



GAMBARAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE

Description of Quality of Life in Menopausal Women

Yhenti Widjayanti

Prodi Keperawatan, STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya.

Abstrak

Pendahuluan: Penurunan estrogen pada masa menopause menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang menurunkan kualitas hidup wanita menopause. Kualitas hidup terdiri atas domain fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kualitas hidup pada Wanita menopause di RW 3 Kelurahan Kebralon Kecamatan Karangpilang Kota Surabaya. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Variabel penelitiannya adalah kualitas hidup. Subjek penelitian ini 33 wanita menopause yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik acak sederhana. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner WHOQoL. Data dianalisis secara deskriptif proporsi prosentase (ASDPP). **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan untuk kualitas hidup domain fisik 70 % responden baik dan 30% responden sedang, kualitas hidup domain psikologis, 52% responden baik dan 48 % responden sedang, kualitas hidup domain sosial 73 % responden baik, 15 % responden sangat baik dan 12% responden sedang, pada domain lingkungan 73% baik, 19 % sangat baik dan 8% sedang. **Kesimpulan:** Rekomendasi bagi kader kesehatan dan ketua RW untuk senantiasa memotivasi para wanita menopause untuk aktif ikut serta dalam kegiatan posyandu lansia baik untuk kegiatan senam, kegiatan keagamaan maupun kegiatan penyuluhan kesehatan guna meningkatkan kesehatan wanita menopause. Kader kesehatan juga diharapkan untuk bekerjasama dengan pihak PKM karang pilang untuk memberikan informasi tentang kesehatan wanita di masa menopause.

Abstract

Background: During menopause there are physical and psychological changes that can reduce quality of life. This study aimed to identify the quality of life of postmenopausal women. **Method:** Design of this study was descriptive. The subjects of this study were 33 postmenopausal women whom were collected using simple random sampling technique. Variable of this study was quality of life. Data were collected by WHOQoL questionnaire. The data was analyzed descriptively by the percentage proportion. **Results:** The results showed that in the physical domain 70% respondents had good quality of life and 30% had moderate, in the psychological domain, 52% respondents had good quality of life and 48% had moderate. In the social domain, the results showed that 73% respondents had good quality of life, 15% had very good quality of life and 12% had moderate quality of life, while in the environmental domain 73% respondents had good quality of life, 19% had very good quality of life and 8% had moderate quality of life. **Conclusion:** : Recommendations for health cadres always motivate menopausal women to actively participate in physical activities such as exercise, religious activities and health counseling. Health cadres are also expected to provide information about women's health during menopause.

PENDAHULUAN

Menopause didefinisikan sebagai masa berhentinya haid pada wanita (Kusmiran 2012). Penurunan kadar estrogen pada masa menopause menimbulkan berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis (Widjayanti et al. 2016). Ketidaknyamanan tersebut memengaruhi kualitas hidup wanita menopause (Ceylan and Özerdoğan 2015).

Hasil penelitian pada Wanita menopause di salah satu desa jawa timur didapatkan 85% wanita menopause mengalami keluhan menopause dimana 31% diantaranya dengan tingkat keparahan berat, 31 % sedang, 23 % ringan dan hanya 15% tidak mengalami keluhan menopause (Widjayanti 2021).

Keluhan serta gangguan fisik yang dirasakan wanita menopause menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, keberanian, ketidakpuasan wanita menopause terhadap penampilan diri dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita menopause (Nazarpour et al. 2020). Kualitas hidup terdiri atas domain fisik, psikologis, sosial dan lingkungan.

Pengukuran kualitas hidup perlu dilakukan guna memastikan tingkat kualitas hidup anita menopause sehingga masalah yang dialami wanita menopause, baik secara fisik maupun mental dapat ditangani dengan baik sehingga tidak memperburuk kondisi dan mengganggu kualitas hidup wanita menopause (Ceylan and Özerdoğan 2015). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kualitas hidup wanita menopause di posyandu lansia RW 3 Kelurahan Kebralon Kecamatan Karang Pilang Kota Surabaya.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan variabel penelitiannya adalah kualitas hidup wanita menopause. Populasi penelitian ini adalah semua ibu anggota Posyandu Lansia di RW 3 Kelurahan Kebralon Kecamatan Karang Pilang Kota Surabaya yang mengalami masa menopause yang memenuhi kriteria inklusi:

