



**PEMIKIRAN DAN PERASAAN WANITA TERHADAP PERUBAHAN
FISIK DAN PSIKOLOGIS YANG TERJADI
PADA MASA PRA MENOPAUSE
(Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo
Kabupaten Pamekasan)**

SKRIPSI

Oleh

**Khuzaimah
NIM 132110101038**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2017**



**PEMIKIRAN DAN PERASAAN WANITA TERHADAP PERUBAHAN
FISIK DAN PSIKOLOGIS YANG TERJADI
PADA MASA PRA MENOPAUSE
(Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo
Kabupaten Pamekasan)**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat
dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

**Khuzaimah
NIM 132110101038**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2017**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan rasa hormat dan penghargaan setinggi-tingginya untuk :

1. Kedua Orang Tua saya, Bapak Alwalid Syamlan dan Ibu Faridah yang selalu memberi dukungan moril maupun materil, motivasi, cinta dan kasih sayang serta doa yang selalu mengiringi langkah hidup saya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan dan kebahagiaan.
2. Kakak, Adik dan segenap keluarga saya yang selalu memberi dukungan moril maupun materi serta dukungan semangat kepada saya.
3. Guru-guru saya mulai dari TK Al-Munawarah, SDI Al-Munawwarah, SMPN 4 Pamekasan, SMA 1 Pamekasan dan almamater yang saya banggakan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya serta membimbing saya hingga sampai disini.
4. Teman- teman, sahabat dan semua orang luar biasa yang menyayangi saya dengan sepenuh hati

MOTTO

“Allah menciptakanmu, kemudian mewafatkanmu; dan diantara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa”
(Terjemahan Q.S An-Nahl : 70*)



*) Mushaf Khadijah. 2012. Al-Qur'an Terjemahan. Jakarta : PT Media Insan Pustaka

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khuzaimah

NIM : 132110101038

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul : “*Pemikiran dan Perasaan Wanita terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis yang Terjadi pada Masa Pra Menopause (Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan)*” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan karya ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember,

Yang menyatakan,

Khuzaimah

NIM 132110101038

PEMBIMBINGAN

SKRIPSI

**PEMIKIRAN DAN PERASAAN WANITA TERHADAP PERUBAHAN
FISIK DAN PSIKOLOGIS YANG TERJADI
PADA MASA PRA MENOPAUSE
(Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo
Kabupaten Pamekasan)**

Oleh:

Khuzaimah
132110101038

Pembimbing:

Pembimbing Utama : Dr.Elfan Zulkarnain, S.KM., M.Kes
Pembimbing Anggota : Novia Luthviatin, S.KM., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pemikiran dan Perasaan Wanita terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis yang Terjadi pada Masa Pra Menopause (Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan)* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Senin

Tanggal : 23 Oktober 2017

Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Pembimbing

Tanda Tangan

1. DPU : Dr. Elfian Zulkarnain, S.KM., M.Kes (.....)
NIP. 197306042001121003

2. DPA : Novia luthviatin, S.KM., M.Kes (.....)
NIP. 198012172005012002

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Husni Abdul Gani, M.S (.....)
NIP. 195608101983031003

2. Sekretaris : Yennike Tri Herawati, S.KM., M.Kes (.....)
NIP. 197810162009122001

3. Anggota : Dwi Handarisasi, S.Psi., M.Si (.....)
NIP. 197505131997032004

Mengesahkan,

Dekan

Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes.
NIP. 198005162003122002

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat terselesaikannya skripsi dengan judul Pemikiran dan Perasaan Wanita terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis yang Terjadi pada Masa Pra Menopause (Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan), sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Pada kesempatan ini saya menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dr.Elflan Zulkarnain, S.KM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama (DPU) yang telah bersedia membimbing saya dengan penuh kasih sayang dan selalu memberikan motivasi, saran, pengarahan sehingga skripsi ini dapat disusun dan terselesaikan dengan baik. Serta terimakasih atas ilmu, perhatian, semangat dan doa yang selalu diberikan kepada saya, semoga Allah membalas semua kebaikan bapak; dan Ibu Novia Luthviatin S. KM., M. Kes selaku Dosen Pembimbing Anggota (DPA) yang telah bersedia membimbing saya dengan sabar, terimakasih atas ilmu, arahan, saran, dan koreksi hingga terwujudnya skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan saya sampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
2. Sulistiyani, S.KM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis menjadi mahasiswa;
3. Mury Ririanty, S.KM., M.Kes.,selaku Ketua Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
4. Tim penguji skripsi Drs. Husni Abdul Gani, M.S., Yennike Tri Herawati, S.KM., M.Kes, dan Dwi Handarisasi, S.Psi., M.Si terimakasih telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan saran juga masukan kepada penulis.

5. Bapak/ Ibu Dosen Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog., Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes., dan Iken Nafikadini, S.KM., M.Kes., terimakasih telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis;
6. Bapak/ Ibu dosen, staf dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember; terimakasih telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi;
7. Kedua Orang Tua saya, Bapak Alwalid Syamlan dan Ibu Faridah yang selalu memberi dukungan moril maupun materil, motivasi, cinta dan kasih sayang serta doa yang selalu mengiringi langkah hidup saya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan dan kebahagiaan.
8. Kakak (Majdi, Rayhan, Widat), adik Nabil, dan segenap keluarga saya yang selalu memberi dukungan moril maupun materi serta dukungan semangat kepada saya.
9. Guru-guru saya mulai dari TK Al-Munawarah, SDI Al-Munawwarah, SMPN 4 Pamekasan, SMAN 1 Pamekasan dan almamater yang saya banggakan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya serta membimbing saya hingga sampai disini.
10. Teman – teman saya seluruh keluarga FKM angkatan 2013, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya; Teman – teman sejawatku seluruh keluarga PKIP 2013, PBL Kelompok 5 dan Magang terimakasih atas cerita pengalaman hidup menjalani semester akhir yang selalu menguatkan;
11. Sahabat-sahabat terbaik saya Herlina, Evi, Nervian, Rani, Suci, dan Atika; Sahabat- sahabat pejuang semester akhir lainnya terimakasih banyak atas dukungan dan motivasinya;
12. Sahabat rasa saudara yang selalu bersama saya dalam suka maupun duka; Septa, Puput, Lulu, Ucik, Ratih, Yoga, Ipul, dan saudara saya lainnya terimakasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, canda tawa, bantuan, dan pengalaman hidup yang sangat berharga selama ini.
13. Orang asing yang sudah menjadi keluarga selama beberapa tahun terakhir, Kos Drakocan dan Koz Az-zahraa03 (Wiska, Dian, Sinta, Iis, Nisa, Wahyu, Izun, Indri, Ersa, Anggi, Viqe, Tere, Silvia, Cathleya, Icha, Ussy) terimakasih

telah menjadi orang yang tanpa hubungan darah namun lebih dekat dari saudara, terimakasih juga atas kebersamaan di Jember.

14. Semua orang di kehidupan saya serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Skripsi ini telah disusun dengan optimal, namun tidak ada kata sempurna dalam penelitian. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkannya. Atas perhatian dan dukungannya, penulis mengucapkan terimakasih.

Jember, 23 Oktober 2017

Penulis

RINGKASAN

Pemikiran dan Perasaan Wanita terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis yang Terjadi pada Masa Pra Menopause (Studi Kualitatif pada Wanita Pra Menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan); Khuzaimah; 132110101038; 2017; 139 halaman; Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Menopause didefinisikan secara klinis sebagai waktu dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama satu tahun, yang diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi dan diikuti dengan berhentinya periode menstruasi. Masa 4-5 tahun sebelum menopause disebut dengan masa pra menopause. Umumnya gejala pra menopause mulai terjadi pada rentan usia 45-55 tahun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% perempuan yang mengalami pra menopause akan merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan. Gangguan menopause yang sering muncul disebabkan karena kekhawatiran terhadap hal-hal yang timbul menyertai berakhirnya masa reproduksi, yaitu perubahan fisik dan perubahan psikis. Perubahan fisik seperti: sakit kepala, keluhan nyeri senggama, pendarahan pasca senggama, gejalak panas (*hot flushes*), kurang tenaga, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, perasaan panas pada vagina, nyeri berkemih, dan timbul beberapa penyakit degeneratif. Sedangkan Perubahan Psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Tingkat kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi menopause berhubungan dengan tingkat pemikiran dan perasaan (pengetahuan, sikap, nilai dan kepercayaan) yang dimiliki oleh wanita.

Berdasarkan data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) pada tahun 2016 Kabupaten Pamekasan merupakan Kabupaten dengan jumlah populasi wanita ≥ 45 tahun paling banyak di bandingkan dengan Kabupaten lainnya di Madura yaitu sebesar 147.107 sekitar 33,5% dari jumlah populasi wanita di Pamekasan. Hasil studi

pendahuluan yang peneliti lakukan diperoleh informasi mengenai 10 penyakit tertinggi pada wanita lansia tahun 2016 diketahui bahwa penyakit osteoporosis merupakan penyakit tertinggi yang diderita dengan jumlah penderita sebesar 23.399. Kecamatan Proppo merupakan kecamatan tertinggi dalam angka kejadian osteoporosis yakni sebanyak 1.731 kasus. Sebagian besar penderita penyakit tersebut adalah wanita dengan rentang usia ≥ 45 tahun artinya beberapa wanita di Kecamatan Proppo mengalami kehidupan pra menopause disertai dengan perubahan fisik negatif (risiko komplikasi penyakit di masa menopause) yang akan diikuti dengan perubahan psikologisnya, sehingga hal tersebut menjadi permasalahan kesehatan lansia yang perlu diperhatikan. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pemikiran dan perasaan wanita (meliputi: pengetahuan, sikap, nilai dan kepercayaan) terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sasaran penelitian ini adalah wanita yang telah atau sedang mengalami pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dengan panduan wawancara yang terdiri dari pengetahuan, sikap, nilai dan kepercayaan pada wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki pemikiran dan perasaan yang positif terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause. Saran yang dapat dilakukan oleh instansi terkait yaitu bekerjasama atau bermitra dengan berbagai pihak di bidang kesehatan yang ada di Jawa Timur dalam melakukan promosi kesehatan mengenai menopause sehingga pemikiran dan perasaan wanita yang sudah baik tersebut semakin meningkat. Bagi institusi pendidikan diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai sumber bacaan atau referensi di bidang promosi kesehatan dan ilmu perilaku mengenai menopause. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terkait tindakan (respon terbuka) yang dilakukan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause.

SUMMARY

Women's Ways of Thought and Feelings towards the Physical and the Psychological Changes that Happen While Pre Menopause Period (Qualitative Research on Women-in-Meopause in Proppo Subdistrict Pamekasan Regency); Khuzaimah; 132110101038; 2017; 139 pages; Department of Health Promotion and Behavioural Science, Public Health Faculty of Jember University.

. Menopause is clinically defined as the periode whereabouts a woman has not been in her period anymore for a year which is marked by irregularity of the menstruation periode continued with the ceasing of fertile period. The previous 4-5 years before menopause is regarded as the pre-menopause phase. Generally, women get their menopause phase in around 45-55 years old. Several previous researches show that 75% of women who have been in pre-menopause regard it as a disturbing problem. Menopause disturbances which often happen to women in menopause period are caused by their anxiety towards both the physical changes and the psychological changes after the ceasing of reproduction period. There are some physical changes happen such as: headache, pain on coitus, hemorrhaging after coistus symptom, hot flushes, being languid, the increase of weight, pain on bones and muscles, crip of vagina, the ovedose vaginal discharge, itch on vagina, sweltering on vagina, urinary pain, and some degenerative diseases. Besides, there are also psychological changes such as: depressed, temperamental, and some other anxieties. The level of anxiety experienced by women in facing menopause period relates to the level of thinking ways and feelings (knowledge, attitude, value, and belief) owned by women.

According to the data informed by *Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB)* in 2016, Pamekasan Regency was the one which had the greatest number of women population compared to the other regencies in Madura, that was around 147.107 women or around 33,5% of the women population in Pamekasan. The result of the preface

research done by the researcher resulted the information about 10 diseases frequently happened in the year of 2016. It was known that osteoporosis was the most frequently suffered by around 23.399 old women. Proppo Subdistrict was the Subdistrict in Pamekasan which had the greatest number of osteoporosis sufferers, that was 1.731 cases. Most of the osteoporosis sufferers were women in the age up to 45 old which meant some women in Proppo Subdistrict experienced life after the pre menopause period followed with negative physical changes (the risk of complex disease in menopause period) which also be followed with the psychological changes, so that those things become health problematics which old women should pay attention on. The aim of this research was analysing the old women's ways of thought and feelings (such as: knowledge, attitude, value, and belief) towards the physical and the psychological changes happen to them within their pre menopause period in Proppo Subdistrict, Pamekasan Regency.

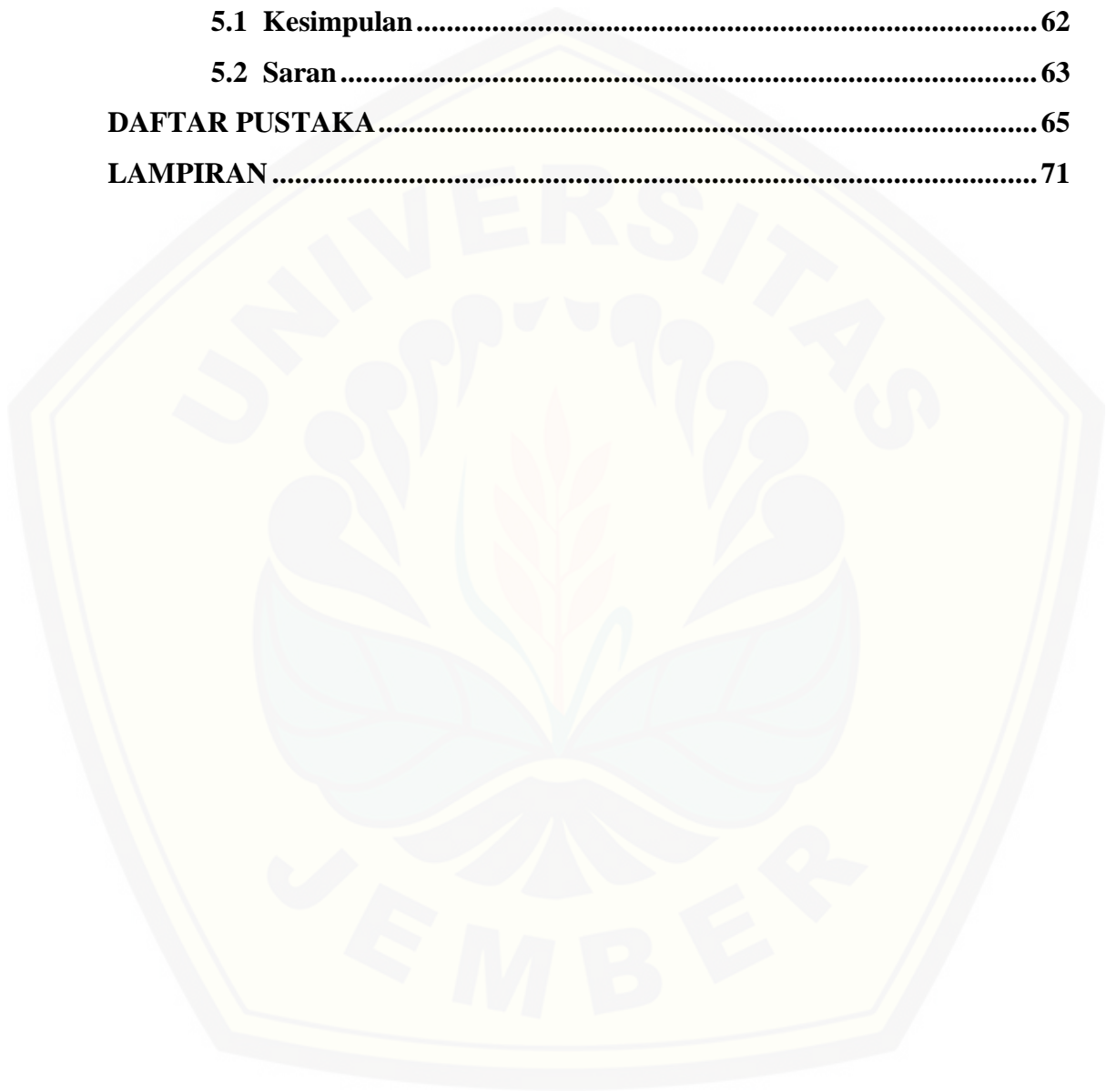
The research method applied in this research was qualitative method with phenomology approach. The research participants were the women group both those who had been in their pre menopause period and those who are in their pre menopause period in Proppo Subdistrict, Pamekasan Regency. The data collection method applied in this research was in-depth interview by using in-depth interview guidance consisting of some underlined points such as women's knowledges, atitudes, values, and beliefs. The result of the research showed that most of the research participants have positive ways of thinking and positive feelings towards the physical and the psychological changes happened to them in their menopause period. The suggestion can be given by the agency invloved is to cooperate with varied health parties in East Java in doing health promotion about menopause so that it can increase those women's positive ways of thought and positive feelings. It is expected for Educational Institutions that the result of this research can be beneficial as a literature. Thus, it is suggested for the next researcher to undertakr a research dealing with actions done by women in pre menopause period towards the physical and the psychological changes happen within their pre menopause period.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN	iv
PEMBIMBINGAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA	vi
RINGKASAN.....	x
SUMMARY	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pemikiran dan Perasaan	8
2.1.1 Pengertian Pemikiran	8
2.1.2 Pengertian Perasaan.....	9
2.1.3 Pemikiran dan Perasaan menurut teori WHO.....	10
2.2 Menopause.....	14
2.2.1 Pengertian Menopause	14

2.2.2	Periode Menopause	15
2.2.3	Jenis Menopause	16
2.2.4	Kelainan Jadwal Menopause	17
2.2.5	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Menopause.....	18
2.3	Perubahan Pada Masa Menopause.....	22
2.3.1	Perubahan Hormon.....	22
2.3.2	Perubahan Fisik.....	22
2.3.3	Perubahan Psikologis	27
2.4	Cara Mengatasi Menopause.....	28
2.6	Kerangka Teori	33
2.7	Kerangka Konsep.....	34
BAB 3.	METODE PENELITIAN.....	36
3.1	Jenis Penelitian	36
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.2.1	Lokasi penelitian	36
3.2.2	Waktu Penelitian	37
3.3	Informan Penelitian.....	37
3.4	Fokus Penelitian	37
3.5	Sumber Data Penelitian	38
3.6	Teknik dan Intrumen Pengumpulan Data	39
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	39
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	39
3.7	Teknik Penyajian dan Analisis Data.....	40
3.7.1	Teknik Penyajian Data	40
3.7.2	Analisis Data.....	40
3.8	Validitas dan Reliabilitas Data	41
3.9	Alur Penelitian.....	42
BAB 4.	HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1	Proses Pengerjaan Lapangan.....	43
4.3	Gambaran Karakteristik Informan Penelitian	44
4.3	Pengetahuan Wanita tentang Menopause	48

4.4 Sikap Wanita terhadap Masa Menopause.....	54
4.5 Nilai-Nilai yang dimiliki Wanita terhadap Menopause	57
4.6 Kepercayaan yang dimiliki Wanita terhadap Menopause.....	59
BAB 5. PENUTUP	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	71



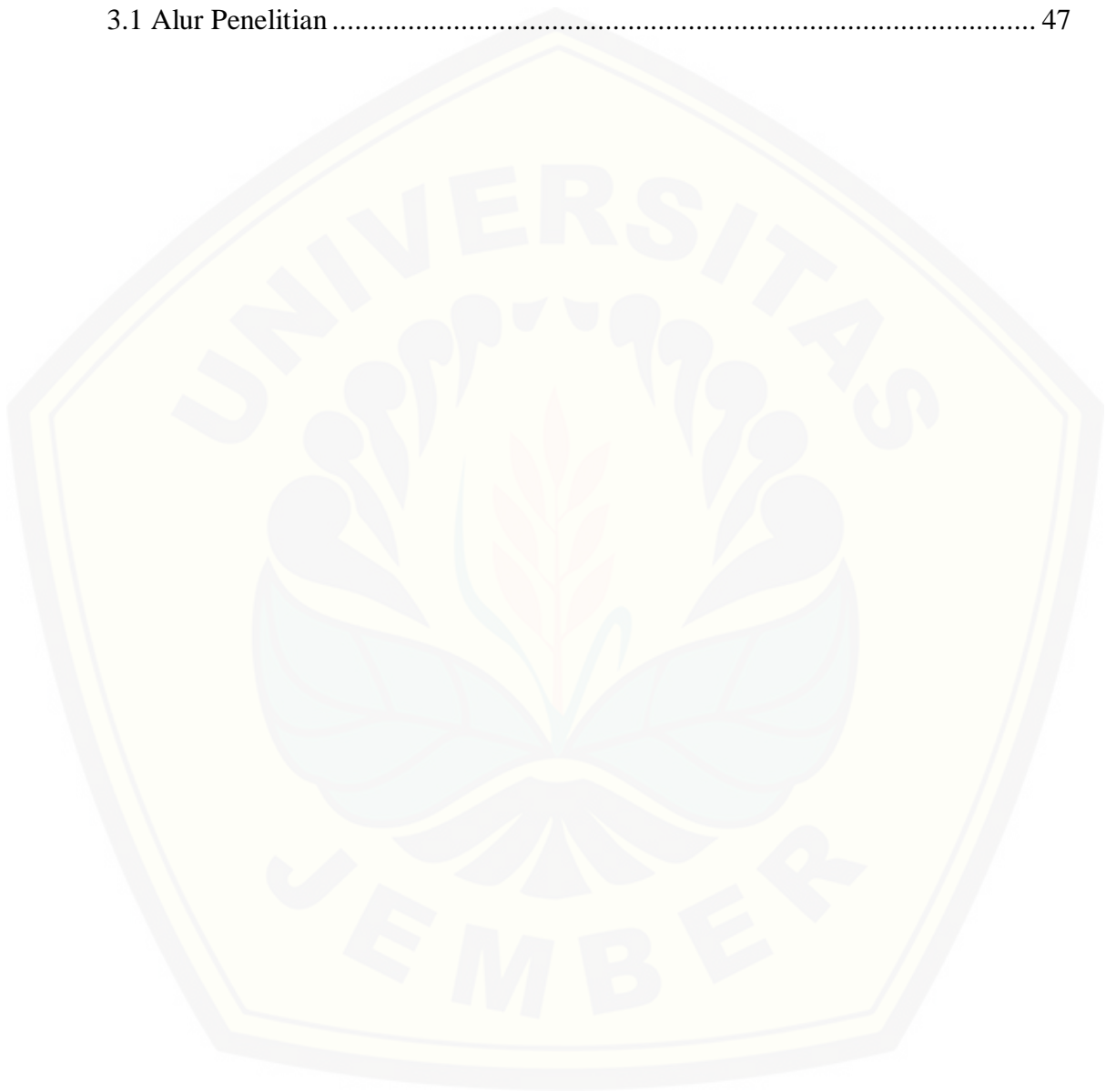
DAFTAR TABEL

4. 1 Karakteristik Informan Utama.....	50
4. 2 Karakteristik Informan Utama.....	52



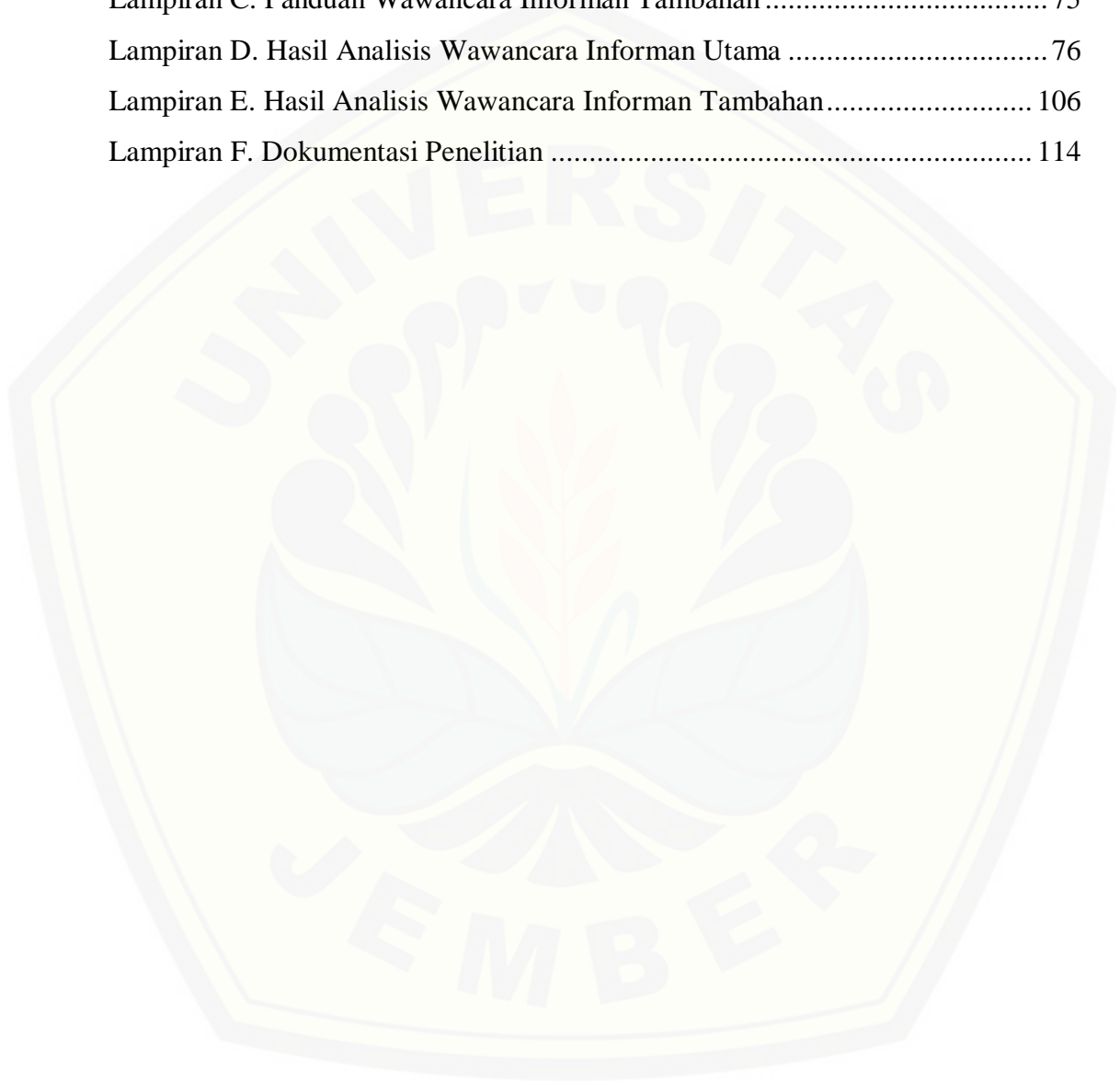
DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teori	37
2.2 Kerangka Konsep.....	38
3.1 Alur Penelitian	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Pernyataan Persetujuan.....	71
Lampiran B. Panduan Wawancara Informan Utama	72
Lampiran C. Panduan Wawancara Informan Tambahan	75
Lampiran D. Hasil Analisis Wawancara Informan Utama	76
Lampiran E. Hasil Analisis Wawancara Informan Tambahan.....	106
Lampiran F. Dokumentasi Penelitian	114



BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause merupakan fase dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya masa subur. Fase ini merupakan kejadian normal pada setiap wanita yang mulai memasuki usia lanjut. Menopause didefinisikan secara klinis sebagai waktu dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama satu tahun, yang diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi dan diikuti dengan berhentinya periode menstruasi (Northrup, 2012:93). Masa 4-5 tahun sebelum menopause disebut dengan masa pra menopause. Purwastyastuti mengatakan bahwa umumnya gejala pra menopause mulai terjadi pada rentan usia 45-55 tahun (Safitri, 2009:24). Pada fase ini terdapat berbagai keluhan klimakterik (masa peralihan sebelum menopause) seperti perdarahan yang tidak teratur, suasana hati berubah-ubah, gejala panas selama waktu haid (Nirmala, 2003:11).

