

SIKAP WANITA PREMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK, PSIKOLOGIS DAN MEKANISME KOPING

THE ATTITUDE OF THE PREMENOPAUSE WOMAN IN THE CHANGES OF PHYSICAL, PSYCHOLOGICAL AND COPING MECHANISMS

Irine Christiany, Kiaonarni OW, Nur Hatijah, Dias Risky W

Jurusan Keperawatan, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Premenopause merupakan masa sebelum menopause ketika ovarium berhenti memproduksi telur. Berbagai perubahan fisik dan psikis terjadi pada masa ini, ditandai dengan berhentinya sirkulasi haid, diikuti melemahnya organ reproduksi dan muncul tanda-tanda penuaan sehingga berdampak terhadap psikis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik, psikis dan mekanisme koping di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya. Metode penelitian yang digunakan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita usia 40-55 tahun yang mengalami premenopause di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya. Jumlah sampel sebanyak 20 pasien. Data yang telah diperoleh kemudian diolah menggunakan *tabulasi distribusi frekuensi*. Hasil penelitian menunjukkan sikap wanita yang menerima perubahan fisik pada saat premenopause sebanyak 14 orang (70%), yang menerima perubahan psikologis pada saat premenopause sebanyak 15 orang (75%), dan yang menerima dalam menghadapi mekanisme koping sebesar 75%. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan peran serta perawat dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang premenopause kepada masyarakat.

Kata-kata kunci: sikap, premenopause

ABSTRACT

Premenopausal a time before menopause when the ovaries stop producing eggs. Various physical and psychological changes occur during this period, marked by the cessation of menstruation circulation, followed by the weakening of reproductive organs and there are signs of aging that impact on the psyche. The purpose of this study was to determine the attitude of the woman in the face of changes in the physical, psychological and coping mechanisms in RT VII RW V Kemayoran Surabaya village. The method used descriptive. The population in this study were all women aged 40-55 years who are premenopausal at RT VII RW V Kemayoran Surabaya village. The total sample of 20 patients. The data have been acquired and processed using the tabulation frequency distribution. The results showed: the attitude of the woman who receives physical changes during premenopausal many as 14 people (70%), who received psychological changes during the premenopausal many as 15 people (75%), and who received the coping mechanisms in the face by 75%. Based on the results of this study are expected role of the nurse to provide health education to the community about premenopausal.

Key words: attitudes, premenopausa

Alamat Korespondensi: Jl. Mayjen Prof.Dr. Moestopo No 8C Surabaya

PENDAHULUAN

Pre menopause menjadi hal yang ditakutkan oleh wanita. Secara medis istilah pre menopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki masa penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas (Siswono, 2008).

Caroline (2001) mengemukakan bahwa sekitar 65% wanita di Indonesia mengalami sindroma pre menopause dan menopause. Menurut data salah satu peneliti gejala yang paling banyak

dilaporkan adalah 40% merasakan *hot flushes*, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita pre menopause. Di wilayah Krembangan RW V RT VII ditemukan dari 20 wanita mereka merasakan tanda-tanda tersebut antara lain *hot flushes*, perasaan sulit tidur, sering lupa, mudah tersinggung, harga diri rendah, depresi, sakit saat berhubungan suami istri, dan mudah lelah.

Untuk mengatasi gejala-gejala pre menopause, menghilangkan kecemasan dan

kekhawatiran pada saat memasuki masa pre menopause adalah mengenali gejala-gejalanya dan mengatasi dengan bijak serta berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami.

Sikap positif dapat muncul jika diperoleh informasi atau pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik, mental dan spiritual yang dilakukan pada masa sebelumnya. Masa lalu adalah masa kini dan masa yang akan datang. Ketika masa ini datang keluhan-keluhan ketidaknyamanan maupun yang menyakitkan dapat dikurangi bahkan ditiadakan. Dukungan suami pun sebagai pasangan hidup dan keluarga sangat diperlukan pada masa transisi ini agar berjalan mulus dalam kehidupan seorang wanita (Purwatyastuti, 2008).

