

Pengetahuan Ibu Tentang Perubahan Psikologis Masa Menopause di Puskesmas Ampenan

Nurul Hidayati^{1*}, Ziadatul Munawarah¹ dan Reza Anastasia Bajri¹

¹Jurusan Ilmu Kebidanan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia

*Email : yu2n.pekik@gmail.com

Abstrak: Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Puskesmas Ampenan menunjukkan bahwa dari 10 ibu yang memasuki usia menopause, 7 orang diantaranya mengatakan tidak tahu tentang perubahan pada masa menopause. Pengetahuan ibu terhadap perubahan pada masa menopause masih dianggap kurang. Sedangkan 3 dari 10 orang ibu menopause yang kurang pengetahuannya dapat dilihat dari sikap terhadap perilaku hidup sehat dan dalam menanggulangi masalah yang kurang mengerti tentang sikap dalam menghadapi menopause. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui studi deskriptif tingkat pengetahuan ibu tentang perubahan psikologis pada masa menopause di Puskesmas Ampenan

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasinya adalah semua ibu menopause yang datang berkunjung ke Puskesmas Ampenan sebanyak 1.425 Orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 30 orang. Alat bantu yang digunakan adalah kuesioner. Analisa yang digunakan adalah *analisa univariat*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu menopause yang diteliti, sebagian besar berada pada kelompok umur >55 tahun sebanyak 18 orang (60%), pendidikan menengah sebanyak 16 orang (53,3%) dan tidak bekerja sebanyak 19 orang (63,3%) dengan pengetahuan yang cukup tentang perubahan psikologis pada masa menopause sebanyak 14 orang (46,7%).

Kata Kunci: Pengetahuan, Perubahan Psikologis, Menopause

1. Pendahuluan

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya pada usia 50 tahun. Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun (Arsin, 2012).

Umumnya masa premenopause dilalui wanita tanpa banyak keluhan, tapi beberapa wanita yang mengalami perubahan fisik dan psikologis merasa takut dengan kondisinya sehingga wanita tersebut mencari pertolongan dokter ataupun bidan. Sebagian besar wanita premenopause tidak mengetahui bahwa perubahan tersebut suatu proses yang alami saat menopause. Dipengaruhi beberapa faktor diantaranya umur, pekerjaan, dan pendidikan. Mereka juga merasa khawatir dan bingung mengenai gejala-gejala tersebut, sehingga aktif mencari pertolongan untuk mengetahuinya, oleh karena itu ada baiknya jika seseorang wanita sudah mempersiapkan diri menghadapi masa menopause dengan pengetahuan yang memadai (Atikah, 2015).

Menurut Depkes RI (2015) hingga saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015. Meningkatnya jumlah tersebut, akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup bersama dengan membaiknya derajat kesehatan masyarakat.

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) (2013) dalam Nurlina (2021), memperkirakan jumlah wanita menopause dengan usia

rata-rata 45 – 64 tahun di Indonesia pada tahun 2035 sebanyak 37 juta orang. Di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2020, jumlah wanita usia 45 - 64 tahun sebanyak 515.381 orang (BPS Provinsi NTB, 2020). Di Kota Mataram pada tahun 2016, jumlah wanita usia 45 - 64 tahun sebanyak 74.448 orang (BPS Kota Mataram, 2016). Sedangkan di Puskesmas Ampenan, jumlah wanita yang memasuki usia menopause mencapai 1.425 orang pada tahun 2016

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Puskesmas Ampenan menunjukkan bahwa pada tahun 2014 jumlah lansia yang memasuki usia menopause mencapai 1.733 orang dan pada tahun 2015 jumlah lansia yang memasuki usia menopause mencapai 1.425 orang. Jika dilihat dari data tersebut, maka dapat dilihat bahwa jumlah lansia yang memasuki usia menopause dari tahun 2014 sampai dengan tahun 2015 mengalami penurunan. Akan tetapi, masih ada lansia yang belum tahu tentang perubahan psikologis yang terjadi pada masa menopause. Hal ini peneliti ketahui dari 10 ibu yang memasuki usia menopause, 7 orang diantaranya mengatakan tidak tahu tentang perubahan pada masa menopause. Pengetahuan ibu terhadap perubahan pada masa menopause masih dianggap kurang. Sedangkan 3 dari 10 orang ibu menopause yang kurang pengetahuannya dapat dilihat dari sikap terhadap perilaku hidup sehat dan dalam menanggulangi masalah yang kurang mengerti tentang sikap dalam menghadapi menopause. (Puskesmas Ampenan, 2016).