Data dari *World Health Organization* (WHO), total populasi wanita menopause diseluruh dunia mencapai 476 juta dan diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1.2 milyar orang (Aso,2008). Hasil sensus penduduk tahun 2010, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia 18,04 juta jiwa atau 7,59 % dari total keseluruhan penduduk. Dari 18,08 juta lansia tersebut, 9,57 juta merupakan lanjut usia wanita dan 8,29 juta merupakan lanjut usia laki-laki. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang berada dalam usia menopause di Indonesia sebanyak 30.3 juta artinya pada wanita semakin banyak yang mengalami kehidupan lanjut usia yang melalui masa menopause (Hidayat, 2012:2).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% perempuan yang mengalami pra menopause akan merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan sekitar 25% tidak merasakan menopause itu sebagai suatu masalah (Mawaddah, 2014:8). Gangguan pra menopause yang sering muncul disebabkan karena kekhawatiran terhadap hal-hal yang timbul menyertai berakhirnya masa reproduksi, yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause. Perubahan yang terjadi seiring dengan terjadinya menopause pada

wanita adalah perubahan hormon, perubahan fisik dan perubahan psikis (Nugroho, 2012:70).

Perubahan hormon ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dan progesteron yang menimbulkan gejala sehingga mengganggu aktifitas kehidupan wanita. Wanita dalam keadaan defisiensi estrogen mengalami penurunan aktivitas peptida endogen di otak, penurunan fungsi ovarium, uterus dan endometrium, kelenturan vagina, jaringan vulva menurun, atrofi mengerut dan pengurangan jaringan tulang. Penurunan produksi estrogen berdampak serius pada peningkatan risiko beberapa penyakit kronis sehingga mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis wanita (Putri, 2013:3).

Menurut hasil penelitian Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Sumatera Utara dalam Nurningsih (2012) bahwa perubahan fisik yang terjadi pada wanita menopause seperti: sakit kepala (70%), keluhan nyeri senggama (93,3%), pendarahan pasca senggama (84,44%), gejala panas (*hot flushes*) (70%), kurang tenaga (65%), berat badan bertambah (60%), keluhan kulit keriput (52,3%) dan nyeri tulang dan otot (50%), vagina kering (93,33%), keputihan (75,55%), gatal pada vagina (88,88%), perasaan panas pada vagina (84,44%), nyeri berkemih (77,77%) dan inkontinesia urin (68,88%) (Nurningsih, 2012:26). Beberapa wanita lain mengalami banyak gejala yang tidak nyaman atau reaksi fisik negatif seperti timbulnya beberapa penyakit seperti Osteoporosis, Hipertensi, kanker endometrium, kanker indung telur, kanker mulut rahim, kanker payudara dan kanker vagina (Nirmala, 2003:25).

Perubahan psikologis juga mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause. Wanita sering dibayangi oleh ketakutan akan perubahan fisik, kehadiran penyakit degeneratif, persepsi negatif tentang kemunduran fungsi seksual, hilangnya ciri kewanitaan, ketidakberdayaan dan perasaan tidak bermanfaat yang membawa seorang wanita kedalam status kesehatan mental yang tidak optimal (Heppy,2012:2). Perubahan psikologis pada wanita menopause seperti mudah tersinggung, mudah marah, suasana hati (*mood*) yang tidak menentu, sering lupa, susah berkonsentrasi dan mudah merasa tegang. Kondisi tersebut menimbulkan gejala psikis yaitu stress. *Study of Women's*

Health Across the Nation mendapatkan hasil bahwa status menopause secara signifikan berhubungan dengan tekanan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28,9% mengalami stres di awal pra menopause, 20,9% di tahap pra menopause dan 22% di tahap post menopause (Rahmi, 2013: 6).

Tingkat kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi pra menopause berhubungan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Pemukiman Bebesan Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kecemasan menghadapi pra menopause pada ibu usia 45-50 tahun, dimana semakin baik pengetahuan yang dimiliki tentang menopause maka semakin baik pula sikapnya terhadap menopause (Zasri, 2012:7). Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari berbagai macam sumber seperti media massa, media cetak, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya (Taufik, 2007:76).

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus dalam kehidupan sehari-hari. Sikap adalah kesiapan atau kesediaan untuk bertindak yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (Senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap adalah suatu sindroma atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan lainnya. Newcomb adalah seorang psikologis sosial, menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Fungsi sikap belum merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi perilaku (tindakan) atau reaksi tertutup (Notoatmodjo, 2005:52). Pengetahuan akan mempengaruhi sikap terhadap perilaku hidup sehat dalam menghadapi menopause. Pengetahuan yang baik tentang menopause akan menentukan sikap yang positif di masa pra menopause (Rakkuea, 2016:3).

Menurut penelitian Soedirham *et al.*, (2008: 76) mengatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi wanita dalam menghadapi menopause, selain dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap juga dipengaruhi oleh kepercayaan

tentang menopause. Penelitian ini menyatakan bahwa sebesar 15% wanita memiliki kepercayaan khusus terkait dengan menopause yang sedang dialami seperti perubahan dalam kehidupan rumah tangga terutama dalam berhubungan dengan suami, menjadi pemarah, tidak menarik lagi dan tidak berguna lagi. Terdapat pula variasi-variasi lainnya seperti yang diungkapkan oleh beberapa responden yang dilaporkan dalam beberapa literatur misalnya jika berhubungan dengan suami tidak takut hamil lagi, tidak usah repot dengan datangnya menstruasi setiap bulannya sehingga secara tidak langsung kepercayaan-kepercayaan tersebut mempengaruhi wanita dalam berperilaku.

Nilai yang ada dalam masyarakat juga dapat mempengaruhi perilaku wanita yang sedang mengalami menopause. Penelitian terkait hal tersebut oleh Lestari (2010:32) yaitu ada hubungan antara nilai (nilai sosial, nilai budaya, nilai moral, dan nilai agama) yang berlaku dalam masyarakat dengan perilaku wanita dalam menghadapi menopause. Sebagian besar responden (72,5%) mengatakan bahwa wanita yang sedang mengalami pra menopause lebih banyak mendekatkan diri kepada Tuhan, lebih banyak berinteraksi dengan masyarakat serta keluarga, dan lebih aktif di kegiatan-kegiatan sosial sehingga bisa tetap bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Umumnya nilai tersebut dijadikan sebagai pertimbangan-pertimbangan pribadi terhadap objek atau stimulus, dan merupakan modal awal untuk bertindak atau berperilaku.

Salah satu daerah di Indonesia yang memiliki jumlah wanita lansia terbanyak adalah Jawa Timur yang merupakan daerah tertinggi kedua setelah Yogyakarta yaitu (5,3%) diatas rata-rata angka nasional (3,8%). Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010 jumlah wanita menopause di Propinsi Jawa timur mencapai 3.370.776 jiwa atau 6% dari jumlah populasi, sementara itu berdasarkan data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) pada tahun 2016 Kabupaten Pamekasan merupakan Kabupaten dengan jumlah populasi wanita ≥ 45 tahun paling banyak di bandingkan dengan Kabupaten lainnya di Madura seperti Sumenep (144.096), Bangkalan (137.651) dan Sampang (131.212) yaitu sebesar 147.107 sekitar 33,5% dari jumlah populasi wanita di Pamekasan. Data tersebut menunjukkan bahwa

wanita di Kabupaten Pamekasan semakin banyak yang mengalami kehidupan pra menopause.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Maret 2017 diperoleh informasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pamekasan mengenai 10 penyakit terbanyak pada wanita lansia tahun 2016 diketahui bahwa penyakit osteoporosis merupakan penyakit tertinggi yang diderita dengan jumlah penderita sebesar 23.399. Osteoporosis merupakan penyakit yang ditandai dengan menurunnya massa tulang dan mikroarsitektur dari jaringan tulang akibat berkurangnya hormon estrogen (Indrias, 2015:6). Kecamatan Proppo merupakan kecamatan tertinggi dalam angka kejadian osteoporosis yakni sebanyak 1.731 kasus. Sebagian besar penderita penyakit tersebut adalah wanita dengan rentang usia ≥ 45 tahun dari total populasi sebesar 12.968 artinya beberapa wanita di Kecamatan Proppo mengalami kehidupan pra menopause disertai dengan reaksi perubahan fisik negatif (risiko komplikasi penyakit di masa menopause) yang akan diikuti dengan perubahan psikologisnya, sehingga hal tersebut menjadi permasalahan kesehatan lansia yang perlu diperhatikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2010:5) didapatkan hasil bahwa 55% wanita menopause di Kecamatan Proppo merupakan pasien osteoporosis. Kecamatan Proppo merupakan Kecamatan tertinggi dalam angka kejadian osteoporosis. Dalam penelitian tersebut juga menyatakan bahwa karakteristik wanita usia ≥ 45 tahun di Kecamatan Proppo mempunyai pola hidup yang tidak sehat seperti minum kopi, tidak berolah raga, pola makan yang tidak sehat, asupan kalsium dan vitamin D kurang. Permasalahan pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan adalah adanya implikasi negatif terhadap kejadian menopause, karena gejala menopause seperti perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi untuk sebagian besar wanita di Pamekasan masih dianggap tabu sehingga tidak sedikit dari mereka yang tidak mengerti dan menolak berada pada kondisi tersebut.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis menyadari perlu dilakukan serangkaian upaya untuk mengetahui pemikiran dan perasaan wanita karena menopause merupakan fase kehidupan yang pasti terjadi, penting untuk

memberikan informasi mengenai beberapa faktor risiko yang dapat terjadi untuk mencegah komplikasi penyakit yang diakibatkan oleh menopause sehingga wanita dapat menjalani masa tersebut dengan reaksi yang positif dan lebih objektif serta dapat menerima setiap perubahan yang terjadi pada dirinya dengan pemikiran dan perasaan yang lebih baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pemikiran dan Perasaan Wanita terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis yang Terjadi Pada Masa Pra Menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah adalah bagaimana pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pemikiran dan perasaan wanita (meliputi: pengetahuan, sikap, nilai dan kepercayaan) terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji pengetahuan wanita tentang menopause, gejala menopause, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause.
2. Mengkaji sikap wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause.
3. Mengkaji nilai-nilai yang dimiliki wanita terhadap menopause.
4. Mengkaji kepercayaan yang dimiliki wanita terhadap menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang kesehatan masyarakat khususnya di bidang promosi kesehatan dan ilmu perilaku, terkait dengan Pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.
- b. Menjadi referensi atau acuan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji masalah yang sama dengan cakupan yang lebih luas.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan sebagai suatu referensi terkait dengan pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.

b. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi di bidang promosi kesehatan dan ilmu perilaku mengenai pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause.

c. Bagi Instansi Terkait

Peneilitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan program yang akan dijalankan terkait dengan pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.

d. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat agar dapat memahami pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pemikiran dan Perasaan

Hasil pemikiran dan perasaan seseorang, atau lebih tepat diartikan pertimbangan pribadi terhadap objek atau stimulus, merupakan modal awal untuk bertindak atau berperilaku.

2.1.1 Pengertian Pemikiran

Pemikiran berasal dari kata “pikir” yang mendapat sisipan dan akhiran -an. Kata kerja “berpikir” bersentral dari kegiatan akal. Jadi aktifitas dan kegiatan akal disebut berpikir, dan menghasilkan pendapat dan berbagai pengertian. Berpikir adalah suatu kegiatan mental yang melibatkan kerja otak. Walaupun tidak bisa dipisahkan dari aktivitas kerja otak, pikiran manusia lebih dari sekedar kerja organ tubuh yang disebut otak. Kegiatan berpikir juga melibatkan seluruh pribadi manusia dan juga melibatkan perasaan dan kehendak manusia. Memikirkan sesuatu berarti mengarahkan diri pada obyek tertentu, menyadari secara aktif dan menghadirkannya dalam pikiran kemudian mempunyai wawasan tentang obyek tersebut. Berpikir juga berarti berjerih-payah secara mental untuk memahami sesuatu yang dialami atau mencari jalan keluar dari persoalan yang sedang dihadapi. Dalam berpikir juga termuat kegiatan meragukan dan memastikan, merancang, menghitung, mengukur, mengevaluasi, membandingkan, menggolongkan, memilah-milah atau membedakan, menghubungkan, menafsirkan, melihat kemungkinan-kemungkinan yang ada, membuat analisis dan sintesis menalar atau menarik kesimpulan dari premis-premis yang ada, menimbang, dan memutuskan. Secara sederhana, berpikir adalah memproses informasi secara mental atau secara kognitif. Secara lebih formal, berpikir adalah penyusunan ulang atau manipulasi kognitif baik informasi dari lingkungan maupun simbol-simbol yang disimpan dalam long term memory. Jadi, berpikir adalah sebuah representasi simbol dari beberapa peristiwa atau item (Khodijah, 2006:117). Sedangkan menurut Drever (dalam Walgito, 1997 dikutip Khodijah, 2006:117) berpikir adalah melatih ide-ide dengan cara yang tepat dan seksama

yang dimulai dengan adanya masalah. Solso (1998 dalam Khodijah, 2006:117) berpikir adalah sebuah proses dimana representasi mental baru dibentuk melalui transformasi informasi dengan interaksi yang kompleks atribut-atribut mental seperti penilaian, abstraksi, logika, imajinasi, dan pemecahan masalah. Dari pengertian tersebut tampak bahwa ada tiga pandangan dasar tentang berpikir, yaitu (1) berpikir adalah kognitif, yaitu timbul secara internal dalam pikiran tetapi dapat diperkirakan dari perilaku, (2) berpikir merupakan sebuah proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan dalam sistem kognitif, dan (3) berpikir diarahkan dan menghasilkan perilaku yang memecahkan masalah atau diarahkan pada solusi.

Berpikir dimulai ketika muncul keraguan dan pertanyaan untuk dijawab atau berhadapan dengan persoalan atau masalah yang memerlukan pemecahan. Charles S. Pierce mengemukakan bahwa dalam berpikir ada dinamika gerak dari adanya gangguan suatu keraguan (*irritation of doubt*) atas kepercayaan atau keyakinan yang selama ini dipegang, lalu terangsang untuk melakukan penyelidikan (*inquiry*) kemudian diakhiri dengan pencapaian suatu keyakinan baru. Berpikir juga dirangsang oleh kekaguman dan keheranan dengan apa yang terjadi atau dialami. Pemikiran manusia selalu tersituasikan dalam kondisi konkret subyek yang bersangkutan. Pemikiran juga dikondisikan oleh struktur bahas yang dipakai serta konteks sosio-budaya dan historis tempat kegiatan berpikir dilakukan (Sudarminta, 2002:37).

2.1.2 Pengertian Perasaan

Menurut Drs. H. Abu Ahmadi Perasaan adalah suatu pernyataan jiwa, yang sedikit banyak bersifat subjektif, untuk merasakan senang atau tidak senang dan yang tidak bergantung kepada perangsang dan alat-alat indra. Sedangkan menurut Prof. Hukstra, perasaan adalah suatu fungsi jiwa yang dapat mempertimbangkan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang dan tidak senang (Sujanto, 2010: 75). Menurut Koentjaraningrat perasaan adalah suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang karena pengaruh pengetahuannya dinilai sebagai keadaan positif dan negative (Sobur, 2010: 426). Selain itu dalam pandangan

Dirganusa, Perasaan (*feeling*) mempunyai dua arti. Di tinjau secara fisiologis, perasaan adalah pengindraan, sehingga merupakan salah satu fungsi tubuh untuk mengadakan kontak dengan dunia luar. Dalam psikologis, perasaan mempunyai fungsi menilai, yaitu penilaian terhadap sesuatu hal. Makna penilaian ini tampak misalnya “ Saya rasa nanti sore hari akan hujan”(Sarwono, 2009:427). Perasaan selalu bersifat subjektif karena ada unsur penilaian tadi biasanya menimbulkan suatu kehendak dalam kesadaran seseorang individu. Kehendak itu bisa positif artinya individu tersebut ingin mendapatkan hal yang dirasakannya suatu yang memberikan kenikmatan kepadanya, atau juga bisa negatif artinya ia hendak menghindari hal yang dirasakannya sebagai hal yang akan membawa perasaan tidak nikmat kepadanya.

2.1.3 Pemikiran dan Perasaan menurut teori WHO

Hasil pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan seseorang, atau lebih tepat diartikan pertimbangan-pertimbangan pribadi terhadap objek atau stimulus, merupakan modal awal untuk bertindak atau berperilaku. Pemikiran dan perasaan (*thought and feeling*) yakni dalam bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan-kepercayaan dan penilaian seseorang terhadap objek-objek (dalam hal ini objek kesehatan). Penjelasan bentuk-bentuk tersebut adalah:

a. Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan mengenai menopause meliputi pengertian menopause, tanda-gejala menopause, perubahan – perubahan yang terjadi dan bagaimana cara mengatasi menopause (fase pra menopause hingga fase pasca menopause). Pengetahuan memiliki 6 tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari

atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang telah dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan (Luthviatin *et al.*, 2012: 75).

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari (Luthviatin *et al.*, 2012: 75).

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (*real*). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan (Luthviatin *et al.*, 2012:75).

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, akan tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan dan mengelompokkan (Luthviatin *et al.*, 2012:75).

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun

formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada (Luthviatin *et al.*, 2012: 76).

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang telah ada. Misalnya dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kurang gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, atau dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mengikuti KB (Luthviatin *et al.*, 2012: 76).

b. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau dari orang lain yang paling dekat. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain. Sikap di masa pra menopause adalah reaksi wanita dalam menyikapi kondisi dan perubahan sebagai tanda penuaan di masa menopause. Wanita yang memiliki sikap yang baik terhadap menopause maka akan semakin siap dalam menghadapi fase-fase mulai dari fase pra menopause hingga fase pasca menopause (Rakkuea, 2016:3)

Menurut Luthviatin *et al.*, (2012:77) sikap mempunyai tiga komponen pokok yaitu:

- 1) Kepercayaan, ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh. Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Selain tiga komponen tersebut, sikap memiliki beberapa tingkatan yaitu :

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah tentang gizi.

2) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti orang menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat ketiga. Misalkan seorang ibu mengajak ibu yang lain untuk pergi menimbangkan anaknya ke posyandu.

4) Bertanggungjawab (*responsible*)

Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko yang merupakan sikap yang paling tinggi. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis, kemudian ditanyakan kepada informan (Luthvatin *et al.*, 2012:78).

c. Nilai

Dalam suatu masyarakat apapun selalu berlaku nilai-nilai yang menjadi pegangan setiap orang dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat. Misalnya, gotong royong adalah suatu nilai yang selalu hidup dalam masyarakat (Luthvatin *et al.*, 2012:95). Nilai-nilai di masa pra menopause meliputi nilai sosial, agama dan moral yang disepakati dan dipercayai dalam wanita di lingkungan tertentu dan biasanya dijadikan sebagai acuan dalam berperilaku mulai dari fase pra menopause hingga fase pasca menopause.

d. Kepercayaan

Kepercayaan sering diperoleh dari orang tua, kakek, atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu (Luthviatin *et al.*, 2012:94).. Misalnya wanita menopause (mulai dari fase pra menopause hingga fase pasca menopause) sudah semakin tua sehingga tidak secantik dan semenarik dulu.

2.2 Menopause

2.2.1 Pengertian Menopause

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *peuseis* yang berarti “penghentian sementara”. Sebenarnya, secara linguistic kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti “masa berhentinya menstruasi”. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita mulai usia 45-55 tahun. Masa menopause ini tidak bisa serta merta diketahui, tetapi biasanya akan diketahui setelah setahun berlalu (Andira, 2010:60).

Siklus menstruasi dikontrol oleh dua hormon yang diproduksi di kelenjar hipofisis yang ada di otak yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), dan dua hormon lagi yang dihasilkan oleh ovarium (estrogen dan progesteron). Saat perempuan berada pada masa menjelang menopause, FSH dan LH terus diproduksi oleh kelenjar hipofisis secara normal. Akan tetapi karena ovarium semakin tua maka kedua ovarium tidak dapat merespon FSH dan LH. Akibatnya estrogen dan progesteron yang diproduksi juga semakin berkurang. Menopause terjadi ketika kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan hormon-hormon tersebut dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi.

Ketika wanita memasuki menopause kadar estrogen dan progesteron turun dengan drastis karena ovarium berhenti merespon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak. Sebagai usaha agar kedua ovarium dapat berfungsi dengan baik, otak sebenarnya telah mengeluarkan FSH dan LH lebih banyak namun kedua ovarium tidak dapat berfungsi dengan normal. Akan tetapi

kecenderungan otak untuk memproduksi lebih banyak FSH memberikan satu keuntungan yaitu kadar FSH yang tinggi dapat dideteksi dalam darah atau urine, dan dapat digunakan sebagai tes sederhana untuk mendeteksi menopause (Rebecca dan Pam, 2007:18-19).

2.2.2 Periode Menopause

Menurut Prawirohardjo (2007:128-130) ada tiga periode menopause:

1) Klimakterium

Periode klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya masa ini disebut juga dengan pra menopause. Klimakterium mulai kira-kira 6 tahun sebelum menopause dan berakhir kira-kira 6-7 tahun sesudah menopause. Dengan demikian lama klimakterium lebih kurang 13 tahun. Masa ini terjadi antara usia 40-65 tahun. Klimakterium terdiri dari beberapa fase (Andira, 2010:61-62) yaitu :

a) Pra-menopause

Masa 4-5 tahun sebelum menopause biasanya pada umur 35-45 tahun. Pada fase ini terdapat berbagai keluhan klimakterik (masa peralihan sebelum menopause) terjadi, seperti perdarahan yang tidak teratur, suasana hati berubah-ubah, gejala panas selama waktu haid (Nirmala, 2003:11).

b) Menopause

Masa berhentinya menstruasi secara permanen. Diagnosis ini dibuat bila telah terdapat amenorea sekurang-kurangnya satu tahun. Pada umumnya menopause terjadi pada usia 45-50 tahun. Kadar FSH serum lebih dari 30 i.u/l digunakan sebagai diagnosis menopause (Aqila, 2010:21).

c) Pasca Menopause

Masa yang terjadi 3 hingga 5 tahun setelah menopause atau tahap dimana sebagian besar penderitaan akibat menopause telah menghilang.

d) Ooforopause

Masa ketika ovarium kehilangan sama sekali fungsi hormonalnya.

2) Menopause

Yaitu masa berhentinya menstruasi terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Diagnosis ini dibuat setelah terdapat amenorea sekurang-kurangnya satu tahun.

3) Senium

Periode sesudah pascamenopause, yaitu ketika individu telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Yang mencolok dalam masa ini ialah kemunduran alat-alat tubuh dan kemampuan fisik, sebagai proses menjadi tua. Dalam masa senium terjadi pula osteoporosis dengan intensitas berbeda pada masing-masing wanita. Walaupun sebabnya belum jelas betul, namun berkurangnya aktivitas osteoblast memegang peranan dalam hal ini (Prawirohardjo, 2007:130-131).

2.2.3 Jenis Menopause

Ada dua jenis menopause (Suryoprajogo,2009:15)yaitu :

1) Menopause alami

Menopause yang disebabkan menurunnya produksi hormon kelamin wanita, estrogen dan progesteron oleh ovarium. Menopause adalah proses perlahan lahan yang biasanya terjadi selama beberapa tahun. Rata-rata wanita untuk mencapai menopause alami atau berhentinya haid adalah 50 tahun (Nirmala, 2003:17).

2) Menopause karena sebab tertentu

Menopause yang disebabkan intervensi medis tertentu. Misalnya bedah pengangkatan kedua ovarium karena abnormalitas dalam struktur dan fungsinya sebelum usia menopause alami, menyebabkan menopause karena pembedahan. Demikian pula obat-obat tertentu, radiasi dan kemoterapi (penggunaan agen kimiawi untuk merawat berbagai jenis penyakit, khususnya kanker) bisa juga menyebabkan menopause karena sebab tertentu. Menopause karena sebab tertentu tidak lazim terjadi pada wanita yang mengalami histerektomi setelah usia menopause alami. Histerektomi adalah istilah yang digunakan untuk pengangkatan rahim dengan pembedahan. Karena ovarium tidak diangkat pada

pembedahan tersebut, mereka bisa terus memproduksi hormon wanita. Tapi bila syaraf, dan suplai darah ke ovarium rusak ketika melakukan histerektomi, bisa terjadi menopause karena sebab tertentu.

