

GAMBARAN MEKANISME KOPING WANITA DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK AKIBAT MENOPAUSE

Mona Tsuraya¹, Reni Zulfitri², Arneliwati³

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: Monatsuraya@gmail.com

Abstract

Menopause is one of the reproductive cycles that will be run by every woman. The existence of these physical changes causes some problems in woman so it needed the adaptive coping mechanism in dealing with it. This study aims to determine the description of woman coping mechanisms to confront the physical changes due to menopause in the work area of Payung Sekaki Pekanbaru Health Center. Design research used is descriptive design research. The sample are 92 respondents taken based on the inclusion criteria using purposive sampling technique. Measuring devices used are the questionnaire of respondent characteristic and questionnaire of coping mechanism that valid and reliable. The analysis used the univariate analysis to know the distribution of respondent characteristic and the coping mechanism used. The results of study showed the most respondents ages are 50-55 years old, 42 people (45.7%), 30 people had first menstruation at the age of 14 years (32.6%), 13 people had the last menstrual period at the age of 48 years (14.1%), the majority married respondents were 84 people (91.3%), 28 people had 3 children (30.4%), 53 were high school graduates (57.6%), 49 were housewives (53.3%) and the most family income is 1-2 million amounted to 37 people (40.2%). For 92 respondents there were 59 respondents using an adaptive coping mechanism (64.1%), while 33 respondents using maladaptive coping mechanism (35.9%). Suggested to premenopause woman to find the information about menopause that they can use adaptive coping mechanism.

Keywords: Coping mechanism, menopause, physical changes

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang dan sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Risiko dari perkembangan manusia sehingga menjadi tua, salah satunya adalah terjadinya menopause pada wanita (Suparni & Astutik, 2016).

Menopause merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Menopause adalah masa peralihan yang terjadi pada wanita dari masa produktif menuju masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron (Suparni & Astutik, 2016). Seorang perempuan dikatakan sudah memasuki masa menopause apabila ia tidak mengalami periode menstruasi selama 12 bulan tanpa disertai penyebab biologis atau fisiologis yang disengaja (Kumalaningsih, 2008).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta

perempuan menopause. Pada tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2016, terdapat bahwa jumlah wanita berusia >45 tahun yang dibina oleh seluruh posbindu di Kota Pekanbaru yaitu berjumlah 28.881 orang.

Berbagai dampak yang dialami oleh wanita yang telah mengalami menopause antara lain merasakan pergeseran serta perubahan-perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antara lain semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah, yang sebelumnya di anggap bagus dan kemudian mereka beranggapan bahwa tubuh mereka tidak bagus lagi (Proverawati, 2010). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu *hot flush* (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%),

dan nyeri sendi (57,3%).

Perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan psikologis tersebut muncul karena perubahan fisik serta hormonal yang berakibat pada peningkatan sensitivitas pada wanita (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2014) didapatkan hasil bahwa perubahan fisik pada wanita menopause dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stres, daya ingat menurun dan depresi. Perubahan pada masa menopause seringkali menimbulkan rasa ketidaknyamanan ataupun kekhawatiran. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Lusiana (2014) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang semula aktif dalam berbagai kegiatan di masyarakat dapat menjadi terganggu kegiatannya dikarenakan berbagai keluhan yang ditimbulkan oleh perubahan fisik masa menopause (Suparni & Astutik, 2016).

Beberapa akibat dari terjadinya perubahan fisik tersebut yaitu timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan semacamnya, yang nanti memicu berbagai kekhawatiran lainnya. Perasaan inilah yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menopause sehingga perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause menyebabkan beberapa wanita menopause yang mengalami harga diri rendah yang mengakibatkan penurunan kepercayaan diri saat menopause (Smart, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Candra dan Trisnadewi (2014) menunjukkan bahwa wanita menopause paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah yang disebabkan oleh berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Wanita yang mengalami menopause menganggap menjadi salah satu tanda bahwa tubuhnya tidak semenarik dulu.

