

**MENOPAUSE RATING SCALE (MRS) PADA WANITA USIA 55-60 TAHUN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERMINAL
BANJARMASIN**

Novita Sari^{1*}, Novita Dewi Iswandari¹, Topan Aditya Rahman¹
¹Akbid Sari Mulia Banjarmasin

*Korespondensi Penulis. Telepon: 0082353322954, E-mail: novitasari27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Sebagian besar wanita yang telah menopause menganggap remeh mengenai keluhan yang dialaminya serta tidak mengetahui mengenai masalah-masalah yang akan terjadi saat mengalami masa menopause. *Menopause Rating Scale (MRS)* merupakan cara yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan keluhan saat menopause. Puskesmas Terminal merupakan puskesmas dengan jumlah wanita menopause terbanyak yakni sebanyak 2148 (27%) dari 23.993 orang dimana dari 10 wanita menopause didapatkan hasil bahwa 4 orang sering mengalami gangguan fisik seperti terjadi perdarahan, nyeri perut hebat bagian bawah, sering buang air kecil dan nyeri saat berhubungan intim.

Tujuan: Mengetahui *Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 132 orang wanita usia 55-60 tahun dan diambil secara *accidental sampling* sebanyak 30 orang. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner yang diinterpretasikan dalam bentuk tabulasi dan distribusi frekuensi.

Hasil: Sebagian besar responden berpendidikan Akademik/PT sebanyak 10 orang (33,3%), IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 13 orang (43,3%), lamanya menopause 1-3 tahun sebanyak 27 orang (90,0%) dan mengalami MRS sedang sebanyak 17 orang (56,7%) berpendidikan SD dan SMA merupakan ibu rumah tangga dan menopause selama 1-3 tahun.

Simpulan: Sebagian besar responden mengalami MRS sedang, berpendidikan SD dan SMA merupakan ibu rumah tangga dan menopause selama 1-3 tahun.

Kata Kunci: *Menopause Rating Scale*, Wanita Usia 55-60 Tahun, Pendidikan, Pekerjaan, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi diatas usia 40 tahun, tepatnya umur antara 40-55. Kondisi ini merupakan suatu akhir proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita. Dikatakan menopause bila siklus mensturasinya telah berhenti selama 12 bulan. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis (Kumalasari dan Andhyantoro, 2015).

Menopause dalam kehidupan seorang wanita merupakan suatu proses yang alami dan sudah pasti akan terjadi. Ketika wanita memasuki masa menopause yang umumnya terjadi pada usia sekitar 50 tahun akan terjadi perubahan-perubahan biologis pada tubuhnya, khususnya hormon yang dihasilkan oleh ovarium. Secara alami seorang wanita yang berusia 50-60 tahun, ovariumnya tidak lagi menghasilkan hormon estrogen dan hormone-hormon lainnya. Hilangnya estrogen dan progesteron secara progresif selama menopause meningkatkan resiko kesehatan wanita dan akan mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita (Nugroho dan Utama, 2014)

Data statistik dari Kemenkes RI (2017), penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 40 tahun ke atas. Pada tahun 2010 jumlah penduduk wanita berusia 40 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan

diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2015, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2016 (Kemenkes RI, 2017).

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita. Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita (Rasyid et al., 2014). Data SDKI tahun 2017 jumlah persentase menopause menurut umur 30-34 tahun sebanyak 21,4%, 35-39 tahun sebanyak 23,6%, 40-49 tahun sebanyak 34,8%, 42-45 tahun sebanyak 17,8%, 46-49 tahun sebanyak 38,6%, 50-53

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

tahun sebanyak 42,6%, >53 tahun sebanyak 54,0% (SDKI, 2017).

Data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin (2017), jumlah wanita yang berusia 55-60 tahun di seluruh puskesmas yang berada di Kota Banjarmasin sebanyak 23.993 orang yang terdiri dari sebanyak 1.893 orang (7,8%) wanita yang telah mengalami menopause >1 tahun dengan kisaran usia 55-60 tahun berada di wilayah Banjarmasin Barat, sebanyak 2.214 orang (9,2%) wanita yang telah mengalami menopause >1 tahun dengan kisaran usia 55-60 tahun berada di wilayah Banjarmasin Selatan, sebanyak 6.241 orang (26%) wanita yang telah mengalami menopause >1 tahun dengan kisaran usia 55-60 tahun berada di wilayah Banjarmasin Utara dan sebanyak 7.893 orang (32,9%) wanita yang telah mengalami menopause >1 tahun dengan kisaran usia 55-60 tahun berada di wilayah Banjarmasin Timur dan Puskesmas Terminal merupakan salah satu Puskesmas yang berada di wilayah Banjarmasin Timur (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2017).