2.2.4 Kelainan Jadwal Menopause

Menurut Prawirohardjo (2007:241) ada dua jenis kelainan pada jadwal menopause, yaitu :

1) Menopause prematur

Menopause prematur disebut juga dengan menopause dini. Seperti yang telah diuraikan, umumnya batas terendah terjadinya menopause ialah umur 44 tahun. Menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun dapat dikatakan menopause prematur, biasanya pada umur 35-40 tahun sudah berhenti haid, ditandai rasa sakit di kepala, haid tidak teratur, dan kemudian berhenti sama sekali kondisi ini dinamakan “perimenopause”. Faktor-faktor yang menyebabkan menopause prematur ialah herediter, gangguan gizi yang cukup berat, penyakit-penyakit menahun, dan penyakit-penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium. Selain itu bisa disebabkan karenapolusi lingkungan seperti gas kendaraan bermotor, asap rokok, asap limbah industri (radikal bebas) (Kumalaningsih, 2008:8). Penelitian terakhir menunjukkan wanita kembar (dizigot) memiliki peluang empat kali lebih besar daripada wanita pada umumnya untuk mengalami menopause dini. Mungkin terjadi pada salah satu atau kedua wanita kembar (Aqila,2010:42).

2) Menopause terlambat

Batas terjadinya menopause umumnya ialah umur 52 tahun. Apabila seorang wanita mendapat haid di atas umur 52 tahun, maka hal ini merupakan indikasi untuk penyelidikan lebih lanjut. Sebab-sebab yang dapat dihubungkan dengan menopause terlambat ialah konstitusional, fibromioma uteri, dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen. Menurut Novak, wanita dengan karsinoma endometrium sering dalam anamnesis mengemukakan menopausenya terlambat. Wanita yang mempunyai kelebihan berat badan (obesitas) kemungkinan mengalami keterlambatan menopause karena sebagian besar estrogen dibuat di

dalam ovarium, tetapi sebagian kecil dibuat di bagian tubuh lain termasuk sel-sel lemak (Rebecca dan Pam, 2007:46).

2.2.5 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Kebanyakan wanita mengalami menopause antara 45-55 tahun. Faktor - faktor yang mempengaruhi usia menopause (Suryoprajogo, 2009:16) diantaranya :

1) Kebiasaan merokok

Wanita yang merokok atau pernah menjadi perokok kemungkinan mengalami menopause sekitar satu setengah hingga dua tahun lebih awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu zat aktif dalam rokok, yaitu *polycyclic aromatic hydrocarbon* telah terbukti bersifat toksis terhadap folikel-folikel ovarium. Berbaragai penelitian menunjukkan adanya hubungan dosis respons dimana perokok berat mengalami usia menopause yang jauh lebih cepat dibanding perokok ringan dan wanita yang tidak merokok.

2) Status gizi

Wanita dengan status gizi yang buruk kemungkinan dapat mengalami menopause dini yaitu menopause yang terjadi di bawah usia 50 tahun biasanya pada usia 35-40 tahun. Sebuah penelitian yang dilakukan pada wanita di Shanghai pada tahun 2008 menemukan bahwa total asupan kalori, lemak dan serat memiliki hubungan dengan usia menopause seorang wanita.

3) Lemak tubuh

Produksi estrogen dipengaruhi oleh lemak tubuh. Karena itulah wanita yang kurus mengalami menopause lebih awal dibandingkan wanita yang kegemukan. Hasil studi menunjukkan bahwa wanita dengan nilai Indeks Massa tubuh (IMT) yang lebih rendah cenderung mengalami menopause pada usia yang lebih cepat, dimana wanita dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah beresiko 0,6 kali lebih cepat untuk mengalami menopause. Diasumsikan bahwa jaringan adipose yang lebih banyak pada wanita obesitas memungkinkan proses aromatisasi androgen yang lebih besar pula sehingga kadar estrogen dalam darah cenderung lebih tinggi.

4) Genetik

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu dan anak perempuannya cenderung mengalami menopause pada usia yang sama. Salah satunya yaitu sebuah studi epidemiologi yang meneliti usia menopause pada sampel multietnik menemukan fakta bahwa usia menopause cenderung lebih cepat pada wanita keturunan jepang dan lati (Henderson, 2008:15).

Studi lain menemukan adanya riwayat keluarga ibu pada seorang wanita yang mengalami menopause dini (Biela, 2002:47). Beberapa hasil penelitian telah berhasil mengidentifikasi gen yang turut menentukan usia menopause seorang wanita. Gen tersebut dijumpai pada kromosom 9 quantitative-trait loci. Selain itu sebuah studi menemukan bahwa pada beberapa wanita dijumpai single nucleotide polymorphism (SNP) yang terletak pada kromosom 19 dan 20 yang telah terbukti berkaitan dengan usia menopause lebih awal.

5) Usia *menarche*

Menarche adalah usia pertama kali menstruasi. Usia pertama kali mendapat *menarch* bervariasi yaitu antara usia 10-16 tahun, tetapi rata-rata 12,5 tahun, antara 11-15 tahun. Penggolongannya: Menarch Dini yaitu usia 10-15 tahun, menarch normal yaitu usia 11-15 tahun, dan menarch terlambat yaitu usia >15 tahun (Wiknjosastro, 2005:93). Makin dini *menarche* terjadi, makin lambat menopause timbul. Sebaliknya makin lambat *menarche* terjadi, makin cepat menopause timbul. Pada abad ini umumnya nampak bahwa *menarche* makin dini timbul dan menopause makin lambat terjadi, sehingga masa reproduksi menjadi lebih panjang (Sarwono, 2007:130). Hal ini mengalami perbedaan pendapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Aina Safitri (2009:70) di Kelurahan Titi Papan Medan, didapatkan hasil secara statistik dengan nilai $p(0,023)$ dimana hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh usia *menarch* terhadap menopause. Dari hasil ini menunjukkan bahwa semakin cepat seorang wanita menarch, maka akan semakin cepat memasuki menopause.

6) Status Perkawinan

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah diduga mempengaruhi perkembangan reproduksinya. Mereka akan mengalami masa menopause lebih

muda atau lebih cepat dibandingkan dengan wanita yang telah menikah (Kasdu, 2002). Hasil penelitian Reynolds dan Obemeyer (2001) memperlihatkan bahwa wanita yang tidak menikah akan memasuki usia menopause yang lebih awal dibandingkan wanita yang menikah. Wanita menikah cenderung lebih aktif melakukan aktivitas seksual dibandingkan wanita yang tidak menikah. Wanita yang aktif secara seksual setidaknya sekali seminggu menunjukkan tingkat estrogen yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita kurang aktif secara seksual.

7) Paritas

Menurut Chunningham *et al.*, (2009:49) kata paritas berasal dari bahasa Latin, *pario* yang berarti menghasilkan. Secara umum, paritas didefinisikan sebagai keadaan melahirkan anak baik hidup ataupun mati, tetapi bukan aborsi, tanpa melihat jumlah anaknya. Dengan demikian, kelahiran kembar hanya dihitung sebagai satu kali paritas. Paritas dapat dikelompokkan menjadi nullipara (wanita yang belum pernah melahirkan sama sekali), primipara (wanita yang telah melahirkan satu kali) dan multipara (wanita yang telah melahirkan lebih dari satu kali).

Bila dilihat dari hubungan antara paritas dan menopause, menurut Baziad (2003) wanita yang belum pernah melahirkan sama sekali (nullipara) lebih awal memasuki menopause dibandingkan wanita yang telah melahirkan lebih dari satu kali (multipara) yang akan mengalami menopause lebih lambat. Semakin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama wanita tersebut memasuki masa menopause. Hal ini dikarenakan kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi wanita dan juga dapat memperlambat penuaan tubuh (Yatim, 2001). Pada penelitian yang dilakukan Paola *dkk* (2006) menghasilkan bahwa wanita yang mempunyai anak kurang dari 2 beresiko memasuki menopause lebih awal ($p=0,04$). Begitu juga pada penelitian Mufidah (2011) menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan usia menopause, dimana makin sering wanita melahirkan maka makin lama mengalami menopause ($p=0,024$).

8) Pemakaian Kontrasepsi

Kontrasepsi adalah cara untuk mencegah terjadinya konsepsi (Mochtar, 1998) dan pemakaian kontrasepsi, khususnya kontrasepsi hormonal, pada wanita yang menggunakannya akan lebih lama atau lebih tua memasuki usia menopause. Hal ini dapat terjadi karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur (Kasdu, 2002).

Wahyuni (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis pemakaian alat kontrasepsi dengan kecepatan menopause ($p=0,003$) dimana menopause lebih lambat terjadi pada wanita yang memakai jenis kontrasepsi hormonal. Begitu juga penelitian Celentano dkk (2003) menggambarkan bahwa penggunaan kontrasepsi oral akan mempengaruhi usia menopause. Pemberian pil kontrasepsi pada usia >35 tahun ternyata memberikan nilai positif seperti siklus haid menjadi teratur dan keluhan premenstrual sindrom (PMS) menjadi berkurang dan cara kerja estrogen dalam pil kontrasepsi adalah mempengaruhi ovulasi, perjalanan sel telur atau implantasi. Selain itu penambahan estrogen dalam pil bertujuan untuk menjamin berlangsungnya siklus haid. Ovulasi dihambat melalui pengaruh estrogen terhadap hipotalamus dan selanjutnya menghambat Follicle Stimulating Hormone dan Luteinizing Hormone (Baziad, 2008:31). Pada wanita usia perimenopause haid tidak berhenti selama wanita tersebut memakai kontrasepsi hormonal. Perdarahan terus terjadi selama wanita masih menggunakan pil kontrasepsi secara siklik dan wanita itu tidak mengalami keluhan klimakterium. Untuk menentukan diagnosis menopause, pil kontrasepsi harus segera dihentikan (Baziad, 2003:31).

9) Riwayat Penyakit

Menurut Spencer dan Brown (2007) menjalani pengobatan dengan radioterapi atau kemoterapi dapat menyebabkan menopause lebih awal. Selain itu menurut Kusmiran (2011) pengangkatan ovarium juga dapat memicu menopause dini karena wanita tersebut akan kekurangan estrogen. Berbagai alasan dilakukan pengangkatan ovarium diantaranya adalah adanya kanker ovarium dan endometriosis (suatu keadaan dimana jaringan endometrium yang masih berfungsi terdapat di luar rahim misalnya di ovarium, vagina dan kandung kemih) (Spencer

dan Brown, 2007:17) dan dari penelitian yang dilakukan Pokoradi dkk (2011) menghasilkan bahwa wanita yang mempunyai riwayat endometriosis lebih awal memasuki menopause dibandingkan wanita tanpa riwayat endometriosis.

2.3 Perubahan Pada Masa Menopause

Menopause merupakan bagian dari perkembangan manusia (wanita) yang tentu saja melibatkan berbagai macam aspek termasuk di dalamnya fisiologis manusia. Tentu saja menghadirkan perubahan tersendiri (Aqila, 2010:21-25).

2.3.1 Perubahan Hormon

Sesuatu yang berlebihan atau kurang, tentu mengakibatkan timbulnya suatu reaksi pada kondisi menopause reaksi nyata adalah perubahan hormon estrogen yang menjadi berkurang, meski perubahan terjadi juga pada hormon lainnya, seperti progesteron, tetapi perubahan yang mempengaruhi kondisi fisik tubuh maupun organ reproduksi, juga psikis adalah perubahan hormone estrogen. Menurunnya kadar hormon ini menyebabkan terjadi perubahan haid menjadi sedikit jarang, bahkan siklus haid mulai terganggu, hal ini disebabkan tidak tumbuhnya selaput lendir rahim akibat rendahnya hormone estrogen (Setyorini, 2014:51).

2.3.2 Perubahan Fisik

Akibat perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada saat menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seorang wanita. Keadaan ini berupa keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari perubahan tersebut antara lain:

a) Ketidakteraturan Siklus Haid

Setiap wanita akan mulai mengalami siklus haid yang tidak teratur, dapat menjadi lebih panjang atau lebih pendek sampai akhirnya berhenti. Terdapat sekitar 40% wanita mengeluh bahwa siklus haidnya tidak teratur. Keadaan ini meningkat sampai 60% pada waktu 1-2 tahun menjelang haid berhenti total atau menopause (Baziad, 2003:27)

b) Rasa panas (*hot flush*) dan keringat malam

Gejala klasik yang dirasakan oleh wanita menopause. *Hot flush* adalah suatu kondisi ketika tubuh mengalami rasa panasyang menyebar dari wajah hingga seluruh tubuh. Rasa panas initerutama terjadi pada dada, wajah, dan kepala. Rasa panas inisering diikuti oleh timbulnya warna kemerahan pada kulit dankeluarnya keringat. Rasa ini terjadi selama 30 detik sampaibeberapa menit. Gejala ini biasanya akan menghilang dalam 5tahun, tetapi beberapa wanita mengalaminya hingga 10 tahun. Keluhan ini diduga berasal dari hipotalamus dan terkait dengan pelepasan LH. Penyebabnya adalah adanya fluktuasi hormoneestrogen, seperti diketahui pada masa menopause kadarhormon estrogen dalam darah menurun drastis sehingga mempengaruhibeberapa fungsi tubuh. Beberapa hal lain yang biasanya munculberhubungan dengan panas, seperti cuaca panas, lembab, ruangsempit, kafein, alkohol, atau makanan pedas. Keluhan *hot flush* mereda setelah tubuh menyesuaikan diri dengan kadar estrogenyang rendah. Meskipun demikian, sekitar 25% penderita masih mengeluhkan hal ini lebih dari 5 tahun. Pemberian estrogen eksogen dalam bentuk terapi efektif dalam meredakan keluhan *hot flush* pada 90% kasus (Reitz, 1993).

c) Vagina menjadi kering

Kekeringan vagina terjadi karena leher rahim sedikit sekali mensekresikan lendir. Penyebabnya adalah kekurangan estrogen yang menyebabkan liang vagina menjadi lebih tipis, lebih kering dan kurang elastis. Alat kelamin mulai mengerut, liang senggama kering sehingga menimbulkan nyeri pada saat senggama, menahan kencing terutama pada saat batuk, bersin, tertawa dan orgasme (Kasdu, 2002). Menurut Shimp dan Smith (2000) atrofi vagina dapat terjadi dari 3 sampai 6 bulan setelah menopause, dan gejala vagina ini sering dialami dalam waktu 5 tahun dari menopause. Setelah menopause, cairan vagina hanya ada sedikit dan gairah seksual mulai berkurang.

d) Saluran uretra mengering, menipis, dan kurang elastis

Uretra merupakan saluran yang menyalurkan air seni darikandung kemih ke luar tubuh. Pada saat menopause saluran uretrajuga akan mengering, menipis, dan berkurang keelastisannya akibat penurunan kadar estrogen. Perubahan ini

akan menyebabkan wanita menopause rentan terkena infeksi saluran kencing yang terkadang ditampakkan dengan rasa selalu ingin kencing dan ngompol yang biasa disebut dengan *inkontinensia*.

e) Obesitas (gemuk)

Memasuki masa menopause tubuh wanita juga terjadi perubahan distribusi lemak. Lemak tubuh akan menumpuk pada bagian pinggul dan perut. Tekstur kulit mengalami perubahan. Kulit menjadi berkerut dan terkadang disertai dengan jerawat. Perubahan fisik ini diperburuk dengan pola hidup yang tidak sehat seperti olahraga tidak teratur, makan sembarangan dengan porsi berlebih membuat kegemukan sangat mungkin terjadi (Jones, 2005:11).

f) Kurang tidur (*Insomnia*)

Mengalami insomnia merupakan hal yang wajar pada saat menopause. Kemungkinan ini sejalan dengan rasa tegang yang dialami wanita akibat berkeringat di malam hari, rasa panas, wajah memerah, hal ini menjadikan tidur terasa tidak nyaman. Timbul rasa cemas dan detak jantung yang lebih cepat. Oleh karena itu, biasanya beberapa wanita menopause mengalami kurang tidur (Proverawati dan Sulistyawati, 2010:98).

g) Jantung Berdebar-debar

Dalam beberapa penelitian masa menopause diikuti dengan jantung yang berdebar-debar karena pada masa ini kadar estrogen menurun sehingga peluang terkena serangan jantung sekitar 20 kali lebih sedikit dari pria. Peluang ini dapat berkurang jika berolahraga secara teratur, tidak merokok, dan mempertahankan berat badan dalam jangkauan yang diinginkan, serta diet terkendali (Jones, 2005:37).

h) Penyakit

Ada beberapa penyakit yang seringkali dialami oleh wanita menopause. Apabila dilihat dari sudut pandang medik ada dua perubahan paling penting yang terjadi pada waktu menopause yaitu meningkatnya kemungkinan terjadi penyakit jantung, pembuluh darah serta hilangnya mineral dan protein didalam tulang (osteoporosis). Penyakit jantung merupakan permasalahan yang meliputi jantung dan sistem pembuluh darah yang mengedarkan darah ke seluruh tubuh.

Didalamnya termasuk angina, serangan jantung dan stroke. Selain itu dapat mengalami peningkatan kadar kolesterol setelah menopause dan penumpukan kolesterol LDL yang dapat mempersempit dan menyumbat pembuluh arteri sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung (Spencer dan Brown, 2007).

Menurut Shimp dan Smith (2000) Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan penyebab utama kematian bagi wanita di Amerika Serikat dimana lebih dari 53% wanita pascamenopause akan meninggal akibat penyakit jantung dan juga data menunjukkan bahwa lebih dari 90% pasien yang terkena osteoporosis adalah wanita pascamenopause. Osteoporosis merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan menurunnya massa tulang dan mikroarsitektur dari jaringan tulang akibat berkurangnya hormon estrogen (Indrias, 2015:6). Wanita mengalami osteoporosis biasanya dalam 5 sampai 10 tahun setelah menopause. Dalam tahun-tahun tersebut, lebih banyak terjadi osteoporosis pada pergelangan paha dan juga pada tulang belakang, sehingga menyebabkan sakit punggung (Jones, 2005). Penurunan hormon estrogen menyebabkan ginjal kehilangan sensitivitas terhadap natrium sehingga ginjal tidak dapat mengabsorpsi natrium dengan baik sehingga tekanan darah menjadi tinggi/ hipertensi (Barton dan Meyer, 2009). Selain itu penyakit kanker juga lebih sering terjadi pada orang yang berusia lanjut. Semakin lama kehidupan maka semakin besar kemungkinan penyakit itu menyerang. Misalnya kanker payudara, kanker rahim dan kanker ovarium. Kanker payudara lebih umum terjadi pada wanita yang telah melampaui masa menopause. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus akan meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas pada wanita (Wulandari, 2011:32).

i) Linu dan nyeri sendi

Banyak wanita menopause mengeluh nyeri otot dan sendi. Pemeriksaan radiologik umumnya tidak ditemukan kelainan. Sebagian wanita, nyeri sendi erat kaitannya dengan perubahan hormonal yang terjadi yang mengakibatkan menurunnya aliran darah dan sintesis kalogen sehingga dengan sendirinya tulang

rawan ikut rusak. Kejadian ini meningkat dengan meningkatnya usia (Baziad, 2003:64).

j)Perubahan Kulit

Salah satu fungsi estrogen adalah untuk menjaga elastisitas kulit sehingga saat fungsi ovarium menurun yang berakibat langsung menurunnya kadar estrogen dalam tubuh mengakibatkan jaringan lemak bawah kulit akan menipis, kulit akan berkerut, tidak elastis lagi dan tipis. Daerah yang paling sering terlihat gejala ini adalah sekitar wajah, leher dan tangan (Wahyunita dan Fitrah, 2010).

k) Perubahan pada Mulut

Perubahan yang terjadi pada indra pengecap adalah hilangnya kepekaan pada lidah dalam merasakan sesuatu. Terkadang makanan asin dirasakan tawar atau sebaliknya. Sementara di pihak lain gigi menjadi lebih mudah patah, dalam hal ini menjaga kebersihan dan pemeriksaan gigi teratur akan memperbaiki keadaan (Wahyunita dan Fitrah, 2010:43)

l) Keringat Berlebih

Cara kerjanya belum diketahui secara pasti, tetapi pancaran panas pada tubuh akibat pengaruh hormon yang mengatur *thermostat* tubuh pada suhu yang lebih rendah. Akibatnya suhu udara yang semula dirasakan nyaman, mendadak menjadi terlalu panas dan tubuh mulai menjadi panas serta mengeluarkan keringat untuk mendinginkan diri (Kasdu, 2002:58).

m)Perubahan lain

Selain perubahan fisik tersebut, wanita menopause juga akan mengalami gangguan-gangguan lain seperti gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh darah. Terkadang juga akan merasakan pusing dan sakit kepala terus menerus, bahkan ada yang menderita neuralgia yaitu gangguan atau sakit syaraf. Wanita menopause kemungkinan juga akan mengalami sembelit. Selain itu, akibat dari kadar estrogen yang menurun, payudara kehilangan bentuknya dan mulai kendur.

2.3.3 Perubahan Psikologis

Selain fisik, psikis juga sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause. Perubahan ini merupakan perubahan-perubahan yang terjadi pada aspek psikologis maupun kognitif wanita (Andira, 2010:66) diantaranya :

a) Kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause adalah rasa khawatir tentang perubahan yang terjadi, kehidupan pribadi dan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan seorang diri. Cemas karena berpikir bahwa akan menjadi beban keluarga/keluarga lain (Wahyunita dan Fitrah, 2010:11).

b) Mudah Tersinggung

Gejala ini mudah terlihat dibandingkan kecemasan. Wanita lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu sebelumnya dianggap tidak mengganggu. Ini mungkin disebabkan dengan datangnya menopause maka wanita menjadi sangat menyadari proses mana yang sedang berlangsung dalam dirinya. Perasaannya menjadi sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang di sekitarnya, terutama jika sikap dan perilaku tersebut dipersepsikan sebagai menyinggung proses penerimaan yang sedang terjadi dalam dirinya (Yatim, 2001:26).

c) Perubahan kognitif

Memasuki masa menopause daya ingat wanita menurun. Terkadang, sesuatu yang harus dia ingat, harus diulang-ulang terlebih dahulu. Selain itu, kemampuan berpikirnya pun mengalami penurunan.

d) Depresi

Tidak sekadar perubahan suasana hati atau emosional yang berlangsung drastis, tetapi si wanita juga merasa tertekan, terpuruk, dan merasa hidupnya sudah tidak berguna lagi. Depresi dapat menyerang wanita untuk satu kali, kadang-kadang depresi merupakan respon terhadap perubahan sosial dan fisik yang sering kali dialami dalam fase kehidupan tertentu. Beberapa wanita mungkin mengembangkan rasa depresi mendalam yang tidak sesuai atau proporsional dengan lingkungan pribadi mereka dan mungkin sulit dihindarkan. Gejala depresi

diantaranya murung atau letih, sulit tidur pulas terutama menjelang dini hari, lelah terus-menerus, sulit membuat keputusan, rasa bersalah, rasa sedih dan dorongan untuk menangis, terkadang penderita depresi cenderung suka makan, minum, merokok, dan terkadang bisa pula kehilangan nafsu makan (Nirmala, 2003:51).

e) Stress

Stress dapat terjadi karena tibanya masa pensiun, berkurangnya peran sebagai orang tua, kehilangan pasangan hidup, penurunan aktifitas fisik dan sosial akibat dari dampak penyakit-penyakit degeneratif (Kusumawardhani, 2006:11).

2.4 Cara Mengatasi Menopause

Masalah rasa bahagia atau derita yang dihadapi pada masa menopause, sebenarnya kembali pada pribadi masing-masing wanita yang menjalani. Tidak semua wanita menopause mengalami kehidupan yang suram, yang dibutuhkan hanyalah manajemen wanita tersebut. Gaya hidup yang sehat akan membantu wanita beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang timbul saat menopause (Rebecca dan Pam, 2007: 88-96), gaya hidup sehat tersebut diantara lain :

1) Menerapkan Pola makan yang sehat

Terdapat sejumlah nutrisi yang sangat penting saat wanita yang mengalami menopause, diantara lain:

a) Kalsium

Penting untuk kekuatan tulang agar tetap kuat dan sehat berhubungan dengan meningkatnya risiko wanita menopause mengalami osteoporosis. Sumber kalsium yang baik antara lain dari produk susu, misalnya susu, keju, yogurt, kuning telur

b) Vitamin D

Diperlukan untuk kesehatan tulang dan gigi serta membantu menyerap kalsium dari makanan. Sebagian besar vitamin D diperoleh dari kulit kita yang terpapar sinar matahari, tetapi dalam jumlah kecil akan diperoleh dari makanan yang kita peroleh. Sumber vitamin D yang baik antara lain minyak ikan, ikan sardin, ikan makarel, hati, dan telur.

c) Vitamin E

Melindungi wanita menopause masalah jantung dan juga dapat mengatasi *hot flush* (rasa panas) dan berkeringat di malam hari. Dapat diperoleh dari makanan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, minyak sayur, dan sereal.

d) Fitoestrogen

Fitoestrogen memiliki efek menyerupai estrogen alami yang dapat menurunkan risiko penyakit pada masa menopause. Sumber fitoestrogen dapat diperoleh dari beras merah, wijen, biji labu kuning, buah-buahan seperti stroberi, kismis, anggur, ceri, jeruk, melon, bengkuang, serta sayuran seperti kacang panjang, buncis, brokoli, paprika, seledri, daun bawang, bawang putih, bawang bombay (Nirmala, 2003:36). *Isoflavon* merupakan salah satu fitoestrogen yang banyak diteliti. Sumber isoflavon dapat diperoleh misalnya kacang merah, kecambah, atau kedelai (olahan kedelai seperti susu, tahu, tempe). Kedelai dapat memperbaiki lipoprotein dalam darah dan dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (Aqila, 2010:106).

e) *Royal jelly*

Royal jelly adalah bahan makanan yang dihasilkan oleh lebah. Kandungan vitamin royal jelly yang utama adalah B1, B2, B6, C, niasin, dan asam pantotenat. Komponen inilah yang umumnya terkait dengan penggunaan royal jelly dalam pengobatan dan pencegahan penyakit. Para ahli menyatakan bahwa madu maupun royal jelly berkhasiat untuk memelihara kesehatan reproduksi dan memperpanjang usia (Aqila, 2010:107-108).

f) Mengonsumsi makanan yang mengandung serat

Serat penting karena menyerap air dan meningkatkan bakteri yang bermanfaat dalam usus. Proses ini akan membentuk kotoran dalam jumlah besar, dan membuat usus bekerja dengan baik, serta mengurangi resiko penyakit usus besar. Demikian yang terdapat dalam sayuran segar seperti bayam, kentang, kol, dan kacang-kacangan (Nirmala, 2003:59).

g) Hindari makanan berlemak

Makanan berlemak sering dikaitkan dengan berbagai penyakit, seperti kolesterol, stroke. Seperti daging, sosis, kulit ayam, krim, karena mengandung lemak jenuh hewani. Pilihlah makanan yang rendah lemak seperti sayur-sayuran dan buah-buahan (Nirmala, 2003:56).

h) Batasi Konsumsi Kafein, alkohol, garam, dan gula

Konsumsi atau minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh, cola secara berlebihan terbukti dapat meningkatkan pengeluaran kalsium melalui air seni dan tinja (Kumalaningsih, S, 2008:75). Kafein juga meningkatkan potensi hot flushes (Andira, D, 2010:69). Minuman alkohol yang dikonsumsi secara teratur dalam jumlah yang lebih (misalnya, segelas per hari), maka akan meningkatkan tekanan darah dan mengganggu obat tekanan darah (Aqila, 2010:94). Kurangi asupan garam karena dapat meningkatkan tekanan darah pada sebagian orang yang tekanan darahnya sudah tinggi. Konsumsi garam juga meningkatkan 25% pada orang yang tekanan darahnya masih normal serta konsumsi garam yang berlebih dapat meningkatkan sekresi kalsium dari tulang sehingga meningkatkan osteoporosis (Aqila, 2010:29). Kurangi asupan gula baik dalam makanan atau minuman dalam bentuk permen, kue, minuman untuk menghindari kencing manis atau diabetes (Nirmala, 2003:57).

