



FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PSIKOLOGI IBU DALAM MENERIMA PERUBAHAN FISIK SELAMA MENOPAUSE DI DESA SIRAJA HUTAGALUNG KECAMATAN SIATAS BARITA KABUPATEN TAPANULI UTARA

Harauly Lady Lusiana Manalu
Universitas Prima Indonesia
haraulyhikaru@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah berhentinya haid terakhir yang dialami oleh seorang wanita yang masih dipengaruhi oleh hormone reproduktif yang terjadi pada usia menjelang atau pada usia 50 an. Meskipun menjelang atau pada usia 50 an tetapi menurut WHO menetapkan 65 tahun sebagai wanita menopause. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan meneliti factor factor apa saja yang mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik selama menopause di puskesmas siantar kotapematang siantar. metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah dengan random sampling yaitu dengan acak dengan jumlah populasi 120 wanita menopause dan yang dijadikan sampel adalah 30 orang. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuisioner. Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh yang berpengetahuan cukup sebanyak 18 orang (60 %), pendidikan SMP sebanyak 11 orang (36,66 %), yang pekerjaan petani sebanyak 12 orang (40 %), usia yang >45 sebanyak 16 orang (53,33 %). Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan pembaca terlebih bagi wanita menopause mengenai perubahan fisik selama menopause.

Kata Kunci : Perubahan Fisik, Wanita Menopause

PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan berhenti pada suatu tahap akan terjadi banyak perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya

terjadi pada usia lanjut karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik atau psikologis (Proverawati 2014).

Jumlah usia lanjut di Indonesia setiap tahunnya semakin bertambah dan didominasi oleh para wanita. Badan kesehatan WHO menetapkan 65 tahun sebagai usia lanjut. Sedangkan menurut UUD No 13 tahun 1998 usia lanjut adalah

65 tahun. Menurut Yaumil Aguest biasanya usia lanjut dibagi atas empat bagian yaitu usia pertengahan (Middle Age) 45-49 tahun, usia lanjut (Elderly) 60-74 tahun, usia lanjut tua (Old) 75-90 tahun, usia sangat tua (Very Old) di atas 90 tahun.

Seorang wanita dianggap memasuki usia menopause jika wanita tersebut tidak mengalami haid lagi dalam kurun waktu 12 bulan tanpa disertai pada usia 48-55 tahun yaitu masa peralihan, menopause adalah saat tidak haid, pasca menopause pada usia 60-65 tahun.

Bagi wanita perubahan biologis yang utama terjadi selama masa pertengahan dewasa adalah perubahan kemampuan reproduktif yakni mulai mengalami menopause pada umumnya



terjadi pada usia 50 tahun, tetapi ada juga 40 tahun. Bagi sebagian perempuan menopause tidak menimbulkan problem psikologis, ada juga yang mengalaminya (samsunumiyeti 2008).

Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid menurut Reizt(1979). Seharusnya istilah yang tepat adalah menopause karena dalam bahasa Inggris bukan berarti berhenti permanen. Dalam kedokteran fase menopause disebut sebagai masa klimakterium yaitu masa bermula dari tingkat akhir reproduktif sampai awal tingkat senium yang meliputi perimenopause, menopause, pasca menopause (Purwandari 2010).

Perubahan psikologis yang dialami seorang wanita menjelang menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, merasa tertekan karena takut jadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar merasa tidak berguna lagi dan tidak menghasilkan sesuatu.

Pada perubahan fisik seorang wanita mengalami perubahan kulit, lemak berkurang sehingga kulit jadi kendur. Perubahan yang terjadi pada awal genitalia meliputi liang senggama terasa kering, daerah sensitif jadi makin sulit terangsang.

Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia sekitar 70,80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, 10% di Jepang dan Indonesia. Gejala meliputi panas dari dada, berkeringat di malam hari, penurunan daya ingat, depresi.

Berdasarkan data awal di Desa Parit Sabungan Kec. Dolok Pardamean Kab. Simalungun wanita menopause mencapai 53%. Jumlah tersebut akan meningkat pada awal 2013. Dan sekitar 40% wanita menopause yang masih aktif bekerja dan sebagian lagi lebih senang berada dalam rumah, dan ada yang sangat

sensitif bila menjadi sorotan dan kurang diperhatikan oleh keluarganya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menyimpulkan bahwa perubahan fisik pada menopause sangat berpengaruh terhadap psikologis. Oleh karena itu penulis tertarik meneliti "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause di Desa Siraja Hutagalung Kec. Siatas Barita Kab. Tapanuli Utara".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode cross sectional yaitu pengambilan data pada saat melakukan penelitian. Untuk mengetahui Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause di Desa Siraja Hutagalung Kec. Siatas Barita Kab. Tapanuli Utara. Populasi dari penelitian ini adalah 30 orang wanita menopause di Desa Siraja Hutagalung Kec. Siatas Barita Kab. Tapanuli Utara yang mengalami perubahan fisik selama menopause. Sampel adalah seluruh dari populasi yang diteliti dan pengambilan - sampel dalam penelitian ini diambil secara total sampel yaitu semua populasi menjadi sampel.