Beberapa alat telah dirancang untuk mengukur dan menilai gejala yang dialami selama masa transisi menuju menopause. Beberapa alat telah dinilai ulang, sementara beberapa alat yang lain baru ditemukan setelah dilakukan penelitian analitik yang secara terpisah mengukur gejala psikologis, somatik dan vasomotor yang dialami. Dalam satu penelitian terbaru yang dilakukan di Ekuador, dengan memakai skala klimakterik Greene pada wanita berusia 50-60 tahun dengan

pendapatan sosial ekonomi rendah, disimpulkan bahwa ternyata gejala yang paling sering muncul diantara ke 21 gejala yang dinilai meliputi: kesulitan konsentrasi (87%), rasa tidak bahagia atau distress (82%), sakit kepala (83,9%), serta rasa panas (82%). Usia yang lebih tua, jumlah paritas yang lebih banyak, serta tingkat pendidikan yang lebih rendah dihubungkan dengan resiko skor total Greene yang lebih tinggi (Kemenkes RI, 2017).

Menopause Rating Scale (MRS) atau Skala Penilaian Menopause merupakan skala kualitas hidup yang dihubungkan dengan kesehatan selama masa menopause dan awalnya dikembangkan pada awal tahun 90an untuk mengukur tingkat keparahan keluhan yang dikaitkan dengan umur menopause, dengan cara menilai sejumlah gejala tertentu. Untuk menentukan skala keluhan ataupun gejala yang dialami, analisis faktorial dan metode statistic digunakan untuk mengidentifikasi tiga dimensi gejala/keluhan: faktor psikologis, somatik-vegetatif, dan urogenital, yang dapat menjelaskan 59% variansi total yang terjadi (Syafudin; dkk, 2014).

Sebagian besar wanita yang telah menopause menganggap remeh mengenai keluhan yang dialaminya serta tidak mengetahui mengenai masalah-masalah yang akan terjadi saat mengalami masa menopause. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Trisetyaningsih (2016) yang menjelaskan bahwa kondisi menopause wanita berdampak

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

pada kualitas hidup. Wanita yang memasuki masa menopause sebesar 58,3% mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis. Beberapa gejala yang muncul pada masa menopause antara lain kegelisahan saat tidur, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, konsentrasi, cemas, dan gangguan fisik. Sedangkan rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktifitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologi dan somatik sindrom) pada wanita menopause.

Data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin (2018), jumlah wanita menopause yang ada di wilayah Banjarmasin Timur antara lain Puskesmas 9 Nopember sebanyak 1259 (16%), Puskesmas Sungai Bilu sebanyak 1369 (17%), Puskesmas Pekapuran Raya sebanyak 1489 (19%), Puskesmas Karang Mekar sebanyak 1628 (21%) dan Puskesmas Terminal sebanyak 2148 (27%). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Terminal dengan cara diskusi singkat pada 10 wanita menopause didapatkan hasil bahwa 4 orang dengan usia 56 tahun menyatakan bahwa sering mengalami gangguan fisik seperti terjadi perdarahan, nyeri perut hebat bagian bawah, sering buang air kecil dan nyeri saat berhubungan intim dan 6 orang wanita menopause usia 60 merasa kurang sehat serta sering lupa mengenai hal-hal dalam aktifitas sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “*Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita usia 55-60 tahun di

Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang peneliti lakukan adalah berupa Metode observasional deskriptif. Populasi kasus adalah seluruh wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin sebanyak 132 orang berdasarkan data rekapitulasi di Ruang BP Umum Puskesmas Terminal Banjarmasin bulan Januari hingga Februari tahun 2018. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode accidental sampling sebanyak 30 orang wanita usia 55-60 tahun yang menikah dan memiliki suami di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin pada tanggal 7-19 Mei tahun 2018. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif berupa analisa data yang diperoleh berdasarkan hasil kuesioner mengenai gambaran *Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin. Cara Pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner yaitu pengumpulan data dipergunakan daftar kuesioner yang disebar kepada seluruh responden dengan tujuan memperoleh data tentang *Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

Puskesmas Terminal Banjarmasin dan diinterpretasikan dalam bentuk tabel dan distribusi frekuensi..