Ibu yang bersedia diteliti, Ibu yang bisa membaca dan menulis, Ibu yang memiliki mobilitas fisik yang baik dan Ibu yang hadir saat dilakukan penelitian. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 33 wanita menopause yang dikumpulkan dengan menggunakan teknik sampling acak sederhana. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner untuk data demografi responden dan kualitas hidup diukur dengan menggunakan instrument WHOQoL (*World Health Organization Quality of Life*). Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif proporsi prosentase untuk setiap domain dari kualitas hidup. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian antara lain *anonymity, confidentiality* dan *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden

Variabel	N	%
Usia (tahun)		
>45-50	13	39%
>50 - 55	16	48%
> 55	4	12%
Lama		
< 2 tahun	13	39%
2-3 tahun	11	33%
> 3 tahun	9	27%
Tinggal		
Sendiri	8	24%
Keluarga	25	76%
Status		
Menikah	22	67%
Single/ janda	11	33%
Riwayat		
Hipertensi	8	24%
Diabetes	3	9%
Lain-lain	3	9%
Tidak ada	19	58%
Keluhan		
Hot flushes	7	21%
Jantung	3	9%
Nyeri sendi/otot	3	9%
Kelelahan	5	15%

Rasa tertekan	4	12%
Tidak ada	11	33%
Psikologis		
Tidak stress	22	67%
Stres	11	33%

Karakteristik demografi responden berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berusia > 50 – 55 tahun, lama menopause terbanyak < 3 tahun, status pernikahan sebagian besar responden adalah menikah, hampir seluruh responden tinggal bersama keluarga. Untuk riwayat penyakit sebagian besar terbanyak tidak memiliki riwayat penyakit tertentu. Sebagian besar responden mengalami keluhan menopause dan yang terbanyak dikeluhkan oleh responden adalah nyeri sendi. Terkait kondisi psikologis, sebagian besar responden mengungkapkan sedang tidak mengalami stress psikologis.

Tabel 2 Kualitas hidup wanita menopause

Domain	Kualitas Hidup						Total	
	Sedang		Baik		Sangat baik		n	%
	n	%	n	%	n	%		
fisik	10	30%	23	70%	0	0%	33	100%
Psikologis	16	48%	17	52%	0	0%	33	100%
sosial	4	12%	24	73%	5	15%	33	100%
lingkungan	3	9%	24	73%	6	18%	33	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik untuk semua domain yaitu domain fisik (70%), domain psikologis (52%), domain sosial (73%) dan juga domain lingkungan (73%).

PEMBAHASAN

1. Domain fisik

Pada domain fisik hasil penelitian menunjukkan bahwa 70 % responden memiliki kualitas hidup baik dan 30% responden sedang. Domain fisik meliputi aktifitas sehari-hari, ketergantungan pada obat dan alat bantu, energi dan kelelahan, mobilitas, nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, kapasitas kerja.

Ditinjau dari adanya keluhan fisik yang dialami oleh para responden dimasa menopause nya, terbanyak responden yang memiliki kualitas baik tidak menrasakan adanya keluhan akibat perubahan hormone estrogen yang menurun pada masa menopause (39%) dan juga 30 % diantaranya mengeluhkan hot flushes. Sebaliknya pada responden yang memiliki kualitas hidup domain fisik sedang terbanyak mengungkapkan memiliki keluhan terkait dengan fisik yaitu 20 % mengungkapkan mudah lelah, 30 % mengeluhkan jantung berdebar dan 30 % mengungkapkan nyeri sendi.

Penurunan kadar estrogen pada masa menopause berdampak terjadinya perubahan fisik yang menimbulkan keluhan-keluhan pada masa menopause. Sesuai penelitian Du et al (2020) dimana keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh Wanita menopause adalah kelelahan, vasomotor dan nyeri sendi (Du et al. 2020). Para responden yang mengalami keluhan-keluhan fisik menunjukkan kualitas hidup yang sedang. Menurut Widjayanti et al., (2016) bahwa perubahan fisik pada masa menopause mengakibatkan keluhan menopause dan dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause.