Masalah psikologis yang dihadapi seseorang yang mengalami perubahan fisik akibat menopause memerlukan suatu koping yang dapat membuat seseorang bertahan dan beradaptasi dalam menghadapinya. Mekanisme tersebut adalah cara seseorang dalam mengatasi suatu stres. Mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu

dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku (Nasir & Muhith, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu premenopause mempunyai sikap negatif dalam menghadapi perubahan fisiologis pada masa menopause yaitu 41 orang (56,2%). Sedangkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rasyid, Yusuf, dan Djunaid (2014) menunjukkan adanya sikap kurang baik dalam menghadapi menopause sebanyak 24 orang (40,7%) dan sikap baik menghadapi menopause sebanyak 35 orang (59,3%).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yazdkhasti, Simbar, dan Abdi (2015) dengan judul "*Empowerment and Coping Strategies in Menopause Women: A Review*" didapatkan bahwa kebanyakan wanita menopause fokus kepada intervensi edukasi, aktifitas fisik, dan diet yang sehat. Edukasi kesehatan adalah salah satu alternatif agar wanita dapat meningkatkan sikap dan koping yang baik dalam menghadapi menopause. Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ozpinar dan Cevik (2016) dengan judul "*Women's Menopause-Related Complaints and Coping Strategies*" menunjukkan bahwa tingginya pengetahuan wanita tentang menopause dapat mengurangi tingkat kecemasan serta akan dapat menggunakan alternatif koping yang baik.

Kunci keberhasilan seseorang dalam menjalani hidup adalah ketika seseorang mampu mempertahankan kondisi fisik, mental, dan intelektual dalam suatu kondisi yang optimal melalui pengendalian diri, serta selalu menggunakan mekanisme koping yang positif dalam menyelesaikan masalah yang terjadi (Nasir & Muhith, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Potdar dan Shinde (2014) dengan judul "*Psychological Problems and Coping Strategies Adopted By Post Menopausal Women*" dapat disimpulkan bahwa wanita menopause yang mempunyai koping strategi yang bagus memiliki masalah psikologis yang ringan.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, pemilihan tempat

penelitian di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki ini karena berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2016 jumlah wanita berusia >45 tahun (umur rata-rata mulai terjadinya menopause di Indonesia) yang terbanyak adalah di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 16.115 orang.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16-17 Januari 2018 di sekitar wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki didapatkan data hasil wawancara yang dilakukan pada 10 wanita yang mengalami perubahan fisik akibat menopause. Data yang didapatkan 6 dari 10 wanita menyatakan bahwa ia tidak siap dengan datangnya menopause, sering merasakan perubahan pada tubuh seperti panas dimalam hari, sulit untuk tidur, mudah marah, sering merasa sedih karena masalah-masalah kecil, merasa bahwa ia tidak sebugar dan secantik dulu lagi sehingga merasa malu pada keluarga maupun bertemu dengan orang lain. Sedangkan 4 dari 10 wanita menyatakan bahwa ia menerima dengan baik datangnya menopause dan menyatakan bahwa sudah waktunya untuk datang menopause, ia menyatakan bahwa sering meminta pendapat kepada keluarga maupun saudara jika ada masalah yang dialami, serta melakukan hal-hal positif seperti olahraga ringan dan makan makanan yang lebih sehat.

Penelitian yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran mekanisme coping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang mekanisme coping yang adaptif untuk wanita menopause.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Responden pada penelitian adalah wanita menopause usia 45-58 tahun yang mengalami perubahan fisik akibat menopause yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat pengumpul data pada penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden serta mekanisme coping wanita menopause. Analisa data dalam penelitian yaitu menggunakan analisa univariat.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden (n =92)

