

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menopause

2.1.1 Pengertian Menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata “men” dan “pauseis” yang berasal dari bahasa Yunani, yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhentinya haid atau menstruasi. Hal ini merupakan akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. Adanya penurunan hormon estrogen, hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause (Mulyani, 2017).

Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause ada hubungan dengan menarche (pertama haid), makin dini menarche terjadi maka makin lambat atau lama menopause timbul. Ada empat periode menopause, yaitu:

a. Premenopause

Masa ini yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun. Pada masa menopause terdapat penurunan produksi hormon estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin, kadar hormon ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah

menopause dan kemudian akan mulai turun. Pada permulaan menopause kesuburan akan menurun.

b. Masa Perimenopause

Masa menjelang dan setelah menopause biasanya sampai usia 48 tahun. Keluhan yang sering timbul misalnya rasa panas membakar pada wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada vagina atau tanda perubahan lainnya.

c. Masa Menopause

Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya silus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan.

d. Masa Senium

Masa setelah menopause yaitu ketika seorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause. Pada masa ini juga telah tercapai suatu keadaan keseimbangan hormonal yang baru, sehingga tidak ada lagi gangguan *vegetative* maupun psikis. Pada masa senium yang lebih mencolok adalah adanya penurunan fungsi alat-alat tubuh dan kemampuan fisik karena adanya proses menjadi

tua, dalam hal ini akan terjadi atrofi alat-alat genetalia yaitu ovarium mengecil dari 10-12 gr.

2.1.2 Tahap-Tahap Menopause

Menopause dibagi dalam beberapa tahapan, yaitu:

a. Pra Menopause

Fase ini terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium.

Gejala yang timbul pada masa pramenopause yaitu:

- 1) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- 2) Perdarahan menstruasi memanjang
- 3) Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak
- 4) Adanya rasa nyeri saat menstruasi

b. Perimenopause

Fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause. Gejala-gejala yang timbul pada masa perimenopause yaitu:

- 1) Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
- 2) Siklus menstruasi menjadi lebih panjang

c. Menopause

Fase berhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh yaitu menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh.

d. Pasca menopause

Pasca menopause adalah kondisi di mana seorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa pasca menopause seorang wanita akan

mudah sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (osteoporosis) (Mulyani, 2017).

2.1.3 Tanda dan Gejala Menopause

Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan. Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut adalah:

a. Perubahan pola menstruasi (perdarahan)

Gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause. Perdarahan akan terlihat beberapa kali dalam rentang beberapa bulan dan akhirnya akan berhenti sama sekali. Gejala ini sering kali disebut dengan gejala peralihan. Apabila perdarahan bertambah berat ini bisa menjadi tanda suatu masalah yang lebih serius sehingga sebaiknya dilakukan pemeriksaan untuk memastikan tidak ada sesuatu yang membahayakan.

b. Rasa panas (*hot flush*)

Gejala ini akan dirasakan mulai dari wajah sampai ke seluruh tubuh. Selain rasa panas juga disertai dengan warna kemerahan pada kulit dan berkeringat. Rasa panas ini akan mempengaruhi pola tidur wanita menopause yang akibatnya seringkali wanita menopause kekurangan tidur. Masing-masing wanita menderita masalah ini dalam tingkat yang berbeda-beda. *Hot flush* berlangsung dalam 30 detik sampai 5 menit. Meskipun demikian, sekitar 25% penderita masih mengeluhkan hal ini sampai lebih dari 5 tahun. Rasa panas yang diderita ini biasanya berhubungan dengan cuaca panas dan lembab. Selain itu, juga

berhubungan dengan ruang sempit, kafein, alkohol, atau atau makanan pedas.

c. Keluar keringat dingin di malam hari

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena *hot flushes*. Semua wanita akan mengalami gejala panas ini. Gejala panas mungkin sangat ringan dan sama sekali tidak diperhatikan oleh orang lain. Mungkin hanya terasa seolah-olah suhu meningkat secara tiba-tiba sehingga menyebabkan kemerahan disertai keringat yang mengucur di seluruh tubuh. Rasa panas ini tidak membahayakan dan akan cepat berlalu.

d. Susah tidur

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. *Hot flush* juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidurnya. Selain itu juga kesulitan untuk tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi pada masa pre menopause. Di mana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endorfin. Sekitar 65-75% dari wanita mengalaminya, paling sering selama perimenopause. Intensitas, durasi dan frekuensi bervariasi.

Masalah insomnia juga dikarenakan kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur.

Nyeri tiba-tiba berhubungan dengan sering terbangunnya wanita pada malam hari, biasanya hampir setiap delapan menit. Lesu dan kelelahan di pagi harinya menjadi lebih sering bila dibandingkan dengan rasa kantuk. Insomnia juga disebabkan oleh faktor antara lain faktor fisik dan psikis. Faktor fisik misalnya sakit flu, sedangkan faktor psikis adalah stress, cemas, dan depresi. Perubahan psikis pada masa pre menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda di antaranya yaitu suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis yaitu depresi, mudah tersinggung, mudah marah, cemas, insomnia, bingung, dan gelisah. Terjadinya kekhawatiran-kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan pada masa menopause dapat menyebabkan insomnia.

e. Kerutan pada vagina

Pada masa menopause vagina akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis. Hal ini dikarenakan adanya penurunan kadar hormon estrogen. Efek dari gejala ini maka akan timbul rasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual.

Selain rasa sakit saat melakukan hubungan seksual gejala lain yang dirasakan adalah munculnya rasa gatal-gatal di vagina. Adanya perubahan ini akan mengakibatkan wanita menopause mudah terserang infeksi pada vagina, sehingga wanita menopause sebaiknya berhati-hati dalam menjaga kesehatan vagina.

f. Gejala gangguan motorik

Pada masa menopause aktivitas yang akan dikerjakan semakin berkurang, hal ini dikarenakan wanita menopause akan mudah merasakan rasa lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

g. Sembelit

Proses metabolisme dalam tubuh akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha untuk beradaptasi dengan kadar estrogen yang baru. Adanya gejala ini akan mengakibatkan sering kali wanita menopause mengalami sembelit. Selain itu juga sembelit juga dipengaruhi oleh penambahan kalsium.

h. Gejala gangguan sistem perkemihan

Kadar estrogen yang rendah akan menyebabkan kadar estrogen menjadi rendah dan akan menimbulkan penipisan pada jaringan kandung kemih dan saluran kemih. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kontrol dari kandung kemih sehingga sulit untuk menahan untuk buang air kecil. Gejala yang disebabkan karena adanya atrofi urogenetalis yang sering dirasakan kering pada vagina, rasa perih, keputihan, rasa panas pada vagina, selalu ingin kencing, *dyspareunia*, dan nokturia. Adanya efek defisiensi atau penurunan kadar estrogen pada uretra dan kandung kemih berhubungan dengan sindrom uretral yang terdiri dari frekuensi, *urgency*, dan disuria.