2) Olah raga secara teratur

Alasan penting untuk melakukan olah raga secara teratur adalah menjaga jantung tetap sehat dan meminimalkan risiko terkena penyakit kardiovaskuler. Latihan aerobik ringan seperti jalan kaki, bersepeda, dan berenang dapat menjadi pilihan. Lakukan olah raga ini sedikitnya 30 menit per hari (Aqila, 2010:103).

3) Berhenti merokok

Wanita menopause memiliki risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler, dan kedua risiko itu akan meningkat lebih tinggi lagi bila wanita tersebut merokok. Berdasarkan penelitian dokter dari Universitas Oslo wanita yang aktif merokok lebih mungkin mengalami menopause dini dibandingkan dengan yang tidak merokok (Aqila, 2010:46).

4) Jangan ragu konsultasi ke dokter

Jika mengalami gejala menopause yang sangat mengganggu, dapat mempertimbangkan terapi sulih hormon (TSH) atau *Hormon Replacement Therapy* (HRT). Peran HRT secara sederhana adalah mengembalikan kadar estrogen. Sayangnya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa terapi hormonal bisa meningkatkan terjadinya kanker payudara dan tingginya kejadian stroke. Oleh karena itu pemberian terapi hormonal ini dilakukan pada wanita yang tidak memiliki kanker payudara, dan gangguan darah. Sebelum melakukan terapi sulih hormon biasanya harus menjalani pemeriksaan fisik, tekanan darah, pemeriksaan *pap smear*, mammografi, pemeriksaan gula darah, fungsi lever serta kolesterol (Andira, 2010:71).

5) Akupuntur untuk Menopause

Terapi pengobatan Cina yang merupakan salah satu alternative yang telah mendapatkan pengakuan dari dunia medis adalah akupuntur dan akupresur. Keduanya telah dipraktekkan secara resmi dirumah-rumah sakit. Ahli akupuntur akan mencoba dan mengidentifikasi dan menusukkan jarum ke tubuh pada titik tertentu sesuai dengan keluhan yang dirasakan. Secara ilmiah akupuntur dan akupresur telah terbukti meningkatkan kadar hormon endorfin. Hormon ini bekerja seperti heroin sehingga mampu mengurangi rasa sakit, menenangkan saraf, memberikan rasa bugar. Khususnya bagi wanita menopause dapat mengurangi gejala panas, mengatasi depresi, uring-uringan, dan rasa cemas (Nirmala, 2003:35).

6) Lakukan Hipno-menopause

Metode hipno-menopause banyak dikembangkan oleh pakar psikologi, maupun tenaga medis, terapis, dan sebagainya. Terapi ini bertujuan membuka kesadaran wanita yang sudah mengalami masa menopause. Hipno-menopause terbukti dapat membantu menangani masalah-masalah yang dialami wanita masa menopause. (Aqila, 2010:.97).

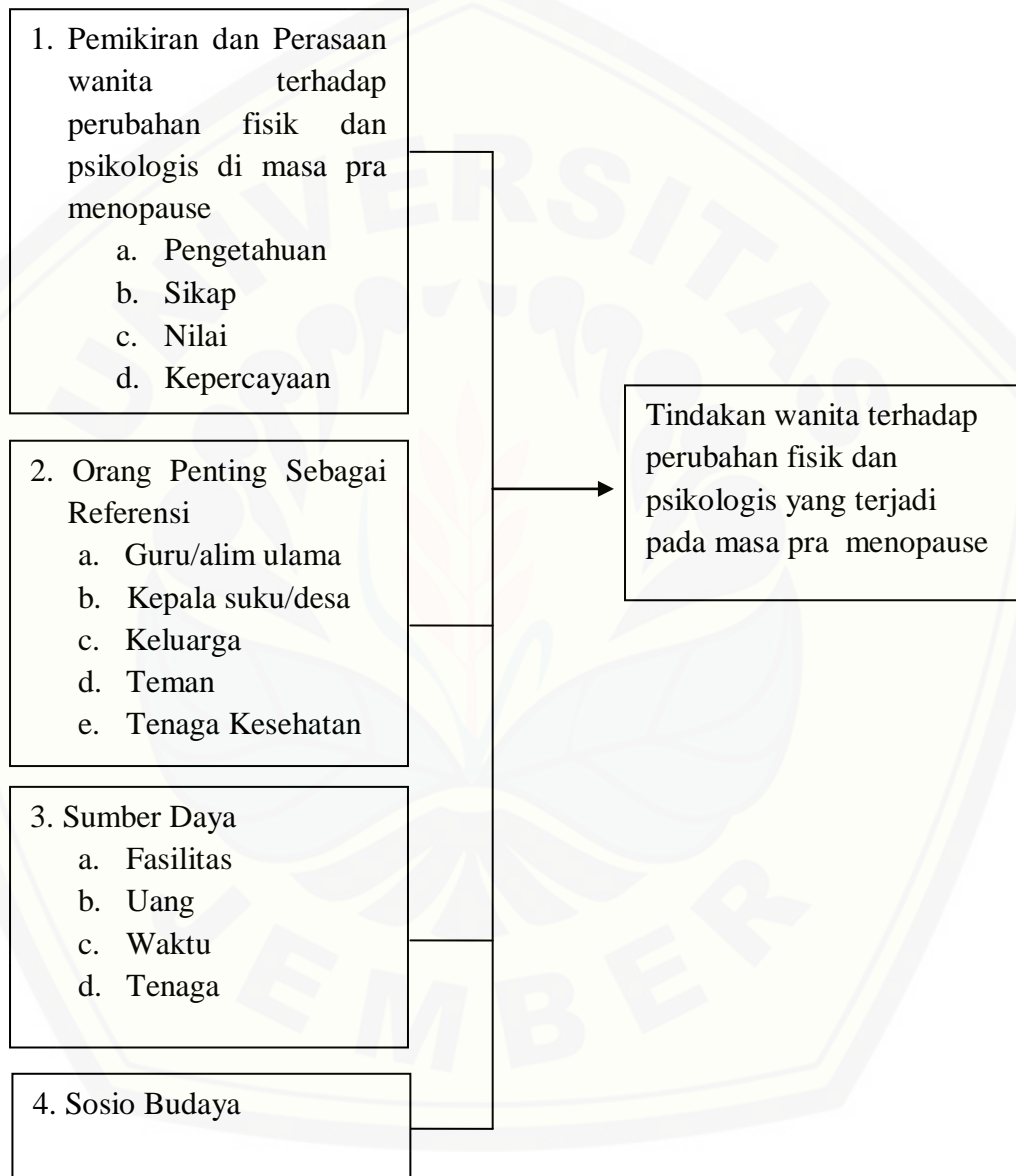
7) Ikuti berbagai macam aktivitas (organisasi)

Tak ada salahnya jika menjadi aktivis menopause. Selain mengurangi kebosanan dirumah, juga akan mengikuti kelompok atau organisasi para menopause (Dita Andira, 2010:70). Diantara organisasi-organisasi yang ada seperti *International Menopause Society* (IMS), *Asia Pacific Menopause Federation* (APMF), *Persatuan Menopause Indonesia* (PERMI) (Aqila, 2010:109).



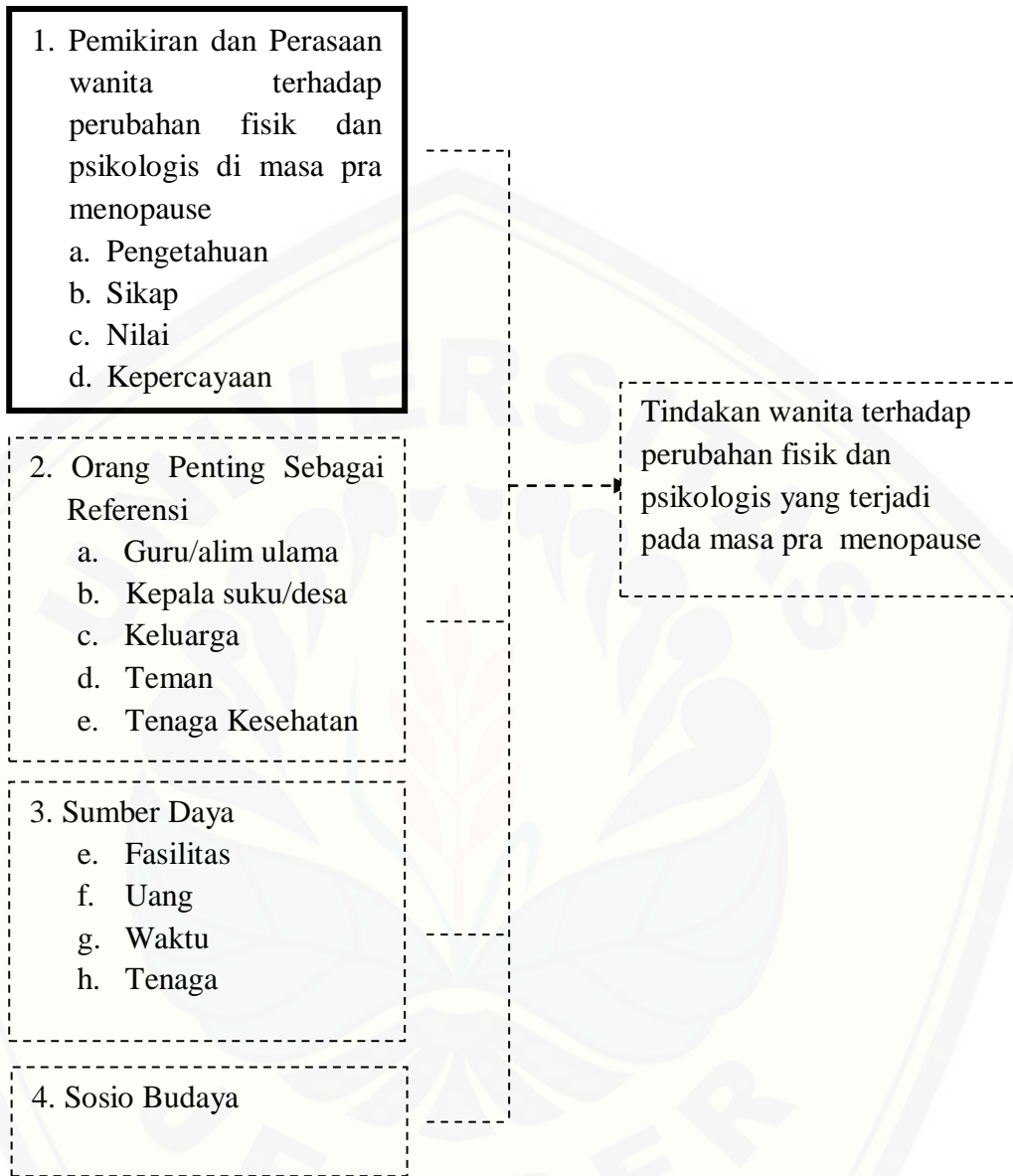
2.6 Kerangka Teori

Kerangka teori perilaku wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause berdasarkan teori WHO menurut Notoatmdjo (2010:64) dapat diilustrasikan pada gambar berikut ini:



Gambar 2. 1Teori WHO (dalam buku Luthviatin *et al.*, (2012:94) dan Notoatmo djo (2012:63)

2.7 Kerangka Konsep



Keterangan:

————— : Diteliti - - - - - : Tidak Diteliti

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

Penjelasan:

Menurut teori WHO ada 4 alasan pokok yang menyebabkan seseorang berperilaku, yaitu Pemikiran dan Perasaan (*Thought and feeling*), Orang penting sebagai referensi, Sumber daya, dan Sosio budaya. Berdasarkan 4 alasan pokok ada 1 yang menjadi fokus penelitian peneliti, yaitu Pemikiran dan Perasaan (*Thought and feeling*). Peneliti ingin meneliti tentang pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi di masa pra menopause. Pemikiran dan Perasaan terdiri dari pengetahuan, sikap, kepercayaan-kepercayaan dan penilaian wanita terhadap pra menopause dan perubahan-perubahan yang menyertainya. Peneliti tidak meneliti tentang orang penting sebagai referensi, sumber daya dan sosio budaya dikarenakan peneliti ingin menfokuskan pada perilaku tertutup atau faktor dalam diri wanita itu sendiri sehingga peneliti dapat mengetahui apa saja pertimbangan-pertimbangan pribadi yaitu pemikiran dan perasaan (pengetahuan, sikap, kepercayaan dan nilai) yang diyakini wanita terhadap objek atau stimulus yang merupakan modal awal untuk bertindak atau berperilaku serta bagaimana cara pandang wanita tentang masa pra menopause dan perubahan yang terjadi, berdasarkan dengan pengalaman menopause yang mereka hadapi.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fatchan (dalam Rokhmah *et al.*, 2014:9) mengungkapkan bahwa metode penelitian fenomenologi adalah studi tentang cara memahami dan mengungkapkan berbagai fenomena (gejala-gejala yang muncul atas kesadaran masing-masing manusia) yang ada dalam konteks kehidupan masyarakat. Penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi bersumber atas dasar kajian ilmu filsafat dimana kajian ini bertujuan untuk memahami makna suatu kejadian, gejala yang timbul, dan atau interaksi bagi individu dalam kondisi dan situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah metode yang paling tepat digunakan dalam penelitian ini, yaitu mengenai pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada pra masa menopause.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Pamekasan dengan memilih Kecamatan Proppo sebagai tempat penelitian. Hal tersebut didasarkan pada data sekunder Dinas Kesehatan Kabupaten Pamekasan mengenai 10 penyakit terbanyak pada wanita lansia tahun 2016 menunjukkan bahwa Kecamatan Proppo menempati urutan teratas yang menderita Osteoporosis, dimana penyakit tersebut merupakan penyakit yang sering terjadi pada wanita menopause. Sebagian besar penderita penyakit tersebut adalah wanita dengan rentang usia ≥ 45 tahun, artinya sebagian besar wanita di Kecamatan Proppo telah mengalami kehidupan pra menopause disertai dengan risiko perubahan fisik yaitu komplikasi penyakit yang timbul karena menopause. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memilih Kecamatan Proppo sebagai lokasi penelitian.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2017 sampai dengan bulan Agustus 2017.

3.3 Informan Penelitian

Penentuan informan penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015:218). Pertimbangan tertentu ini anatara lain, informan tersebut dianggap orang yang paling tahu tentang apa yang peneliti harapkan. Informan penelitian adalah orang yang berada di dalam latar penelitian. Menurut Suyanto dan Sutinah (2005:171), informan dibedakan menjadi 3, yaitu informan kunci, informan, utama dan informan tambahan.

Informan kunci berperan sebagai mediator yang membantu peneliti dalam menemukan informan utama, dimana informan kunci dalam penelitian ini adalah ketua dasa wisma yang ada di Kecamatan Proppo. Informan utama adalah mereka yang terlibat langsung dalam interaksi sosial yang diteliti. Informan utama pada penelitian ini adalah wanita Berusia ≥ 45 tahun yang telah atau sedang mengalami pra menopause, mampu dan paham dalam berkomunikasi dengan baik, bertempat tinggal di wilayah Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan, bersedia untuk diwawancarai, dan berkenan menyediakan waktu untuk wawancara mendalam. Informan Tambahan adalah individu yang dapat memberikan informasi walaupun tidak secara langsung terlibat dalam interaksi sosial yang diteliti. Informan tambahan dalam penelitian ini adalah orang terdekat dari informan utama, yaitu Keluarga, Suami/Anak(diutamakan anak perempuan).

3.4 Fokus Penelitian

No	Fokus Penelitian	Pengertian
1	Wanita pra menopause	Wanita yang mulai mengalami tanda dan gejala menopause, umumnya terjadi di usia ≥ 45 tahun
2	Perubahan Fisik	Perubahan yang tampak/terlihat/dirasakan terjadi pada wanita masa pra menopause seperti: ketidakteraturan siklus haid, <i>hot flush</i> , vagina dan saluran uretra menjadi kering, obesitas, kurang

		tidur, jantung berdebar-debar, timbulnya beberapa penyakit, linu dan nyeri sendi, perubahan pada kulit, perubahan pada mulut, keringat berlebih, dan perubahan lain.
3	Perubahan Psikologis	Perubahan pada kondisi mental wanita yang terjadi di masa pra menopause seperti: cemas, mudah tersinggung, daya ingat menurun, dan depresi
4	Pemikiran dan perasaan (<i>thought and feeling</i>)	
	a. Pengetahuan	Segala hal yang diketahui wanita (yang telah atau sedang mengalami menopause) tentang menopause, gejala menopause, faktor risiko menopause, perubahan fisik pada saat menopause, perubahan fisik pada saat pra menopause dan cara mengatasi menopause.
	b. Sikap	Pandangan wanita (yang telah atau sedang mengalami menopause) terhadap menopause, faktor risiko menopause, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi di masa pra menopause.
	c. Nilai	Pertimbangan mengenai aturan tertentu yang telah disepakati oleh wanita pre menopause yang dijadikan acuan dalam berperilaku di masa pra menopause. Misal nilai sosial, nilai budaya, nilai moral, dan nilai agama.
	d. Kepercayaan	Keyakinan yang dimiliki wanita atas dasar pertimbangan pribadi mengenai menopause, dan perubahan yang terjadi dimana keyakinan tersebut umumnya diperoleh tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu namun cukup mensugesti dan dipercaya kebenarannya.

3.5 Sumber Data Penelitian

Data adalah segala bentuk informasi, fakta dan realita yang terkait atau relevan dengan apa yang dikaji atau diteliti. Pada penelitian kualitatif data dapat berupa simbol ataupun situasi dan kondisi nyata yang terkait dengan penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis data :

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama baik dari hasil pengukuran maupun observasi langsung (Gani dan Amalia, 2015:2). Dalam penelitian ini data primer diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan informan utama dan informan tambahan. Data primer yang akan digali dalam penelitian ini adalah pemikiran dan perasaan wanita yang meliputi pengetahuan,

sikap, nilai, dan kepercayaan terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat bukan dari sumber pertama (Gani dan Amalia, 2015:2). Data tersebut dapat berupa dokumen, baik dalam bentuk tulisan maupun foto. Pada penelitian ini, data sekunder diperoleh melalui data Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana Kabupaten Pamekasan yaitu tentang jumlah lansia wanita ≥ 45 tahun yang ada di Kabupaten Pamekasan, Dinas Kesehatan Kabupaten Pamekasan yaitu tentang jumlah wanita lansia di Kabupaten Pamekasan serta hasil penelitian dan jurnal penelitian online yang terkait dengan menopause.

3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara Mendalam

Wawancara secara mendalam dilakukan peneliti dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penyelidikan untuk menggali lebih lanjut suatu keterangan. Teknik wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang bersifat mengarah pada kedalaman informasi serta dilakukan secara tidak formal guna menggali pandangan subjek yang diteliti tentang banyak hal yang lebih bermanfaat untuk menjadi dasar bagi penggali informasi secara lebih jauh dan mendalam (Sugiyono, 2010:61). Wawancara mendalam pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi secara mendalam terhadap informan utama mengenai pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi di masa pra menopause yang meliputi pengetahuan, sikap, nilai dan kepercayaan wanita.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Lincoln dan Guba dalam Sugiyono (2015:223) menyatakan bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang berupa keputusan alami yaitu berasal dari manusia. Penelitian ini, instrumen yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data adalah panduan wawancara mendalam, *handpone* sebagai alat

perekam suara dan pengambil gambar. Panduan wawancara mendalam digunakan sebagai acuan dalam memberikan pertanyaan pada informan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan bagi peneliti. *Handphone* digunakan sebagai alat pendukung untuk merekam suara saat dilakukannya wawancara mendalam juga sebagai alat untuk mengambil foto terkait berbagai hal yang diperlukan peneliti.

3.7 Teknik Penyajian dan Analisis Data

3.7.1 Teknik Penyajian Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif diungkapkan dalam bentuk kalimat serta uraian, bahkan dapat berupa cerita pendek (Bungin, 2012:64). Teknik penyajian data pada penelitian ini adalah dalam bentuk uraian kata dan kutipan langsung dari informan yang disesuaikan dengan bahasa dan pandangan informan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk bahasa yang tidak formal, dalam susunan kalimat sehari-hari dan pilihan kata atau konsep asli informan.

3.7.2 Analisis Data

Analisis data adalah proses menyikapi data, menyusun, memilih dan mengolahnya ke dalam satu susunan yang sistematis dan bermakna. Pada penelitian ini peneliti menganalisis data menggunakan Teknik Analisis Tema (*Theme Analysis*) yaitu mengelompokkan data sesuai dengan konteks data yang ada di fokus penelitian, data dikategorikan menjadi point-point yang dibutuhkan dalam tujuan penelitian (Rokhmah *et al.*, 2014:35).

Teknik analisis data menggunakan metode *theme analysis* (analisis isi berdasarkan tema) yaitu metode yang berusaha mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola yang ada berdasarkan data yang terkumpul. Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang didapatkan dari teknik pengumpulan data kepada informan terpilih yaitu wawancara mendalam. Data yang telah dipelajari, dibaca dan ditelaah kemudian dilakukan reduksi data yaitu memilih data yang diperoleh dari informan dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Pada tahap reduksi data, dilakukan pemilihan hal-hal yang penting dan membuang bagian yang tidak perlu atau tidak sesuai dengan tujuan penelitian.

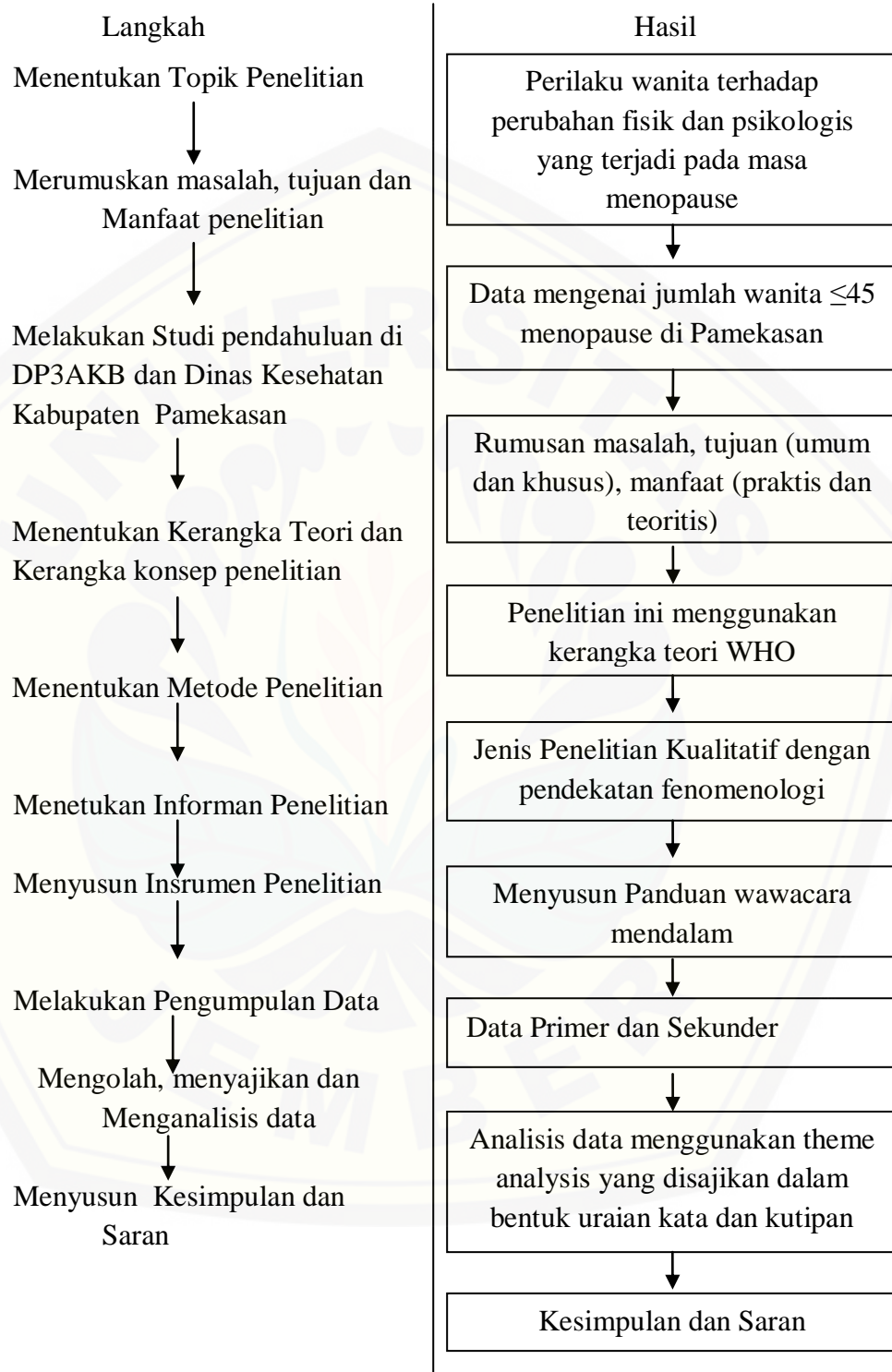
Setelah dilakukan reduksi data, kemudian dilakukan pengkategorian pada informasi yang diperoleh. Kategori-kategori dibuat sambil melakukan *koding*. Tahap akhir dari analisis data ini adalah mengadakan pemeriksaan keabsahan data (Moleong, 2010:247)

3.8 Validitas dan Reliabilitas Data

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang di dapat dilaporkan oleh peneliti. Data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian (Sugiyono, 2015:267). Pengujian validitas dilakukan dengan proses triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, berbagai waktu (Sugiyono, 2015:273). Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam kepada berbagai informan, yaitu, informan utama dan informan tambahan.