Dalam penelitian ini, Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner yang dibuat berdasarkan factor factor yang mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik ibu selama menopause.

Analisis data menggunakan komputerisasi dengan SPSS. Analisis deskriptif statistik dilakukan untuk menganalisa data demografi, pengetahuan wanita menopause.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Distribusi Frekuensi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pengetahuan

| No | Pengetahuan | Jumlah (F) | Persen (%) |
|----|-------------|------------|------------|
| 1 | Baik | 3 | 10 % |
| 2 | Cukup | 18 | 60 % |
| 3 | Kurang | 9 | 30 % |
| | Total | 30 | 100 % |

Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pendidikan

| No | Pendidikan | Jumlah (F) | Persen (%) |
|----|------------|------------|------------|
| 1 | SD | 10 | 33,33 % |
| 2 | SMP | 11 | 36,67 % |
| 3 | SMA | 9 | 30 % |
| | Total | 30 | 100 % |

Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologi Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pekerjaan

| No | Pekerjaan | Jumlah (F) | Persen (%) |
|----|------------|------------|------------|
| 1 | Pedagang | 10 | 33,33 % |
| 2 | Petani | 12 | 40 % |
| 3 | Wiraswasta | 8 | 26,67 % |
| | Total | 30 | 100 % |

Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Usia

| No | Usia | Jumlah (F) | Persen (%) |
|----|------|------------|------------|
| 1 | > 45 | 16 | 53,33 % |

| | | | |
|---|-------|----|---------|
| 2 | < 45 | 14 | 46,67 % |
| | Total | 30 | 100 % |

Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Berdasarkan Gizi

| No | Status Gizi | Jumlah (F) | Persen (%) |
|----|-------------|------------|------------|
| 1 | Baik | 12 | 40 % |
| 2 | Cukup | 9 | 30 % |
| 3 | Kurang | 9 | 30 % |
| | Total | 30 | 100 % |

Tabel Distribusi Berdasarkan Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause Status Pernikahan

| No | Status Nikah | Jumlah (F) | Persen (%) |
|----|---------------|------------|------------|
| 1 | Menikah | 17 | 56,67 % |
| 2 | Tidak Menikah | 13 | 43,33 % |
| | Total | 30 | 100 % |

Dari hasil penelitian mengenai Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause di Desa Siraja Hutagalung Kec. Siatas Barita Kab. Tapanuli Utara, Dolok Pardamean Kab. Simalungun adalah sebagai berikut:

Berdasarkan faktor Pengetahuan Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 18 orang (60 %) dan baik sebanyak 3 orang (10 %) yang berpengetahuan minoritas. Faktor ini dapat ditegaskan oleh Notoadmodjo (2007) mengenai pengertian pengetahuan yang merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang tersebut melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Sebagian pengetahuan manusia



diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Saat perubahan fisik terjadi pada wanita menopause banyak yang tidak terima karena kurang pengetahuan. Dari penelitian yang dilakukan penulis berasumsi bahwa masih banyak yang belum terima perubahan fisiknya karena mayoritas pengetahuan tentang perubahan fisik masih kurang.

Berdasarkan Faktor Pendidikan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa frekuensi Faktor Yang Mempengaruhi Psikologis Ibu Dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause terhadap 30 responden adalah dari yang berpendidikan mayoritas SMP sebanyak 11 orang (36,67 %) dan berpendidikan minoritas dari SMA sebanyak 9 orang (30 %).

Faktor pendidikan ini juga dapat ditegaskan oleh Notoadmodjo (2007) mengenai pengertian pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berarti sendiri, semakin tinggi pendidikan semakin baik pengetahuannya.

Sedangkan menurut Arini 2014 pendidikan merupakan upaya persuasif atau pembelajaran kepada masyarakat mau melakukan tindakan atau praktik untuk mengatasi masalah dalam meningkatkan kesehatannya. Pendidikan juga dapat mendorong rasa ingin tahu seseorang untuk mencari pengalaman sehingga menambah informasi baginya. Pendidikan juga dapat berhubungan dengan pengetahuan menopause mengenai perubahan fisik, karena semakin tinggi pendidikan wanita menopause makan tingkat pengetahuannya juga akan lebih tinggi dari yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan Faktor Pekerjaan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa frekuensi faktor faktor yang mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik selama menopause adalah faktor pekerjaan yang mayoritas adalah petani 12 orang (40 %) dan pekerjaan minoritas adalah wiraswasta sebanyak 8 orang (26,67 %).

