

HUBUNGAN SINDROM MENOPAUSE DENGAN KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE DI KOTA JAMBI

The relationship of menopause syndrome and the quality of life of menopause women in Jambi

Meinarisa^{1*}, Riska Amalya Nasution², Hairani Fitri³

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

³Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

* meinarisa@unja.ac.id

ABSTRACT

Menopause is something that women experience, one third of a woman's life will experience menopause. Menopausal syndrome as symptoms during menopause appears in three domains, there are the psychological domain, the somatic-vegetative domain, and the urogenital domain. Complaints that are felt because of decrease in the hormone estrogen which affects other body functions can cause anxiety and affect the quality of life of menopausal women. This study aimed to determine the relationship between menopausal syndrome and quality of life for menopausal women at Jambi City. This research used quantitative research with a correlational type of research used a cross-sectional approach. The sampling technique used the accidental sampling approach to 100 menopausal women respondents at Jambi City. The results of the study were analyzed with the Kendall Tau correlation test. The results showed that there was a significant relationship between menopausal syndrome and the quality of life of postmenopausal women with a p-value of 0.001 and r 0.726 means having a significant relationship between variables. This research showed that there is a significant relationship between menopausal syndrome with the quality of life of menopausal women which shows a strong relationship. The results of research regarding menopausal syndrome and the quality of life of women with menopause in this study are expected to help explain the condition of women in non-reproductive conditions. The conditions experienced are certainly different during the productive period. Health service providers can take this information to provide optimal service to women.

Keywords : Quality of life, Syndrome Menopause, Women

ABSTRAK

Menopause merupakan suatu hal yang dialami oleh wanita, sepertiga dari kehidupan seorang wanita akan mengalami menopause. Sindrom menopause sebagai gejala pada masa menopause muncul dalam tiga domain, yaitu domain psikologis, domain somatik-vegetatif, dan domain urogenital. Keluhan yang dirasakan karena adanya penurunan hormon estrogen yang mempengaruhi fungsi tubuh lainnya dapat menimbulkan kecemasan dan mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sindrom menopause dengan kualitas hidup wanita menopause di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan Accidental Sampling terhadap 100 responden wanita menopause di Kota Jambi. Hasil penelitian difinalisasi dengan uji korelasi Kendall Tau. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup wanita pascamenopause dengan p-value sebesar 0,001 dan r 0,726 artinya terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup wanita menopause yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat. Hasil penelitian mengenai sindrom menopause dan kualitas hidup wanita menopause pada penelitian ini diharapkan dapat membantu menjelaskan kondisi wanita dalam kondisi non-reproduksi. Kondisi yang dialami tentu berbeda pada masa produktif. Penyedia layanan kesehatan dapat memanfaatkan informasi ini untuk memberikan pelayanan yang optimal kepada perempuan.

Kata kunci : Kualitas Hidup, Sindrom Menopause, Wanita

PENDAHULUAN

Menopause merupakan satu tahapan hidup yang akan dialami oleh semua wanita dalam siklus hidupnya yang terjadi sedini mungkin pada usia 40 tahun dan selambat-lambatnya 60 tahun. Gejala menopause dapat berupa gejala biologis, psikologis perilaku dan sosial yang dapat terjadi secara terpisah atau bersamaan (Woods & Mitchell, 2016). Gejala

menopause yang terjadi bersamaan, kemudian dapat menjadi sindrom menopause yang menyebabkan wanita mengalami perubahan fisik dan psikis yang signifikan (Rindner *et al.*, 2017).

Menopause merupakan peristiwa yang sulit untuk dicegah, pada tahun 2030 diperkirakan 1,2 milyar wanita akan mengalami menopause dan berusia antara 50-60 tahun. Data Asia sendiri

menunjukkan peningkatan lansia wanita akan berjumlah 373 juta orang yang awalnya berjumlah 107 juta orang. Indonesia sebagai negara dengan jumlah penduduk yang tinggi, 36 juta wanita akan memasuki usia 40-59 tahun dari 273 juta jiwa di tahun 2030. Data Pusat Statistik Provinsi Jambi pada tahun 2021 terdapat 429.000 wanita memasuki menopause (BPS Jambi, 2022).