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
45-50 tahun	36	39,1
51-55 tahun	42	45,7
56-60 tahun	14	15,2
Usia Haid Pertama (tahun)		
12 tahun	5	5,4
13 tahun	26	28,3
14 tahun	30	32,6
15 tahun	24	26,1
16 tahun	7	7,6
Usia Haid Terakhir (tahun)		
43 tahun	1	1,1
44 tahun	5	5,4
45 tahun	6	6,5
46 tahun	7	7,6
47 tahun	9	9,8
48 tahun	13	14,1
49 tahun	8	8,7
50 tahun	9	9,8
51 tahun	10	10,9
52 tahun	7	7,6
53 tahun	6	6,5
54 tahun	4	4,3
55 tahun	7	7,6
Status Perkawinan		
Kawin	84	91,3
Tidak Kawin / Bercera	8	8,7
Jumlah Anak		
0	1	1,1
1	5	5,4
2	23	25,0
3	28	30,4
4	24	26,1
5	8	8,7
6	3	3,3
Pendidikan Terakhir		
SD	8	8,7
SMP	25	27,2
SMA	53	57,6
PT	6	6,5
Pekerjaan		
IRT	49	53,3
PNS	8	8,7
Swasta	30	32,6
Buruh	5	5,4
Pendapatan Keluarga		
1-2 jt	37	40,2
2-3 jt	35	38,0
>3 jt	20	21,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden yang paling banyak sedang mengalami masa menopause berada dalam yaitu berada dalam kelompok usia antara 51-55 tahun berjumlah 42 orang (45,7%), usia haid pertama yang terbanyak yaitu pada usia 14 tahun berjumlah sebanyak 30 orang responden (32,6%), usia haid terakhir responden yang terbanyak yaitu pada usia 48 tahun berjumlah 13 orang (14,1%), status perkawinan responden mayoritas adalah berstatus kawin dengan jumlah 84 orang responden (91,3%), jumlah anak responden terbanyak adalah dengan 3 anak berjumlah 28 orang (30,4%), pendidikan terakhir responden mayoritas adalah pada tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) berjumlah 53 orang responden (57,6%), pekerjaan responden lebih dari setengah adalah IRT (Ibu Rumah Tangga) berjumlah 49 orang (53,3%), dan pendapatan keluarga terbanyak adalah 1-2 juta dengan jumlah 37 orang (40,2%).

2. Gambaran Mekanisme Koping yang Digunakan

Tabel 2

Gambaran Mekanisme Koping Wanita terhadap Perubahan Fisik Meneopause (n = 92)

Mekanisme Koping	Jumlah (n)	Persentase (%)
Adaptif	59	64,1
Maladaptif	33	35,9

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan mekanisme koping bersifat adaptif yaitu sebanyak 59 orang (64,1%).

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa kebanyakan responden yang telah mengalami menopause yaitu pada rentang umur 51-55 tahun sebanyak 42 orang (45,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden telah memasuki masa menopause pada usia yang normal bagi wanita untuk mengalami menopause.

Menopause umumnya terjadi pada usia antara 45 hingga 58 tahun dan

berlangsung sekitar 3-4 tahun. Menopause mulai pada umur yang berbeda pada orang-orang yang berbeda. Ini disebabkan tubuh sudah kehabisan sel telur dan penurunan hormon esterogen. Proses semakin berkurangnya produksi esterogen berangsung dalam jangka waktu yang cukup lama (Suparni & Astutik, 2016).

Perubahan fisik dan psikis muncul karena perubahan hormonal yang berakibat pada peningkatan sensitivitas sehingga wanita menopause mudah tersinggung, mudah berubah suasana hati, mudah marah, kurang percaya diri, serta menurunnya daya ingat. Hal ini bergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap menopause, semakin bertambah usia maka semakin dewasa pemikiran seseorang serta semakin siap dalam menghadapi perubahan menopause (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maita, Nurlisis dan Pitriani (2013) tentang karakteristik wanita dengan keluhan masa menopause yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia menopause dengan keluhan masa menopause. Jika seorang wanita tidak siap dalam menghadapi perubahan yang dialami pada masa menopause maka hal tersebut juga akan mempengaruhi sikap serta mekanisme koping dalam menghadapi masa menopause.

2. Usia haid pertama

Pada penelitian ini didapatkan bahwa usia haid pertama responden terbanyak yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 30 orang (32,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ratna, Tendean, dan Suparman (2013) tentang hubungan menarche terhadap menopause yang menyimpulkan bahwa rata-rata usia menarche responden adalah 13,8 atau 14 tahun.

Secara normal usia menarche terjadi pada usia 11-16 tahun. sebelum teradinya menarche, pada usia 8-9 tahun terdapat esterogen rendah serta pengeluaran FSH minimal. Esterogen

rendah berfungsi untuk tumbuh kembang alat seks sekunder dan mempersiapkan uterus lebih matang untuk menerima rangsangan. Pada usia 10-11 tahun terjadi perdarahan lucut (bercak darah) endometrium, tanpa disertai ovulasi untuk lebih mematangkan uterus dengan endometrium dan alat seks sekunder (Pudiastuti, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Putra, Pradnyani, Pragmaningtyas, Kusumadewi, dan Wirdarini (2016) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche seseorang yaitu berupa status gizi, obesitas serta berat badan lahir. Usia Menarche pada setiap wanita berbeda-beda bergantung pada berbagai faktor yang meliputi kesehatan wanita itu sendiri, nutrisi, serta asupan gizi yang baik. Asupan gizi yang baik dapat mempercepat proses kesiapan tubuh untuk mulai mengalami menstruasi (Pudiastuti, 2012).