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya (Arini 2014). Bagi wanita menopause yang beban kerjanya lebih berat akan mempercepat perubahan fisik wanita menopause tersebut.

Dari penelitian yang dilakukan maka penulis berasumsi meskipun sudah menopause tetapi tetap bekerja demi kehidupannya dan keluarganya sehingga perubahan fisiknya cepat.

Berdasarkan Faktor Status Gizi

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa distribusi faktor status gizi dapat juga mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik selama menopause terhadap 30 responden dengan status gizi yang mayoritas adalah baik sebanyak 12 orang (40 %) dan yang minoritas adalah cukup sebanyak 9 orang (30 %).

Menurut asumsi penulis, status gizi juga dapat mempengaruhi perubahan fisik menopause karena apabila gizi kurang maka perubahan fisiknya semakin tampak jelas. Dan dilihat dari hasil pendapatan masyarakat yang cuma pas pasan cukup untuk makan.

Berdasarkan Faktor Status Pernikahan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa distribusi faktor status pernikahan juga dapat mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik selama menopause yang diberikan pada 30 responden dengan status nikah yang mayoritas adalah janda sebanyak 17 orang



(56,67 %) dan yang minoritas adalah tidak janda yaitu sebanyak 13 orang (43,33 %).

Menurut asumsi penulis status pernikahan juga dapat mempengaruhi perubahan fisik seorang menopause karena apabila seorang janda kurang memperhatikan penampilan fisik dan apabila seseorang itu belum janda akan tetap memperhatikan penampilan.

Berdasarkan Faktor Usia

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa distribusi faktor faktor yang mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik berdasarkan faktor usia yang diberikan pada 30 responden dimana usia mayoritas adalah > 45 tahun sebanyak 16 orang (53,33 %) dan yang minoritas berusia < 45 tahun sebanyak 14 orang (46,67 %).

Menurut Mubarak 2011 semakin bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sesuai dengan usianya. Perubahan ini terjadi karena fungsi organ tubuh semakin berkurang, tetapi pola pikir semakin dewasa.

Menurut asumsi penulis usia juga dapat mempengaruhi psikologis ibu dalam menerima perubahan fisik selama menopause karena semakin tua usianya maka semakin tampak perubahannya terlebih bila tetap beraktivitas yang berat di usia yang sudah tua.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dapat dilihat berdasarkan pengetahuan mayoritas adalah berpengetahuan cukup sebanyak 18 orang (60 %) dan pengetahuan minoritas yaitu yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10 %).

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden berdasarkan pendidikan dimana pendidikan mayoritas adalah yang berpendidikan SMP sebanyak 11 orang

(36,67 %), dan pendidikan minoritas adalah yang berpendidikan SMA sebanyak 9 orang (30 %).

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden berdasarkan pekerjaan adalah yang mempunyai pekerjaan mayoritas adalah petani sebanyak 12 orang (40 %), pekerjaan minoritas adalah wiraswasta sebanyak 8 orang (26,67 %).

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden berdasarkan faktor usia adalah yang

berusia mayoritas adalah > 45 sebanyak 16 orang (53,33 %), berusia minoritas adalah usia < 45 sebanyak 14 orang (46,67 %).

Dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan status gizi terhadap 30 responden yaitu dimana mayoritas gizi adalah yang mempunyai gizi baik sebanyak 12 orang (40 %), dan gizi yang minoritas adalah gizi yang kurang sebanyak 9 orang (30 %).

Dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan status pernikahan terhadap 30 responden yaitu status pernikahan yang lebih mayoritas adalah janda sebanyak 17 orang (56,67 %) dan yang minoritas adalah yang tidak janda sebanyak 13 orang (43,33 %).

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, 2014. *Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui?*. Yogyakarta: Flash Book.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bandia, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Media
- Dwi, Vina. 2010. *Memahami Kesehatan Pada Lanjut Usia*. Jakarta: CV Trans Info Media



Hidayat,A,Alimul.2007.*Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*.Jakarta:Salemba Medica

Jhaqui,Arwenia.2010.*Psikologis Kebidanan*.Yogyakarta:Nuha Media

Kushariyadi.2010.*Asuhan Keperawatan Lanjut Usia*.Jakarta:Salemba Medica

Manuaba,Candranita.2009.*Buku Ajar Ginekologi*.Jakarta:ECG

Notoadmojdo.2007.*Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*.Jakarta:Rineka Cipta

Proverawati,Atika.2010.*Menopause dan Sindrom Menopause*.Yogyakarta:Nuha Medica

Suryaprajogo,Nadine.2009.*Cara Indah Menghadapi Menopause*.Yogyakarta