Rasa mudah lelah dan juga keluhan nyeri sendi yang dialami oleh responden menghambat responden dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun masih dapat ditoleransi dan diatasi oleh para responden sehingga kualitas hidup para responden tidak sampai menjadi buruk. Hal ini dimungkinkan karena para responden rutin mengikuti kegiatan senam lansia sehingga dapat meningkatkan kapasitas vital dari system respirasi, system kardiovaskuler dan juga system musculoskeletal sehingga meskipun mengalami perubahan fisik namun tidak menurunkan kualitas hidup untuk domain fisik. Sesuai penelitian sebelumnya bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan keluhan menopause terutama yang terkait dengan domain fisik (Widjayanti 2021)

2. Domain Psikologis

Pada domain psikologis, 52% responden memiliki kualitas hidup baik dan 48 % sedang. Domain psikologi kualitas hidup meliputi citra tubuh, harga diri, perasaan negative maupun positif, agama, kepercayaan, persepsi dan nilai, konsentrasi, belajar dan menjelaskan fungsi kognitif .

Ditinjau dari lama menopause untuk responden yang memiliki kualitas hidup sedang 93 % mengalami menopause kurang dari 3 tahun. Menopause adalah perubahan yang pasti terjadi dalam kehidupan dan membawa perubahan baik fisik maupun psikologis bagi wanita, namun tidak jarang menimbulkan keluhan-keluhan fisik maupun psikologis. Para responden yang mengalami menopause kurang dari 3 tahun belum mampu beradaptasi dengan baik atas perubahan yang dialami, hal ini yang menimbulkan penurunan nilai kualitas hidup untuk domain psikologis. Menurut penelitian Barati et al., (2021) bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hidup Wanita menopause adalah lama menopause, dimana Wanita menopause yang baru mengalami menopause (<5 tahun) memiliki skor kualitas hidup lebih rendah daripada yang telah lama mengalami menopause.

Berdasarkan ada tidaknya stress psikologis, 33 % responden mengungkapkan merasakan adanya stress psikologis. Responden yang memiliki kualitas hidup sedang untuk domain psikologis 44 % mengungkapkan mengalami stress psikologis, sebaliknya pada responden yang memiliki kualitas hidup domain psikologis baik hanya 24 % yang merasakan stress psikologis. Hal ini menunjukkan kualitas hidup dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Penelitian Taskiran & Ozgul (2021) menyimpulkan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh secara signifikan pada kualitas hidup Wanita menopause salah satunya adalah kondisi psikologis terutama kecemasan dan depresi.

Perubahan yang dialami oleh Wanita pada masa menopause menimbulkan penurunan kualitas hidup domain psikologis pada beberapa Wanita, namun pada

penelitian ini penurunan kualitas hidup domain psikologis terbatas pada kualitas sedang. Hal ini dimungkinkan karena seluruh responden tersebut mengungkapkan keterlibatan pada kegiatan-kegiatan posyandu lansia yang tidak hanya terkait dengan dengan fisik seperti senam bersama tetapi juga adanya kegiatan yang bersifat keagamaan atau spiritual sehingga membuat para Wanita tersebut memiliki persepsi yang positif terhadap perubahan pada masa menopause. Hal ini sejalan dengan pendapat Chen et al., (2021) bahwa pada wanita menopause yang mendapatkan intervensi psikologis (*mindfulness intervention*) memiliki kualitas hidup yang baik.

3. Domain sosial

Pada aspek sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa 73 % responden memiliki kualitas hidup baik, 15 % sangat baik dan 12% responden sedang. Domain sosial meliputi hubungan pribadi, hubungan individu dengan orang lain, dukungan sosial, menggambarkan adanya bantuan yang didapatkan oleh individu yang berasal dari lingkungan sekitarnya, aktifitas seksual serta gambaran kegiatan seksual yang dilakukan individu.

Ditinjau dari status pernikahan, responden dengan kualitas hidup baik dan sangat baik lebih dari 50% yaitu 63 % dan 71 % adalah menikah sebaliknya yang memiliki kualitas hidup sedang adalah 50% diantaranya adalah single baik tidak menikah maupun janda. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran suami atau pasangan memengaruhi kualitas hidup khususnya domain sosial. Menurut penelitian Taskiran & Ozgul (2021) status perkawinan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hidup wanita menopause.