Hal ini disebabkan karena mereka belum memahami dan kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada wanita menjelang masa menopause, sehingga memunculkan sikap-sikap yang menimbulkan

ketidaknyamanan pada wanita paruh baya tersebut dalam melalui masa premenopause. Maka sangat perlu wanita yang mengalami premenopause mencari informasi yang objektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause, gunanya untuk memperoleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk tindakan seseorang yang berasal dari hasil tidak tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan, sedangkan sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus dalam kehidupan sehari-hari (Notoadmodjo, 2010)

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* dari segi waktu penelitian ini bersifat *crosssectional* karena variabel pengetahuan sebagai variabel Independen dan sikap ibu pra menopause dalam menghadapi perubahan pada masa menopause sebagai variabel Dependen dikumpulkan pada waktu sesaat dan bersamaan (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu terhadap perubahan psikologis pada masa menopause di Puskesmas Ampenan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini, umur ibu menopause dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : umur 45-50 tahun, 51-55 tahun dan >55 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Umur	n	%
1	45 – 50 tahun	3	10
2	51 – 55 tahun	9	30
3	> 55 tahun	18	60
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 ibu menopause yang diteliti, sebagian besar berada pada kelompok umur >55 tahun sebanyak 18 orang (60%) dan sebagian kecil berada pada kelompok umur 45-50 tahun sebanyak 3 orang (10%).

1. Pendidikan

Pada penelitian ini, pendidikan ibu menopause dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : dasar, menengah dan tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Education	n	%
1	Low	9	30,0
2	Intermediate	16	53,3
3	hight	5	16,7
Amount		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 ibu menopause yang diteliti, sebagian besar ibu menopause telah menempuh pendidikan menengah sebanyak 16 orang (53,3%) dan sebagian kecil telah menempuh pendidikan tinggi sebanyak 5 orang (16,7%).

2. Pekerjaan

Pada penelitian ini, pekerjaan ibu menopause dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu : bekerja dan tidak bekerja. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Work	n	%
1	Working	11	36,7
2	Doesn't work	19	63,3
Amount		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 ibu menopause yang diteliti, lebih banyak yang tidak bekerja sebanyak 19 orang (63,3%) dibandingkan yang bekerja sebanyak 11 orang (36,7%).

Identifikasi Pengetahuan Ibu Menopause

Pada penelitian ini, pengetahuan ibu menopause dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : baik, cukup dan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Pengetahuan	n	%
1	Baik	7	23,3
2	Cukup	14	46,7
3	Kurang	9	30,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 ibu menopause yang diteliti, sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan yang cukup tentang perubahan psikologis pada masa menopause sebanyak 14 orang (46,7%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 7 orang (23,3%).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik Ibu Menopause

Dari 30 ibu menopause yang diteliti, sebagian besar berada pada kelompok umur >55 tahun sebanyak 18 orang (60%), pendidikan menengah sebanyak 16 orang (53,3%) dan tidak bekerja sebanyak 19 orang (63,3%).

2. Pengetahuan Ibu Menopause

Dari 30 ibu menopause yang diteliti, sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang perubahan psikologis pada masa menopause sebanyak 14 orang (46,7%).

Daftar Pustaka

- Arikunto, 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta.
 Depkes RI, 2015. *Angka Kejadian Menopause di Indonesia*. Jakarta : Depkes RI.
 Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2015. *Jumlah Penduduk di NTB*. Mataram ; NTB.

- Jacob, 2009. *Endokrinologi Reproduksi pada Wanita. Dalam: Wiknjastro, H., Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T., eds. Ilmu Kandungan Ed 2* . Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Kaplan, 2010. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid Dua*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Kasdu, 2008. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta : Puspa Seha.
- Manuaba, 2009. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC..
- Martaadisoebrata, 2010. *Ilmu Kesehatan Reproduksi: Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Northrup, 2010. *Bijak di Saat Menopause*. Penerbit Pustaka Hidayah, Bandung.
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Puskesmas Ampenan, 2016. *Jumlah Ibu Yang Memasuki Menopause*. Mataram : NTB.
- Varney, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4, Volume 2*. Jakarta : EGC.
- WHO, 2012. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2012. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Badan Litbangkes RI 2012*.
- Wiknjastro, 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.