Secara umum sindrom menopause yang dialami oleh wanita seperti *hot flushes*, *mood swing*, gangguan tidur, penurunan libido seks dan kesulitan berkonsentrasi (Fenton & Panay, 2014). Selain itu ada empat gejala yang paling sering dilaporkan oleh wanita paruh baya adalah gejala vasomotor (misalnya keringat malam dan rasa panas), kesulitan tidur/insomnia, kekeringan vagina/dispareunia, dan suasana hati/depresi yang buruk (Nguyen *et al.*, 2020). Gejala-gejala ini dapat berlangsung selama bertahun-tahun pada periode pascamenopause. Bukti yang ada menunjukkan bahwa sebanyak 85% wanita menopause mengalami setidaknya satu kali *hot flushes*, meskipun perbedaan besar ditemukan sehubungan dengan frekuensi, tingkat keparahan, dan durasi *hot flushes* (ACOG, 2014). Insiden ketidaknyamanan vagina dan disfungsi seksual yang dilaporkan masing-masing adalah 60% dan 87%. Hubungan negatif yang signifikan antara gejala menopause dan kualitas hidup (kualitas hidup) pada wanita paruh baya telah diamati di beberapa penelitian (E. Lee *et al.*, 2022).

Memahami kualitas hidup wanita merupakan target dan konsep penting penelitian di bidang kesehatan dan kedokteran, penting untuk meringankan gejala, perawatan, dan rehabilitasi pasien dengan gejala. Kualitas hidup wanita menopause dipengaruhi gejala menopause yaitu vasomotor dan sindrom genitourinaria. Istilah baru ini menggambarkan sekelompok gejala dan tanda yaitu iritasi, kekeringan, dan rasa terbakar pada area genital, gangguan seksual dan nyeri saat berhubungan, gangguan gejala saluran kemih, infeksi saluran kemih dan disuria. Selain itu gejala kardiovaskuler secara keseluruhan dapat muncul (Ye *et al.*, 2022).

Beberapa perempuan yang sedang dalam tahapan menopause, mengalami sindrom menopause yang berat. Sehingga membutuhkan bantuan dan terapi berkelanjutan (Ye *et al.*, 2022). Kualitas hidup mencakup enam domain: kesehatan fisik, hubungan sosial, keadaan psikologis, masalah spiritual, fitur lingkungan, dan tingkat kemandirian. Meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup yang baik adalah tujuan kesehatan yang sangat penting tidak hanya untuk pengobatan terkait menopause tetapi juga bagi pemerintah dan otoritas layanan kesehatan (Smail *et al.*, 2019).

METODE

Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian mengesampingkan kriteria inklusi pada wanita menopause yang memiliki penyakit terminal. Menggunakan kuesioner *Menopause rating Scale* (MRS), *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Menopause Specific Quality of Life Questionner* (MENQOL).

Populasi pada penelitian ini adalah wanita menopause dalam rentang usia 45-69 tahun di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi yang didapatkan data pada bulan November tahun 2023 yang datang berkunjung ke Puskesmas Kenali Besar sebanyak 911 orang. Jumlah sampel adalah 100 orang responden dengan menggunakan *non probability sampling* berupa *accidental sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu wanita menopause pada rentang usia 45-69 tahun yang datang ke Puskesmas Kenali Besar serta dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden penelitian.

Pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner *Menopause rating Scale* (MRS), *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Menopause Specific Quality of Life Questionner* (MENQOL) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, yang diisi dengan jawaban dari Ibu Menopause yang berada di Puskesmas Kenali Besar tahun 2023.