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 7-19 Mei 2018 dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, didapatkan hasil gambaran umum mengenai objek penelitian yang tersaji dalam tabel-tabel berikut:

1. Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Umur

Berdasarkan data yang didapat, umur responden di wilayah kerja PKM Terminal dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di wilayah kerja PKM Terminal Banjarmasin

No.	Umur	n	%
1	55	10	33,3
2	56	4	13,3
3	57	6	20,0
4	58	5	16,7
5	59	2	6,7
6	60	3	10,0
Total		30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan umur 55 tahun memiliki jumlah terbesar yaitu berjumlah 10 orang (33,3%) dan responden

dengan umur 59 tahun memiliki jumlah terkecil yaitu berjumlah 2 orang (6,7%).

b. Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan data yang didapat, pendidikan responden di wilayah kerja PKM Terminal dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di wilayah kerja PKM Terminal Banjarmasin

No.	Pendidikan	n	%
1	SD	9	30,0
2	SMP	3	10,0
3	SMA	8	26,7
4	Akademik/PT	10	33,3
Total		30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan Akademik/PT sebanyak 10 orang (33,3%) dan responden yang berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (10,0%).

c. Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan data yang didapat, Pekerjaan responden di wilayah kerja PKM Terminal

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

Banjarmasin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di wilayah kerja PKM Terminal Banjarmasin

No.	Pekerjaan	n	%
1	IRT	13	43,3
2	Berdagang	5	16,7
3	PNS	12	40,0
Total		30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 13 orang (43,3%) dan responden berdagang sebanyak 5 orang (16,7%).

d. Berdasarkan Lamanya Menopause

Berdasarkan data yang didapat, lamanya menopause responden di wilayah kerja PKM Terminal Banjarmasin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lamanya Menopause di wilayah kerja PKM Terminal Banjarmasin

No.	Lamanya Menopause	n	%
1	1-3 tahun	27	90,0
2	>3 tahun	3	10,0
Total		30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menopause 1-3

tahun sebanyak 27 orang (90,0%) dan responden menopause >3 tahun sebanyak 3 orang (10,0%).

2. Gambaran *Menopause Rating Scale*

(MRS) pada wanita usia 55-60 tahun di

Wilayah Kerja Puskesmas Terminal

Banjarmasin

Berdasarkan data yang

diperoleh tentang *Menopause Rating*

Scale (MRS) pada wanita usia 55-60

tahun di Wilayah Kerja Puskesmas

Terminal Banjarmasin, didapatkan

hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Menopause Rating Scale* (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

No.	MRS	n	%
1	Tidak ada	2	6,7
2	Ringan	10	33,3
3	Sedang	17	56,7
4	Berat	1	3,3
Total		30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan

bahwa sebagian besar responden

mengalami MRS sedang sebanyak 17

orang (56,7%) dan responden

mengalami MRS berat sebanyak 1

orang (3,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden tentang *Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Gambaran Karakteristik Wanita Usia 55-60 Tahun Berdasarkan Karakteristik Pendidikan, Pekerjaan dan Lamanya Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

a. Karakteristik Wanita Usia 55-60 Tahun Berdasarkan Karakteristik Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan umur 55 tahun memiliki jumlah terbesar yaitu berjumlah 10 orang (33,3%) dan responden dengan umur 59 tahun memiliki jumlah terkecil yaitu berjumlah 2 orang (6,7%).

Usia menopause seorang wanita adalah 55-60 tahun. Menopause dini apabila terjadi

pada usia kurang dari 55 tahun dipengaruhi oleh merokok, kemoterapi atau radiasi panggul, pernah menjalani operasi pada indung telur, histerektomi, paparan racun, kelainan kromosom, atau gangguan autoimun. Usia menopause pada wanita ditentukan oleh faktor genetik. Menopause dini lebih banyak menimbulkan keluhan psikologik seperti cemas atau bingung, depresi atau cepat sedih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syalfina (2017), yang menyatakan bahwa seluruh responden mengalami menopause normal yaitu usia 40-60 tahun. Responden dengan menopause normal memiliki proporsi yang sama antara kualitas hidup menopause dengan kategori kurang baik dan baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan usia ibu terhadap kualitas hidup menopause.