Reliabilitas merupakan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan (Sugiyono, 2015:268). Temuan data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Reliabilitas data pada penelitian kualitatif dilakukan melalui *dependability*, dalam penelitian kualitatif, uji *dependability* dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian (Sugiyono, 2015:277). Uji *dependability* dilakukan oleh auditor yang independen, dalam hal ini adalah dosen pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian. Auditor independen ini harus mengawasi bagaimana peneliti mulai menentukan masalah/fokus, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, melakukan uji keabsahan data, sampai membuat kesimpulan harus ditunjukkan pada peneliti.

3.9 Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

kepercayaan tersebut diyakini mampu memberikan pembaharuan energi dan kekuatan dalam menjalani kehidupan di masa pra menopause.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan, maka saran yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Bagi Instansi Terkait

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengerti dan siap terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause. Hal tersebut tentunya dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi instansi terkait dalam meningkatkan strategi promosi kesehatan yang lebih inovatif, seperti:

- a) Bekerjasama atau bermitra dengan berbagai pihak di bidang kesehatan yang ada di Jawa Timur dalam melakukan promosi kesehatan yaitu membuat program sejenis konseling atau *sharing* yang dikhususkan untuk wanita yang telah/sedang mengalami pra menopause yang didalamnya membahas pola hidup sehat dan produktif di masa pra menopause, sehingga wanita mendapatkan informasi yang berguna dalam kehidupan pra menopause yang dialami.
- b) Bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam rangka meningkatkan intensitas pemberian informasi dan intervensi misalnya penyuluhan melalui beberapa media mengenai kiat-kiat sehat dan bahagia dalam menghadapi masa pra menopause.

b. Bagi Institusi Pendidikan

- a) Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai sumber bacaan atau referensi di bidang promosi kesehatan dan ilmu perilaku mengenai pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pra menopause

- b) Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi mahasiswa dalam melaksanakan penyuluhan kesehatan reproduksi terutama tentang pra menopause kepada masyarakat.
- c. Bagi Masyarakat
- Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat khususnya wanita yang mengalami kondisi serupa sehingga dapat dijadikan pembelajaran dalam menjalani masa pra menopause dan perubahan yang menyertainya.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel lain seperti: dukungan sosial keluarga terhadap wanita pra menopause, konsep diri wanita pra menopause dan kualitas hidup wanita pra menopause, dengan metode penelitian yang berbeda, dan jumlah populasi yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.
- b) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait perilaku/respon terbuka seperti tindakan yang dilakukan wanita dalam menghadapi pra menopause, dan pola hidup sehat yang dilakukan wanita di masa pra menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira,D. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A PlusBook.
- Andry, Saryono, dan Upoyo, A. 2009. *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat pada Pekerja Kantor di Desa Karang Turi, Kecamatan Bumiayu, Kabupaten Brebes*.<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/219/110>[24 Juli 2017].
- Aqila,S. 2010. *Bahagia di Usia Menopause*. Yogyakarta: A Plus Books.
- Aso, T. 1997. *Demography of The Menopause and Pattern of Climacteric Symptoms in The East Asian Region*.Ratnam SS, Campana A (Eds *Proceedings of the first concensus meeting on menopause in the east asian region*. Medical Forum International, pp 24-32.
- Asrori, Ahmad. 2009. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Barton&Meyer. 2009. *Postmenopausal Hypertension: Mechanisms andTherapy*. Jul;54(1):11-8.
- Baziad, A. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Biela, U. 2009. *Determinans of The Age at Nature Menopause-An Abstract*. *Prsegu Lek*. 59 (3):165-169
- Bungin, B. 2012. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chunningham F.G., Leveno K.J., Bloom S.L. 2009. *Kelahiran Preterm*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan RI. 2005. *Terjadi Pergeseran Usia Menopause*. [serial online].<http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&artid=280>. [diakses pada 30 Desember 2016]
- Dewi, K. 2010. *Promosi kesehatan Bidan Terhadap Wanita Menopause*. [serial online] <http://www.menopause.com>. Di akses pada 17 September 2017].
- Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Peduli Anak Keluarga Berencana. 2016. *Kajian Profil Penduduk Wanita (≥45 tahun)*. Pamekasan: DP3AKB

- Gani, I & Amalia, S. 2015. *Alat Analisis Data*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Handerson, K., Bernstein, L., Handerson, B., Kolonel, L., Pike, M.C. 2008. *Predictors of The Timing of Natural Menopause in The Multiethnic Cohorts Study*. *Am. J Epidemiol.* 167 (11): 1287-1289. [Serial Online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18359953>. [diakses pada 30 Desember 2016]
- Hendra, A. W. 2008. *Konsep pengetahuan* [serial online] <http://ajangberkaya.wordpress.com/20/08/0/07konseppengetahuan/> [diakses pada 20 September 2017]
- Heppy, F. 2012. Usaha Adaptif Wanita Lansia dalam Menghadapi Masa Menopause dan Hubungannya dengan Status Kesehatan Mental. *Jurnal. Stikes Primanusantara Padang* [serial online] <http://journal.mercubaktijaya.ac.id/downlotfile.php?file=8b.pdf> [diakses pada 10 Oktober 2016]
- Hidayat, A. 2012. Menopause Sebagai Peristiwa *Biopsikososial*. [Serial Online]. <http://www.obginsosrshs.com/2012/03/menopause-sebagai-peristiwabiopsikososial/> [diakses pada 5 Januari 2017]
- Indrias, H.D., Maliya, A., Ambarwati, R. 2015. Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Perubahan Psikologis Wanita Pada Masa Menopause di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. [serial online] <http://eprints.ums.ac.id/36785/>. [diakses pada 12 Desember 2016].
- Jones, I, D. 2005. *Setiap Wanita*. Jakarta: Delapratasa Publishing
- Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
- Khairani, R., dan Putri, D. 2008. Kematangan Emosi pada Pria dan Wanita yang Menikah Muda. *Jurnal Psikologi Volume 1, No. 3*. <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/viewFile/289/233>. [24 September 2017].
- Khodijah, N. 2006. *Psikologi Belajar*. Palembang: IAIN Raden Fatah Press
- Kumalaningsih, S. 2008. *Sehat dan Bahagia Menjelang dan Saat Menopause*. Surabaya: Tiara Aksa

- Kusumawardhani, A., 2006. *Depresi Perimenopause*. Jakarta: FKUI
- Luthviatin, N., Zulkarnain, E., Istiaji, E., Rokhmah, D. 2012. *Dasar-Dasar Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jember. UPT Penerbitan UNEJ.
- Lestari, D. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Garai Ilmu
- Mawaddah, M. 2014. Determinan Kecemasan Wanita Pra Menopause di Desa Rawang Lama Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*. [Serial online] <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/43896/7/Cover.pdf> [diakses pada 4 januari 2017]
- Moleong, L. J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nirmala. 2003. *Hidup sehat dengan menopause*. Jakarta: Buku populer Nirmala
- Nisa, K. 2010. Analisis Perilaku Wanita Klimakterium Tentang Risiko Osteoporosis di Kec. Proppo Kab. Pamekasan Madura. *Tesis Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. [Serial Online] http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:FKQKxCoFCQJ:wsu.ac.id/selma2010/public/images/UserTemp/2014/05/13/20140513221041_9847.docx+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id [diakses pada 20 Mei 2017]
- Nurhayati. 2010. *Asupan Keperawatan Keluarga dengan Asupan Gizi Kurang. Kementerian Kesehatan*. *Jurnal Keperawatan*.
- Nurningsih. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Keluhan Wanita Saat Menopause di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Kebo Jakarta Timur Tahun 2012. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* [serial online] <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25635/1/NURNINGSIH%20-%20fkik.pdf> [diakses pada 1 januari 2017]
- Nugroho, T. 2012. *Obsgyn Obsterti dan Ginekologi Untuk Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Northrup, C. 2006. *Bijak Saat Menopause: Menciptakan Kesehatan Fisik dan Emosional Saat Mengalami Perubahan*. Jakarta: Q-Press.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta

- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012a. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012b. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Panji, A. 2014. *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Paola, A.O.C., Moran, C., Juli, Blanco, M., Elsa, Yunes, D., Maura, S., Jorge, Salmeron. 2006. *Reproductive and Lifestyle Factors Associated with Early Menopause in Mexican Women*. Public Health. Jul/Aug 2006 Vol. 48
- Prawirohardjo, S.2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Putri, D. I., Wati, D. M., Ariyanto, Y. 2014. Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember* (Tidak Diterbitkan)
- Rahmi. 2013. Perbedaan Tingkat Stres Pada Masa Pra Menopause Perempuan Menikah dan Tidak Menikah di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara* [serial online]<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/38591/5/Chapter%20I.pdf> [diakses pada 1 januari 2017].
- Rakkuea, S. 2016. Gambaran Pengetahuan Wanita Tentang Menopause di Dukuh Sorobaon Kelurahan Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karangayar. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. [serial online] <http://eprints.ums.ac.id/46564/18/Naskah%20publikasi%20fix.pdf> [diakses pada 30 Desember 2016].
- Rebecca & Pam. 2007. *Menopause*. Jakarta: Erlangga
- Remedina, G. 2013. Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 40-\$5 Tahun Tentang Premenopause di Desa Kunden Kecamatan bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Program Studi diploma III Kebidanan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta*. [serial online] [https://www.google.co.id/search?dcr=0&q=TingkatPengetahuan+Ibu+Usia+40\\$5+Tahun+Tentang+Premenopause+di+Desa+Kunden+Kecamatan+bulu+Kabupaten+Sukoharjo](https://www.google.co.id/search?dcr=0&q=TingkatPengetahuan+Ibu+Usia+40$5+Tahun+Tentang+Premenopause+di+Desa+Kunden+Kecamatan+bulu+Kabupaten+Sukoharjo) [diakses pada 20 September 2017]
- Reitz, R. 1993. *Menopause, Suatu Pendekatan Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

- Republik Indonesia. 2014. *UU No. 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan*. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Reynolds, R.F., Obermeyer, C.M., 2003. *Correlates of the Age at Natural Menopause in Morocco; Ann Human Biology*. 2003 Jan-Feb;30(1): 97-108.
- Rokhmah, D., Nafikadini, I., dan Istiaji, E. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jember: UPT Penerbitan UNEJ
- Safitri, A. 2009. Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Menopause Pada Wanita Di Kelurahan Titi Papan Kota Medan. *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sumatera Utara*. [Serial online]<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/14625/09E01078.pdf;jsessionid=987C62C9F26DC0BAC595CC3745BB485C?sequence=1> [diakses pada 9 Mei 2017].
- Sarwono, S.W.2009. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Setyorini,A. 2014. *Kesehatan Reproduksi & Pelayanan Keluarga Berencana*. Bogor: In Media
- Shimp, L.A., Smith, M.A., 2000. *Menopause*. Singapore: McGraw-Hill Book Companies.
- Sholichah, N & Anjarwati, R . 2016. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Akbid-Purworejo*. [serial online] <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk11/article/view/115>. [diakses pada 20 September 2017]
- Sobur. A, 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Soedirham, O., Sulistyowati, M., Devy, S.R. 2008. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perempuan dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. [serial online][http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers09%20vol%207%20april%202008%20\(70-82\).pdf](http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers09%20vol%207%20april%202008%20(70-82).pdf) [diakses pada 4 November 2016].
- Sudarminta,J. 2002. *Epistemologi Dasar: Pengantar Filsafat Pengetahuan*.Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyoni. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sujanto, A. 2008. *Psikologi Umum*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suryoprajogo, N. 2009. *Cara Indah Menghadapi Menopause*. Jogjakarta:Locus
- Suyanto,B &Sutinah. 2005. *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Prenada Media.
- Spencer,R.F.,& Brown, P. 2007. *Menopause*. Jakarta: Erlangga
- Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Taufik, M. 2007. *Prinsip-Prinsip Promosi Kesehatan Dalam Bidang Keperawatan*. CV. Jakarta: Infomedika
- Wahyuni, M.D., 2010. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Menopause Pada Wanita di Dusun II Desa Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas. *Skripsi. STIKES Muhammadiyah Gombong*. [Serial Online]<http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=comment&id=jtstikesmuhgo-gdl-mirantidwi-312&newtheme=gray>
- Wijaknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBH-BP.
- Yatim, F. 2001.*Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Edisi pertama. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Zasri, Y. Y. 2012. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 45-50 Tahun di Kemukiman Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. *JurnalProdi D- IV Kebidanan STIKes U'Budiyah*. [serial online] http://ejournal.uui.ac.id/jurnal/YANTINA_YUSMIKA_ZASRI-40jyantyna_yusmika_zasry.pdf [diakses pada 6 Oktober 2016].
- Zuhra, N. 2014. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Seksual pada Lanjut Usia (Lansia) Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Luas Kabupaten Aceh Utara Tahun 2013. *Jurnal kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara*. [serial online] <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/40248/4/Chapter%20I.pdf> [diakses pada 25 Agustus 2016].

LAMPIRAN**Lampiran A. Pernyataan Persetujuan*****INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia menjadi informan dan secara sukarela untuk ikut serta dalam penelitian yang berjudul “**Pemikiran dan Perasaan Wanita Terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis Yang Terjadi Pada Masa Menopause**” yang dilakukan oleh Khuzaimah, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Prosedur penelitian ini tidak memberikan dampak dan risiko apapun terhadap saya. Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapat jawaban yang jelas dan benar serta kerahasiaan jawaban yang akan saya berikan dijamin sepenuhnya oleh peneliti.

Jember,..... 2017

Informan

(.....)

Lampiran B. Panduan Wawancara Informan Utama**Panduan Wawancara Mendalam pada Informan Utama**

Informan Ke :
Waktu : Tanggal _____, Jam _____
Lokasi :

A. Identitas Informan

1. Nama :
2. Umur :
3. Pendidikan :
4. Pekerjaan :

B. Pengetahuan Informan tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Menopause

1. Apakah ibu mengetahui apa itu menopause?
2. Darimana ibu mendapatkan informasi mengenai menopause?
3. Informasi apa sajakah yang ibu ketahui tentang menopause?
4. Apakah ibu mengetahui tanda dan gejala yang terjadi pada saat menopause?
Jika iya, apa saja gejala yang terjadi pada masa menopause?
5. Apakah ibu merasakan keluhan/perubahan tertentu ketika memasuki masa menopause?
6. Perubahan Fisik apa saja yang ibu rasakan setelah memasuki masa menopause?
7. Perubahan Psikologis apa saja yang ibu rasakan setelah memasuki masa menopause?
8. Menurut ibu apakah terdapat keterkaitan antara menopause dan sakit?
9. Menurut ibu apakah terdapat dampak atau resiko dari perubahan fisik dan psikologis yang terjadi di masa menopause?

C. Sikap Informan terhadap Menopause serta perubahan fisik dan perubahan psikologis yang terjadi di masa menopause

1. Bagaimana pendapat ibu tentang masa menopause?
2. Apakah menopause mengganggu aktivitas sehari-hari ibu?
3. Apakah menopause yang ibu alami mengganggu hubungan ibu dengan orang-orang terdekat?
4. Bagaimana perasaan ibu setelah mengetahui telah memasuki masa menopause?
5. Apakah ibu sudah siap dan tidak takut untuk menghadapi menopause?
6. Adakah kekhawatiran tertentu di masa menopause?
7. Apa perbedaan yang ibu alami sebelum dan setelah menopause?
8. Bagaimana pendapat ibu tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause?
9. Bagaimana cara ibu menyikapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause?
10. Menurut ibu, apakah perlu melakukan kiat-kiat tertentu di masa menopause? Jika iya, mengapa?

D. Nilai-Nilai yang ada dalam Masyarakat mengenai Menopause yang diyakini oleh Informan Utama

1. Apakah ada nilai tertentu (nilai sosial, nilai budaya, nilai moral, dan nilai agama) yang ibu jadikan pedoman dalam menghadapi masa menopause?
2. Apakah nilai tersebut tidak memberatkan ibu dalam menjalani kehidupan di masa menopause?
3. Apakah nilai tersebut dapat membantu ibu (memberikan semangat/motivasi) dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi di masa menopause?
4. Seberapa penting nilai tersebut untuk dilaksanakan dalam menjalani masa menopause?
5. Apa manfaat yang ibu rasakan dari nilai-nilai yang sudah ibu terapkan?

E. Kepercayaan yang diyakini Informan mengenai Masa Menopause yang dialami

1. Menurut ibu yang telah mengalami menopause, apakah menopause merupakan hal yang positif/hal yang negatif?
2. Apakah ada kepercayaan tertentu tentang menopause (termasuk perubahan fisik dan psikologis) yang ibu alami?
3. Seberapa besar kepercayaan tersebut ibu yakini? Apakah kepercayaan tersebut dapat membantu ibu dalam menjalani kehidupan di masa menopause atau justru membuat ibu takut dalam menghadapi masa menopause?
4. Dari mana ibu mendapatkan kepercayaan tersebut?
5. Dari kepercayaan yang ibu yakini, apa harapan ibu tentang masa menopause?

Lampiran C. Panduan Wawancara Informan Tambahan**Panduan Wawancara Mendalam pada Informan Tambahan****A. Identitas Informan :**

1. Nama :
2. Umur :
3. Pendidikan :
4. Pekerjaan :

B. Pertanyaan :

1. Apa hubungan anda dengan informan utama (Wanita menopause)?
2. Apakah pernah informan utama menceritakan permasalahan/keluhan tentang menopause yang dialami kepada informan tambahan?
3. Bagaimana cerita/ keluhan yang informan utama sampaikan saat menopause?
4. Apakah ada perubahan yang terjadi pada informan utama setelah menopause?
5. Bagaimana penilaian informan tambahan tentang keseharian (kehidupan sehari-hari) informan utama setelah mengalami menopause?
6. Bagaimanakah sikap pertama yang ditunjukkan oleh informan utama setelah mengetahui dirinya telah menopause?
7. Apakah harapan informan tambahan kepada informan utama?

Lampiran D. Hasil Analisis Wawancara Informan Utama**HASIL ANALISIS WAWANCARA MENDALAM****Pengetahuan**

1. Pengetahuan informan mengenai menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya itu yang saya ketahui itu menopause itu berhenti menstruasi anu berhenti haid itu	berhenti menstruasi
2	apa ya, menopause itu yang kayak berhenti datang bulan itu kan mbak, yang dulunya rutin datang bulan disetiap bulan lah terus jadi berhenti..apa ya..ya itu kan mbak	berhenti datang bulan
3	menopause itu ya berhentinya menstruasi pada seorang wanita	berhenti menstruasi
4	iyaa mengetahui (tertawa) menopause itu yang sudah tidak mens lagi kan	berhenti menstruasi
5	itu seperti berhenti haid pada wanita, yang biasanya haid sekarang sudah tidak haid lagi ya karena sudah usia, jadinya haidnya berhenti terus	berhenti haid
6	tahu mbak, berhentinya menstruasi pada wanita	berhenti menstruasi

Interpretasi:

Semua informan mengakui bahwa mereka telah mengetahui dengan baik apa itu menopause, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 1:

“menopause itu ya berhentinya menstruasi pada seorang wanita” (Informan 3, perempuan, 54 tahun).

2. Dari mana informasi yang mereka dapatkan mengenai menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	dimana yaa banyak si mbak, dari televisi, dari majalah, dari radio..ee yaa dari teman-teman dasawisma juga	TV, majalah, radio, dan teman
2	yaa dari orang tua saya sendiri, kan dulu waktu masih hidup pernah cerita kalau sudah berhenti datang bulannya..Itu lagi dari teman-teman yang lebih dulu menopausenya daripada saya	orang tua dan teman-teman
3	yaa banyak, dari teman ke teman, dari dokter, dari majalah kewanitaian	teman, dokter dan majalah kewanitaian
4	saya mengetahuinya dari media televisi, koran-koran itu, baca buku, yaa banyak, dari teman -teman, dari dokter, dari majalah kewanitaian	tv, koran, buku, teman, dokter dan majalah kewanitaian
5	dari ceritanya teman-teman itu dan dari apa yang saya alami sendiri	teman dan diri sendiri yang mengalami
6	dari ceritanya teman-teman juga dulu saya pernah ikut seminar mengenai menopause ini, di Malang kebetulan yang ngisi ibu dokter mbak, dari situ saya benar-benar paham tentang menopause	teman,dan seminar

Interpretasi:

Semua informan mendapatkan informasi dari beberapa media informasi yang ada seperti Tv, koran, radio, majalah, dan buku dan informasi dari orang lain seperti teman,orang tua, dan dokter seperti pada kutipan ini:

Kutipan 2:

“saya mengetahuinya dari media televisi, koran-koran itu, baca buku, yaa banyak, dari teman -teman, dari dokter, dari majalah kewanitaian”(Informan 4, perempuan, 52 tahun).

3. Informasi yang didapat mengenai menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	yang saya tau itu ya informasi tentang berhentinya menstruasi yang tiap bulan. jadi yang dulunya menstruasi teratur tiap bulan, setelah menopause udah tidak begitu	setelah menopause artinya sudah tidak bisa menstruasi lagi
2	informasi kalau menopause itu tandanya sudah tidak bisa datang bulan lagi	tandanya menopause sudah tidak bisa datang bulan lagi
3	informasi seperti tanda-tanda menopause, trus menopause itu tandanya sudah tidak menstruasi lagi artinya pada wanita sudah mengalami penuaan	tanda-tanda menopause tidak menstruasi lagi, terjadi penuaan
4	informasi kalau menopause itu artinya sudah tidak mens lagi, sudah memasuki usia tua	menopause artinya tidak menstruasi lagi, sudah tua
5	informasinya orang-orang menopause itu sudah tidak bisa haid lagi, sudah berhenti masa haidnya	menopause sudah tidak bisa haid lagi
6	ya kalo orang menopause itu kan berhenti menstruasi jadi katanya kondisi fisiknya menurun, badan cepet capek lelah, nyeri punggung, tidak seperti orang yang masih aktif menstruasi gitu, kadang-kadang cepet pusing tapi katanya kita tidak perlu khawatir karena itu normal dan pasti dialami wanita jadi tidak perlu ditakuti asalkan diimbangi dengan pola hidup yang sehat	menopause itu berhenti menstruasi dan mengalami kondisi fisik yang menurun

Interpretasi:

Semua informan mendapatkan informasi bahwa menopause itu berhenti menstruasi dan pada masa ini akan mengalami penurunan pada kondisi fisik, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 3:

“ya kalo orang menopause itu kan berhenti menstruasi jadi katanya kondisi fisiknya menurun, badan cepet capek lelah, nyeri punggung, tidak seperti orang yang masih aktif menstruasi gitu, kadang-kadang cepet pusing tapi katanya kita tidak perlu khawatir karena itu normal dan pasti dialami wanita jadi tidak perlu ditakuti asalkan diimbangi dengan pola hidup yang sehat” (Informan 6, Perempuan, 53 tahun).

4. Tanda dan gejala menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	Pengalaman saya sih satu yang lalu saya itu waktu dalam menstruasi tidak teratur, jadi kadang 4 bulan tidak menstruasi trus kemudian 1 bulan penuh menstruasi, keluarnya menstruasi itu tidak teratur kadang sedikit kadang banyak kadang hanya keluar coklat-coklat saja warna coklat flek itu selama kurang lebih 6 bulan. Jadi masa sebelum kita berakhir mens itu sudah ada tanda-tanda seperti itu.	Waktu dalam menstruasi tidak teratur, menstruasi tidak lancar, flek kurang lebih 6 bulan
2	tanda-tandanya yaa waktu datang bulan pendarahan, mmm..selain itu datang bulannya waktunya itu gak mesti, kadang 4 bulan sekali, harinya juga gak mesti yang biasanya 7 hari kadang 14 hari kadang cuma 4 hari	pendarahan, waktunya tidak teratur dan tidak pasti
3	tanda-tandanya yaa berdasarkan pengalaman saya dulu, menstruasi tidak lancar, keluarnya kadang sedikit kadang banyak, trus gak teratur mensnya, biasanya tiap bulan itu jadi 4 bulan sekali, 7 bulan sekali, bahkan dulu setahun pernah tidak mens trus kemudian mens lagi sebentar Cuma 3 harian setelah itu sudah tidak mens lagi sampai sekarang..	menstruasi tidak lancar, menstruasi tidak teratur waktunya
4	iya mengetahui seperti kalau dulu sebelum menopause itu mensnya lancar, tepat waktu, 7 hari sudah bersih, nah semenjak menopause sampek 10 hari mensnya, mensnya sedikit-sedikit, kadang banyak..	menstruasi tidak lancar dan tidak tepat waktu
5	kalau saya tanda-tandanya itu haidnya gak lancar, waktu haidnya itu gak teratur, trus darah yang keluar lebih banyak..jadi setelah keluar banyak itu pas berhenti seterusnya mbk	Haid tidak lancar, waktu haid tidak teratur,
6	menopause itu terjadi tanda-tandanya satu tahun sebelum menopause itu datang seperti menstruasi yang tidak teratur siklusnya, kadang mens kadang tidak, keluarnya juga kadang banyak kadang sedikit.	siklus menstruasi tidak teratur

Interpretasi:

Semua informan mengalami beberapa tanda dan gejala saat menopause seperti waktu dalam menstruasi tidak teratur, menstruasi tidak lancar. seperti pada kutipan ini:

Kutipan 4:

“....menstruasi tidak lancar, keluarnya kadang sedikit kadang banyak, trus gak teratur mensnya, biasanya tiap bulan itu jadi 4 bulan sekali, 7 bulan sekali, bahkan dulu setahun pernah tidak mens trus kemudian mens lagi sebentar Cuma 3 harian setelah itu sudah tidak mens lagi sampai sekarang.” (Informan 3, Perempuan, 54 tahun).