Tanda dan gejala gangguan perkemihan merupakan gejala penyakit pada sistem urogenital yang dapat dilihat atau dinyatakan langsung yang meliputi frekuensi buang air kecil (miksi), poliuri (sering kencing). *Urgency* yaitu ingin kencing akan tetapi tidak terkontrol untuk keluar. Nokturi merupakan gejala di mana wanita menopause terbangun tengah malam untuk kencing yaitu adanya kesulitan atau keraguan untuk buang air kecil. Intermiten yaitu wanita akan mengalami jangka waktu berhenti arus urine saat buang air kecil di mana urin keluar secara menetes. *Incontinentia urine* yaitu urin keluar dengan sendirinya tanpa disadari.

i. Gejala gangguan somatik

Pada masa menopause detak jantung akan berdetak lebih kencang pada saat merasa gelisah, cemas, takut, khawatir, dan grogi. Selain itu juga wanita menopause sering kali merasakan kesemutan pada bagian tangan dan juga kaki.

j. Perubahan pada mulut

Pada saat ini kemampuan mengecap pada wanita menopause berubah menjadi kurang peka, sementara yang lain mengalami gangguan gusi dan gigi menjadi lebih mudah tanggal.

k. Gangguan psikis dan emosi

Beberapa wanita saat masa menopause akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas, perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, emosi yang meluap. Gejala itu dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan

progesteron, hormon tersebut berfungsi untuk mengatur memori, daya persepsi, dan suasana hati.

l. Penurunan libido

Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan pada vagina, seperti kekeringan yang akan membuat daerah genetalia sakit dan selain itu juga terjadi perubahan hormonal sehingga dapat menurunkan gairah seks. Libido yang rendah juga bisa disebabkan karena masalah psikologis, biologis, atau sosial. Selain itu juga libido yang menurun juga bisa disebabkan karena depresi, kegelisahan, atau citra tubuh yang tidak baik serta adanya penurunan neurotransmitter di otak yang akan mempengaruhi perilaku seksual.

m. Depresi

Depresi atau stress sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan hormon estrogen. Dengan adanya penurunan kadar hormon estrogen menyebabkan berkurangnya neurotransmitter di dalam otak, di mana neurotransmitter akan mempengaruhi suasana hati sehingga apabila kadarnya rendah maka akan menimbulkan perasaan cemas yang merupakan penyebab terjadinya depresi.

n. *Fatigue* (mudah lelah)

Mudah lelah sering muncul pada wanita menopause, hal ini karena perubahan hormonal pada wanita yaitu penurunan kadar estrogen.

o. Penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

Adanya penurunan kadar hormon estrogen akan berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di dalam otak. Neurotransmitter tersebut antara lain adalah serotonin, endorfin, dan dopamin. Neurotransmitter ini akan menunjang proses kehidupan. Serotonin akan mempengaruhi suasana hati dan aktivitas istirahat. Endorfin akan menjalankan fungsi yang berhubungan dengan ingatan dan perasaan seperti rasa nyeri. Produksi endorfin pada masa menopause akan mengalami penurunan yang disebabkan karena kadar estrogen dalam darah juga mengalami penurunan. Dopamin memiliki fungsi yang mempengaruhi emosi, sistem kekebalan tubuh dan seksual. Kadar dopamine dipengaruhi oleh estrogen, selain itu juga endorfin dapat merangsang terbentuknya dopamin. Adanya penurunan kadar endorfin, dopamine, dan serotonin akan mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah-ubah atau mudah tersinggung.

p. Perubahan berat badan

Menopause seringkali dijadikan sebagai penyebab peningkatan berat badan, hal ini disebabkan karena berkurangnya kemampuan tubuh untuk membakar energi akibat menurunnya efektivitas proses dinamika fisik pada umumnya.

q. Perubahan kulit

Sebagian besar perubahan kulit yang diperhatikan wanita pada masa menopause adalah kerusakan karena sinar matahari. Perubahan lain meliputi kulit kering, banyak berkeriat, pengerutan, perubahan fungsi pelindung, penipisan, dan penurunan penyembuhan luka. Lemak di bawah kulit juga berkurang sehingga kulit juga menjadi kendur, kulit menjadi mudah terbakar sinar matahari dan akan mengalami pigmentasi serta menjadi hitam bahkan pada kulit timbul bintik-bintik hitam.

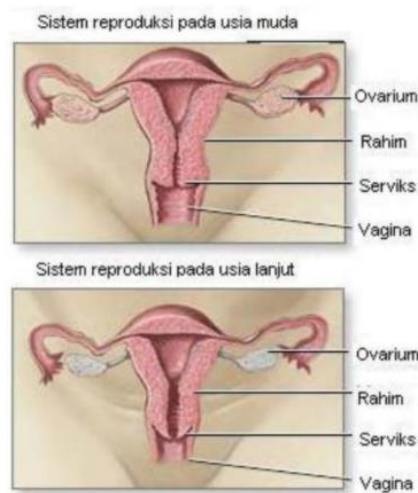
r. Gangguan fisik lainnya

Gangguan fisik lainnya yang dialami oleh wanita menopause adalah adanya perubahan distribusi lemak tubuh yang menyebabkan lemak menumpuk pada panggul dan perut. Selain itu pula akan terjadi perubahan tekstur kulit, kerutan kulit dan kadang disertai dengan timbulnya jerawat. Setelah menopause gejala tersebut akan tetap dialami oleh wanita menopause, perubahan lain seperti penipisan rambut dan kulit. Hal ini dikarenakan tingkat hormon estrogen yang rendah menyebabkan pengurangan kolagen yaitu sebuah protein pelembab yang menjaga sel-sel tetap bersama. Kurangnya kadar hormon estrogen juga menyebabkan berkurangnya kalsium dan kolagen dalam tulang yang menyebabkan wanita menopause lebih berisiko untuk terkena osteoporosis (Mulyani, 2017).

2.1.4 Perubahan pada Saat Menopause

a. Perubahan Sistem Reproduksi

Hilangnya estrogen mempunyai efek pada jaringan-jaringan reproduksi. Selama seluruh fase subur dalam kehidupan kecuali dalam kehamilan dan laktasi, steroid ovarium merangsang saluran genitalia, dalam siklus tiap bulan. Estradiol dan progesteron menyiapkan jaringan-jaringan untuk tempat akhir fertilisasi dan nidasi. Tanpa peranan hormon, jaringan-jaringan yang tergantung estrogen mundur menjadi atrofi, yang ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut: vaskularisasi menurun, yaitu suplai darah lokal mengurang; serat-serat elastis terbelah-belah, dan volume sel berkurang. Jaringan atrofi tipis, kaku dan kurang resistan terhadap pengaruh-pengaruh luar (Suparni & Astutik, 2016).



Gambar 2.1 Sistem reproduksi pada usia muda (atas), sistem reproduksi usia lanjut (bawah)

Sumber: Baziad, 2003.