Menurut asumsi peneliti, dalam rentang usia tersebut, secara fisiologis seorang wanita telah mengalami penurunan fungsi hormon reproduksi sehingga berpengaruh dalam siklus menstruasi sampai akhirnya berhenti pada satu masa dimana seorang perempuan tidak mengalami menstruasi lagi (menopause). Pada rentang usia tersebut gejala atau keluhan yang muncul menopause sudah mulai muncul. Untuk itu diperlukan kesiapan mental dalam beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang muncul dalam menghadapi masa menopause.

b. Karakteristik Wanita Usia 55-60 Tahun Berdasarkan Karakteristik Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan Akademik/PT sebanyak 10 orang

(33,3%) dan responden yang berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (10,0%).

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi, sehingga kemampuan berpikir lebih rasional. Tingkat signifikansi kedua faktor ini sangat berhubungan karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang terutama dalam hal pemahaman mengenai faktor fisik, psikis dan sosialnya. (Hasbullah, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hossen fallahzadeh (2010) di iran wanita menopause dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut asumsi peneliti, tingkat pendidikan dalam penelitian ini adalah jenjang pendidikan responden yang diperoleh secara formal. Semakin tinggi tingkat

pendidikan maka semakin cepat pula penyerapan informasi yang didapat. Pendidikan sangat berhubungan dengan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya.

c. Karakteristik Wanita Usia 55-60 Tahun Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 13 orang (43,3%) dan responden berdagang sebanyak 5 orang (16,7%).

Ibu yang bekerja berarti turut membantu meningkatkan perekonomian keluarga guna lebih baik lagi. Status ekonomi yang rendah dapat mempengaruhi konsumsi gizi, kualitas hidup hingga kondisi kesehatan wanita

menopause. Keluarga dengan pendapatan terbatas besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kualitas kesehatan baik berupa pemenuhan kesehatan dari dalam seperti makan, istirahat, hiburan dan lain sebagainya serta pemenuhan kesehatan dari luar seperti pemeriksaan kesehatan dan pengobatan. Setidaknya ibu yang bekerja memiliki penghasilan tambahan untuk sa lebih memperhatikan kondisi fisik dan kesehatan yang dialaminya (Nasri Noor, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syalfina (2017), bahwa pekerjaan responden yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan bekerja (petani, pedagang, wiraswasta) memiliki proporsi yang sama. Responden yang tidak bekerja sebagian besar memiliki kualitas hidup menopause dalam kategori kurang baik dan responden yang bekerja sebagian besar

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

memiliki kualitas hidup menopause dalam kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pekerjaan ibu terhadap kualitas hidup menopause. Ibu yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) berisiko 2,800 kali memiliki kualitas hidup dalam kategori kurang baik dibandingkan ibu yang bekerja (petani, pedagang, wiraswasta)

Menurut asumsi peneliti, responden yang dianggap tidak bekerja umumnya adalah sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan menentukan pendapatan seseorang yang berpengaruh pada tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu seperti media informasi untuk menambah pengetahuan. Meskipun seseorang memiliki tingkat pendidikan formal yang rendah bisa menambah pengetahuannya melalui pendidikan informal yaitu melalui media komunikasi baik cetak

maupun elektronik. Pekerjaan seseorang menentukan pengetahuan terhadap informasi baru.

d. Karakteristik Wanita Usia 55-60 Tahun Berdasarkan Karakteristik Lamanya Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menopause 1-3 tahun sebanyak 27 orang (90,0%) dan responden menopause >3 tahun sebanyak 3 orang (10,0%).

Menopause merupakan berhentinya periode menstruasi selama 12 bulan akibat tidak aktifnya folikel sel telur. Berhentinya produksi estrogen mengakibatkan perubahan pada organ genitalia yang mendorong menurunnya fungsi seksual sehingga menimbulkan kejadian disfungsi seksual. Dalam menentukan lamanya menopause

ibu, peneliti memastikan terlebih dahulu riwayat haid terakhir yang diperoleh ibu hingga 12 bulan kemudian ibu menyatakan tidak mendapat menstruasi berturut-turut, sehingga peneliti dapat menentukan dengan pasti awal pertamanya menopause pada ibu dimulai hingga saat penelitian berlangsung.

Rata-rata responden saat penelitian mengatakan kalau menopause yang dialami sudah memasuki tahun kedua setelah tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, yang artinya ibu mengalami menopause selama 1 tahun lebih dan peneliti mengkategorikannya dalam kategori lamanya menopause 1-3 tahun dan secara kebetulan tidak ada responden yang mengalami menopause <1 tahun.