Usia haid pertama atau menarche dapat mempengaruhi umur seseorang saat memasuki masa menopause. Pada penelitian Ratna, Tendean, dan Suparman (2013) didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh usia menarche terhadap menopause sebesar 12,8% dan sisanya 87,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Makin dini menarche terjadi, makin lambat menopause timbul. Sebaliknya, makin lambat menarche terjadi makin cepat menopause (Suparmi dan Astutik, 2016).

3. Usia haid terakhir

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa usia haid terakhir responden terbanyak yaitu pada umur 48 tahun sebanyak 13 orang (14,1%). Usia haid terakhir seorang juga berbeda-beda setiap individu, namun di Indonesia rata-rata usia wanita haid terakhir antara 45 sampai 58 tahun. Usia haid terakhir dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ras, penggunaan kontrasepsi, jumlah kehamilan, sosial ekonomi, dan kebiasaan merokok (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Pada wanita yang

memiliki kebiasaan merokok menopause dapat terjadi lebih cepat bahkan hingga 1-2 tahun (Abernethy, 2010).

Status gizi juga dapat mempengaruhi usia haid terakhir seorang wanita. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kalengkongan, Malalew dan Mandang (2015) tentang analisis usia menarche dan status gizi terhadap usia ibu yang mengalami menopause yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan usia wanita menopause, dimana semakin baik status gizi seorang wanita, maka semakin lambat seseorang memasuki masa menopause.

4. Status perkawinan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa status perkawinan responden mayoritas adalah kawin yaitu sebanyak 84 orang (91,3%). Adanya pasangan hidup sangat penting dan bermanfaat bagi responden, karena dapat dijadikan sebagai support system bagi satu sama lain saat menghadapi berbagai masalah khususnya dalam menghadapi masa menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2016) tentang hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial yang diberikan oleh suami terhadap tingkat kecemasan wanita menopause, 56 responden menerima dukungan sosial kategori cukup dari suami (67,5%) dan memiliki kecemasan dalam kategori ringan (78,3%). Hal ini membuktikan bahwa adanya pasangan serta keluarga dapat dijadikan support system dalam menghadapi menghadapi masalah sehingga kecemasan yang dialami wanita menopause berkurang serta dapat menggunakan mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi menopause.

5. Jumlah anak

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa jumlah anak responden terbanyak yaitu 3 anak

sebanyak (30,4%). Jumlah anak dan berapa kali seorang wanita melahirkan juga dapat mempengaruhi cepat atau lambatnya seseorang memasuki masa menopause. Menurut Manuaba (2009) hal ini dikarenakan kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi wanita serta juga dapat memperlambat penuaan tubuh. Beberapa penelitian menemukan bahwa makin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama mereka memasuki masa menopause (Kumalasari dan Adhyantoro, 2012).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Syalfina (2017) menyatakan bahwa adanya pengaruh jumlah anak terhadap kualitas hidup wanita menopause. Anak adalah salah satu bagian dari lingkungan sosial yang bisa memberi dukungan positif sehingga wanita menopause dapat berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kesehatannya. Jika seseorang tidak memiliki anak maka mereka akan mudah mengalami kesepian, isolasi sosial, dan bahkan konflik yang dapat meningkatkan kematian, kesakitan dan depresi juga kualitas hidup menopause (Suparni dan Astutik, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa bahwa anak dapat dijadikan sebagai support system dalam keluarga, semakin banyak anak maka semakin banyak support system yang didapatkan.

6. Pendidikan terakhir

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden mayoritas adalah tamat SMA sebanyak 53 orang (57,6%). Pendidikan dan pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggunakan mekanisme koping yang baik. Semakin baik atau semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin bagus pengetahuannya. Jenjang SMA dapat digolongkan kepada tingkat pendidikan menengah keatas, sehingga banyak dari responden memiliki pengetahuan yang baik dalam menggunakan mekanisme koping yang baik dalam menghadapi perubahan

fisik akibat menopause.