5. Keluhan/Perubahan pada masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	keluhan saya apa yaa gak ada si mbak cuma.... lessoh ruah mbak (sambil tertawa) ngerasa lebih cepet capek..tapi kalo perubahan ya pasti ada yaa mbak, yang namanya sudah tua pasti ada perubahan..	mudah merasa capek
2	Keluhan yang gimana-gimana sih enggak mbak, Cuma apa yaa kondisi fisik itu sudah gak seperti dulu, lebih cepet capek, itu aja wajar yaa sudah tua juga hahah (tertawa menutup mulut)	merasa lebih cepet capek, kondisi fisik menurun
3	yaa gimana yaa namanya sudah tua, keluhan-keluhan dan perubahan di masa tua itu sudah pasti terjadi misalnya seperti mudah capek..di masa menopause ini saya sering capek	mudah merasa capek
4	Keluhan apa yaa.. dulunya badan enak, sekarang agak gimana gitu ..haha gimana ya mbak, apa itu namanya sakit semua badan hahaha	Badan terasa sakit
5	semenjak tidak haid saya sering nyeri diseluruh badan, sering sakit semua ini badan selain itu ya cepet capek.	Badan terasa sakit dan mudah merasa capek
6	menjelang menopause itu, emosi saya sepertinya tidak bisa ditebak. Suka sedih, suka marah, ya cepet capek gak jelas gitu. Ya trus kita kan merasa duh sudah tua, mukanya itu ada apa ya (menjelaskan sambil tertawa) kalau kata orang itu ya keriput, gak secantik dulu.	merasa lebih cepet capek dan emosi tidak stabil

Interpretasi:

Semua informan mengalami bermacam keluhan/perubahan yang dirasakan semenjak menopause dan menceritakan kondisi masing-masing dengan jelas seperti pada kutipan ini:

Kutipan 5:

“semenjak tidak haid saya sering nyeri diseluruh badan, sering sakit semua ini badan selain itu ya cepet capek” (Informan 5, perempuan, 57 tahun).

6. Perubahan fisik di masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	Secara fisik ya itu kondisi fisik saya menurun, cepet capek, semua-semuanya badan terasa mengendur, seperti kulit keriput, trus sering <i>nyongeronyo</i> (nyeri-nyeri tulang) jadi kalau beraktivitas sering terhambat juga, ya intinya badan tidak se bagus dan seaktif dulu. Selain itu malas untuk berhubungan lagi sama suami. Jadi tidak seperti kalau kita masih belum menopause, kalau berhubungan itu sakit mbak.. (tertawa menutup mulut)	cepat capek, badan terasa mengendur, kulit keriput, nyeri tulang, badan tidak se bagus dulu, malas berhubungan dengan suami
2	perubahan fisik yaaa itu kayak orang tua umumnya kulit keriput, payudara mengendur, apalagi yaa, ya itu sih	kulit keriput, payudara mengendur
3	perubahan fisik yaaa itu kayak orang tua umumnya badan tidak se bagus dulu, tidak secantik dulu, tambah gemuk, kulit keriput, ya itu tadi mudah capek, lebih rentan sakit juga yaa sepertinya sekarang-sekarang ini	badan tidak se bagus dulu, tidak secantik dulu, gemuk, kulit keriput, mudah capek, cepet sakit
4	perubahan fisik yaaa itu badan terasa sakit semua, badan tambah subur tambah gemuk mbk hahaha (tertawa) iyaa itu..	badan terasa sakit semua , gemuk
5	berat badan bertambah, pandangan tidak begitu jelas apalagi kalau malam, trus sering sakit kepala, sering nyeri-nyeri badan, ya macem-macem itu dah mbak	gemuk, pandangan mulai tidak jelas, sakit kepa, nyeri badan
6	berat badan bertambah, kulit keriput, sering sakit kepala, sering nyeri-nyeri badan, gairah seks menurun juga yaa itu perubahan fisik juga kan yaa	gemuk, kulit keriput, sakit kepa, nyeri badan, gairah seks menurun

Interpretasi:

Semua informan mengalami beberapa penurunan kondisi fisik saat menopause dengan bermacam manifestasi sesuai dengan keluhan yang dirasakan, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 6:

"...kondisi fisik menurun, cepet capek, badan terasa mengendur, seperti kulit keriput, nyeri-nyeri tulang, jadi kalau beraktivitas sering terhambat juga, ya intinya badan tidak se bagus dan se aktif dulu. Selain itu malas untuk berhubungan lagi sama suami..." (Informan 1, perempuan, 53 tahun).

7. Perubahan psikologis di masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	apa ya mungkin yang lebih berasa ke orang-orang terdekat saya ya mbak, mungkin karena badan sudah tidak se aktif dan se bagus dulu jadi ya terbawa emosi, seperti cepet marah. Tapi disini lain setelah menopause yaa saya merasa menjadi lebih apa ya..secara psikologis kan saya merasa sudah tua jadi ya lebih sabar, lebih ikhlas karena kita merasa menjadi orang yang sudah tidak mengaharapkan apa-apa, menjadi orang tua ya menjadi lebih bijak lah dalam menghadapi hidup ini, lebih merasa sabar dan ikhlas. Sudah tidak ada keingin yang macam-macam lah di masalah duniawi.	cepat marah, lebih sabar, lebih ikhlas, lebih bijak
2	lebih takut ajaa, takut sakit	merasa cemas takut sakit
3	lebih sensitif, suka marah-maraha normal yaa namanya usia semakin tua jadi kalau ada sesuatu yang menyinggung itu lebih cepet emosi, lebih cemas takut sakit	lebih sensitif, lebih cepat marah dan emosi, lebih cemas takut sakit
4	apa yaa mbak, ada rasa khawatir takut suami kawin lagi, takut tidak sayang lagi hahaha karena banyak teman-teman saya itu semenjak menopause hubungannya dengan suami sudah tidak harmonis lagi, suaminya selingkuh cari yang lebih muda. Jadi kan saya takut mbak.. selain itu emosi jadi tidak terkendali.. apa itu kayak lebih sensitif saya. Terus saya juga takut sakit mbak karena waktu menopause dulu sempet pendarahan hebat saya sampek setengah bulan, saya juga pernah dibawa kerumah sakit bersalin terus pernah beberapa kali dikuret, jadi saya takut terkena penyakit seperti kanker rahim	timbul perasaan khawatir berlebihan terhadap suami, lebih sensitif, perasaan cemas takut sakit
5	dulu awal-awal berhenti haid ya lebih suka marah-maraha, apa itu namanya sensitif ya..iya itu sensitif tapi dulu kalo sekarang udah enggak. Anak-anak udah besar-besar semua jadi ya sudah capek sendiri yang mau marah-maraha	lebih cepat marah, lebih sensitive
6	ya itu tadi mbak emosi tidak bisa ditebak, suka marah, suka sensitif, suka sedih, ada kekhawatiran tertentu takut sakit yang terkadang membuat mood tidak stabil..	lebih cepat marah, sensitif, suka sedih, memiliki kekhawatiran tertentu, mood tidak stabil

Interpretasi:

Semua informan mengalami beberapa perubahan pada kondisi psikologis mereka saat menopause dengan bermacam manifestasi sesuai dengan keluhan yang dirasakan, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 7:

“ya itu tadi mbak emosi tidak bisa ditebak, suka marah, suka sensitif, suka sedih, ada kekhawatiran tertentu takut sakit yang terkadang membuat mood tidak stabil” (Informan 6, perempuan, 53 tahun)

8. Kaitan antara menopause dan sakit

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ada, ya tadi itu kata saya. Saya merasa tidak sehat dan sefit dulu. Cepet capek, <i>nyongeronyo</i> (nyeri-nyeri), semenjak tua ini saya juga punya sakit darah tinggi mbak, secara medis saya gak tau ya itu hubungannya apa tapi ya sepertinya karena faktor menopause juga sudah tua jadinya lebih rentan terkena penyakit..	ada kaitan, tubuh yang semakin menua mengakibatkan rentan terserang penyakit
2	ada, ya karena usia sudah tua, kan lebih gampang kena sakit ..biasanya kan gitu, banyak teman saya yang gitu, sekarang-sekarang ini banyak yang sakit apa itu nyeri di seujur badan itu, trus apalagi itu namanya,,mmm...darah tinggi ya? Iyaa...trus diabetes, macem-macem ya mbak..	ada kaitan, karena sudah tua tubuh rentan terserang penyakit
3	sepertinya ada, ya karena usia sudah tua sudah menopause jadi lebih rentan sakit..semakin tua umur kondisi tubuh juga semakin tua sehingga kalau tidak menjaga kondisi tubuh lebih mudah terserang penyakit	ada kaitan, di masa menopause kondisi tubuh yang menurun mengakibatkan rentannya terserang penyakit
4	apa yaa mbak, ya kalau menopause itu kan berarti tubuh kita juga semakin menua yaa jadi lebih rentan terkena penyakit	ada kaitan, tubuh yang semakin menua mengakibatkan rentan terserang penyakit
5	ada, orang kalau sudah menopause mudah terkena sakit karena sudah tua itu mbak. Sakitnya ya macem-macem, kalau saya suka nyeri-nyeri di seluruh tubuh apalagi lutut kalo sholat sujud itu sakit	ada kaitan, karena sudah tua tubuh rentan terserang penyakit
6	ada sih, yaa kalau tidak menjaga kesehatan apalagi di usia-usia menopause lebih rentan terkena penyakit	ada kaitan, jika tidak menjaga kesehatan di usia menopause rentan terserang penyakit

Interpretasi:

Semua informan beranggapan bahwa terdapat keterkaitan antara menopause dengan terjadinya sakit karena masa menopause merupakan salah satu tanda penuaan pada wanita yang dirasa akan membuat kondisi wanita lebih rentan terhadap penyakit, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 8:

“ada, ya tadi itu kata saya. Saya merasa tidak sehat dan sefit dulu. Cepet capek, *nyongeronyo* (nyeri-nyeri), semenjak tua ini saya juga punya sakit darah tinggi mbak, secara medis saya gak tau ya itu hubungannya apa tapi ya sepertinya karena faktor menopause juga sudah tua jadinya lebih rentan terkena penyakit” (Informan 1, perempuan, 53 tahun).

9. Dampak/risiko dari perubahan fisik dan psikologis

No Informan	Jawaban	Kategori
1	dampaknya yaa,, mungkin karena sudah tua, sudah terjadi banyak perubahan sehingga kita harus benar-benar tau gimana cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan tetap senang.	harus tau menjaga tubuh agar selalu sehat dan senang
2	dampaknya yaa,, kalau tidak menjaga kesehatan lebih gampang sakit	kalau tidak menjaga kesehatan bisa sakit
3	dampaknya yaa gini aja sih mbak,, kalau tidak menjaga kondisi tubuh dengan baik bisa sakit	kalau tidak menjaga kondisi tubuh bisa sakit
4	iya ada dampaknya, dampaknya udah tidak setenang dulu takut ada penyakit, ya jadi cemas-cemas sendiri sama perubahan itu kan sudah tua takut tidak disayang suami, ya takut sakit juga	tidak setenang dulu takut ada penyakit dan takut tidak disayang suami
5	apa yaa mbak, ya karena sudah menopause badan tidak seperti dulu jadi gampang sakit	sudah menopause jadi gampang sakit
6	dampaknya yaa tidak sepercaya diri dulu, karena sudah tua juga yaa mbak jadi lebih menjaga tingkah laku biar tidak terlihat yang gimana-gimana gitu...trus ya yang jadi perhatian bukan lagi penampilan tapi yang penting kesehatan	harus lebih menjaga tingkah laku dan kesehatan

Interpretasi:

Semua informan beranggapan bahwa terdapat dampak/risiko dari terjadinya menopause yaitu kondisi tubuh akan lebih mudah terserang penyakit jika tidak dijaga dengan baik, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 9:

“dampaknya yaa,, kalau tidak menjaga kesehatan lebih gampang sakit” (Informan 2, perempuan, 50 tahun).

Sikap

1. Pendapat mengenai masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	kalo pendapat saya tentang menopause itu, ya sudah sih mbak, diterima saja, dijalani itu kan bukan suatu hal yang buruk. Orang itu kan ada masanya masing-masing dari Allah. Mulai bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan masa tua menopause itu udah ada. Saya gak merasa minder karena tua itu gak. Ya sudahlah disyukuri, alhamdulillah, masih diberi umur panjang, bisa merasakan menopause hahaha (tertawa sambil membenahi kerudung)	menerima, karena menopause bukan hal yang buruk
2	pendapat saya menopause bukan suatu masalah, tapi ya tergantung kita sendiri. Yaa kalau kita gak bisa menjaga kesehatan bisa menjadi masalah, kalau dijaga yaa tidak akan jadi masalah..	menerima, menopause bukan suatu masalah
3	yaa menopause itu.. suatu hal yang normal dan pasti terjadi pada setiap wanita yang sudah memasuki usia lanjut, jadi sudah seharusnya kita terima dan jalani dengan penuh rasa syukur	menerima, menopause suatu hal yang normal
4	yaa menopause itu.. suatu hal yang normal..pasti terjadi sama semua wanita, jadi jangan terlalu dipikir biar tidak stress dan larinya nanti ke penyakit mbak.	menerima, menopause suatu hal yang normal
5	menopause itu hal yang wajar dan pasti terjadi sama semua wanita, kodrat mbak sudah itu dari Allah..mau berpendapat apalagi lah ya sudah semestinya kalau semakin tua mengalami menopause. kalau gak menopause-menopause kan justru aneh mbak, sudah tua kok masih haid hahaha (tertawa)	menerima, menopause suatu hal yang wajar
6	menopause itu hal yang wajar dan pasti terjadi sama semua wanita, sudah tanda-tanda penuaan yang diberikan oleh Allah, jadi kita sudah semestinya menerimanya	menerima, menopause suatu hal yang wajar

Interpretasi:

Semua informan menerima kondisi menopause yang dialami dengan respon positif karena ada motivasi dari dalam diri informan yang didasari oleh pengalaman hidup, serta keyakinan pada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga mereka menerima kondisi tersebut sebagai suatu hal normal dan wajar terjadi pada wanita yang mulai memasuki usia lanjut, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 1:

“.....hal yang wajar dan pasti terjadi sama semua wanita, kodrat mbak sudah itu dari Allah..mau berpendapat apalagi lah ya sudah semestinya kalau semakin tua mengalami menopause. kalau gak menopause-menopause kan justru aneh mbak, sudah tua kok masih haid hahaha (tertawa)” (Informan 5, perempuan, 57 tahun).

2. Apakah menopause mengganggu aktivitas sehari-hari

No Informan	Jawaban	Kategori
1	tidak, tetap aktivitas berjalan dengan sebagaimana mestinya. Ya saya tetap mengajar seperti biasa, tetap bisa beraktivitas di rumah, malah saya lebih tenang maksudnya yaa sudah gak kepikiran duh saya mens harus ke kamar mandi bolak balik untuk ganti pembalut itu sudah tidak lagi jadi ya lebih tenang.	tidak mengganggu, aktivitas tetap berjalan sebagaimana mestinya
2	tidak, tetap aktivitas berjalan dengan sebagaimana mestinya. Saya ya tetap memasak, mencuci, bersih-bersih, alhamdulillah aktivitas tetap berjalan seperti biasa, selama tidak sakit ya tidak mengganggu mbak	tidak mengganggu, aktivitas tetap berjalan seperti biasa
3	ya tidak mbak, saya sudah menopause udah lama. buktinya saya masih tetap beraktivitas seperti biasa, kalau ditanya mengganggu, selama tidak sakit parah ya tidak mengganggu, semoga saya saya sehat terus	tidak mengganggu, masih bisa beraktivitas seperti biasa
4	alhamdulillah tidak, saya masih tetap beraktivitas seperti biasa	tidak mengganggu, masih tetap beraktivitas seperti biasa
5	tidak, sama sekali tidak, la ya saya tetap bekerja seperti biasa, jualan. Tetap masak juga, nyuci baju, ya meskipun badan linu-linu nyeri tetep saya beraktivitas seperti biasa.	tidak mengganggu, tetap bekerja seperti biasa
6	tidak, sama sekali tidak, la ya saya tetep beraktivitas seperti biasa, tidak mengganggu. Tapi ya aktivitasnya disesuaikan dengan kondisi tubuh, tidak dengan aktivitas yang seperti dulu-dulu itu tidak. Bisa dengan berolahraga, bisa ya dengan macam-macam, ya <i>refreshing</i> juga	tidak mengganggu, tetap beraktivitas seperti biasa, tapi disesuaikan dengan kondisi tubuh

Interpretasi:

Semua informan merasa bahwa menopause yang terjadi tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, selama tidak sakit aktivitas tetap berjalan seperti biasa dengan baik, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 2:

“tidak, tetap aktivitas berjalan dengan sebagaimana mestinya. Saya ya tetap memasak, mencuci, bersih-bersih, alhamdulillah aktivitas tetap berjalan seperti biasa, selama tidak sakit ya tidak mengganggu mbak” (informan 2, perempuan, 50 tahun).

3. Apakah menopause mengganggu hubungan dengan orang-orang terdekat

No Informan	Jawaban	Kategori
1	yaa ada si, tapi tidak terlalu, wajar lah ya..dengan suami, ya hanya masalah ranjang saja. Sudah tidak se-senang dulu kalau diajak suami hahaha tapi untung suami saya pengertian. Kalau dengan anak yaa tidak ada masalah apa-apa, kebetulan anak saya sudah berkeluarga semua	mengganggu hubungan dengan suami, gairah seks menurun
2	mengganggu? (seperti bertanya dengan diri sendiri, diam...) alhamdulillah tidak ya mbak, saya merasanya yabaik-baik saja, biasa saja ya	tidak mengganggu, hubungan baik seperti biasa
3	alhamdulillah tidak, ya keluarga saya tetap menyayangi saya dengan kondisi sekarang ini, gak ada pengaruhnya, justru tambah dekat dengan keluarga	tidak mengganggu, keluarga tetap menyayangi
4	alhamdulillah tidak mbak, meskipun ini yang saya khawatirkan tapi alhamdulillah suami saya pengertian tidak berubah, justru mendukung kondisi saya ini..sehingga saya tenang	tidak mengganggu, justru semakin mendukung sehingga merasa tenang
5	tidak mbak, hubungan saya dengan keluarga alhamdulillah baik tidak ada masalah	tidak mengganggu, hubungan tetap baik
6	ada sih yaa tapi mungkin ini cuma perasaan saya saja,,hubungan dengan suami tidak seharmonis dulu karena yaa sudah tua juga jadi males yang mau ngapain-ngapain	mengganggu hubungan dengan suami, tidak seharmonis dulu

Interpretasi:

Hanya terdapat dua informan yang merasa bahwa kondisi menopause yang dialami mengganggu hubungannya dengan orang terdekat yaitu suami, sedangkan empat informan lainnya mengaku tidak ada masalah atau gangguan terhadap hubungan dengan orang terdekat dengan kondisi menopause yang dialaminya, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 3:

“alhamdulillah tidak mbak, ya keluarga saya tetap menyayangi saya dengan kondisi sekarang ini, gak ada pengaruhnya, justru tambah dekat dengan keluarga” (informan 3, perempuan, 54 tahun).

4. Perasaan yang dirasakan setelah menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya gak gimana-gimana sih mbak, ya saya terima saja dengan rasa syukur. Nanti kalau dibuat beban pikiran saya malah sakit, dijalani saja seperti biasanya. Apa ya sebenarnya menopause itu bukan hal yang gimana-gimana mbak, hanya saja mungkin sebagai tanda kalau kita sudah tua, tapi bukan berarti kita tidak bisa bahagia lagi kan..	Menerima, menopause adalah tanda kita sudah tua tapi bukan berarti tidak bisa bahagia
2	ya tidak apa-apa mbak, ya kalau sudah menopause mau bagaimana lagi. Dijalani saja, tandanya kita dikasih tau sama Allah kalau kita sudah tua	Menerima, karena menopause tanda dari Allah bahwa sudah memasuki masa tua
3	ya tidak gimana-gimana mbak, ya gak gimana-gimana, saya terima aja kondisi seperti itu dengan rasa syukur. Dijalani sajalah..masak saya harus sedih? Kan tidak,, juga..	Menerima, menjalani dengan rasa syukur
4	biasa saja, karena itu pasti terjadi pada setiap wanita, jadi ya tidak gimana-gimana, justru saya lebih tenang dalam beribadah lebih khusyuk juga	Menerima, karena menopause pasti terjadi pada semua wanita
5	ya perasaan biasa-biasa saja. Yang namanya sudah tua pasti mengalami menopause ya sudah dijalani saja	Menerima, sudah tua pasti mengalami menopause
6	Perasaan saya yaa merasa sudah tua, dulu awal-awal takut yang gimana-gimana gitu ya, tapi setelah dijalani yaa biasa saja sih	Menerima, merasa sudah tua jadi sudah seharusnya dijalani

Interpretasi:

Semua informan menerima kondisi menopause yang mereka alami dengan respon yang positif, hal tersebut didasari dengan pemahaman bahwa hal tersebut merupakan suatu hal yang normal dan pasti terjadi sehingga sudah seharusnya dijalani dengan rasa syukur, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 4:

“ya gak gimana-gimana sih mbak, ya saya terima saja dengan rasa syukur. Nanti kalau dibuat beban pikiran saya malah sakit, dijalani saja seperti biasanya. Apa ya sebenarnya menopause itu bukan hal yang gimana-gimana mbak, hanya saja mungkin sebagai tanda kalau kita sudah tua, tapi bukan berarti kita tidak bisa bahagia lagi kan..” (informan 1, perempuan, 53 tahun).

5. Apakah sudah siap dan tidak takut untuk menghadapi menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	tidak takut mbak, saya sudah menopause setahun yang lalu, ya siap gak siap ya harus siap, sudah saya jalani juga	tidak takut, sudah siap, dan sudah dijalani
2	tidak mbak, buat apa takut? Kan normal, setiap wanita yang sudah tua pasti akan mengalami menopause	tidak takut dan sudah siap karena suatu hal yang normal
3	Sudah siap, saya sudah menopause sekitar 4 tahun yang lalu sudah cukup lama ya saya kira kalau masih harus ditanya sudah siap apa belum	tidak takut, sudah siap, dan sudah dijalani
4	ya dulu awal-awal takut soalnya kan berhenti mensnya saya agak sedikit beda dengan teman-teman yang lain, kalau saya kan pendarahan dulu jadi ya takut sakit, antara siap tidak siap menopause, tapi kalau sekarang semenjak sudah benar-benar menopause, berhenti mens sudah tidak takut, sudah sangat siap	dulu awal-awal merasa takut, tapi setelah dijalani sudah tidak takut dan siap
5	alhamdulillah tidak, sudah siap ini kan sudah waktunya lah kalau sudah waktunya berhenti haid ya berhenti, kenapa harus takut? Kalau takut berarti saya tidak pasrah dengan kehendaknya Allah	tidak takut dan sudah siap karena sudah waktunya
6	alhamdulillah sudah siap ini kan sudah waktunya jadi ya harus siap malahan saya lebih nyaman setelah menopause	tidak takut dan siap, selain karena sudah waktunya juga merasa lebih nyaman

Interpretasi:

Semua informan tidak merasa takut dan sudah siap dalam menjalani kondisi menopause yang mereka alami, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 5:

“alhamdulillah sudah siap ini kan sudah waktunya jadi ya harus siap malahan saya lebih nyaman setelah menopause “ (Informan 6, perempuan, 53 tahun).

6. Kekhawatiran tertentu di masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	mungkin kekhawatiran lebih kepada kesehatan ya, kan menopause menandakan kalau kita sudah tua, takut aja terkena sakit-sakit yang bahaya itu mbak, kan rentan biasanya kalau sudah tua itu.	khawatir takut terserang penyakit
2	kekhawatirannya lebih takut karena takut sakit, kalau yang lainnya takut tua atau takut keriput yaa tidak	khawatir takut terserang penyakit
3	kekhawatiran ya pasti ada, soalnya kan apa yaa...dengan kondisi tubuh yang semakin tua, ya khawatirnya takut terkena penyakit yang berbahaya itu mbak jadi ya benar-benar harus menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.	khawatir takut terserang penyakit
4	ya itu karena pengamalan menopause saya di awali dengan pendarahan sehingga ada kekhawatiran tersendiri takut kena penyakit, takut pas jadi tumor kanker dan lain-lain. Selain itu khawatir suami saya mencari istri lagi hahaha (tertawa)	khawatir takut terserang penyakit dan khawatir suami cari suami lagi
5	rasa khawatir ya pasti ada, khawatirnya terkena penyakit ..soalnya di usia sekarang ini kan jadi lebih rentan terkena penyakit kalau tidak menjaga tubuh agar tetap baik	khawatir takut terserang penyakit
6	rasa khawatir ya pasti ada, apalagi awal-awal dulu,,tapi semua itu tergantung gimana kita menjaga dan merawat tubuh, kalau kita jaga dan rawat tubuh dengan baik kekhawatiran tertentu bisa kita hadapi dengan baik	khawatir dengan kondisi tubuh takut terserang penyakit

Interpretasi:

Semua informan mengatakan bahwa memiliki kekhawatiran tertentu di masa menopause, yaitu takutnya akan kehadiran penyakit yang membahayakan kondisi tubuh, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 6:

“kekhawatiran ya pasti ada, soalnya kan apa...dengan kondisi tubuh yang semakin tua, ya khawatirnya takut terkena penyakit yang berbahaya itu mbak jadi ya benar-benar harus menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat” (Informan 3, perempuan, 54 tahun).

