak datangnya menstruasi dan merupakan akhir dari fertilitas (Gracia et al., 2005; Sowers et al., 2008) Memasuki masa menopause seringkali menjadi momok bagi wanita. Lebih lanjut, wanita menghabiskan sepertiga dari hidup mereka pada masa ini.

Populasi wanita menopause didunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan akan meningkat mencapai 1,2 milyar pada tahun 2030 (WHO,2009). Rata-rata umur wanita memasuki masa menopause sekitar usia 50 tahun, namun hal ini bervariasi yang dipengaruhi oleh factor social, budaya dan geografi. Di Indonesia sendiri rata-rata umur wanita memasuki masa menopause pada umur 50 tahun dengan usia harapan hidup 70 tahun maka diperkirakan 50 juta wanita di Indonesia akan mengalami menopause dengan masalah-masalah kesehatan yang menyertainya (Yohanis, 2016).

Masa menopause adalah tonggak yang penting dalam kehidupan wanita dan menjadi isu utama kesehatan wanita. Wanita yang memasuki masa postmenopause sangat beresiko terkena masalah-masalah kesehatan seperti osteoporosis, masalah kardiovaskular serta penyakit genitourinary. Lebih lanjut, penelitian menemukan memasuki masa menopause signifikan mempengaruhi kualitas hidup wanita (Discigil, Gemalmaz, Tekin, & Basak, 2006).

Keluhan-keluhan yang muncul seiring memasuki masa post menopause semakin meningkat. Keluhan yang dirasakan diantaranya terkait dengan perubahan-perubahan baik perubahan bio-psiko dan sosialnya. Keluhan-keluhan ini meningkat seiring penurunan level hormonal yang dialami. Wanita cenderung mengeluhkan merasa terganggu akan gejala-gejala yang menyertai masa ini. Gejala yang sering dikeluhkan seperti perubahan fisik, perubahan emosi yang naik turun dan bahkan perubahan pola seksual(Donato, Fuchs, Oppermann, Bastos, &

Spritzer, 2006; Reed et al., 2009).

Penurunan level hormone serta masalah-masalah yang ditimbulkan tidak dapat dihindari oleh wanita namun tingkat keparahannya dapat dikendalikan. Mengetahui gambaran karakteristik wanita postmenopause serta gejala yang dialami merupakan langkah awal untuk mendeteksi berat ringannya keluhan-keluhan yang dialami oleh wanita post menopause. Penelitian-penelitian terdahulu menekankan bahwa perbedaan geografis merupakan factor yang mempengaruhi penerimaan serta keluhan-keluhan wanita postmenopause. Penelitian terkait wanita postmenopause lebih banyak dilakukan di daerah perkotaan, dan masih jarang penelitian yang meneliti di daerah pedesaan.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran karakteristik wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan. Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai data dasar mengenai karakteristik serta keluhan-keluhan wanita postmenopause di daerah pedesaan Indonesia yang selanjutnya dapat digunakan sebagai data dasar untuk menyusun intervensi-intervensi yang tepat guna meningkatkan kualitas hidup wanita.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di daerah Petang yang merupakan salah satu daerah pedesaan di Bali, Indonesia.

Sample dalam penelitian ini adalah wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan yang berjumlah 392 orang dengan rentang umur 45-64 tahun. Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW+10) kriteria digunakan untuk menentukan wanita postmenopause (Harlow et al., 2012). Variabel yang dikur adalah demografi karakteristik yang meliputi umur, pendidikan, status pernikahan, serta pekerjaan. Variabel lainnya yang diukur yakni pola kebiasaan mengkonsumsi kopi dan olahraga serta gejala-gejala menopause. Instrument yang digunakan un-

tuk mengukur gejala-gejala menopause yakni Menopause Rating Scale (MRS). Data dianalisis dengan menggunakan program SPSS. Data diolah secara deskriptif statistic yang meliputi frekuensi dan presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=392)

Variable	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
45-50 tahun	82	22,9
51-55 tahun	99	25,3
56-60 tahun	131	33,4
61-65 tahun	80	22,4
Pendidikan		
Tidak sekolah	236	60,2
Sekolah	156	39,8
Status Perkawinan		
Belum menikah	5	1,3
Menikah	360	91,8
Bercerai / Janda	27	6,9
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	68	17,3
Petani	267	68,1
Lainnya	57	14,5

Dari table diatas dapat dilihat bahwa dari 392 responden dari umur mayoritas berumur 56-60 tahun (33,4%) dan 61-65 tahun (22,4%). Dilihat dari pendidikan mayoritas wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan tidak bersekolah sebanyak 236 responden (60,2%). Untuk status pernikahan mayoritas menikah sebanyak 360 responden (91,8%) dan dilihat dari pekerjaan sebagian besar wanita post menopause dalam penelitian ini bekerja sebagai petani 267 (68,1%).

B. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan pola hidup

Tabel 2. Distribusi frekuensi kebiasaan wanita postmenopause yang tinggal di pedesaan (n=392)

Variable	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Mengonsumsi kopi		
Ya	315	80,4
Tidak	77	19,6
Olahraga		
Ya	174	44,4
Tidak	218	55,6

Dari table diatas dapat dilihat bahwa mayoritas wanita post menopause memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi yakni sebanyak 315 responden (80,4%) dan tidak terbiasa melakukan kegiatan olahraga yakni sebanyak 218 (55,6%).

C. Gambaran Karakteristik Gejala-gejala Menopause yang dialami Wanita Post Menopause

Tabel 3. Distribusi frekuensi gambaran gejala-gejala menopause pada wanita menopause yang tinggal di pedesaan (n=392)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Badan terasa sangat panas, berkeringat	119	30,4
Rasa tidak nyaman pada jantung	122	31,1
Masalah tidur	223	56,9
Perasaan tertekan	81	20,8
Mudah marah	106	27,1
Merasa resah	74	19
Kelelahan fisik dan mental	275	70,3
Masalah-masalah seksual	179	45,7
Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih	25	6,4
Kekeringan pada vagina	26	6,7
Rasa tidak nyaman pada persendian dan otot	316	82

Dilihat dari table diatas bahwa dari gejala-gejala menopause dirasakan oleh wanita postmenopause mayoritas prevalensi keluhan yang dirasakan diantaranya mengeluhkan rasa tidak nyaman pada persendian dan otot yakni sebanyak 316 wanita (82%), diikuti oleh kelelahan fisik dan mental (70,3%), masalah tidur sebanyak 223 (56,9%), masalah-masalah seksual sebanyak 179 (45,7%), rasa tidak nyaman pada jantung sebanyak 122 (31,2%) serta badan terasa panas dan berkeringat sebanyak 119 (30,4%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memberikan gambaran karakteristik wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan. Dilihat dari gambaran keluhannya, ketidaknyamanan pada persendian dan otot merupakan gejala yang paling banyak dikeluhkan oleh wanita

post menopause dibandingkan keluhan badan terasa panas dan berkeringat (*hot flushes and night sweats*). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Zhang et al. (2016) yang juga menemukan bahwa dibandingkan dengan keluhan *hot flushes and night sweats* ketidaknyamanan persendian dan otot merupakan gejala yang lebih dominan dirasakan oleh wanita postmenopause yang tinggal di pedesaan. Penelitian lain juga menemukan bahwa vasomotor symptoms dikalangan wanita Asia memiliki prevalensi yang rendah jika dibandingkan wanita yang tinggal di negara bagian barat (Anderson, Yoshizawa, Gollschewski, Atogami, & Courtney, 2010).

Keluhan lain yang dominan dirasakan oleh wanita postmenopause adalah gejala psikologis kelelahan fisik dan mental dan masalah tidur. Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia 45-59 tahun dimana kelelahan fisik dan mental merupakan keluhan yang sering muncul diikuti oleh masalah tidur (Legorreta et al., 2013)

Keluhan-keluhan lainnya yang tidak kalah penting yakni masalah-masalah seksual. Penurunan level hormone estrogen pada wanita post menopause menyebabkan kekeringan pada vagina dan nyeri pada saat berhubungan. Hal tersebut mungkin saja menjadi penyebab meningkatnya keluhan masalah seksual pada wanita postmenopause. Hasil penelitian ini serupa juga ditemukan oleh Rindner et al. (2017) yang pada penelitiannya menemukan selain kelelahan fisik dan mental, ketidaknyamanan pada persendian dan otot, masalah tidur, masalah-masalah seksual merupakan keluhan yang sering terjadi pada wanita usia 45-55 tahun.