Tingkat pengetahuan juga dapat mempengaruhi kecemasan wanita menopause. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2014) didapatkan sebanyak 59 orang (56,7%) wanita yang memiliki pengetahuan kurang tentang menghadapi menopause, dan sebanyak 39 orang (37,5%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause. Sedangkan dari 45 orang (43,4%) wanita lainnya yang memiliki pengetahuan baik diperoleh sebanyak 17 orang (16,3%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause. Dari penelitiannya diketahui juga bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan wanita menopause.

7. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa mayoritas responden merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 49 orang (53,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ratna, Tendean, dan Suparman (2013) yang menyatakan bahwa mayoritas responden wanita menopause merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 47 orang (70,1%).

Pekerjaan wanita menopause juga dapat dikaitkan dengan kualitas hidup wanita menopause itu sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syalfina (2017) didapatkan hasil bahwa wanita menopause yang tidak bekerja sebagian besar memiliki kualitas hidup menopause dalam kategori kurang baik dan wanita menopause yang bekerja sebagian besar memiliki kualitas hidup menopause dalam kategori baik.

Pekerjaan juga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri wanita menopause. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Chandra dan Trisnadewi (2014) tentang kepercayaan diri wanita menopause yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki kepercayaan diri sedang dan rendah sebagian besar tidak bekerja.

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

8. Pendapatan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa pendapatan keluarga responden terbanyak adalah 1-2 juta sebanyak 37 orang (40,2%). Pendapatan 1-2 juta digolongkan kedalam pendapatan yang rendah karena tidak mencukupi standar upah minimum Provinsi Riau pada tahun 2018 yaitu berjumlah Rp 2,464 juta (Tribun Pekanbaru, 2017). Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis, psikologis kesehatan akan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis (Suparni dan Astutik, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Chandra dan Trisnadewi (2014) tentang kecemasan wanita kepercayaan diri wanita menopause didapatkan hasil bahwa mayoritas responden tidak memiliki penghasilan yaitu sebanyak 18 orang (75%) dan mayoritas responden memiliki kepercayaan diri yang rendah sebanyak 24 orang (48%). Pendapatan dengan finansial yang memadai dari seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan aspek psikologis, meningkatkan semangat, dan memotivasi diri untuk selalu bersikap dan berperilaku sehat. Kemampuan finansial akan menyebabkan seseorang mudah untuk mencari informasi tentang kesehatan terutama tentang menopause, sehingga akan memperkecil kemungkinan seseorang dalam menggunakan mekanisme koping yang maladaptif.

B. Gambaran Mekanisme Koping

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa mayoritas

responden memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause yaitu sebanyak 59 orang (64,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Potdar dan Shinde (2014) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden wanita menopause sering menggunakan strategi koping yang baik dalam menghadapi masalah dalam menghadapi menopause sebanyak 78%.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti kebanyakan responden menggunakan koping yang baik. Koping tersebut dapat dipengaruhi oleh sumber koping itu sendiri. Sumber koping merupakan sumber yang dapat membantu individu mengurangi atau mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres (Riyadi & Purwanto, 2013). Sumber koping tersebut dapat berupa keadaan ekonomi keluarga, dukungan keluarga atau sosial, kemampuan menyelesaikan masalah dan keyakinan agama atau budaya. Sumber koping juga meliputi aset ekonomi, kemampuan dan keterampilan, teknik pertahanan, dukungan sosial, serta motivasi (Yusuf, Fitryanisari, & Nihayati, 2015).

Penelitian yang dilakukan peneliti, sumber koping responden terbanyak yaitu berasal dari dukungan keluarga karena kebanyakan responden berstatus kawin (91,3%) dan kebanyakan responden memiliki anak dengan jumlah terbanyak memiliki 3 anak (30,4%), sehingga responden memiliki support system yang baik dalam menghadapi masalah. Pendidikan terakhir responden yang mayoritas adalah tamat SMA (57,6%) juga dapat dijadikan sebagai sumber koping yang baik karena responden memiliki dasar pengetahuan yang baik serta lebih mudah mencari informasi terkait menopause.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rasyid, Yusuf, dan Djunaid (2014) tentang hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan kecemasan menghadapi menopause juga menyatakan bahwa adanya sikap baik dalam menghadapi menopause sebanyak 35 orang (59,3%).

Berbeda dengan penelitian yang

dilakukan oleh Kumalasari (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menopause mempunyai sikap negatif dalam menghadapi perubahan fisiologis pada masa menopause di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto sebanyak 41 orang (56,2%). Sikap negatif wanita dalam menghadapi menopause dapat terjadi karena setiap wanita memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu seperti kurangnya pengetahuan tentang menopause.