Menurut Suparni & Astutik (2016), perubahan yang terjadi pada anatomi dan fungsi sistem reproduksi dapat meliputi:

1) Uterus atau Rahim

Pada masa produktif, uterus bagi wanita berfungsi sebagai tempat tumbuhnya janin di dalam rahim pada saat hamil dan memberi makanan pada janin melalui plasenta yang melekat pada dinding rahim. Saat menjelang menopause (45-55 tahun) terjadi perubahan fungsi uterus akibat menurunnya kadar estrogen dalam tubuh. Perubahan yang dialami yaitu uterus mengecil disebabkan oleh menciutnya selaput lendir rahim (atrofi endometrium) serta hilangnya cairan dan perubahan bentuk jaringan ikat antar sel. Serabut otot rahim (myometrium) menebal, pembuluh darah myometrium menebal dan menonjol (Prawirohardjo, 2003 dalam Suparni & Astutik, 2016).

Hilangnya estrogen menyebabkan perubahan pada uterus. Perubahan yang terjadi yaitu panjangnya menjadi setengahnya dari 12 sampai 5 atau 6 cm, dan beratnya secara berangsur-angsur menurun dari kira-kira 120 g sampai 25-30 g. estrogen yang cukup masih dapat dibentuk oleh jaringan adipose dalam perimenopause dan pascamenopause dini, terutama pada wanita-wanita obesitas, sehingga estrogen dapat terus menstimulasi endometrium. Progesteron secara bervariasi tidak ada setelah menopause. Bila efek yang *opposing* dari progesteron tidak ada untuk suatu jangka waktu lama, stimulasi estrogen yang konstan dapat menyebabkan hiperplasia endometrium.

Perdarahan tidak teratur, suatu tanda eksternal dari hiperplasia akan berhenti hanya bila kadar estrogen menurun dan endometrium menjadi atrofi. Amenore – berhentinya perdarahan uterus yang komplet adalah gejala klinis pertama dari menopause. Serviks juga atrofi, memendek dan berkerut, setelah beberapa tahun, dia tidak lagi menonjol ke dalam vagina dan bersatu dengan dinding vagina. Ostium uteri dan vagina menjadi lebih kecil (stenosis).

2) Tuba Fallopi atau Saluran Telur

Lipatan-lipatan tuba menjadi lebih pendek, menipis, dan mengerut serta endosalping menipis, mendatar, rambut getar dalam tuba (silia) menghilang. Perubahan ini memengaruhi fungsi tuba fallopi untuk membawa sel telur yang dilepaskan oleh indung telur ke rongga rahim sehingga tidak terjadi pembuahan.

3) Ovarium

Dalam fase pramenopause, siklus haid menjadi anovulasi (tidak mengeluarkan sel telur), folikel primer tidak dapat matang secara baik dan kadar hormon gonadotropin juga maninggi. Fungsi ovarium semakin berkurang yaitu tidak dapat memproduksi ovum atau sel telur. Keadaan ini mengakibatkan metabolisme dan proses pembentukan hormon di ovarium menurun serta jaringan ikat semakin banyak. Ovarium menciut (atrofi), mengeras, tidak mengandung corpus luteum, dan tunika albugenia menebal (Prawirohardjo, 2006 dalam Suparni & Astutik, 2016).

Ditemukan hiperplasia struma ovarium, setelah menopause akan berkudang di mana struma ovarium menjadi fibrotic. Pada usia >30 tahun, ovarium mulai mengecil dan jumlah kista fungsional bertambah, mencapai puncaknya usia 40-45 tahun. Meskipun fungsi ovarium berhenti, ovarium tetap sebagai organ endokrin karena setelah menopause, sel-sel hilus dan sel-sel stromanya masih dapat memproduksi testosterone dan androstendion dalam jumlah besar dan memproduksi estradiol dan progesterone dalam jumlah kecil. Pada wanita yang dilakukan oofarektomi bilateral terjadi penghentian produksi androgen.

4) Serviks atau Leher Rahim

Serviks memiliki fungsi sebagai saluran tempat bersenggama. Saat menopause terjadi penurunan kadar estrogen yang mengakibatkan serviks akan mengerut sampai terselubung oleh dinding vagina, kripta servikal menjadi atropik, kanalis servikalis memendek, sehingga menyerupai ukuran serviks fundus saat masa adolesen atau kanak-kanak.

Pada usia perimenopause, serviks juga mengalami proses involusi, serviks berkerut, serta epitelnya tipis dan mudah cedera. Kelenjar endoservikal mengalami atrofi, lendir serviks berkurang. Kekurangan estrogen tidak terlalu berpengaruh terhadap epitel serviks disbanding pada epitel vagina.

5) Vagina atau Liang Senggama

Vagina atau liang sanggama memiliki fungsi yang penting bagi wanita yaitu alat untuk bersanggama, saluran keluar untuk mengeluarkan darah pada saat haid dan secret dari dalam uterus serta jalan lahir bayi pada saat melahirkan. Fungsi ini semakin menurun ketika menopause. Ini terjadi karena penipisan dinding vagina yang menyebabkan hilangnya lipatan-lipatan vagina (*rugea*), berkurangnya pembuluh darah, menurunnya elastisitas, secret vagina menjadi encer, indeks korio piknotik menurun, dan *potential Hydrogen* (pH) vagina meningkat.

Hilangnya estrogen juga mengakibatkan atrofi vagina pada semua wanita, dan keadaan itu terjadi 4-5 tahun sesudah menopause.

Perubahan-perubahan atrofi vagina:

- a) Berkurangnya panjang dan kadang-kadang diameter.
- b) Warna khas pucat merah muda karena berkurangnya vaskularisasi.
- c) Vagina kering karena berkurangnya produksi lendir oleh kelenjar-kelenjar.
- d) Perubahan dalam populasi sel – lebih banyak parabasal daripada sel-sel *superficial*.
- e) Produksi glikogen minimal.
- f) Hilangnya pertumbuhan laktobasil, pH meningkat dari 4,0 – 5,5 sampai 6,0 – 8,0.
- g) Pertumbuhan berlebihan dari streptokokus, stafilokokus, dan basil koliform.

Perubahan-perubahan atrofi memudahkan vagina terkena infeksi. Cairan-cairan exudat vagina (keputihan), vaginitis dan nyeri sanggama (dyspareunia), lecet dan perdarahan vagina waktu sanggama dan merupakan keluhan klimakterik yang sering. Terakhir rasa nyeri sehingga tidak memungkinkan sanggama disebabkan oleh vagina yang kering dan rapuh.

Epitel vagina bereaksi sangat sensitive terhadap penurunan kadar estrogen. Begitu wanita memasuki usia perimenopause, pH vagina meningkat dan pascamenopause pH vagina terus meningkat hingga mencapai nilai 5-8. Vagina mudah terinfeksi dengan trikomonas, candida albican, stafilo dan streptokokus serta bakteri E. Coli atau gonokokus. Pascamenopause terjadi involusi vagina dan vagina kehilangan rugae. Epitel vagina atrofi dan mudah cedera. Vaskularisasi dan aliran darah ke vagina berkurang sehingga lubrikasi berkurang mengakibatkan hubungan seks menjadi sakit. Penelitian akibat vagina yang kering sehingga menimbulkan dyspareunia dan menurunkan libido sehingga kecewa pada kehidupan seksual.

6) Vulva atau Mulut Kemaluan

Jaringan vulva menipis karena berkurang dan hilangnya jaringan lemak serta jaringan elastik. Kulit menipis dan pembuluh darah berkurang yang menyebabkan pengerutan lipatan vulva. Sering timbul pruritis (rasa gatal) vulva yang disebabkan atrofi, hilangnya secret kulit,

dyspareunia (nyeri sanggama), mengerutnya introitus dan rambut pubis berkurang ketebalannya.