Menopause dengan lama 1-3 tahun berarti wanita tersebut sudah memasuki masa-masa dimana sebagian organ reproduksi sudah

mengalami penurunan fungsi dan kualitasnya bahkan sebagian sudah tidak berfungsi lagi seperti menstruasi yang memang tidak akan pernah dialami lagi dan juga ketidakmampuan tubuh dalam menghasilkan hormon yang dapat berdampak pada proses penuaan yang cepat, gangguan psikologis hingga gangguan seksualitas (Nugroho dan Utama, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syalfina (2017), bahwa responden memiliki proporsi yang sama antara yang mengalami menopause kurang dari 5 tahun dan lebih dari sama dengan 5 tahun. Responden dengan lama menopause kurang dari 5 tahun sebagian besar memiliki kualitas hidup dengan kategori kurang baik dan Responden dengan lama menopause lebih dari sama dengan 5 tahun sebagian besar memiliki kualitas hidup dengan kategori baik. Hasil analisis bivariat

menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan lama menopause terhadap kualitas hidup menopause.

Ibu dengan lama menopause kurang dari 5 tahun berisiko 2,652 kali memiliki kualitas hidup hidup dalam kategori kurang baik dibandingkan ibu dengan lama menopause lebih dari sama dengan 5 tahun.

Menurut asumsi peneliti, lama mengalami menopause memiliki arti dalam adaptasi terhadap keluhan-keluhan pada saat menopause. Kemampuan beradaptasi dalam menghadapi keluhan yang timbul pada masa menopause, adaptasi baik akan menurunkan keluhan pada saat menopause dan begitu pula sebaliknya. Menopause yang baru saja dialami berhubungan dengan kesiapan mental serta kesiapan diri wanita tersebut dalam menghadapi berbagai keluhan saat menopause. Semakin lama wanita menopause

semakin biasa mereka dalam menghadapi masalah saat menopause.

2. Gambaran *Menopause Rating Scale* (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami MRS sedang sebanyak 17 orang (56,7%) dan responden mengalami MRS berat sebanyak 1 orang (3,3%).

Menopause menyebabkan sebagian besar wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup. Wanita menopause yang mengalami gangguan MRS sedang berupa gangguan kualitas hidup yang disebabkan antara lain fungsi fisik, peran fisik, vitalitas dan nyeri badan (Nugroho dan Utama, 2014).

Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan penelitian

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

Putri (2014) yaitu bahwa dari 30 orang wanita menopause, diketahui sebagian besar responden mengalami MRS sedang dengan persentase yaitu sebesar 62,7%. Gejala menopause berpengaruh secara negatif terhadap kualitas hidup perempuan klimakterik namun perubahan kualitas hidup yang terjadi tidak terlalu signifikan. Hasil yang sama juga disampaikan dalam penelitian Poomalar & Arounassalame (2013) yang menyatakan bahwa gejala menopause berdampak negatif terhadap kualitas hidup perempuan perimenopause dan postmenopause.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menunjukkan keluhan gejala vasomotor mengeluhkan bahwa dalam satu minggu terakhir sering merasakan kurang enak badan seperti demam, sebagian besar responden yang menunjukkan keluhan gejala somatic mengeluhkan bahwa badan pegal, sering mengalami kesemutan pada kaki dan tangan tanpa sebab yang jelas dan

sebagian besar responden yang menunjukkan keluhan gejala psikologis mengeluhkan bahwa dalam satu minggu terakhir merasa kurang bergairah melayani suami serta kehilangan gairah untuk melakukan hubungan suami istri.

Rendahnya kadar estrogen merupakan penyebab proses osteoporosis (kerapuhan tulang). Menurunnya kadar estrogen akan diikuti dengan penurunan penyerapan kalsium yang terdapat dalam makanan. Kekurangan kalsium ini oleh tubuh diatasi dengan menyerap kembali kalsium yang terdapat dalam tulang, dan akibatnya tulang menjadi keropos dan rapuh, penurunan daya tahan tubuh, penurunan libido atau penurunan gairah seksual (Kumalasari dan Andhyantoro, 2015).