7. Perbedaan yang di alami sebelum dan setelah menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	perbedaannya ya badan yang dulunya aktif mulai menurun, yang dulunya tidak merasa takut akan sakit sekarang ya mulai lebih takut. Jadi merasa lebih harus berhati-hati demi menjaga kondisi tubuh tetap sehat (tersenyum)	dulunya tidak takut akan sakit sekarang lebih takut.
2	apa yaa perbedaannya kalau dulu mau ngapa-ngapain itu gak gampang capek, kalau sekarang apa yaa kalau bekerja itu sebenarnya lebih kerasa capeknya	dulu gak gampang capek, kalau sekarang lebih cepet capek
3	perbedaannya kalau dulu mau ngapa-ngapain, mau kemana, mau makan apa-apa tidak perlu berpikir dua kali,tapi kalau sekarang,,yaa intinya sekarang lebih menjaga kondisi kesehatan yaa. Jadi merasa lebih harus berhati-hati agar tidak melakukan hal yang membahayakan kesehatan.	dulu mau gimana-gimana tidak perlu berpikir dua kali,tapi kalau sekarang lebih harus berhati-hati
4	perbedaannya apaa yaa, gak ada perbedaan. Cuma memang setelah menopause ibadah ibu khusyuk dalam beribadah lebih tenang, karena sudah tidak mens lagi	sekarang dalam beribadah lebih khusyuk',
5	perbedaannya ya kalo dulu haid sekarang enggak, kalo sekarang saya merasa lebih bebas gak perlu ribet harus haid, batin lebih tenang	sekarang merasa lebih bebas gak perlu ribet harus haid, batin lebih tenang.
6	Perbedaannya ya kondisi tubuh yang dulunya baik mulai menurun, yang dulunya tidak merasa takut sakit sekarang mulai lebih memperhatikan. Jadi harus lebih berhati-hati demi menjaga tubuh tetap sehat	kondisi tubuh yang dulu baik mulai menurun, yang dulunya tidak takut sakit sekarang takut.

Interpretasi:

Semua informan mengalami perubahan pada kondisi tubuh mereka sebelum dan sesudah menopause, perubahan yang mereka rasakan diantaranya kondisi tubuh yang mulai menurun, yang dulunya haid menjadi tidak haid,dulunya tidak mempedulikan kesehatan sekarang lebih memperhatikan, ibadah lebih khusyuk', dan batin lebih tenang , seperti pada kutipan ini:

Kutipan 7:

“perbedaannya ya badan yang dulunya aktif mulai menurun, yang dulunya tidak merasa takut akan sakit sekarang ya mulai lebih takut. Jadi merasa lebih harus berhati-hati demi menjaga kondisi tubuh tetap sehat (tersenyum)” (Informan 1, perempuan 53 tahun).

8. Pendapat mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya kalo pendapat saya, yang saya alami pribadi.. eee..tidak apa ya tidak bermasalah, Perubahan fisik ya saya menerima, Apakah saya harus menentang bahwa saya harus seperti dulu? Ya kan tidak sih mbak, tidak ada masalah dengan perubahan fisik yaa pokok tidak sakit wes saya mbak.kalau secara psikologis mungkin saya rada takut, takut suami saya tidak sabar menghadapi sikap saya yang lebih cerewet, marah-marah gitu, tapi semoga pengertian terus yaa,,kan katanya sabar itu ada batasnya yaa mbak,,semoga sabar terus hahaha (tertawa)	tidak masalah dengan perubahan fisik dan psikologis buka suatu hal yang harus ditentang
2	ya itu tidak jadi masalah, apa ya,, hal seperti itu wajar, gak perlu lah dirisaukan.. lah ya sudah tua udah pasti berubah, ganti ke generasi selajutnyaa, sadar diri lah saya, perubahan itu ya pasti terjadi	tidak masalah dengan perubahan fisik dan psikologis karena itu merupakan suatu hal yang wajar
3	perubahan tersebut pasti terjadi mbak, yaa tapi tergantung gimana cara kita menyikapinya. Kalau kita menyikapi dengan baik yaa perubahan tesebut tidak akan mengganggu, artinya jika perubahan tersebut di imbangi dengan pola perilaku yang baik maka yaa tidak akan menjadi masalah bagi kesehatan	perubahan tersebut pasti terjadi jadi harus disikapi dengan baik sehingga tidak menjadi masalah
4	yaa saya nikmati saja enjoy-enjoy saja, dijalani saja, karena itu memang sudah sunnatullah tidak bisa dihindari	dinikmati dan dijalani, karena hal itu sudah sunnatullah
5	pendapat saya ya kalau sudah tua sudah menopause pasti ada yang berubah, ya itu wajarlah, masak udah tua masih mau cantik mbak (tertawa), dijalani saja, disyukuri, gak perlu terlalu dipikirlah perubahan itu selama masih dalam batas yang wajar gak perlu terlalu dipikir nanti jadi sakit	dijalani dan disyukuri karena hal tersebut merupakan hal yang wajar
6	tidak apa ya tidak masalah.. mengenai apa tadi perubahan fisik ya? Pasti terjadi kan? Perubahan fisik ya saya menerima, karena memang ya itu tadi sudah alami bahwa fungsi tubuh kita sudah tidak muda dulu..syukuri saja	tidak masalah dengan perubahan fisik dan psikologis karena hal tersebut sudah alami terjadi

Interpretasi:

Semua informan berpendapat bahwa perubahan fisik dan perubahan psikologis di masa menopause bukan merupakan suatu masalah, mereka beranggapan bahwa hal tersebut pasti terjadi dan harus dijalani dengan rasa syukur dan sikap yang baik, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 8:

“tidak apa ya tidak masalah.. mengenai apa tadi perubahan fisik ya? Pasti terjadi kan? Perubahan fisik ya saya menerima, karena memang ya itu tadi sudah alami bahwa fungsi tubuh kita sudah tidak muda dulu..syukuri saja” (Informan 6, perempuan, 53 tahun).

9. cara menyikapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	cara menyikapinya ya? Mmmmm jadi ginii..intinya diterima dengan rasa syukur, artinya dengan rasa syukur itu kita menerima kodrat seorang wanita , semua memang ada masa-masanya mbak, jadi ya dinikmati dengan rasa syukur, sabar dan ikhlas	diterima dengan rasa syukur, bahwa itu adalah kodrat dari seorang wanita
2	yasudah di terima sajaa, yang namanya orang hidup tambah hari yaa pastilah tambah ada perubahan, tambah tua (hahaha)	menerima saja, karena merupakan proses kehidupan
3	yasudah diterima ajaa, tidak perlu dipungkiri..	diterima dan tidak perlu dipungkiri
4	yasuda dijalani saja sebagaimana adanya	dijalani sebagaimana adanya
5	ya dijalani,diterima dengan rasa syukur, semua ada waktunya namanya sudah tua pasti sudah tidak seperti dulu, pasti berubah, gantian sekarang anaknya yang muda	dijalani dan disyukuri, semua ada masanya masing-masing
6	ya dijalani, sambil tetap menjaga dan merawat tubuh kita sehingga perubahan tersebut tidak berdampak negatif bagi kita sendiri	dijalani serta menjaga dan merawat kondisi tubuh

Interpretasi:

Semua informan menyikapi perubahan fisik dan psikologis dalam dirinya dengan cara menjalani dengan rasa syukur dengan tetap menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 9:

“ya dijalani, sambil tetap menjaga dan merawat tubuh kita sehingga perubahan tersebut tidak berdampak negatif bagi kita sendiri “ (Informan 6, perempuan, 53 tahun).

10. Perlukah melakukan kiat-kiat tertentu di masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya sangat perlu mbak, ya itu tadi dengan kondisi tubuh yang semakin menua kita harus tetap tetap sehat, dan bahagia	Perlu, kondisi tubuh yang semakin menua harus dijaga agar selalu sehat
2	ya perlu mbak, kan yang saya takutkan itu sakit terkena sakit macem-macem. Sedangkan dimasa menopause kita artinya udah tua jadi yaa harus pintar-pintar menjaga tubuh agar selalu sehat dan terhindar dari sakit,misalnya dengan olahraga..kalau saya sering itu apa itu jalan-jalan pagi keiling kompleks sini	Perlu, pintar-pintar menjaga tubuh agar selalu sehat dan terhindar dari penyakit
3	ya perlu mbak, apa yaa..di masa menopause ini kondisi tubuh artiya semakin tua dan rentan sekaali, ya justru dengan itu kalau tidak diimbangi dengan perilaku yang sehat maka akan membahayakan kesehatan , bisa sakit	perlu, di masa menopause tubuh yang semakin menua harus diimbangi dengan pola hidup yang sehat
4	ya perlu mbak, harus tambah beribadah sama Allah,harus rajin berolahraga juga demi kesehatan ibuk, konsumsi makan sehat, perbanyak makan timun juga mbak hahahah (tertawa)	Perlu, perbanyak beribada dan pola perilaku yang sehat
5	ya perlu mbak, biar tetep sehat	Perlu agar selalu sehat
6	ya perlu, biar sehat terus meskipun sudah menopause	Perlu agar di masa menopause selalu sehat

Interpretasi:

Semua informan merasa perlu untuk melakukan kiat-kiat tertentu di masa menopause hal tersebut didasari dengan pemahaman bahwa kondisi tubuh yang semakin menua harus tetap terjaga dengan baik dan sehat, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 10:

“ya perlu mbak, kan yang saya takutkan itu sakit terkena sakit macem-macem. Sedangkan dimasa menopause kita artinya udah tua jadi yaa harus pintar-pintar menjaga tubuh agar selalu sehat dan terhindar dari sakit,misalnya dengan olahraga..kalau saya sering itu apa itu jalan-jalan pagi keiling kompleks sini” (informan 2, perempuan, 50 tahun).

Nilai-Nilai

1. Nilai tertentu yang dijadikan pedoman dalam menghadapi masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	iya ada, kalo nilai sosial tidak menutup diri artinya harus selalu bersosialisasi dengan masyarakat seperti tetangga, di lingkungan rumah saya ini kan ada dasawisma seperti pertemuan-pertemuan yang diisi dengan arisan, pengajian juga, selain itu saya ya masih aktif mengajar bisa bersosialisasi dengan teman guru, murid-murid, jadi yaa bisa tetap bermanfaat buat orang banyak lah yaa. Kalo nilai agama ya karena sudah menopause jadi semakin rajin beribadah, menopause itu mengingatkan kembali kalau kita udah tua dan hidup di dunia itu cuma sementara jadi perkuatlah ibadah. Selain itu dari pertemuan-pertemuan yang diadakan itu kan ada pengajiannya juga, ngaji bersama dengerin ceramah agama sehingga kita bisa semakin mendekatkan diri sama Allah. Kalo nilai moral, ya lebih menjaga perilaku agar tidak menyakiti orang lain. Jaga diri, sikap terutama omongan.	Nilai sosial: bersosialisasi dengan masyarakat, Nilai agama: mendekatakan diri dengan Allah Nilai moral: menjaga perilaku
2	iya ada, ya intinya di masa menopause kita harus lebih menjaga perilaku kita agar tidak menyakiti orang lain, jaga omongan, trus harus lebih mendekatkan diri sama Allah mbak	Nilai agama: mendekatakan diri dengan Allah Nilai moral: menjaga perilaku
3	apa yaa kalau nilai sosial kita harus banyak berinteraksi dengan orang-orang jangan mengurung diri dirumah, hidup bersosialisasi lah yaa, bersilatullahi, kalau nilai agama yaa itu semakin mendekatkan diri sama Allah, sholat 5 waktu diusahakan sunnah juga dilakukan	Nilai sosial: bersosialisasi dengan masyarakat, Nilai agama: mendekatakan diri dengan Allah
4	iya pasti, masalah agama itu harus pegang erat-erat dengan agama kita bisa tenang karena sudah bertambah umur harus lebih dekat sama Allah, nilai moral lebih menjaga perilaku, nilai sosial ya berinteraksi dengan masyarakat, bersilatullahi dengan tetangga <i>family</i> , teman-teman, lebih banyak bersedekah juga	Nilai sosial: bersosialisasi dengan masyarakat, dan keluarga Nilai agama: mendekatakan diri dengan Allah Nilai moral: menjaga perilaku
5	iya ada, kalau nilai agama saya merasa lebih mantap dalam beribadah, lebih takut Allah, sholat dan ngajinya gak putus-putus, puasannya penuh. Kalau nilai moral ya lebih menjaga perilaku agar tidak menyakiti sesama, kalau sosial ya melalui kegiatan jualan saya ini saya bisa berinteraksi dengan orang banyak jadi gak stress.	Nilai sosial: bersosialisasi dengan masyarakat melalui jualan Nilai agama: lebih mantap beribadah Nilai moral: menjaga perilaku
6	ooh itu ada sih yaa, mungkin lebih ke nilai agama, semenjak menopause saya merasa harus lebih dekat sama Allah, lebih rajin beribadah, menopause mengingatkan kita tentang masa tua yang artinya akan semakin dekat ke mati. Kalau nilai moral ya lebih menjaga perilaku agar tidak menyimpang dan menyakiti orang lain, kalau sosial mempererat tali silaturahmi dengan tetangga, keluarga, masyarakat melalui berbagai kegiatan seperti dasawisma, pengajian, kegiatan bakti sosial	Nilai sosial: mempererat silaturahmi Nilai agama: mendekatakan diri dengan Allah Nilai moral: menjaga perilaku

Interpretasi:

Semua informan memiliki nilai-nilai yang mereka yakini sebagai pedoman saat informan mengalami kondisi menopause. Bentuk nilai tersebut seperti nilai sosial, nilai agama, dan nilai moral, seperti pada salah satu kutipan ini:

Kutipan 1:

“.....iya ada, kalau nilai agama saya merasa lebih mantap dalam beribadah, lebih takut Allah, sholat dan ngajinya gak putus-putus, puasanya penuh. Kalau nilai moral ya lebih menjaga perilaku agar tidak menyakiti sesama, kalau sosial ya melalui kegiatan jualan saya ini saya bisa berinteraksi dengan orang banyak jadi gak stress” (Informan 5, perempuan 57 tahun).



2. Apakah nilai tersebut tidak memberatkan

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya tidak, justru nilai itu bisa membantu saya menjadi orang yang lebih baik kedepannya	Tidak, justru membantu mendi orang yang lebih baik
2	oh ya tidak masak memberatkan, lah ya buktinya saya berpegang pada nilai itu	Tidak, buktinya tetap berpegangan pada nilai tersebut
3	tidak mbak, justru sebaliknya yaa	Tidak, justru membantu
4	tidak... tidak mbak, justru membantu	Tidak, justru membantu
5	tidak, sama sekali tidak memberatkan, suatu keharusan jadi tidak perlu dipermasalahakan	Tidak memberatkan, sudah menjadi hal yang harus dilakukan
6	ya kalau cuma seperti itu saja apanya sih ya yang memberatkan	Tidak, nilai seperti itu bukan suatu hal yang harus diberatkan

Interpretasi:

Semua informan beranggapan bahwa nilai-nilai yang mereka yakini sebagai pedoman dirasa tidak memberatkan untuk dijalani, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 2:

“oh ya tidak masak memberatkan, lah ya buktinya saya berpegang pada nilai itu” (Informan 2, perempuan, 50 tahun).

3. Apakah nilai tersebut dapat membantu

No Informan	Jawaban	Kategori
1	lah iya mbak, gimana ya jadi dengan nilai yang saya yakini meskipun dalam diri saya sudah ada yang berubah tapi saya tetap merasa baik-baik saja. Saya senang masih bisa beraktivitas dan merasa lebih dekat dengan Allah. Intinya hidup di dunia ya itu mbak, dekat dengan Allah	iya, nilai tersebut membantu untuk tetap merasa baik-baik saja di masa menopause
2	lah iya mbak, kan gimana ya nilai itu tu bisa mengarahkan saya untuk menjadi orang yang lebih baik.	iya, karena bisa mengarahkan kearah yang lebih baik
3	iya sangat membantu, jadi bisa lebih percaya diri meskipun sudah menopause, merasa tambah banyak teman yang sama-sama saling mencurhatkan masalah menopause, jadi rasa-rasanya beban pikiran yang buruk atau apalah itu ditanggung bersama lah ya hahaha (tertawa)	iya, karena jadi lebih percaya diri, banyak teman, mengurangi beban pikiran
4	iya sangat membantu, dari nilai tersebut kan apa yaa saya jadi merasa tetap baik-baik saja meskipun sudah menopause	iya, nilai tersebut membantu untuk tetap merasa baik-baik saja di masa menopause
5	iya, justru dengan nilai itu saya merasa senang meskipun saya sudah menopause, meskipun sudah tua, banyak yang berubah tapi saya merasa senang, merasa menjadi orang yang lebih baik dan tetap aktif bekerja di usia tua	iya, nilai tersebut membantu untuk a menjadi orang yang lebih baik dan aktif di usia tua
6	iya, justru dengan nilai itu saya merasa senang di usia tua bisa terus merasa sehat, aktif dan senang	iya, nilai tersebut membantu untuk bisa merasa sehat, aktif dan senang

Interpretasi:

Semua informan beranggapan bahwa nilai-nilai yang mereka yakini sebagai pedoman dirasa sangat membantu mereka dalam menjalani kehidupan di masa menopause, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 3:

“..... dengan nilai yang saya yakini meskipun dalam diri saya sudah ada yang berubah tapi saya tetap merasa baik-baik saja. Saya senang masih bisa beraktivitas dan merasa lebih dekat dengan Allah. Intinya hidup di dunia ya itu mbak, dekat dengan Allah” (informan 1, perempuan, 53 tahun).

4. Seberapa penting nilai tersebut untuk dilaksanakan

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya sangat penting,kalo tidak ada nilai tersebut bisa tersesat ibaratnya tidak ada pedoman. Jadi dengan nilai itu hidup saya bisa terarah dan bahagia.	Sangat penting, dengan nilai itu hidup bisa terarah dan bahagia.
2	ya sangat penting, penting sekali. Yang namanya orang hidup harus ada nilai-nilai yang di taati, biar hidupnya baik tentram	Sangat penting, biar hidupnya baik tentram
3	ya penting sekali untuk dilaksanakan, kalau tidak gitu sumpek-sumpek sendiri di rumah	Sangat penting untuk dilaksanakan
4	ya sangat penting sekali, dilihat dari manfaat yang saya rasakan ya banyak lah mbak	Manfaatnya banyak sehingga sangat penting untuk dilaksanakan
5	sangat penting, dari nilai itu semakin mengingatkan saya bahwa di masa menopause tandanya saya sudah tua jadi harus bisa berbuat baik kepada sesama.	Sangat penting, nilai tersebut mengingatkan untuk terus berbuat baik
6	sangat penting, dari nilai itu bisa membantu saya untuk menjadi orang yang lebih baik kedepannya, misal menjadi pribadi yang lebih dekat dengan Allah dan semakin dekat dengan sesame	Sangat penting, nilai tersebut membantu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan dekat dengan Allah

Interpretasi:

Semua informan mengakui bahwa nilai-nilai yang mereka yakini sebagai pedoman dirasa sangat penting untuk mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 4:

“ya sangat penting, penting sekali. Yang namanya orang hidup harus ada nilai-nilai yang di taati, biar hidupnya baik tentram” (Informan 2, perempuan, 50 tahun).

5. Manfaat dari nilai yang sudah diterapkan

No Informan	Jawaban	Kategori
1	Manfaatnya ya gimana ya kalo orang menopause itu kan tandanya kita sudah tua, dapat menambah gairah semangat hidup, jadi ini loh kita orang tua itu masih bisa beraktivitas dan mengisi hidup dengan hal yang positif, semakin dekat dengan Allah juga sehingga merasa tenang. Bisa berpikir positif, kan itu malah bisa memperpanjang umur, membuat kita bahagia senang, perasaan itu kan membuat kita sehat dan panjang umur.	dapat beraktivitas dan mengisi hidup dengan hal yang positif, semakin dekat dengan Allah
2	setelah saya terapkan banyak sekali manfaatnya. Jadi bisa lebih bersyukur dan pasrah dalam menikmati hidup, lebih teratur hidupnya	lebih bersyukur, hidup lebih teratur
3	setelah saya terapkan banyak sekali manfaatnya. Kayak dari itu dari nilai sosial dengan banyak bersilatullahi bisa memanjang umur kan katanya silatullahi bisa menambah umur panjang, saya rasa itu benar soalnya gimana yaa rasa-rasanya kita selalu senang berkumpul dengan teman-teman, <i>happy</i> perasaan senang kan bisa membuat kita sehat. Nilai agama yaa Jadi bisa lebih dekat sama Allah, lebih bersyukur.	memiliki perasaan senang bisa membuat sehat, lebih dekat sama Allah, dan lebih bersyukur.
4	jadi lebih tenang dan menerima dengan kondisi saya yang sudah menopause ini	lebih tenang dan lebih menerima
5	banyak manfaatnya ya salah satunya di usia tua ini saya bisa menjadi orang yang lebih baik, lebih percaya diri, lebih menerima	menjadi lebih baik, lebih percaya diri, lebih menerima
6	banyak manfaatnya ya salah satunya di usia tua ini saya masih bisa produktif dan bermanfaat untuk orang lain	bisa produktif dan bermanfaat untuk orang lain

Interpretasi:

Semua informan mengakui bahwa mereka mendapat banyak manfaat dari nilai-nilai yang sudah mereka terapkan yaitu merasa menjadi orang yang lebih baik, lebih dekat kepada Allah, lebih bersyukur, lebih senang, lebih produktif sehingga hal tersebut membuat mereka merasa sehat, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 5:

“....., dapat menambah gairah semangat hidup, jadi ini loh kita orang tua itu masih bisa beraktivitas dan mengisi hidup dengan hal yang positif, semakin dekat dengan Allah juga sehingga merasa tenang. Bisa berpikir positif, kan itu malah bisa memperpanjang umur, membuat kita bahagia senang, perasaan itu kan membuat kita sehat dan panjang umur.” (informan 1, perempuan, 53 tahun).

Kepercayaan

1. Menopause merupakan hal yang positif/hal yang negatif

No Informan	Jawaban	Kategori
1	dari yang saya rasakan ya positif..... iya positif ya mbak, semenjak menopause saya jadi lebih berhati-hati dalam bertindak, lebih merasa dekat dengan Allah, jadi apa yaa lebih tenang itu. Kalau kita syukuri banyak sekali manfaat yang saya rasakan mbak	positif, kondisi menopause kalau disyukuri banyak sekali manfaat yang dirasakan
2	tentu ya itu hal yang positif mbak, karena yaa sudah pasti terjadi	positif, menopause sudah pasti terjadi
3	positif itu positif , karena itu merupakan tanda-tanda yang diberikan Allah bahwa seseorang itu sudah tua sudah usia matang, sudah tua, sehingga orang itu harus lebih bijak, lebih sabar lebih ikhlas dalam menghadapi hidup.	positif, menjadikan pribadi yang lebih bijak, lebih sabar lebih ikhlas dalam menghadapi hidup.
4	yang positif karena itu kan sudah pasti terjadi pada setiap wanita yang sudah mulai tua	Positif karena hal tersebut pasti terjadi pada setiap wanita yang memasuki usia tua
5	bagi saya menopause itu ya hal yang positif, soalnya setelah dirasa-rasa setelah menopause lebih enak	positif, merasa lebih nyaman
6	menurut saya menopause itu bukan hal yang negatif, sejauh yang saya rasakan yaaa itu merupakan hal yang positif, sudah tua kan ya pasti menopause sih mbk	positif, menopause menandakan kita sudah semakin tua

Interpretasi:

Semua informan percaya bahwa menopause yang mereka alami merupakan suatu hal yang positif, hal tersebut didasari pada keyakinan dari diri sendiri dan dari Tuhan Yang Maha Esa, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 1:

“positif itu positif , karena itu merupakan tanda-tanda yang diberikan Allah bahwa seseorang itu sudah tua sudah usia matang, sudah tua, sehingga orang itu harus lebih bijak, lebih sabar lebih ikhlas dalam menghadapi hidup.” (Informan 3, perempuan, 54 tahun).