Kekurangan estrogen juga menyebabkan atrofi vulva. Perubahan-perubahan ditandai oleh hilangnya jaringan lemak bawah kulit mons veneris dan labia mayora, dan hilangnya rambut pubis. Atrofi lebih menonjol pada klitoris dan labia mayora daripada labia minora. Keadaan ini membuat vulva lebih rapuh, dan iritasi berulang menyebabkan vulva menjadi gatal, terkelupas, dan kemerahan, dengan belah-belah dan sedikit berdarah. Keadaan-keadaan ini disebut atrofi vulva yang hebat, lubang vagina dapat menjadi sempit dan labia mungkin berkerut.

Penyempitan/ pengerutan kulit vulva menyebabkan nyeri waktu sanggama. Atrofi yang lanjut ini dinamakan kraurosis vulvae dan dianggap sebagai status kondisi prakanker. Leukoplakia adalah suatu kelainan prakanker mendahului 50% dari karsinoma sel skuamos dari vulva dan dapat menyertai kraurosis vulvae dengan ciri-ciri plaques agak putih.

7) Payudara (*Glandula Mamae*)

Payudara akan menyusut dan menjadi datar kecuali pada wanita yang gemuk, di mana payudara tetap besar dan menggantung, keadaan ini disebabkan oleh karena atrofi yang memengaruhi kelenjar payudara saja. Kelenjar pituitari anterior memengaruhi secara histologis maupun fungsional, begitu pula kelenjar tiroid dan adrenal menjadi keras dan

mengakibatkan bantuk tubuh serupa akromegali ringan. Lemak di bawah kulit (*subcutan*) diserap, lobules menciut, stroma jaringan ikat fibrosa menebal, puting susu mengecil, kurang erektile, pigmentasi berkurang sehingga payudara mendatar dan mengendur.

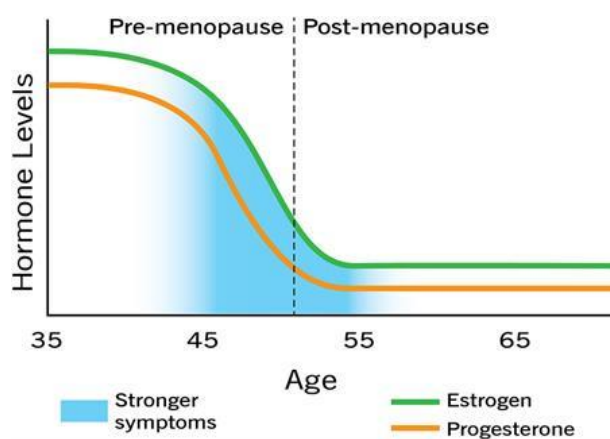
Payudara juga atrofi selama hilangnya estrogen, menjadi lebih kecil dan kurang kencang. Ligament-ligamen yang merupakan bagian dari alat penggantung kehilangan elastisitasnya, papilla mammae mengecil dan kehilangan sifat erektile, dan jaringan-jaringan atrofi. Kekurangan estrogen mengakibatkan involusi mammae.

Pada pascamenopause, payudara menjadi atrofi, terjadinya pelebaran air susu dan *fibrotic*. Saluran air susu yang melebar ini berisi cairan, timbul laserasi, dan payudara terasa sakit. Juga dapat muncul kelainan fibrosistik mastopatia. Meskipun kekurangan estrogen, 40% wanita pascamenopause terjadi proliferasi intraduktal. Pada usia 70 tahun dapat terjadi hiperplasia epitel.

b. Perubahan Sistem Endokrin

Sistem endokrin adalah sistem yang mengatur semua zat penting di dalam tubuh yang dikenal sebagai hormon. Dua hormon penting yang dihasilkan adalah estrogen dan progesteron. Salah satu bagian tubuh yang menghasilkan hormon estrogen adalah indung telur. Keduanya berfungsi dan diperlukan untuk pelepasan jaringan dinding rahim. Pada wanita menopause terjadi penurunan kadar estrogen yang relative cepat. Kelenjar pituitari yakni kelenjar endokrin yang mengatur seluruh kelenjar-kelenjar

endokrin tubuh lainnya kemudian mengeluarkan LH (*luteinizing hormone*). LH merangsang ovarium untuk memproduksi lebih banyak lagi estrogen. LH inilah yang menimbulkan gangguan-gangguan khas pada wanita menopause seperti wajah atau badan panas, keringat berlebih, gangguan emosional, dan lain-lain (Soerjodibroto, 2010 dalam Suparni & Astutik, 2016).



Gambar 2.2 Perubahan sirkulasi hormon saat menopause
 Sumber: (*Menopause, Perimenopause and Postmenopause*, 2019)

Perubahan siklus menstruasi sebelum menopause ditandai oleh peningkatan FSH (*follicle stimulating hormone*) dan penurunan kadar inhibin, tetapi kadar yang normal dari LH dan sedikit peningkatan kadar dari estradiol. Menopause terjadi ketika jumlah folikel-folikel yang turun di bawah suatu ambang rangsang yang kritis, kira-kira 1.000 tidak tergantung umur. Penelitian-penelitian yang lebih baru dari wanita bila menjalani transisi menopause menunjukkan bahwa kadar-kadar estrogen tidak mulai suatu penurunan yang besar sampai kira-kira satu tahun

sebelum menopause. Dalam penelitian ovarium manusia, percepatan kehilangan mulai ketika seluruh jumlah folikel-folikel mencapai kira-kira 25.000, suatu jumlah dicapai pada wanita-wanita normal usia 37-38 tahun (Suparni & Astutik, 2016).

Kehilangan ini berkaitan dengan suatu peningkatan yang tidak kentara tetapi nyata dalam FSH dan penurunan dalam inhibin. Percepatan kehilangan agaknya sekunder terhadap rangsang peningkatan FSH. Perubahan-perubahan ini, termasuk peningkatan dalam FSH, merefleksikan penurunan kualitas dan kapabilitas dari folikel-folikel yang tua, dan penurunan sekresi inhibin, produk sel granulosa yang menghasilkan suatu pengaruh umpan balik negative pada sekresi FSH oleh kelenjar hipofise. Kemungkinan bahwa kedua inhibin-A dan inhibin-B berperan, karena kadar inhibin-A dan inhibin-B fase luteal menurun dengan usia tua dan mendahului peningkatan FSH. Peningkatan dalam FSH berkaitan hanya dengan suatu penurunan inhibin-B, dalam respons, konsentrasi-konsentrasi estradiol meningkat sedikit. Penurunan produksi inhibin dapat merefleksikan dengan baik suatu pengurangan jumlah folikel-folikel, atau suatu penurunan fungsi kapasitas dari folikel-folikel yang lebih tua, atau keduanya (Suparni & Astutik, 2016).