Tujuan umum penelitian adalah Diketuinya sikap wanita pre menopause di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya. Tujuan khusus penelitian adalah: 1) Mengidentifikasi sikap pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pre menopause; 2) Mengidentifikasi sikap pada wanita dalam menghadapi perubahan psikologis pada masa pre menopause; dan 3). Mengidentifikasi sikap wanita dalam menghadapi mekanisme koping pada masa pre menopause di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 20 wanita usia 40-55 tahun yang mengalami pre menopause di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya yang seluruhnya dijadikan sampel (total sampling). Variabel bebas (*independent*) yaitu perubahan fisik, psikologis, dan mekanisme koping dan variabel tergantung (*dependent*) meliputi sikap wanita *pre menopause*. Pengumpulan data dengan Kuesioner berisi sejumlah daftar pertanyaan tentang Sikap Wanita dalam Menghadapi Pre menopause. Penelitian dilakukan RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya pada periode Maret-April 2012. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan *tabulasi distribusi frekuensi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Pasien

Usia pasien premenopause 40-45 tahun sebanyak 6 orang (30%), 46-50 tahun yaitu 10 orang (50%) dan 51-55 tahun sebanyak 4 orang (20%). Pendidikan pasien premenopause SD sebanyak 8 orang (40%), SLTP sebanyak 6 orang (30%), SLTA sebanyak 4 orang (20%), dan D4-S1 sebanyak 2 orang (10%). Pekerjaan pasien premenopause yang bekerja sebanyak 4 orang (20%), tidak bekerja sebanyak 16 orang (80%).

Sikap dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pre menopause

Hasil penelitian diperoleh bahwa sikap pasien dalam menghadapi perubahan fisik sebanyak 20 pasien didapatkan hasil dari seluruh pasien premenopause ternyata mengalami perubahan sikap dalam menghadapi perubahan fisik pada saat premenopause yang bervariasi sekitar 14 orang (70%) pasien yang menerima perubahan fisik pada saat premenopause dan 6 orang (30%) pasien yang menolak perubahan fisik pada saat premenopause.

Tabel 1 Sikap Wanita Pre Menopause menghadapi perubahan fisik di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya, 2012

Sikap terhadap perubahan fisik	f	%
Menerima	14	70
Menolak	6	30
Jumlah	20	100

Perubahan fisik diantaranya berhentinya menstruasi dan ovarium tidak aktif lagi, organ-organ menjadi mengecil. Tidak ada lagi ovum yang matur karenanya tidak ada lagi ovarium (estrogen) yang dihasilkan. Selain perubahan pada organ reproduksi yang mengurangi kadar estrogen, perubahan multi aspek juga terjadi di seluruh tubuh wanita. Perubahan ini termasuk neuroendokrinologis, biokimia, dan perubahan metabolisme yang berkaitan dengan penuaan (Kusumawardani, 2006).

Perubahan yang dialami seorang wanita menjelang pre menopause salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi meliputi vasomotor *hot flushes*, perubahan pada kulit, kekeringan vagina berkerengat di malam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk. Untuk mengatasi gejala-gejala pre menopause dan menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran pada saat memasuki masa pre menopause dan menopause adalah dengan kenali gejala-gejalanya dan atasi dengan bijak serta penting bagi wanita untuk sering berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik, mental dan spiritual yang dilakukan pada masa sebelumnya, "Masa lalu adalah masa kini dan masa yang akan datang" ketika masa ini datang keluhan-keluhan ketidaknyamanan maupun yang menyakitkan dapat dikurangi bahkan ditiadakan. Dukungan suami pun sebagai pasangan hidup dan keluarga sangat diperlukan pada masa transisi ini agar berjalan mulus dalam kehidupan seorang wanita.

Sikap dalam menghadapi perubahan psikologis pada masa pre menopause

Dari hasil penelitian yang diperoleh, bahwa sikap pasien premenopause dalam menghadapi perubahan psikologis adalah 15 orang (75%) pasien yang menerima perubahan psikologis pada saat premenopause dan 5 orang (25%) pasien yang menolak perubahan psikologis pada saat premenopause.

Tabel 2 Sikap Wanita Pre Menopause menghadapi perubahan Psikologis di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya, 2012

Sikap terhadap perubahan Psikologis	f	%
Menerima	15	75
Menolak	5	25
Jumlah	20	100

Penurunan kondisi fisik wanita pre menopause berpengaruh pada kondisi psikologis. Datangnya premenopause bagi perempuan akan menimbulkan perasaan tidak berguna, karena mereka tidak dapat bereproduksi lagi. Inti dari kewanitaan adalah keberhasilan seorang wanita untuk mengisi peranannya sebagai seorang ibu dan seorang istri (Saparinah, 1991).

Menurut kartono (1992), kecemasan yang dialami disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapat kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin. Masalah umum wanita yang mengalami premenopause adalah terjadinya gangguan psikologis karena mereka harus beradaptasi dengan perubahan pada seluruh organ tubuhnya. Perempuan akan diliputi gangguan psikologis yang sebenarnya hal tersebut adalah perasaan tidak rela melepaskan dan berusaha mempertahankan femininitasnya yang sekarang sudah mengalami proses kemunduran.