2. Kepercayaan tertentu tentang menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	berarti saya..... tidak menstruasi lagi, hahaha..tidak perlu susah-susah menggunakan pembalut disetiap bulannya, jujur saja saya merasa capek kalau harus pakai begituan lagi, harus bolak-balik kamar mandi duhh sudah yaa. Trus kalau ibadah bisa lebih khusu', misal seperti bulan puasa kemaren puasa saya tidak bolong-bolong, jadi saya bisa mengisi puasa saya dengan hal yang bermanfaat seperti sholat terawih, sholat sunnah, mengaji, dan lain-lain dari situ saya percaya bahwa dengan menopause saya merasa lebih dekat dengan Allah.	tidak perlu menggunakan pembalut, ibadah bisa lebih khusu', puasa tidak bolong-bolong, lebih dekat dengan Allah.
2	karena tidak datang bulan lagi artinya saya tidak perlu mengalami sakit perut kan datang bulan saya kalau datang bulan mesti sakit perut saya trus di bagian belakang ini sakit, trus itu kagi tidak perlu menggunakan pembalut lagi, apaa yaa lagi., ya itu sebenarnya dalam ibadah bisa lebih khusu', sehingga bisa merasa lebih dekat sama Allah tidak terpotong lagi sholatnya, ini juga kalau berhubungan dengan suami tidak perlu takut hamil lagi..	tidak perlu mengalami sakit perut tidak perlu menggunakan pembalut ibadah lebih khusu', lebih dekat sama Allah, berhubungan dengan suami tidak perlu takut hamil
3	yaa saya percaya saja kalau itu sudah diatur sama Allah, gak perlu dipungkiri karena artinya kita semakin tua dalam hidup sehingga harus menjalani hidup kearah yang lebih bermanfaat misalnya lebih banyak beribadah, berbakti sama suami, menjaga perilaku, berbuat baik kepada sesama.	lebih banyak beribadah, berbakti sama suami, menjaga perilaku, berbuat baik kepada sesama.
4	kepercayaan misalnya saya lebih tenang karena sudah tidak perlu pakek <i>softex</i> lagi, tenang, enak sudah, seneng, sholat lebih lancar , puasa jadi ful.	tidak perlu pakek <i>softex</i> lagi, sholat lebih lancar , puasa jadi ful.
5	apa yaa mm kalau menopause artinya saya ya gak perlu pakek <i>softex</i> lagi kan sudah tidak haid, ibadah lebih khusuk, tidak perlu takut hamil jika berhubungan dengan suami.	tidak perlu pakek <i>softex</i> lagi, ibadah lebih khusuk, tidak perlu takut hamil jika berhubungan dengan suami
6	menopause menandakan bahwa seseorang itu sudah tua, jadi memang dikasi tanda-tanda sama seperti itu sama Allah sehingga kita bisa ingat bahwa kehidupan di dunia ini hanya sementara. Jadi bisa lebih banyak beribadah, perbanyak berbuat baik kepada sesama,	lebih banyak beribadah, perbanyak berbuat baik kepada sesama,

Interpretasi:

Semua Informan percaya bahwa kondisi menopause yang mereka alami justru memberikan perasaan nyaman dan tenang dalam menjalani kehidupan di masa tua yaitu tidak perlu mengalami sakit perut menstruasi, tidak perlu menggunakan pembalut, ibadah lebih khusu', lebih dekat sama Allah, berhubungan dengan suami tidak perlu takut hamil , seperti pada kutipan ini:

Kutipan 2:

".....saya tidak perlu mengalami sakit perut kan datang bulan saya kalau datang bulan mesti sakit perut saya trus di bagian belakang ini sakit, trus itu kagi tidak perlu menggunakan pembalut lagi, apaa yaa lagi., ya itu sebenarnya dalam ibadah bisa lebih khusu', sehingga bisa merasa lebih dekat sama Allah tidak terpotong lagi sholatnya, ini juga kalau berhubungan dengan suami tidak perlu takut hamil lagi.." (Informan 2, perempuan, 50 tahun).

3. kepercayaan tersebut membantu atau membuat takut dalam menghadapi masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	membantu yaa, kan dari kepercayaan tersebut saya jadi nerima. Saya jadi merasa bersyukur, oh saya melewati hidup yang panjang, sudah melewati banyak masa dan juga apa yaa lebih merasa harus dekat dengan Allah, belajar lebih sabar, lebih memaknai hidup bahwa kita sementara di dunia jadi lebih ikhlas dan senang di masa tua.	membantu, dari kepercayaan tersebut jadi menerima kondisi menopause.
2	Membantu ya mbak, karena dari kepercayaan tersebut saja jadi lebih bisa menerima dengan kondisi saya yang seperti ini, yang sudah menopause inilah.	membantu, dari kepercayaan tersebut jadi lebih bisa menerima dengan kondisi menopause
3	Membantu, karena dari kepercayaan itu membantu saya untuk menjadi orang yang lebih baik kedepannya kan ya	membantu, menjadi orang yang lebih baik kedepannya
4	sangat besar ya mbak, karena ini sangat membantu saya agar lebih menerima kondisi saya yang sekarang sudah menopause ini	membantu menerima kondisi menopause
5	ya sangat besar, kepercayaan tersebut membuat saya senang dan berpikir positif tentang menopause	membantu lebih senang dan berpikir positif tentang menopause
6	ya sangat besar, justru kepercayaan tersebut sangat membantu, kenapa? karena saya lebih bisa memaknai hidup untuk kearah yang lebih baik	membantu untuk memaknai hidup kearah yang lebih baik

Interpretasi:

Semua informan merasa bahwa kondisi menopause yang mereka alami, mampu menghadirkan rasa percaya, rasa syukur, tenang, ikhlas, hal tersebut karena ada motivasi yang kuat dalam diri mereka untuk tetap merasa senang di masa tua, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 3:

“membantu yaa, kan dari kepercayaan tersebut saya jadi nerima. Saya jadi merasa bersyukur, oh saya melewati hidup yang panjang, sudah melewati banyak masa dan juga apa yaa lebih merasa harus dekat dengan Allah, belajar lebih sabar, lebih memaknai hidup bahwa kita sementara di dunia jadi lebih ikhlas dan senang di masa tua” (informan 1, perempuan, 53 tahun).

4. Dari mana kepercayaan tersebut diperoleh

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya itu yaaa..., ya dari diri sendiri	diri sendiri
2	dari diri sendiri dan yaaa dari pengalaman orang tua dulu, dari cerita orang ke orang juga	diri sendiri, orangtua, dan orang lain
3	dari diri sendiri dari cerita teman-teman juga, <i>sharing-sharing</i> antar teman biasanya di dasawisma itu mbak	diri sendiri dan teman-teman
4	dari teman-teman, nasehat dari suami, sama saudara,	teman, suami dan saudara
5	dari diri sendiri dan teman-teman yang lain	diri sendiri dan teman
6	dari diri sendiri	diri sendiri

Interpretasi:

Semua informan memperoleh kepercayaan tersebut dari diri sendiri yang didasari oleh pengalaman menopause yang dialami, selain itu dari keluarga sebagai bentuk dukungan seperti suami, saudara dan orang tua, dan orang lain seperti teman yang sama-sama mengalami menopause, seperti dalam kutipan ini:

Kutipan 4:

“dari diri sendiri dan yaaa dari pengalaman orang tua dulu, dari cerita orang ke orang juga”(informan 2, perempuan, 50 tahun).

5. Dari kepercayaan tersebut, harapan di masa menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya harapannya saya tetap bisa merasa bahagia meskipun sudah tua, merasa sehat, bisa menjadi orang yang baik dari sebelumnya. Itu saja mbak..	bahagia, sehat, dan menjadi orang yang lebih baik.
2	ya di usia tua ini apalagi sih yang saya harapkan kalau bukan bisa hidup sehat terus, panjang umur, bahagia bersama keluarga. Saya sudah tidak mengharapkan hal-hal yang bersifat duniawi lagi	sehat, panjang umur, bahagia
3	ya di usia tua ini kita kan sudah menopause jadi semoga selalu sehat, bahagia dan bisa menjadi orang yang lebih baik kedepannya	sehat, bahagia, dan menjadi orang yang lebih baik
4	mudah-mudahan ibuk tambah sehat, semakin dekat dengan Allah, tambah disayang keluarga juga	sehat, tambah dekat dengan Allah, dan tambah disayang keluarga
5	harapannya ya saya selalu sehat, bahagia, dan bisa terus melanjutkan hidup kearah yang lebih baik	sehat, bahagia, dan hidup lebih baik
6	harapannya ya saya selalu sehat, bahagia, dan panjang umur	sehat, bahagia dan panjang umur

Interpretasi:

Melalui kepercayaan yang mereka yakini semua informan memiliki harapan yaitu untuk selalu bahagia, sehat, panjang umur, menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya lebih dekat dengan Allah, dan keluarga, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 5:

“ya di usia tua ini apalagi sih yang saya harapkan kalau bukan bisa hidup sehat terus, panjang umur, bahagia bersama keluarga. Saya sudah tidak mengharapkan hal-hal yang bersifat duniawi lagi” (informan 2, perempuan, 50 tahun).

Lampiran E. Hasil Analisis Wawancara Informan Tambahan**HASIL ANALISIS WAWANCARA MENDALAM**

1. Hubungan dengan informan utama

No Informan	Jawaban	Kategori
1	status hubungan sangat akrab sekali, hahaha ya saya terikat hubungan suami istri, saya suaminya mbak hahaa	Sebagai Suami
2	hubungan maksudnya status ya mbak? saya anaknya ibuk	Sebagai Anak
3	saya anaknya mbak	Sebagai Anak
4	ya saya sebagai suami	Sebagai Suami
5	saya ini anaknya dek	Sebagai Anak
6	saya putri beliau mbak	Sebagai Anak

Intepretasi:

Semua informan tambahan mengaku sebagai orang terdekat informan utama, dua diantara sebagai suami dan empat lainnya mengaku sebagai anak perempuan dari informan utama, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 1:

“saya putri beliau mbak” (Informan Tambahan 6, perempuan, 22 tahun).

2. Informan utama menceritakan permasalahan/keluhan tentang menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	oh pernah,pernah itu,ya selalu,..ya cerita kalau sudah menopause	Pernah, cerita kalau sudah menopause
2	pernah, waktu itu sekitar dua tahun yang lalu kalo gak salah ibuk menopausenya. Udah lama sih mbak	Pernah, dua tahun lalu saat pertama kali ibu menopause
3	pernah mbak, wah udah lama ibuk menopausenya, ada kalau 4 tahun yang lalu	Pernah, 4 tahun lalu saat pertama kali ibu menopause
4	iyaa pernah, yaa itu ketika ada suatu permasalahan-permasalahan yang dirasa mengganggu	Pernah, ketika ada permasalahan yang mengganggu
5	pernah dek, ibuk cerita kalau sudah berhenti haid	Pernah bercerita kalau berhenti haid
6	pernah sih mbak, tapi gak keluhan ya gak yang gimana banget,	Pernah mengenai keluhan saat menopause

Interpretasi:

Semua informan tambahan mengaku bahwa informan utama pernah menceritakan permasalahan menopause yang dialami kepada informan tambahan, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 2:

“pernah dek, ibuk cerita kalau sudah berhenti haid” (Informan tambahan 5, perempuan, 22 tahun).

3. Keluhan yang diceritakan

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya cerita kalau sudah menopause, mensnya gak lancar katanya kadang deres kadang gak ada takut kenapa-kenapa tapi saya bilang gapapa itu sudah mau berhenti buk	Sudah menopause, mens tidak lancar
2	Ya cerita kalau ibu sudah menopause, sudah tua, menstruasinya tidak lancar , jadi takut sakit gitu katanya, yaa minta dipijat-pijat juga ibuk	Menstruasi tidak lancar, sudah tua, takut sakit
3	ya ibuk cerita kalau menstruasinya gak lancar, kadang deras kadang gak, takut kenapa-kenapa, stress sendiri ibuk soalnya baru kali itu merasakan hal yang aneh, eh setelah periksa ke dokter ya ternyata gejala mau berhenti menstruasi, menopause itu mbak	Menstruasi tidak lancar, kadang deras-kadang tidak
4	yaa itu ketika ada suatu permasalahan-permasalahan yang dirasa mengganggu contohnya adalah menstruasinya tidak rutin, tidak stabil, tidak tepat waktu, saya sebagai suami yaa menanyakan pada dokter, yaa kata dokter itu biasa terjadi semacam itu pada wanita yang akan berhenti menstruasi	menstruasi tidak rutin, tidak stabil dan tidak tepat waktu
5	ibuk cerita kalau sudah berhenti haid, waktu itu haidnya itu gak teratur, trus darah yang keluar lebih banyak..jadi setelah keluar banyak itu pas berhenti seterusnya	haid tidak teratur, darah yang keluar lebih banyak
6	tapi gak keluhan ya gak yang gimana banget, ibuk cuma bilang pas itu kalo mensnya gak lancar kayak biasanya	mens tidak lancar

Interpretasi:

Semua informan tambahan bahwa informan utama pernah menceritakan keluhan yang dirasakan menjelang menopause, antara lain yaitu menstruasi tidak lancar, sudah tua, dan takut sakit, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 3:

“ya ibuk cerita kalau menstruasinya gak lancar, kadang deras kadang gak, takut kenapa-kenapa, stress sendiri ibuk soalnya baru kali itu merasakan hal yang aneh, eh setelah periksa ke dokter ya ternyata gejala mau berhenti menstruasi, menopause itu mbak” (Informan tambahan 3, perempuan, 24 tahun).

4. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada informan utama setelah menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	Perubahan istri setelah menopause itu ya kalau fisik terlihat badannya tambah gemuk, tambah keriput, trus sering mengeluh capek. malahan sekarang juga kalau mau digauli (hubungan suami istri) masih menentang, gitu gak mau...sulit, malas, bilang sakit semua, suka marah-marah, lebih sensitif sepertinya juga	Fisik: gemuk, keriput, gairah seks menurun, badan terasa sakit Psikologis: suka marah-marah, sensitive
2	perubahannya ya kalau fisik bisa dilihat sendiri ya gini, udah keriput, badan kurusan, kalau sakitnya ya paling nyeri-nyeri diseluruh badan, pusing, ya penyakitnya orang tua itu mbak. kalau dri segi psikologisnya ya ibuk lebih sensitif apa-apa dibawa ke hati, kadang ibu suka cerita takut sakit gitu mbak	Fisik: keriput, badan kurusan, nyeri-nyeri, pusing psikologis: sensitif
3	perubahannya fisik yaa namanya sudah tua jadi tambah gemuk, kulit ibuk sudah mulai keriput ya mbak, sedikit-sedikit bilang capek, bilang pusing ya wajarlah namanya sudah tua yaa, kalau psikologisnyaa lebih cepat emosi, kalau anaknya buat salah sedikit lebih cepat marah-marah	Fisik: gemuk, keriput, lekas capek, pusing psikologis: lebih cepat emosi
4	kalau dari psikologisnya rasa cemburunya tambah tinggi, misalnya yaa kalau saya pakai baju yang keren itu marah-marah padahal dulu yaa sukanya saya pakai baju keren, kalau saya pakai parfum dulunya ya tidak ada masalah justru seneng, tapi setelah menopause itu perubahannya yaa marah-marah mau kemana kok pakai parfum? jadi ya saya ikuti, jadi apa yang diinginkan tidak saya lawan. Kalau perubahan fisik ya perubahannya nya secara fisik tambah gemuk ya hahaha, ya ada lagi kalau dulu diajak berhubungan yaa tidak menolak kalau sekarang yaa meskipun tidak menolak secara langsung saya mencoba memahami bahwa yaa begitulah... tergantung bagaimana cara kita menikmati merasakan semacamnya, memang tidak sama antara orang satu dengan yang lain menghadapi istrinya tapi bagi saya menghadapinya ya biasa-biasa saja, justru saya tambah menghormati, menyayangi tambah mencintai,	Fisik: gemuk, gairah seks menurun Psikologis: Lebih cemburuan, sensitif, suka marah-marah
5	perubahannya ya kalau fisik bisa dilihat sendiri ya dek, udah keriput, badan tambah gemuk, kalau sakitnya ya paling nyeri-nyeri diseluruh badan, pusing, ya penyakitnya orang tua itu dek. Kalau dari segi psikologisnya ya ibuk gampang marah, ya mungkin mencari perhatian anak-anaknya, ya kan gitu dek kalau sudah tua kembali seperti anak kecil tapi itu dulu kalau sekarang udah enggak begitu hehe	Fisik keriput, badan gemuk, nyeri-nyeri badan, Psikologis: lebih mudah marah
6	kalau fisik ibu sekarang cepet capek ya mbak, trus ngantuk an, trus ya sering sakit punggung minta pijetin, berat badan bertambah dan yang terlihat yaa sekarang ya sudah mulai keriput ya hehehe.. kalau dari segi psikologis nya ya lebih sensian mbak, cepet marah tapi yaa gak lama sih marahnya	Fisik: Lekas capek, suka mengantuk, sakit punggung, gemuk, keriput Psikologis: lebih sensian, cepet marah

Interpretasi:

Semua Informan tambahan mengaku bahwa terdapat beberapa perubahan fisik dan psikologis yang dialami informan utama semenjak menopause, yaitu secara fisik: tubuh terlihat lebih gemuk, dan keriput, nyeri-nyeri badan. Sedangkan secara psikologis informan mengalami kondisi emosional yang tinggi, sensif, dan lebih cepat marah. Seperti pada kutipan ini:

Kutipan 4:

“kalau fisik ibu sekarang cepet capek ya mbak, trus ngantuk an, trus ya sering sakit punggung minta pijetin, berat badan bertambah dan yang terlihat yaa sekarang ya sudah mulai keriput ya hehehe.. kalau dari segi psikologis nya ya lebih sensian mbak, cepet marah tapi yaa gak lama sih marahnya” (Informan tambahan 6, perempuan, 22 tahun).



5. Penilaian informan tambahan tentang keseharian informan utama setelah menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	ya kalau keseharian lebih suka marah-marah, tambah cerewet, kalau digoda sensitif yaa itu sudah..jadi kita sebagai seorang laki-laki harus sabar dan menerimanya saja karena itu adalah pemberian Allah SWT.	lebih suka marah-marah, tambah cerewet, sensitive
2	penilaian saya ya ibuk biasa saja, masih beraktivitas dengan baik, meskipun menopause ibu masih bisa menjalani kehidupan seperti biasa tidak mengganggu aktivitas ibu juga.	tetap beraktivitas dengan baik
3	penilaian saya ya ibuk biasa saja, masih beraktivitas seperti biasa, pokok tidak sakit kalau ibuk itu mbak..	tetap beraktivitas seperti biasanya
4	penilaiannya ya menurut saya istri saya biasa saja, intinya ya menjalani dengan baik apa yang sudah terjadi ini, tidak berangan-angan ingin seperti dulu kembali muda tidak, ya dinikmati apa adanya, enjoy enjoy saja.., kembalikan lagi ke agama yaa, kalau semuanya dikembalikan keagama yaa kejadia seperti menopause atau semacamnya itu tidak akan mengganggu, itu lagi lebih banyak bersosialisasi juga bersama tetangga jadi tidak diam diri dirumah	lebih rajin beribadah, lebih menjaga perilaku, dan bersosialisasi dengan baik
5	penilaian saya ya ibuk biasa saja menopause tidak mengganggu aktivitas sehari-hari ibuk, jadi meskipun menopause ibu masih bisa menjalani kehidupan seperti biasa, malah ibuk jadi lebih rajin beribadahnya, sudah gak aneh-aneh lagi sudah tua juga kan, kalau dari segi pola makan ya kondisional kalau tau itu gak baik ya ibuk gak makan tapi kalau kepengen ya tetep dimakan mungkin porsinya yang dikurangi kayak gula itu, ibuk soalnya ada riwayat diabetes juga	masih beraktivitas dengan baik, lebih rajin beribadah, lebih menjaga kesehatan
6	ibuk yang sekarang lebih ngejaga ke kesehatan mbak, mungkin karena menyadari kalo udah semakin tua ya, kalau dulu ibuk cuek-cuek aja, apapun dimakan, kalo sekarang lebih menjaga aja, kayak mengkonsumsi susu <i>low fat</i> , sering masak sayur, beli buah2an. Ibuk juga sering mengajak saya jalan pagi keliling perumahan, yaa kalau yang saya lihat ibuk lebih sadar akan kondisi yang sudah tidak seperti dulu lagi jadi lebih menjaga aja.	lebih menjaga kesehatan

Interpretasi:

Hanya ada satu informan tambahan yang mengatakan bahwa keseharian informan utama semenjak menopause direspon secara negatif seperti suka marah-marah, cerewet, dan sensitif, namun kelima informan lainnya mengatakan bahwa keseharian informan utama direspon dengan positif seperti tetap beraktivitas dengan baik, tambah rajin beribadah, dan lebih menjaga kesehatan, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 5:

“.....menopause tidak mengganggu aktivitas sehari-hari ibuk, jadi meskipun menopause ibu masih bisa menjalani kehidupan seperti biasa, malah ibuk jadi lebih rajin beribadahnya, sudah gak aneh-aneh lagi sudah tua juga kan, kalau dari segi pola makan ya kondisional kalau tau itu gak baik ya ibuk gak makan” (informan tambahan 5, perempuan, 22 tahun).

6. Sikap pertama yang ditunjukkan oleh informan utama setelah menopause

No Informan	Jawaban	Kategori
1	yaa sebenarnya biasa saja menerima dengan kondisi seperti itu, tapi ya itu sering marah-marah	Menerima, tapi sering marah-marah
2	sikap yang ditunjukkan ibu yaa biasa saja mbak, tidak ada sikap yang aneh kayak stress nangis-nangis itu enggak, semua masih wajar-wajar saja	Menerima semua dengan sikap yang wajar
3	sikap yang ditunjukkan ibu yaa biasa saja mbk, karena ibu tau menopause itu suatu hal yang normal dan pasti terjadi pada setiap wanita yang sudah memasuki usia lanjut, jadi ya saya lihat ibuk saya menerima dan menjalani seperti biasa	Menerima karena sudah tau bahwa hal itu suatu hal yang normal
4	yaa kan kami biasa saja, biar seperti air mengalir, artinya tidak memperlumalahkan, artinya ya itu sudah sewajarnya terjadi jadi tidak perlu dipikirkan secara negatif, yang macem-macem itu.. sadari bahwa menopause itu pasti terjadi, ada perubahan sikap juga dari istri, misalnya ya suka cemburu, istri memiliki kekhawatiran suaminya nikah laki atau gimana..	Menerima dan tidak memperlumalahkan karena sudah sewajarnya
5	seingat saya dulu awal-awal ibu menopause tidak ada masalah yang berarti, semua masih wajar-wajar saja	Menerima dengan sewajarnya
6	biasa saja sih mbak, ibuk gak yang gak nerima gitu, sampai sekarang ibuk ya santai aja, dijalani dengan rasa syukur, yang saya tau ibuk terlihat nyaman dengan kondisi yang sekarang, ya mungkin karena ibu paham apa yang terjadi pada dirinya ya sudah kodrat	Menerima dan menjalani dengan rasa syukur

Interpretasi:

Semua informan tambahan mengatakan bahwa setelah menopause sikap yang ditunjukkan oleh informan utama biasa-biasa saja artinya informan utama menerima dengan kondisi menopause yang dialami, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 6:

“sikap yang ditunjukkan ibu yaa biasa saja mbk, karena ibu tau menopause itu suatu hal yang normal dan pasti terjadi pada setiap wanita yang sudah memasuki usia lanjut, jadi ya saya lihat ibuk saya menerima dan menjalani seperti biasa”(Informan tambahan 3, perempuan, 24 tahun).

7. Harapan informan tambahan kepada informan utama

No Informan	Jawaban	Kategori
1	harapannya ya ibuk tidak suka marah-marrah, saya kasih jalan juga supaya bisa bergaul lagi hahaha yaa dari semua itu yang terpenting istri saya selalu sehat, keluarga kita bahagia	tidak suka marah-marrah lagi, gairah seks kembali, sehat dan bahagia
2	harapannya ya ibuk saya selalu sehat panjang umur, masih bisa beraktivitas dengan baik dan bisa menjalani masa tua dengan bahagia bersama keluarga suami anak dan cucu-cucu.	Sehat, panjang umur, dan bahagia
3	harapannya ya ibuk saya selalu sehat, bisa menjalani kehidupan di asa tua ini dengan baik dan bahagia selalu bersama suami, anak, dan cucu ibuk..	Sehat, dan bahagia
4	harapan yang pertama kita harus sadar dan menyadari dengan kondisi yang ada saat ini, sadari itu bahwa saudara itu sudah dalam usia yang tambah tua dengan menopause perbanyaklah mendekat dengan Allah, dekat dengan orang lain juga, hablumminallah dan habluminnas, harus itu ditegakkan benar, yang dulu tidak pernah silaturahmi, mulai lah sekarang silaturahmi kepada orang tua kepada orang lain, sahabat, <i>family</i> supaya tidak terpengaruh dengan kondisi menopause, kadang-kadang kan seorang perempuan begitu menopause itu pikirannya ngelantur ngawur, emosionalnya didepan akalnya dibelakang mestinya kan manusia sejati kan akal didepan, akal yang mengendalikan nafsu, insyaAllah selama akal didepan akal yang dikendalikan apapun yang dialami apapun yang terjadi dalam dirinya tidak akan menjadi masalah tetap harmonis seperti awal, cintanya berkurang tapi kasih sayangnya bertambah yaa semoga selalu senyum, ketemu suami harus senyum, jangan emosian, sehat selalu, tujuan utama perkawinan itu kan ketenangan, keharmonisan semoga bisa selalu tercapai	tambah dekat dengan Allah, keluarga dan orang lain, tidak emosional, selalu senyum, sehat dan tetap harmonis
5	harapannya ya ibuk saya selalu sehat panjang umur, bisa menjalani masa tua dengan bahagia bersama keluarga	Sehat, panjang umur, dan selalu bahagia
6	harapannya ya ibuk saya selalu sehat, gak sakit, masih bisa beraktivitas terus, panjang umur masih bisa terus produktif sehingga tetep bahagia terus sampai nanti..	Sehat, panjang umur, dan selalu bahagia

Interpretasi:

Semua informan tambahan memiliki harapan khusus kepada informan utama di masa menopause yaitu semoga kondisi kesehatan tetap baik, panjang umur, bahagia selalu, seperti pada kutipan ini:

Kutipan 7:

“harapannya ya ibuk saya selalu sehat panjang umur, masih bisa beraktivitas dengan baik dan bisa menjalani masa tua dengan bahagia bersama keluarga suami anak dan cucu-cucu...” (informan tambahan 2, perempuan, 22 tahun).

Lampiran F. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi saat wawancara berlangsung



Gambar 1. Proses wawancara dengan informan Utama 1



Gambar 2. Proses wawancara dengan informan Tambahan 1



Gambar 3. Proses wawancara dengan informan Utama 2



Gambar 4. Proses wawancara dengan informan Tambahan 2



Gambar 5. Proses wawancara dengan informan Utama 3



Gambar 6. Proses wawancara dengan informan Tambahan 3



Gambar 7. Proses wawancara dengan informan Utama 4



Gambar 8. Proses wawancara dengan informan Tambahan 4



Gambar 9. Proses wawancara dengan informan Utama 5



Gambar 10. Proses wawancara dengan informan Tambahan 5



Gambar 11. Proses wawancara dengan informan Utama 6



Gambar 11. Proses wawancara dengan informan Tambahan 6