Perubahan hormon pada menopause tidak hanya hormon estrogen saja tetapi juga hormon progesteron, tetapi hormon ini tidak mempengaruhi langsung perubahan pada seorang wanita. Produksi hormon estrogen yang jika terjadi penurunan menyebabkan terjadinya

perubahan menstruasi menjadi jarang, sedikit, bahkan siklusnya menjadi terganggu. Produksi hormon estrogen yang menurun akan mempengaruhi langsung pada kondisi fisik tubuh maupun organ reproduksi juga psikis wanita (Mulyani, 2017).

c. Perubahan Fisik

Perubahan keadaan fisik seorang wanita disebabkan karena perubahan organ reproduksi maupun tubuh pada saat menopause, keadaan ini berupa keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Adapun perubahan fisik yang terkait dengan menopause karena perubahan hormon, yaitu:

1) Berat badan bertambah

Berat badan bertambah pada sebagian besar wanita, jumlah bertambahnya berat badan pada setiap individu satu dengan yang lain berbeda sehingga untuk mengelola berat badan yang seimbang dengan cara melakukan olahraga, diet sebelum kondisi kesehatan yang tidak diinginkan terjadi seperti diabetes, kadar kolesterol tinggi atau pun penyakit jantung.

Berat badan yang meningkat diduga ada hubungannya dengan gangguan pertukaran zat dasar metabolic lemak dan turunnya kadar hormon estrogen yang biasanya digunakan untuk membentuk pantat dan pada menjadi berkurang atau hilang. Akibatnya lemak akan menumpuk pada daerah tertentu saja seperti perut dan pinggul.

Penumpukan lemak pada daerah ini akan menyebabkan bentuk tubuh wanita menopause menjadi tidak menarik lagi.

2) Perut kembung

Kondisi ini disebabkan oleh retensi gas dan cairan, perut kembung juga dapat disebabkan oleh terapi hormon pengganti atau yang disebut terapi sulih hormon. Wanita biasanya mengalami perut kembung sebelum periode menstruasi mereka.

3) Mudah lelah

Kondisi ini disebabkan karena berat badan yang berlebih atau karena menopause itu sendiri. Lemas, pegal-pegal pada otot persendian, dan kelelahan yang terjadi setelah makan merupakan kondisi yang terkait juga dengan fluktuasi hormon. Kondisi ini dapat diatasi dengan mengatur pola makan sehingga berat badan tubuh juga terjaga serta dapat melakukan relaksasi untuk mengendurkan otot-otot yang tegang.

4) Insomnia dan gangguan tidur

Gejala menopause juga dapat menyebabkan stress pada tubuh, sehingga dapat menyebabkan insomnia maupun gangguan tidur. Kita ketahui tidur merupakan suatu kebutuhan yang mempunyai manfaat untuk memulihkan energy pada tubuh, khususnya kepada otak dan sistem syaraf. Untuk itu sangat penting untuk melakukan latihan fisik sekitar 30 menit per hari tetapi hindari berolahraga dekat dengan waktu tidur. Selaain itu, hindari alcohol, kafein, makan dalam jumlah besar, dan bekerja tepat sebelum waktu tidur. Hindari tidur siang hari serta

dapat melakukan latihan relaksasi seperti meditasi sebelum tidur dan menjaga jadwal tidur yang teratur.

5) Kerontokan rambut

Kondisi ini tidak hanya dialami oleh laki-laki karena pengaruh usia dan stress juga terjadi pada wanita pada masa menopause. Untuk mengatasinya dapat menggunakan produk yang mencegah kerontokan dan mengkonsumsi makanan sehat.

6) Pusing

Pusing bisa terjadi karena setelah duduk lama kemudian berdiri terlalu cepat ataupun dari posisi tidur langsung bangun tanpa duduk terlebih dahulu. Kondisi ini bisa terjadi dari tekanan darah rendah, fluktuasi kadar gula darah, dan hipoglikemia yang semuanya merupakan gejala menopause.

7) Denyut jantung tidak teratur

Jantung berdebar atau yang berdetak cepat disebabkan oleh penurunan hormon yang mempengaruhi sistem kardiovaskuler. Kondisi ini terjadi sebelum atau selama masa menopause.

8) Inkontinensia urin

Masalah dalam mengontrol kandung kemih bisa terjadi selama menopause. Masalah ini bervariasi dari banyak urin yang keluar ataupun sedikit urin yang keluar ketika tertawa atau bersin. Kadar hormon estrogen yang rendah menyebabkan penipisan jaringan

kandung kemih dan saluran kemih atau mudahnya terjadi kebocoran air seni akibat lemahnya otot di sekitar kandung kemih.

Hal tersebut dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih. Untuk mengatasinya dapat dengan mengatur jumlah minuman yang dikonsumsi, mengurangi minuman yang mengandung kafein, menjaga kebersihan agar terbebas dari infeksi, serta dapat melakukan senam kegel.

9) Perubahan kulit

Kulit cepat menunjukkan umur seseorang daripada bagian yang lainnya. Perubahan kulit saat menopause dipengaruhi oleh hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas kulit. Ketika menstruasi berhenti maka kulit akan terasa lebih tipis, kurang elastis terutama pada sekitar wajah, leher dan lengan kulit. Kulit merupakan kumpulan organ-organ tubuh yang saling berkaitan dan melindungi tubuh dari bakteri-bakteri yang akan menyerang, melindungi jaringan yang sensitive terhadap bahaya sinar matahari dan yang terpenting agar tubuh kita tidak kehilangan cairan. Ketika usia mulai bertambah, lapisan lemak bawah kulit mulai longgar sehingga kulit menjadi keriput, kulit juga akan semakin sensitive terhadap sinar matahari.

Kerutan atau kulit keriput dapat dicegah dengan beberapa cara, seperti jangan merokok, perbanyak minum air putih dan mengkonsumsi sayur atau buah, serta menghilangkan lapisan atas kulit yang mengelupas dengan cara menggosoknya, sehingga pori-pori dapat

bernapas lebih mudah, lalu olesi dengan krim secara teratur gunanya untuk memperlambat penguapan cairan. Wanita menopause juga mengalami bintik-bintik atau noda coklat pada kulitnya, ini ada hubungannya dengan pigmen kulit. Pigmen atau melanin dapat mempengaruhi warna kulit dan berfungsi melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Usia yang semakin bertambah menyebabkan melanin bertumpuk pada kulit secara keseluruhan tetapi juga pada tempat-tempat tertentu. Ada pendapat lain yang mengatakan penyebab noda coklat pada kulit karena ada hubungannya tempat-tempat tersebut dengan lemak tubuh yang rusak dan vitamin E diperkirakan dapat membantu mengatasi kerusakan tersebut.

10) Alergi

Pada kondisi menopause tingkat sensitivitas beberapa wanita pada allergen biasanya meningkat sampai pasca menopause. Biasanya ditandai kulit yang gatal, merah-merah, ataupun berwarna biru.