Selain itu psikologis pada pre menopause disebabkan oleh beberapa faktor yaitu organobiologi terjadi pada organ organ yang membutuhkan hormon estrogen, faktor psikologik terjadi perubahan mood, depresi, ansietas, mudah lelah, penurunan gairah seksual, dan perubahan perilaku. Faktor sosiokultural yaitu peran lingkungan yang dapat menimbulkan stres, masa pensiun penurunan aktivitas fisik dan sosial akibat dari dampak penyakit degeneratif serta kehilangan pasangan hidup (Kusumawardhani, 2006).

Sikap dalam menghadapi mekanisme koping pada masa pre menopause

Dari hasil penelitian diperoleh, sikap pasien dalam menghadapi perubahan psikologis adalah 15

orang (75%) pasien yang menerima mekanisme koping pada saat premenopause dan 5 orang (25%) pasien yang menolak mekanisme koping pada saat premenopause.

Tabel 3 Sikap Wanita Pre Menopause menghadapi perubahan fisik di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya, 2012

Sikap terhadap mekanisme koping	f	%
Menerima	15	75
Menolak	5	25
Jumlah	20	100

Mekanisme koping merupakan reaksi yang berorientasi pada ego yang sering disebut sebagai mekanisme pertahanan mental antara lain *Denial* (menyangkal), *Projeksi*, *Regresi*, *Displacement* (mengisar), *Reframing* (mengkaji ulang). Sikap tidak dibawa sejak lahir tetapi dipelajari dan dibentuk berdasarkan pengalaman dan latihan sepanjang perkembangan individu, tetapi dapat berubah-ubah sesuai situasi. (Azwar,2003). Demikian juga sikap wanita menopause juga dipengaruhi oleh interaksi dan komunikasi dengan masyarakat/ lingkungan sosial dan juga pengalaman dari individu itu sendiri, yang akhirnya akan mendapatkan output berupa respon positif/menerima atau negatif/menolak terhadap siklus menopause pada dirinya.

Pengetahuan atau pengalaman mengenai suatu obyek akan cenderung membentuk sikap negatif terhadap obyek dan sebaliknya adanya pengalaman atau pengetahuan yang baik akan membentuk sikap yang positif dalam melakukan suatu aktifitas. Dengan pengetahuan yang baik maka akan melakukan suatu mekanisme koping yang positif dan sebaliknya dengan pengetahuan yang kurang maka akan melakukan suatu mekanisme koping yang negative serta dengan adanya pengalaman yang baik maka seseorang akan berespon menerima terhadap siklus premenopause tersebut

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan fisik, psikologis dan mekanisme koping di RT VII RW V Kelurahan Kemayoran Surabaya dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar sikap wanita premenopause yang menerima perubahan fisik pada saat premenopause adalah sebesar 14 orang (70%).
- 2) Sebagian besar sikap wanita premenopause yang menerima perubahan psikologis pada saat premenopause adalah sebesar 15 orang (75%).

- 3) Sebagian besar sikap wanita premenopause yang menerima mekanisme coping pada saat premenopause adalah sebesar 15 orang (75%).

Sehingga disarankan bagi wanita RT VII RW V apabila mengalami tanda-tanda premenopause diharapkan untuk segera konsultasi ke tenaga medis, ikut aktifitas yang menyenangkan dan selalu berbincang dengan suami apabila mengalami gejala-gejala premenopause dan dukungan dari keluarga merupakan hal yang terpenting bagi wanita melalui masa transisi ini secara mulus terutama dari suami sebagai teman hidup.

Perlu juga bagi tenaga kesehatan memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Premenopause bagi wanita-wanita yang akan menghadapi premenopause, yang dapat dilakukan melalui pemberian informasi secara lengkap tentang premenopause, tanda dan gejala, memberi dukungan kepada wanita-wanita agar tetap menerima semua yang terjadi dengan wajar.

DAFTAR ACUAN

- Azwar, S. 2003. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita: Wanita sebagai Ibu dan Nenek*. Jilid 2. Bandung: Mandar Maju.
- Kusumawardani. 2006. *Kecemasan Menopause*. Jakarta: Gramedia
- Purwatyastuti. 2007. Premenopause. <http://luluvikar.wardpress.com>. diakses 26 Desember 2011.
- Saparinah. 1991. *Bijak disaat Menopause*. Bandung: Q-press (Kelompok Penerbit Pustaka Hidayah)
- Siswono. 2004. *Menopause*. <http://sinarharapan.co.id/iptek/kesehatan>. diakses 11 Mei 2008.