Hampir sebagian besar wanita postmenopause mengeluhkan lebih dari satu gejala menopause. Hal ini menjadi perhatian kedepan bagi tenaga kesehatan. Sebagian besar wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan pada penelitian ini memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi dan tidak terbiasa melakukan kegiatan olahraga rutin. Keterkaitan antara pola kebiasaan dengan prevalensi gejala-gejala yang dialami memerlukan penelitian lebih lanjut.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai karakteristik wanita postmenopause yang tinggal di daerah pedesaan. Wanita postmenopause mengeluhkan lebih

dari satu gejala-gejala menopause. Melihat dari karakteristik lainnya dimana wanita post menopause yang tinggal di desa lebih banyak yang tidak bersekolah akan menjadi tantangan tersendiri bagi petugas kesehatan dalam memberikan intervensi yang tepat guna membantu mengurangi gejala-gejala yang dialami oleh wanita postmenopause.

Pola kebiasaan yang kurang sehat seperti minum kopi dan jarang berolahraga juga menjadi perhatian khusus lainnya. Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti apakah terdapat hubungan antara pola kebiasaan dan gejala-gejala yang dialami wanita post menopause serta menambah variabel terkait pola kebiasaan lain selain kebiasaan minum kopi dan kebiasaan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D., Yoshizawa, T., Gollschewski, S., Atogami, F., & Courtney, M. (2010). Menopause in Australia and Japan: effects of country of residence on menopausal status and menopausal symptoms. *Climacteric*, 7(2), 165-174. doi: 10.1080/13697130410001713760
- Discigil, G., Gemalmaz, A., Tekin, N., & Basak, O. (2006). Profile of menopausal women in west Anatolian rural region sample. *Maturitas*, 55(3), 247-254. doi: 10.1016/j.maturitas.2006.03.006
- Donato, G. B., Fuchs, S. C., Oppermann, K., Bastos, C., & Spritzer, P. M. (2006). Association between menopause status and central adiposity measured at different cutoffs of waist circumference and waist-to-hip ratio. *Menopause*, 13(2), 280-285.
- Gracia, C. R., Sammel, M. D., Freeman, E. W., Lin, H., Langan, E., Kapoor, S., & Nelson, D. B. (2005). Defining menopause status: creation of a new definition to identify the early changes of the menopausal transition. *Menopause*, 12(2), 128-135.
- Harlow, S., Gass, M., Hall, J., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R., . . . de Villiers, T. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop +10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Climacteric*, 15(2), 105-114.
- Legorreta, D., Montaña, J., Hernández, I., Salinas, C., Hernández-Bueno, J., & Committee, A. R. (2013). Age at

- menopause, motives for consultation and symptoms reported by 40–59-year-old Mexican women. *Climacteric*, 16(4), 417-425.
- Reed, S. D., Ludman, E. J., Newton, K. M., Grothaus, L. C., LaCroix, A. Z., Nekhlyudov, L., . . . Bush, T. (2009). Depressive symptoms and menopausal burden in the midlife. *Maturitas*, 62(3), 306-310.
- Rindner, L., Stromme, G., Nordeman, L., Wigren, M., Hange, D., Gunnarsson, R., & Rembeck, G. (2017). Prevalence of somatic and urogenital symptoms as well as psychological health in women aged 45 to 55 attending primary health care: a cross-sectional study. *BMC Womens Health*, 17(1), 128. doi: 10.1186/s12905-017-0480-1
- Sowers, M. F. R., Eyvazzadeh, A. D., McConnell, D., Yosef, M., Jannausch, M. L., Zhang, D., . . . Randolph Jr, J. F. (2008). Anti-mullerian hormone and inhibin B in the definition of ovarian aging and the menopause transition. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 93(9), 3478-3483.
- Yohanis, M. (2016). Women in the rural areas experience more severe menopause symptoms. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology (INAJOG)*, 37(2).
- Zhang, Wang, Yan, Li, Du, & Wu. (2016). Menopausal symptoms and sleep quality during menopausal transition and postmenopause. *Chinese Medical Journal*, 129(7), 771-777.
- WHO. Women and Health: Today's Evidence Tomorrow's Agenda. (Department of Reproductive Health and Research WHO, 2009