11) Osteoporosis

Kondisi ini merupakan salah satu dampak yang paling merusak dari menopause, tulang yang lemah atau rapuh lebih berisiko untuk mengalami patah tulang kecil (small bonefractures). Pada tubuh manusia terjadi keseimbangan antara pembentukan dan perusakan tulang. Tulang dibentuk secara optimal pada usia 25 tahun dan semakin terjaga dengan baik karena adanya olahraga. Pembentukan tulang secara optimal akan berhenti pada usia 25 tahun. Dalam pembentukan

tulang, hormon yang berperan adalah hormon estrogen yang memacu pengeluaran kalsitonin. Jika terjadi kekurangan hormon estrogen maka berakibat pada kerusakan tulang yang lebih besar daripada pembentukan tulang sehingga terjadilah osteoporosis.

Osteoporosis merupakan pengeroposan tulang akibat masa tulang yang dirusak tanpa diperbaiki. Tanda-tanda dari osteoporosis adalah nyeri punggung, kehilangan gigi, postur tubuh yang membungkuk, dan nyeri tulang. Adapun beberapa wanita bisa jadi karena hal ini sampai mengalami patah tulang tetapi tidak menyadarinya. Osteoporosis disebabkan karena keterbatasan jumlah kalsium dalam tubuh.

Untuk mengurangi risiko pengerusakan tulang dengan cara memperbesar asupan kalsium yang didapat dari makanan yang mengandung kalsium seperti susu serta mengurangi kebiasaan makan dan minum yang dapat menghambat absorpsi di usus seperti minuman beralkohol dan kafein. Jika osteoporosis sudah terjadi maka dapat diberikan preparat hormon estrogen yang berfungsi membantu penyerapan dalam tulang serta memacu pembentukan tulang. Hal ini dilakukan setelah berkonsultasi dengan dokter spesialis.

d. Perubahan Emosi

Perubahan emosi pada masa menopause pastinya sering terjadi. Sama seperti halnya perubahan gelombang hormon dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan cara-cara baru membuat masa pubertas dan remaja

menjadi masa yang sulit. Beberapa wanita menemukan perubahan pada gelombang hormonnya serta kebutuhan untuk menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi sehingga membuat menopause menjadi sangat sulit. Perubahan emosi seseorang sangat tergantung individu masing-masing, tergantung bagaimana pandangan seorang wanita tentang menopause itu sendiri termasuk pengetahuannya tentang menopause. Perubahan psikis ini sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Adapun tanda-tanda perubahan emosi yang mungkin terjadi pada seorang wanita yang mengalami menopause:

1) Perubahan mood

Terkadang seseorang merasa senang namun beberapa menit kemudian bisa saja merasa sedih, kecewa, marah tanpa sebab. Perubahan mood ini atau yang disebut mood swing biasa terjadi pada wanita yang akan mengalami menopause. Mudah marah, cemas, tidak sabaran, dan depresi merupakan kondisi yang umum terjadi pada wanita menopause.

2) Munculnya kecemasan

Kondisi ini dapat terjadi pada wanita menopause. Kecemasan merupakan respon alamiah terhadap suatu hal yang akan atau sudah dihadapi. Khawatir, detak jantung yang cepat, berkeringat, tremor otot, mual, ketegangan, dan ketakutan yang tidak beralasan merupakan tanda-tanda bahwa seorang wanita sedang mengalami kecemasan. Gejala ini biasanya terjadi akibat ekstasi cabang simpatik dan sistem

motoric dan sistem saraf otonomik dan merupakan reaksi yang sama yang dialami orang lain saat sangat ketakutan. Kecemasan pada wanita menopause itu, bersifat relatif artinya ada wanita yang terus-menerus merasakan kecemasan walaupun sudah diberikan dukungan dan semangat oleh orang sekitarnya tetapi ada juga yang merasakan cemas hanya sementara dan dapat tenang kembali setelah adanya dukungan dan semangat dari orang-orang sekelilingnya. Gangguan kecemasan ini bisa berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa bulan.

Simtom-simtom psikologis adanya kecemasan bila ditinjau dari beberapa aspek, menurut Blackburn and Davidson (1990:9) adalah sebagai berikut:

- a) Pikiran, di mana keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti: khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, memandang diri sebagai sangat sensitive, dan merasa tidak berdaya.
- b) Reaksi biologis yang tidak dapat dikendalikan, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, jantung berdebar-debar, mual, mulut kering.
- c) Perilaku gelisah, keadaan diri yang tidak terkendali seperti gugup, kewaspadaan yang berlebihan, serta sangat sensitif.
- d) Motivasi yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti: menghindari situasi, rasa ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri, lari dari kenyataan.

3) Kehilangan kesenangan

Ada sebagian wanita mulai kehilangan kesenangannya ketika melakukan kegiatan yang disukainya atau bisa menjadi lebih frustrasi di tempat kerja. Kondisi ini seringkali memulai siklus kemarahan dan depresi.

4) Depresi

Kondisi di mana timbulnya perasaan putus asa secara konstan maupun perasaan tidak bahagia. Depresi lebih mungkin timbul pada wanita yang sebelumnya memiliki riwayat depresi dan kemungkinan bisa sewaktu-waktu kambuh, biasanya terkait dengan tekanan kehidupan. Hal ini disebabkan karena penurunan kadar hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak sehingga mempengaruhi suasana hati seseorang.

Terkadang depresi merupakan suatu respon terhadap perubahan fisik dan perubahan sosial yang sering kali dialami pada fase kehidupan tertentu tetapi ada beberapa wanita yang mengembangkan perasaan depresi yang dalam yang tidak sesuai dengan lingkungan pribadi mereka. Simtom-somtom psikologis adanya depresi bisa ditinjau dari beberapa aspek, menurut Blackburn and Davidson adalah sebagai berikut:

- a) Berpikir ditandai dengan mudah hilangnya konsentrasi, kacau dalam berpikir, lambat, menyalahkan diri sendirim ragu-ragu.

- b) Suasana hati yang ditandai dengan kecemasan, mudah marah, dan kesedihan.
- c) Gelisah, ditandai sering mondar-mandir, menangis, mengeluh, dan terlihat dari gerakan yang lamban.
- d) Motivasi ditandai dengan perasaan kurang minat bekerja serta menekuni hobi, menghindari aktivitas kerja dan sosial, bergantung pada orang lain, dan ingin melarikan diri.
- e) Simtom biologis ditandai dengan berkurang atau bertambahnya nafsu makan, hilangnya hasrat seksual, gelisah, dan tidur tidak tenang.

5) Gangguan panik

Gangguan panik (*panic disorder*) dapat menyebabkan ketakutan yang intens, berkeringat, menangis, detak jantung yang semakin cepat, serta perasaan sedih yang mendalam.

6) Sulit berkonsentrasi

Kesulitan berkonsentrasi, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan, tidak bisa berpikir dengan baik, serta pelupa. Kondisi ini merupakan tanda lain dari rendahnya jumlah kadar estrogen dalam tubuh sehingga mempengaruhi neurotransmitter di otak.

7) Gangguan atau penyimpangan memori

Adapun gangguan atau penyimpangan memori sehingga menjadi pelupa terjadi karena ketidakseimbangan hormon dalam tubuh

dapat terjadi baik jangka pendek (*short term memory*) maupun jangka panjang (*long term memory*).