Berdasarkan penelitian Rasyid, Yusuf, dan Djunaid (2014) terdapat hubungan antara pengetahuan wanita dengan kecemasan dalam menghadapi menopause, yang tentunya juga akan mempengaruhi sikap serta coping yang digunakan oleh wanita. Kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada wanita menjelang masa menopause dapat memunculkan sikap-sikap yang menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita tersebut dalam melalui masa menopause. Maka sangat perlu wanita yang mengalami premenopause mencari informasi yang objektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause, gunanya untuk memperoleh pengetahuan (Rasyid, Yusuf, & Djunaid, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti mayoritas wanita menopause menggunakan mekanisme coping yang adaptif. Hal ini didukung oleh beberapa sumber coping yang baik seperti pendidikan terakhir responden yang digolongkan menengah keatas, mayoritas berstatus kawin sehingga kebanyakan responden mendapatkan dukungan sosial dari keluarga.

SIMPULAN

Hasil analisa univariat didapatkan bahwa usia responden paling banyak yang sedang mengalami masa menopause berada dalam kelompok usia 50-55 tahun (45,7%), usia haid pertama yang terbanyak yaitu usia 14 tahun (32,6%), usia haid terakhir yang terbanyak yaitu pada usia 48 tahun (14,1%), status perkawinan responden mayoritas adalah

berstatus dengan kawin (91,3%), jumlah anak responden terbanyak adalah dengan jumlah 3 anak (30,4%), pendidikan terakhir responden lebih dari setengah adalah SMA (Sekolah Menengah Atas) (57,6%), pekerjaan responden lebih dari setengah adalah IRT (Ibu Rumah Tangga) (53,3%), dan pendapatan keluarga terbanyak adalah 1-2 juta (40,2%). Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian didapatkan bahwa mekanisme coping yang digunakan responden lebih dari setengah menggunakan mekanisme coping yang bersifat adaptif (64,1%).

SARAN

1. Bagi perkembangan ilmu keperawatan
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai ide dan juga masukan bagi pengembangan ilmu keperawatan tentang mekanisme coping pada wanita menopause.
2. Bagi petugas kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi petugas kesehatan untuk memberi pendidikan kesehatan tentang mekanisme coping yang adaptif bagi wanita menopause.
3. Bagi responden
Responden diharapkan dapat menggunakan mekanisme coping yang adaptif dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause.
4. Bagi peneliti berikutnya
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini

¹**Mona Tsuraya:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

²**Dr. Reni Zulfitri, M.Kep, Sp.Kom:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

³**Ns. Arneliwati, M.Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, K. (2010). *Buku ajar kesehatan reproduksi wanita*. (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Candra, I. W., & Trisnadewi, N. K. A. (Juli, 2014). Kepercayaan diri wanita menopause. *Jurnal Politeknik Kesehatan Denpasar*. (Vol. 8, No. 1). Diperoleh tanggal 7 Januari 2018 dari http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/jurnal_category/jurnal-gema-keperawatan/.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2016). *Rekapan laporan kegiatan lansia di posbindu dari Kabupaten/Kota Pekanbaru tahun 2016*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru.
- Handayani, L. L. (2015). *Hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta*. Diperoleh 27 Juni 2018 dari [https://digilib.unisayogya.ac.id/view/creators/Handayani%3D3ALianita_Laksmi%](https://digilib.unisayogya.ac.id/view/creators/Handayani%3D3ALianita_Laksmi%20).
- Hekhmawati, S. (2016). *Gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Desa Pabelan*. Diperoleh tanggal 15 Januari 2018 dari <http://eprints.ums.ac.id/46220/24/NASKAH%2520PUBLIKASI.pdf&sa=>.
- Kalengkongan, D. M., Makalew, L., & Mandang, J. (2015). Analisis usia menarche dan status gizi terhadap usia ibu menopause. *Jurnal Ilmiah Bidan*. (Vol. 3, No. 2). Diperoleh tanggal 5 Juli 2018 dari <https://media.neliti.com/media/publications/91825-ID-analisis-usia-menarche-dan-status-gizi-t.pdf&sa=U&ved=>.
- kecemasan dalam menghadapi menopause. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. (Vol. 10, no. 2). Diperoleh tanggal 27 Desember 2017 dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/2333/>.
- Kumalaningsih, S. (2008). *Sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause*. Surabaya: Tiara Aksa.
- Kumalasari, F. (Juni, 2014). *Sikap wanita menopause tentang perubahan pada masa menopause di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. Diperoleh tanggal 3 Januari 2018 dari <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index>
- Kumalasari, I., & Andhyatoro, I. (2012). *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lusiana, N. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Puskesmas Melur Pekanbaru tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. (Vol. 2, no. 5). Diperoleh tanggal 10 Januari 2018 dari https://www.researchgate.net/publication/318193046_Faktor-faktor_yang_berhubungan_dengan_Kecemasan_Wanita_dalam_Menghadapi_Menopause_di_Puskesmas_Melur_Pekanbaru_Tahun_2014
- Maita, L., Nurlisis, & Pitriani, R. (2013). Karakteristik wanita dengan keluhan masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. (Vol. 2, No. 3). Diperoleh tanggal 7 Juli 2018 dari <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/59/47>
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: Pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Opnizar, S., & Cevik, K. (2016). Women's menopause-related complaints and coping strategies: manisa sample. *International Journal of Nursing*. (Vol. 3, no. 2). Diperoleh tanggal 31 Januari 2018 dari https://www.researchgate.net/profile/Kivan_Cevik/publication/317150373
- Potdar, N., & Shinde, M. (Februari, 2014). Psychological problems and coping strategies adopted by post menopausal women. *International Journal of Sciene and Research*. (Vol.3, no.2). Diperoleh tanggal 30 Desember 2017