Menurut asumsi peneliti, gangguan masa menopause pada wanita menopause terjadi akibat penurunan kadar estrogen dan progesteron yang dapat berpengaruh

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

secara fisik maupun psikis sehingga dapat mempengaruhi berbagai aktivitas kehidupan wanita menopause tersebut.

Untuk mengurangi gejala yang dirasakan wanita menopause, petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan mengenai konsumsi gizi serta diet makanan-makanan yang dapat memicu badan pegal, sering mengalami kesemutan pada kaki dan tangan tanpa sebab yang jelas seperti makanan yang tinggi mengandung kadar purin (kol, bayam, melinjo, sawi dan lain sebagainya) serta menganjurkan wanita usia 55-60 tahun untuk menghindari mandi terlalu pagi, kaki menginjak lantai keramik tanpa alas dan menghindari hal-hal lainnya yang mampu menyebabkan terjadinya kesemutan.

Sebagian besar responden yang mengalami MRS sedang berusia 55 tahun. Usia wanita menopause (responden) ini masih termasuk dalam kelompok pra lansia sehingga sebagian besar responden mengaku masih

mampu melakukan aktivitas sehari-hari meskipun telah mengalami penurunan kemampuan, selain itu wanita usia 55 tahun masih memiliki kondisi fisik yang lebih kuat dibandingkan dengan wanita usia di atas 55 tahun sehingga masih bisa untuk pergi memeriksakan keluhannya ke puskesmas.

Sebagian besar responden yang mengalami MRS sedang berpendidikan SD dan SMA sebanyak 6 orang (66,7%). Tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah saat menopause. Pendidikan diperoleh baik secara formal maupun informal. Ibu rumah tangga 9 orang (69,2%) dan lama menopause selama 1-3 tahun sebanyak 16 orang (59,3%). Ibu rumah tangga merupakan pekerjaan yang hanya dilakukan di rumah seperti mengurus anak, mengurus suami serta pekerjaan rumah lainnya seperti memasak, mencuci dan pekerjaan rumah tangga lainnya. Pekerjaan rumah tangga jauh lebih berat dibandingkan

dengan pekerjaan kantoran sehingga dapat memperparah keluhan ibu selama menopause.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada pembimbing I, pembimbing II, penguji, kedua orang tua dan seluruh teman-teman seangkatan yang banyak memberikan masukan, doa dan dukungan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. 2017. *Data Jumlah Menopause di Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Pemerintahan Kota.

Hidayat, 2013. *Metodologi Penelitian untuk Kesehatan*. Jakarta: EGC

Imron, A. 2013. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Imron, Moch. 2013. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan Edisi Kedua*. Jakarta: Sagung Seto.

Kemendes RI. 2017. *Pembangunan Nasional: Menuju Indonesia Sehat 2030*. Jakarta: Direktorat Kementerian Kesehatan RI.

Kumalasari, A. Andhyantoro, I. 2015. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

LPPM. 2018. *Paduan Tugas Akhir: Akademi Kebidanan Sari Mulia dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia Banjarmasin*. Banjarmasin: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Mansyur, A. Suprohaita, Wahyu I.W, dan Wiwiek S.W, 2010. *Kapita Selekta Kedokteran. Jilid I ed.3. Media Aesculapis*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Manuaba, IGB, 2012. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arean

_____. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.

Nasri, N. 2014. *Pengantar Epidemiologi Penyakit Menular*, Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmojo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan I*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho dan Utama, 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Putri, D. I. 2014. Kualitas Hidup Pasien Wanita Menopause Rawat Jalan di Puskesmas Sumber Sari Kabupaten Jember. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol. 2 (no. 1). [internet]. Tersedia pada: [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=196326&val=5039&title=Kualitas%20Hidup%20Wanita%20Menopause%20\(Quality%20of%20Life%20Among%20Menopausal%20Women\)](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=196326&val=5039&title=Kualitas%20Hidup%20Wanita%20Menopause%20(Quality%20of%20Life%20Among%20Menopausal%20Women)). [diakses 30 Mei 2018].

Romauli, S. Vindari. 2016. *Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika

SDKI. 2017. *Survei Kesehatan Masyarakat: Prevalensi Menopause dan Masalahnya*. Jakarta: Direktorat Kementerian Kesehatan RI.

Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun....

Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian R dan D*.
Jakarta: Sagung Seto.

Syafrudin. 2014. *Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.

Widyastuti, 2012. *Kesehatan Reproduksi*.
Yogyakarta: Fitramaya.