2.1.5 Persiapan Menghadapi Menopause

a. Persiapan Fisik

1) Yoga

Posisi tubuh yoga akan membantu menyeimbangkan sistem endokrin yaitu mengontrol produksi hormon dan detak jantung. Posisi tubuh ini menahan beban, membantu dan mencegah osteoporosis. Posisi tubuh terbalik seperti berdiri di atas pundak akan meningkatkan sirkulasi dan aliran darah ke tubuh bagian atas sehingga membantu meningkatkan ketajaman perhatian dan memperbaiki kesehatan kulit dan rambut. Pada pendinginan dan pernapasan saat yoga sangat baik bila terdapat serangan *hot flush* datang. Beberapa keuntungan yoga antara lain yaitu:

- a) Memperbaiki fungsi kognitif dengan menekankan pada pernapasan yang berirama dengan gerakan tubuh, relaksasi, dan mengistirahatkan pikiran
- b) Menurunkan rasa panas tubuh dan keringat malam hari
- c) Meringankan penderita kanker payudara dengan melawan rasa takut, lelah, depresi, dan sakit
- d) Memperkuat tulang dan mencegah osteoporosis yaitu posisi downward atau upward facing dog yang rentan terkena osteoporosis, membantu kepadatan tulang

- e) Melancarkan peredaran darah khususnya kaki dan tangan. Yoga juga membantu oksigen untuk masuk ke dalam sel
- f) Melindungi jantung, meningkatkan stamina, memperbaiki asupan oksigen maksimum ketika olahraga
- g) Menjaga memori dengan menurunkan kadar hormon kortisol. Jika hormon kortisol tinggi yang terus menerus akan mengganggu memori atau ingatan dan akan menyebabkan perubahan permanen pada otak. Kelebihan kortisol akan meningkatkan depresi, osteoporosis, tekanan darah tinggi, dan resistensi insulin.
- h) Yoga akan membantu membakar kalori. Yoga juga memberikan inspirasi untuk menjadi orang yang sadar dengan makanan. Hal ini sangat membantu wanita yang mengalami obesitas.
- i) Menurunkan gula darah dan kolesterol dengan menurunkan kortisol dan hormon adrenalin dan memperbaiki sensitivitas insulin.

2) Meditasi

Sangat bermanfaat pada masa menopause karena dari beberapa penelitian mengatakan bahwa meditasi sangat bermanfaat untuk kesehatan mental yang akan berpengaruh pada kesehatan jasmani. Banyak penyakit-penyakit kronis yang bisa timbul karena dipicu oleh stress dan penurunan hormon estrogen pada saat menopause seperti kanker, penyakit jantung coroner, osteoporosis, insomnia, dan demensia.

3) Olahraga

Olahraga teratur minimal 30 menit dalam sehari. Olahraga memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi berbagai keluhan pada saat menopause terjadi. Olahraga yang teratur meningkatkan harapan hidup dan memperbaiki kesehatan secara menyeluruh.

Kegiatan fisik yang teratur mengurangi risiko kanker, jantung, osteoporosis, mengurangi dan memperbaiki gejala menopause, diabetes, dan lainnya.

Dengan olahraga manfaat yang bisa diperoleh adalah membuat jantung kuat, memperlancar peredaran darah dan pernafasan, mengatasi sembelit, menetralkan depresi, membantu membakar lemak, mengatasi kegemukan, mengencangkan otot kaki, membuat tidur lebih nyenyak. Selain itu juga dengan olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan kepadatan mineral pada tulang, mengurangi hilangnya jaringan tulang pada wanita muda, pre menopause, menopause, dan pasca menopause.

4) Senam Kegel

Adanya gejala lemahnya otot di sekitar kandung kemih, akan meningkatkan risiko terkena infeksi saluran kemih. Hal ini dapat diatasi dengan latihan panggul atau kegel kemudian mengontraksikan otot panggul seperti ketika sedang mengencangkan atau menutup vagina atau membuka anus. Kontraksi ditahan dalam 3 hitungan kemudian rileks, ditahan beberapa detik dan ulangi lagi. Latihan ini dilakukan

dalam sehari total 50 kali maka dapat memperbaiki kontrol kandung kemih.

b. Persiapan Psikologis

Pada saat sudah memasuki masa menopause, dianjurkan untuk tetap aktif mempergunakan waktu luang yang ada dengan menjalin komunikasi yang terbuka dengan anggota keluarga ataupun lingkungan sosialnya, ikut dalam kegiatan positif di lingkungan sosialnya, menyalurkan hobi yang kemungkinan bisa menghasilkan sesuatu hasil karya ataupun mendatangkan uang sehingga para wanita menopause tetap bisa merasa bahwa dirinya berarti, ia merasa diperhatikan, dibutuhkan dan dihargai dengan demikian masa menopause justru merupakan awal kehidupan yang membahagiakan apabila ia bisa mensyukuri hikmah yang diperolehnya dalam kehidupan ini (Haryono, 2016).

Menurut Mulyani (2017) cara mempersiapkan diri dari aspek psikologis bagi perempuan di masa menopause adalah:

- 1) Berpikir positif dengan cara mengingat bahwa meskipun menopause dapat mengakibatkan gejala-gejala yang tidak menyenangkan akan tetapi hal tersebut bukan penyakit. Menopause adalah hal yang alami dan akan dilalui oleh setiap wanita. Berpikir positif bahwa telah bebas dari menstruasi dan tidak membutuhkan lagi kontrasepsi adalah hal yang tepat untuk dilakukan.

- 2) Mengatasi *blues*, untuk mengatasi dengan cara memperlakukan diri dengan lebih baik dan hal yang perlu diingat bahwa tidak ada seorang pun yang bahagia sepanjang waktu.
- 3) Mengelola tingkat stress dengan cara meditasi, memperbanyak tertawa dan melatih kesadaran.
- 4) Menerima dengan lapang dada bahwa proses penuaan tidak dapat dihindari dan masa menopause adalah sesuatu hal yang sangat alamiah yang dialami oleh setiap wanita.
- 5) Menghadapi masalah yang ada satu persatu, berdasarkan prioritasnya.
- 6) Untuk sementara, masalah menopause yang menimbulkan perasaan khawatir itu dihilangkan dan memusatkan pikiran pada sesuatu hal yang sangat berbeda dan menyenangkan.
- 7) Menulis memo untuk diri sendiri untuk mengeluarkan semua unek-unek mengenai situasi perubahan fisik dan psikologik yang menimbulkan kekhawatiran, sikap-sikap orang di lingkungan dan sebagainya. Seseorang akan dapat merasa lebih enak dan dapat berpikir lebih rasional setelah emosi-emosi negative yang mendasari kekhawatiran bisa terekspresikan dalam memo.
- 8) Menyesuaikan sikap. Tanyalah pada diri sendiri, hikmah positif apa yang dapat dipelajari saat asa menopause harus dihadapi. Letakkan stressor tersebut dalam persepektif yang benar, jangan biarkan pikiran-pikiran negative menguasai diri dan hindari sikap pesimis.