HASIL

Hasil dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Jumlah		
		f	%	
1.	Usia	45-54 tahun	29	29%
		55-64 tahun	50	50%
		>65 tahun	21	21%
		SD	30	30%
2.	Pendidikan	SMP	15	15%
		SMA	33	33%
		Perguruan Tinggi	22	22%
3.	Pekerjaan	Pensiunan	6	6%
		PNS	15	15%
		PNS	5	5%
		Wiraswasta Ibu Rumah Tangga	74	74%

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik responden mayoritas responden penelitian 55-64 tahun yang

mencakup setengah dari populasi penelitian yaitu sebanyak 50 orang (50%), pendidikan responde terbanyak pada tingkat SMA sebanyak 33 orang (33%) dan pada pekerjaan terbanyak wanita menopause sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak 74 orang (74%).

2. Analisis Univariat

a. Sindrom Menopause

Hasil analisis sindrom menopause dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sindrom Menopause

Sindrom Menopause	f	%
Tidak ada	15	15%
Ringan	24	24%
Sedang	37	37%
Berat	24	24%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 tingkat keparahan sindrom menopause yang dialami paling banyak dengan tingkat sedang sebanyak 37 orang responden (37%), kategori ringan 24 orang responden (24%), begitu pula dengan tingkat berat sebanyak 24 orang responden (24%) dan 15 orang responden (15%) lainnya tidak ada mengalami sindrom menopause.

Kemudian dari sindrome menopause dapat dibagi menjadi 3 domain yaitu domain psikologis, domain somatic-vegetative dan domain urogenital sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sindrom Menopause Domain Psikologis Responden

Domain Psikologis	f	%
Tidak ada	24	24%
Ringan	55	55%
Sedang	21	21%
Berat	0	0
Total	100	100%

Tabel 3 menunjukkan sindrom menopause domain psikologis yang dialami Ibu menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi yang paling banyak dengan kategori ringan sebanyak 55 orang responden (55%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sindrom Menopause Domain Somatic-Vegetative Responden

Domain Somatic - Vegetative	f	%
Tidak ada	25	25%
Ringan	34	34%
Sedang	27	27%
Berat	14	14%
Total	100	100%

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi sindrom menopause domain somatic-vegetative pada responden yang didapatkan hasil bahwa paling banyak responden mengalami pada kategori ringan sebanyak 34 responden (34%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sindrom Menopause Domain Urogenital Responden

Domain Urogenital	f	%
Tidak ada	5	5%
Ringan	9	9%
Sedang	54	54%
Berat	32	32%
Total	100	100%

Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi sindrom menopause domain urogenital pada responden yang didapatkan hasil bahwa paling banyak responden mengalami pada kategori sedang sebanyak 54 responden (54%).

b. Kualitas Hidup

Kualitas hidup responden adalah 4 wanita menopause memiliki kualitas hidup baik sebanyak 52 orang responden (52%) dan 48 orang lainnya dengan kualitas hidup yang buruk (48%). Yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6

Kualitas Hidup	f	%
Baik	52	52%
Buruk	48	48%
Total	100	100%

c. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk melihat hubungan sindrom menopause dengan kualitas

hidup wanita menopause yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7

Sindrom Menopause	Kualitas Hidup					p value
	Baik		Buruk		Total	
	n	%	n	%	n	
Tidak ada	15	100	0	0	15	100
Ringan	24	100	0	0	24	100
Sedang	13	35,1	24	64,9	37	100
Berat	0	0	24	100	24	100
Total	52	52	48	48	100	100

Berdasarkan tabel diatas didapat adanya hubungan yang signifikan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup wanita menopause dengan p value 0.001 dan nilai korelasi (r) sebesar 0,726 dengan artian bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik penelitian ini didapatkan bahwa dengan yang mengalami sindrom menopause pada tingkatan yang ringan, yaitu sebanyak 24 orang responden (100%) semuanya memiliki kualitas hidup yang baik. Wanita menopause yang mengalami sindrom menopause sedang sebanyak 35,1% memiliki kualitas hidup yang baik dan sebanyak 64,9% memiliki kualitas hidup yang buruk. Sementara yang mengalami sindrom menopause pada tingkatan berat sebanyak 24 orang responden (100%) semuanya memiliki kualitas hidup yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indah dan Dwi (2021) dengan judul Hubungan Sindrom Menopause dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa semakin tinggi sindrom menopause maka semakin rendah kualitas hidup responden.