Ditinjau dari keberadaan anggota keluarga yang tinggal serumah, responden yang memiliki kualitas hidup sangat baik 80% diantaranya tinggal dengan keluarga, sebaliknya yang memiliki kualitas hidup sedang 50% diantaranya tinggal sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan

keluarga meningkatkan kualitas hidup khususnya untuk domain sosial. Keluarga menjadi salah satu sistem pendukung bagi wanita menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian Ermawati (2018) bahwa dukungan sosial memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Sumber dukungan sosial terbaik bagi Wanita adalah keberadaan suami dan keluarga. Dukungan dari keluarga, terutama suami dapat memberikan peran positif dalam meningkatkan kondisi mental wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause sehingga meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

4. Domain lingkungan

Kualitas hidup domain lingkungan pada responden menunjukkan hasil 73% kualitas hidup baik, 19 % kualitas hidup sangat baik dan 8% kualitas hidup sedang. Domain lingkungan meliputi aspek sumber keuangan, kesempatan mendapat informasi baru, kemerdekaan, keamanan, dan keselamatan fisik, jaminan sosial dan kesehatan , lingkungan, kesempatan untuk rekreasi/santai, lingkungan fisik (menggambarkan lingkungan tempat tinggal individu polusi/suara/lalu lintas/cuaca) dan sarana transportasi.

Ditinjau dari karakteristik lokasi penelitian, lingkungan tempat tinggal para responden berada di wilayah pinggiran kota yang jaraknya relative tidak terlalu jauh dengan pusat kota dan merupakan lingkungan perumahan yang tertata rapi dan bukan kawasan yang terlalu padat penduduk serta bukan merupakan kawasan kumuh dan memiliki sarana transportasi dan sistem telekomunikasi yang baik.

Aksesibilitas terhadap layanan kesehatan sangat baik dengan keberadaan pusat kesehatan masyarakat (PKM) yang hanya berjarak 1 km dan keberadaan posyandu lansia yang aktif melakukan kegiatan setiap minggu serta seluruh responden merupakan peserta BPJS aktif. Terkait dengan aksesibilitas terhadap informasi, seluruh responden mengungkapkan memiliki sarana telekomunikasi yang yang memudahkan

para responden untuk mendapatkan informasi-informasi baru terutama terkait dengan kesehatan pada masa menopause baik melalui internet maupun media sosial, Sesuai dengan hasil penelitian dimana mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang baik dan sangat baik (91%).

Masih adanya responden yang memiliki kualitas sedang (9%) diakibatkan adanya pandemic 19 menyebabkan keterbatasan mobilitas responden, sehingga responden yang memiliki kegemaran untuk *travelling* menganggap bahwa dengan adanya pandemi ini sangat membatasi kesempatan mereka untuk dapat berwisata untuk mengurangi stress yang dirasakan dan pada beberapa responden juga mengungkapkan mengalami penurunan pendapatan keluarga akibat situasi pandemic covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Barati, Majid et al. 2021. "The Factors Associated with the Quality of Life among Postmenopausal Women." *BMC Women's Health* 21(1): 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01361-x>.
- Ceylan, Burcu, and Nebahat Özerdoğan. 2015. "Menopoza Girme Yaşını Etkileyen Faktörler ve Menopozda Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi." *Turk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi* 12(1): 43-49
- Chen, Tsai-Ling, Shu-Chen Chang, Chin-Yi Huang, and Hsiu-Hung Wang. 2021. "Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions on Quality of Life and Menopausal Symptoms in Menopausal Women: A Meta-Analysis." *Journal of Psychosomatic Research* 147. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399921001604>
- Du, Li et al. 2020. "Menopausal Symptoms and Perimenopausal Healthcare-Seeking Behavior in Women Aged 40-60 Years: A Community-Based

- Cross-Sectional Survey in Shanghai, China.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(8)
- Ermawati, Dwi Hesti. 2018. “Menopause and Biopsychosocial Factors Associated with Quality of Life in Women in Surakarta, Central Java.” *Journal of Maternal and Child Health* 03(02): 119–27
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja & Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Nazarpour, Soheila, Masoumeh Simbar, Fahimeh Ramezani Tehrani, and Hamid Alavi Majd. 2020. “Factors Associated with Quality of Life of Postmenopausal Women Living in Iran.” *BMC Women’s Health* 20(1): 1–9
- Taskiran, Gizem, and Serap Ozgul. 2021. “Individual Characteristics Associated with Menopausal Symptom Severity and Menopause-Specific Quality of Life: A Rural Perspective.” *Reprod Sci* 28(9): 2661–71.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33751500/>
- Widjayanti, Yhenti. 2021. “Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 6(1): 68–75
- Widjayanti, Yhenti. 2016. Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal* 2(1): 96–101.
<https://adihu.usda.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41/121>