- 9) Mempergunakan setiap waktu luang yang ada dengan melakukan banyak kegiatan positif dan kreatif. Dengan mengembangkan minat baru dan mempelajari keahlian yang baru akan memberikan perasaan senang bahwa ia bisa berprestasi.
- 10) Masuk kegiatan politik atau aktif di kegiatan sosial, serta dapat memiliki atau menciptakan pekerjaan yang menarik, atau mempunyai pekerjaan dengan penghasilan yang tetap, akan dapat membuat seseorang merasa dirinya berguna bagi orang lain dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
- 11) Untuk mengatasi masalah pribadi dan lingkungan psikososialnya, perlu konsultasi dengan psikolog atau konsultasi ke dokter sesuai dengan keluhan yang dialaminya.

2.1.6 Peran Bidan dalam Masa Menopause

Peran bidan dalam masa menopause tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 229/Menkes/SK/II/2010 tentang Pedoman Asuhan Kebidanan Masa Perimenopause. Peran bidan adalah memberikan asuhan Kesehatan reproduksi pada perempuan selama siklus kehidupan. Masa perimenopause merupakan masa transisi dalam siklus kehidupan perempuan, dari kondisi produktif menjadi tidak produktif. Bidan mempunyai kompetensi memberikan asuhan pada masa perimenopause, dengan membantu memberdayakan perempuan dan keluarganya, melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, sehingga perempuan dapat

melalui masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya.

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang memiliki tanggung jawab untuk memberikan asuhan pada masa menopause harus dapat melakukan peran secara maksimal sehingga wanita menopause dapat melalui masa menopause dengan menyenangkan (Suparni & Astutik, 2016). Adapun peran yang dapat dilakukan bidan di antaranya adalah:

- 1) Memberikan asuhan kebidanan kepada wanita menopause yang sesuai dengan kebutuhan wanita menopause.
- 2) Secara berkala memberikan penyuluhan ataupun komunikasi edukasi dan informasi (KIE) sesuai dengan kebutuhan wanita menopause.
- 3) Membentuk forum bagi wanita menopause yang memiliki kegiatan fisik maupun spiritual.

2.2 Konsep Kualitas Hidup

2.2.1 Pengertian Kualitas Hidup

The World Health Organization Quality Of Life atau WHQOL Group (1997, dalam Netuveli dan Blane, 2008) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada yang terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan juga perhatian. Kualitas hidup dalam hal ini merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan (Ekasari et al., 2018).

Kualitas hidup adalah tingkat kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang tentang berbagai aspek dalam kehidupannya. Kualitas hidup termasuk kemandirian, privasi, pilihan, penghargaan dan kebebasan bertindak. Kualitas hidup pada lansia adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan individu yang dapat dinilai dari kehidupan mereka. Keunggulan individu tersebut biasanya dilihat dari tujuan hidupnya, kontrol pribadinya, hubungan interpersonal, perkembangan pribadi, intelektual dan kondisi materi (Ekasari et al., 2018).

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa, kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap kesehatan fisik, sosial dan emosi individu tersebut dalam kemampuannya melaksanakan aktivitas sehari-hari yang ditunjang dengan sarana dan prasarana yang ada di lingkungan sekitar (Ekasari et al., 2018).

Kesejahteraan merupakan konsep multidimensi yang berhubungan dengan sejumlah domain kesehatan mencakup komponen fisik, psikologis, emosional dan sosial. Persepsi individu terhadap kesejahteraan berhubungan dengan kesehatan yang berkaitan dengan kualitas hidup. Peningkatan kualitas hidup lansia dilakukan melalui pemberdayaan potensi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari di samping dukungan dari berbagai pihak dalam memberikan pelayanan keperawatan secara komprehensif dan holistic sehingga dapat dikembangkan berbagai kegiatan yang mendukung kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas. Kehangatan dan keterbukaan dalam keluarga dapat memberikan perasaan aman, diterima

dan dicintai serta memberikan kebahagiaan dalam kehidupannya sehingga meningkatkan kualitas hidupnya (Ekasari et al., 2018).

2.2.2 Komponen Kualitas Hidup

The world Health Organization (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal dan dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian. Definisi WHO difokuskan pada perspektif klien dalam kualitas hidup dan asumsi pada evaluasi dari beberapa domain kehidupan oleh klien. Secara garis besar komponen kualitas hidup dibagi dalam fungsi fisik, psikologis dan sosial. Beberapa studi menambahkan domain yang lain seperti sensasi somatik, fungsi okupasi, status ekonomi, fungsi kognitif, produktifitas personal dan *intimacy* (Ekasari et al., 2018).

Komponen kualitas hidup menurut WHO (1996) yang disebut WHOQOL-BREF sebagai berikut:

- a. Kesehatan fisik mencakup: aktivitas kehidupan sehari-hari, ketergantungan terhadap obat-obatan dan bantuan medis, energy dan kelelahan, mobilitas, nyeri dan tidak nyaman, tidur dan istirahat serta kapasitas kerja.
- b. Kesehatan psikologis mencakup: citra tubuh dan penampilan, perasaan egatif, perasaan positif, harga diri, spiritual/agama/keyakinan personal, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi.

- c. Hubungan sosial mencakup: hubungan personal, hubungan sosial dan aktivitas seksual.
- d. Lingkungan mencakup: sumber finansial, kebebasan, keamanan fisik, pelayanan kesehatan dan sosial: keterjangkauan dan kualitas lingkungan rumah, kesempatan memperoleh informasi dan keterampilan baru, partisipasi dan rekreasi/ aktivitas waktu luang, lingkungan fisik (polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim) dan transportasi.

2.2.3 Proses Menua dan Dampaknya terhadap Kualitas Hidup Lansia

Proses menua (*aging*) merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan instrinsik dan bersifat irreversible serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial akan saling berinteraksi satu sama lain. Proses menua yang terjadi pada lansia dapat berupa kelemahan (*impairment*) akibat penurunan berbagai fungsi organ tubuh, keterbatasan fungsional (*functional limitations*) berkaitan dengan aktivitas kehidupan sehari-hari, ketidakmampuan (*disability*) dalam melakukan berbagai fungsi kehidupan, dan keterhambatan (*handicap*) akibat penyakit kronik yang dialami lansia dapat menurunkan kemampuan berfungsi sehingga berdampak terhadap kondisi mental di mana lansia merasa nilai diri dan kompetensinya menurun, depresi dan takut ditinggal oleh keluarganya (Laubunjong, 2008) (Ekasari et al., 2018).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup Lansia

Kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai situasi dan faktor-faktor yang dikaitkan dengan usia yaitu perubahan status kesehatan dengan kemampuan coping terhadap tekanan kehidupan, identifikasi peran baru, kesempatan, dan tersedianya dukungan sosial. Faktor demografi (usia, jenis kelamin, suku), sosial ekonomi (pendidikan, status sosial, pendapatan, dukungan sosial), pengaruh budaya dan nilai, faktor kesehatan (kondisi kesehatan, penyakit, status fungsional, tersedianya layanan kesehatan) dan karakteristik personal (mekanisme coping, efikasi diri) merupakan predictor dari kualitas hidup. Ketegangan peran dan beban keluarga menyebabkan keterbatasan terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup yang rendah pada lansia akibat proses menua disebabkan karena kehilangan kemandirian, masa depan dan keterbatasan partisipasi dalam melakukan aktivitas (Ekasari et al., 2018).