Sindrom menopause wanita terdiri dari domain psikologis, domain somatic-vegetativ dan domain urogenital (Smail *et al.*, 2019). Domain psikologi merupakan domain penting dalam kualitas hidup wanita. Selama transisi menopause, wanita berisiko lebih tinggi mengalami depresi, stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Beberapa peneliti telah mencoba untuk mengkaji alasan mengapa perempuan lebih mungkin mengalami kerentanan lebih besar terhadap depresi pada tahap-tahap tertentu sepanjang hidup mereka (De Andrade *et al.*, 2015). Secara lebih spesifik, dapat digambarkan secara tepat periode-periode kerentanan biologis dalam kehidupan perempuan seperti fase-fase siklus menstruasi, kehamilan dan masa nifas, serta transisi menopause. Ada beberapa jendela kerentanan terhadap depresi, atau episode depresi terkait

reproduksi, seperti peningkatan sensitivitas yang dialami oleh beberapa wanita terhadap perubahan kadar hormonal yang menjadi ciri fase luteal dari siklus, periode pascapersalinan dan transisi menopause. Suasana hati yang tertekan dan masalah tidur seperti insomnia kemungkinan besar saling berkaitan (K. A. Lee & Baker, 2018).

Kualitas hidup pada wanita menopause sangat bergantung pada ringan beratnya sindrom menopause yang dialami. Beberapa bentuk latihan seperti yoga peregangan ringan dapat mengurangi gejala menopause pada domain urogenital dan somatic-vegetativ dengan bergerak dan meregangkan otot sehingga wanita menopause merasa lebih segar (Hardy *et al.*, 2018).

Dampak olahraga terhadap kesehatan wanita sangat bervariasi, tergantung pada masa menopause. Studi yang lalu memberikan beberapa mekanisme untuk menjelaskan efek olahraga pada gejala vasomotor, seperti peningkatan tonus vagal, pengaruh hormon stres dan aktivasi parasimpatis, dan aktivitas pusat termoregulasi. Studi ini menunjukkan bahwa olahraga dapat memperbaiki gejala vasomotor (Aninye *et al.*, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden menunjukkan mengalami sindrom menopause berat dan gejala terbesar pada domain urogenital. Diperkenalkan pada tahun 2014, sindrom menopause genitourinari menggambarkan berbagai gejala genital, seksual, dan saluran kemih yang tidak menyenangkan yang dapat terisolasi atau muncul bersamaan dan tidak terkait dengan kondisi medis lainnya. sindrom menopause genitourinari adalah kondisi kronis dan progresif yang memerlukan pengenalan dini dan penatalaksanaan yang tepat untuk menjaga kesehatan urogenital. Meskipun deteksi dini dan pengobatan sangat penting, kondisi ini masih kurang terdiagnosis dan kurang diobati.

Kondisi dari masing-masing domain dalam penelitian ini dijabarkan dan dijelaskan agar kualitas hidup wanita yang mengalami menopause dapat meningkat kualitas hidupnya. Memahami kondisi diri, dan menyadari bahwa yang dialami dan dijalani selama ini merupakan bagian dari sindrom menopause akan menyadarkan wanita agar semakin paham dengan kesehatan diri baik fisik dan psikologis.