- dari
https://www.researchgate.net/profile/Mahadeo_Shinde4/publication/26578481.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan sindrome premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pudiastuti, R. D. (2012). *3 fase penting pada wanita*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Putra I. G. N. E., Pradnyani, P. E., Pragmaningtyas M. S., Kusumadewi, N. M. C., & Widarini, N. P. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi umur menarche (menstruasi pertama) pada siswi sekolah dasar di Kota Denpasar. *BMIKMI*. (Vol. 4, No. 1). Diperoleh tanggal 6 Juli 2018 dari https://www.researchgate.net/profile/I_Gusti_Ngurah_Edi_Putra/publication/
- Rasyid, E. P., Yusuf, Z. K. & Djunaid, R. (2014). *Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan kecemasan menghadapi menopause di Kelurahan Tanggikiki Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo tahun 2014*. Diperoleh tanggal 2 Januari 2018 dari https://docslide.org/the-philosophy-of-money.html?utm_source=f.
- Ratna, A., Tendean, H. M. M., & Suparman, E. (2013). Hubungan usia menarche terhadap usia menopause pada wanita menopause di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng tahun 2013. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik Universitas Sam Ratulangi*. Diperoleh 29 Juni 2018 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/viewFile/3670/3196>
- Riyadi, S., & Purwanto, T. (2013). *Asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rosyada, M. A., Pradigdo, S. F., & Aruben, R. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. (Vol. 4 No. 1). Diperoleh tanggal 29 Juni dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/11805>
- Silalahi, U. A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di Kota Tasikmalaya. *Midwife Journal*. (Vol. 2 No. 1). Diperoleh tanggal 7 Juli 2018 dari <https://media.neliti.com/media/publications/234058>
- Smart., A. (2010). *Bahagia di usia menopause*. Yogyakarta: A Plus Books.
- Sugiyanto. (Juni, 2014). *Perubahan fisik wanita hubungannya dengan*
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Syalfina, A. D. (2017). Body mass index dan lama menopause berpengaruh terhadap kualitas hidup menopause. *Jurnal Hospital Majapahit*. (Vol. 9, No. 1). Diperoleh tanggal 5 Juli 2018 dari <https://ejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view>
- Tribun Pekanbaru. (2017). *Upah minimum provinsi riau 2018 ditetapkan Rp 2,464 juta*. Diperoleh tanggal 29 Juni 2018 dari <http://pekanbaru.tribunnews.com/2017/10/31/upah-minimum-provinsi-riau-2018-ditetapkan-rp2464-juta>.
- WHO. (2014). *World health statistics 2014*. Diperoleh tanggal 3 Januari 2018 dari http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/.
- Yazdkhasti, M., Simbar, M., & Abdi, F. (Maret, 2015). Empowerment and coping strategies in menopause women: a review. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. (DOI: 10.5812/ircmj.18944). Diperoleh tanggal 10 Februari 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4441783/>.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.