KESIMPULAN

Menopause sering kali distigmatisasi dan dibingkai seolah-olah itu adalah sebuah penyakit, dan bukan merupakan bagian alami dari siklus hidup seorang wanita. Model perawatan pasien holistik yang menekankan pendidikan dini dan lebih kuat tentang transisi menopause bagi pasien dan penyedia layanan akan membantu normalisasi transisi hidup ini dan meningkatkan kualitas hidup wanita. Gejala dan pengalaman menopause sangat bervariasi berdasarkan usia, terkait pada 3 domain dalam

sindrom menopause yaitu domain psikologis, domain somatic-vegetativ dan domain urogenital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan sindrom menopause dan kualitas hidup lansia wanita di kota Jambi.

SARAN

Hasil penelitian mengenai sindrom menopause dan kualitas hidup wanita dengan menopause dalam penelitian ini diharapkan dapat

membantu menjelaskan kondisi wanita dalam kondisi tidak reproduktif. Kondisi yang dialami tentu berbeda saat masa produktif. Penyedia layanan kesehatan dapat mengambil informasi tersebut, untuk dapat memberikan pelayanan optimal pada wanita, jenis intervensi dapat disesuaikan dengan tanda dan gejala. Selain itu peneliti selanjutnya dapat meneliti intervensi yang sesuai dengan gejala yang dialami tiap domain pada sindrom menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2014). ACOG Practice Bulletin No. 141: management of menopausal symptoms. *Obstetrics and Gynecology*, 123(1), 202–216. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000441353.20693.78>
- Aninye, I. O., Laitner, M. H., & Chinnappan, S. (2021). Menopause preparedness: Perspectives for patient, provider, and policymaker consideration. *Menopause*, 28(10), 1186–1191. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001819>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. Statistik Daerah Provinsi Jambi. Jambi: BPS Provinsi Jambi; 2022.
- De Andrade, L. O. M., Filho, A. P., Solar, O., Rígoli, F., De Salazar, L. M., Serrate, P. C. F., Ribeiro, K. G., Koller, T. S., Cruz, F. N. B., & Atun, R. (2015). Social determinants of health, universal health coverage, and sustainable development: Case studies from Latin American countries. *The Lancet*, 385(9975), 1343–1351. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61494-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61494-X)
- Fenton, A., & Panay, N. (2014). Editorial: Menopause and the workplace. *Climacteric*, 17(4), 317–318. <https://doi.org/10.3109/13697137.2014.932072>
- Hardy, C., Thorne, E., Griffiths, A., & Hunter, M. S. (2018). Work outcomes in midlife women: the impact of menopause, work stress and working environment. *Women's Midlife Health*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40695-018-0036-z>
- Lee, E., Anselmo, M., Tahsin, C. T., Vanden Noven, M., Stokes, W., Carter, J. R., & Keller-Ross, M. L. (2022). Vasomotor symptoms of menopause, autonomic dysfunction, and cardiovascular disease. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology*, 323(6), H1270–H1280. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00477.2022>
- Lee, K. A., & Baker, F. C. (2018). Sleep and Women's Health Across the Lifespan. *Sleep Medicine Clinics*, 13(3), xv–xvi. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.06.001>
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197049>
- Rindner, L., Strömme, G., Nordeman, L., Hange, D., Gunnarsson, R., & Rembeck, G. (2017). Reducing menopausal symptoms for women during the menopause transition using group education in a primary health care setting—a randomized controlled trial. *Maturitas*, 98, 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.01.005>
- Smail, L., Jassim, G., & Shakil, A. (2019). Menopause-Specific Quality of Life among Emirati Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010040>
- Sulistiyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4, 29–37. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1257>

Woods, N. F., & Mitchell, E. S. (2016). The Seattle Midlife Women's Health Study: a longitudinal prospective study of women during the menopausal transition and early postmenopause. *Women's Midlife Health*, 2, 6. <https://doi.org/10.1186/s40695-016-0019-x>

Ye, L., Knox, B., & Hickey, M. (2022). Management of Menopause Symptoms and Quality of Life during the Menopause Transition. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 51(4), 817–836. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2022.04.006>