
**PEMAHAMAN PERUBAHAN TUBUH DAN KESEHATAN
REPRODUKSI PADA WANITA MENOPAUSE**

Cindy Aprinita¹, Mayosi Azura², Siti Dwi Tria Amanda³, Putri Nurul Parhana⁴, Rina Safrina⁵, Miftahuddin⁶

cindyaprinita038@gmail.com¹, mayosiazura14@gmail.com², sitidwitriaamanda@gmail.com³,
putrinurulparhanaa@gmail.com⁴, rs2053875@gmail.com⁵

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya masa reproduksi akibat penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Penelitian ini bertujuan untuk memahami perubahan tubuh dan kesehatan reproduksi pada wanita menopause melalui pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap empat narasumber berusia 47-54 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala menopause bervariasi, mulai dari hot flushes, kelelahan, perubahan emosional, hingga gangguan fisik seperti nyeri sendi dan penurunan nafsu makan. Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, dukungan sosial, dan pola hidup sebelumnya turut memengaruhi pengalaman menopause, di mana sebagian narasumber merasa gejala tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari, sementara lainnya tidak. Upaya menjaga kesehatan pascamenopause juga beragam, meliputi olahraga, konsumsi makanan bernutrisi, dan dukungan herbal, meskipun tidak semua narasumber konsisten melakukannya. Temuan ini memperkuat teori bahwa menopause adalah proses multidimensi yang memerlukan pendekatan holistik, termasuk edukasi, dukungan sosial, dan akses layanan kesehatan. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang manajemen menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita lansia, terutama dalam konteks tantangan sosial dan ekonomi. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup eksplorasi intervensi yang lebih efektif dalam mendukung wanita menopause.

Kata Kunci: Menopause, Reproduksi, Perubahan Tubuh.

ABSTRACT

Menopause is a natural phase in a woman's life marked by the end of the reproductive period due to decreased production of the hormones estrogen and progesterone. This study aims to understand changes in the body and reproductive health in menopausal women through a qualitative approach with an in-depth interview method with four informants aged 47-54 years. The results showed that menopausal symptoms vary, ranging from hot flushes, fatigue, emotional changes, to physical disorders such as joint pain and decreased appetite. Factors such as economic conditions, social support, and previous lifestyles also influence the experience of menopause, where some informants feel that these symptoms interfere with daily activities, while others do not. Efforts to maintain postmenopausal health also vary, including exercise, consuming nutritious foods, and herbal support, although not all informants consistently do so. These findings strengthen the theory that menopause is a multidimensional process that requires a holistic approach, including education, social support, and access to health services. This study highlights the importance of a better understanding of menopause management to improve the quality of life of older women, especially in the context of social and economic challenges. Recommendations for further research include exploring more effective interventions to support menopausal women.

Keywords: Menopause, Reproduction, Body Changes.

PENDAHULUAN

Menopause terjadi akibat penurunan fungsi folikel ovarium menyebabkan penghentian menstruasi secara permanen atau siklus bulanan. Penurunan aktivitas ovarium dan penurunan kesuburan adalah tanda menopause (Widiyastuti, 2022). Menopause terjadi dalam kondisi alami ketika seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Ini terjadi karena ovarium berhenti memproduksi hormon estrogen. Menopause bukanlah penyakit, melainkan bagian dari proses penuaan alami pada wanita. Menopause biasanya terjadi pada usia 51 tahun (Setyarini, 2020).(Yulizawati & Yulika, 2022). Kebanyakan wanita mengalami gejala vasomotor, tetapi menopause berdampak pada banyak area tubuh lainnya seperti urogenital, psikogenik, dan kardiovaskular. (LESTARI, 2024).

Pada fase ini, mereka akan mengalami penurunan kemampuan fisik, mental, dan sosial, serta penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kelompok usia ini telah berada pada tahap akhir dari proses penuaan (Kholifah, 2016).(Hanif, 2023) . Penduduk usia 60 tahun ke atas semakin banyak. Jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar pada 2019. Mereka diperkirakan akan meningkat sebanyak 1.4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050.(Haliza, 2024) Peningkatan ini akan terjadi terutama di negara berkembang, tetapi dengan kecepatan yang berbeda dari sebelumnya. (Mandias & Meo, 2023).

Perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron yang menurun pada masa menopause dapat mengakibatkan perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis pada wanita yang mengalaminya, beberapa gejala yang biasanya muncul termasuk rasa panas (hot flushes), terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dada dan punggung.(Nurlaili, 2012).(Fruitasari, 2024) keluar keringat di malam hari, gangguan perkemihan, gejala gangguan somatik, dan penurunan libido.(Puspita et al., 2022).(Anggraeni, 2022) Tidak semua wanita akan mengalami gejala ini. Dukungan suami, sifat wanita, dan gaya hidup sebelumnya adalah beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini (Suparni & Trisnawati, 2014).

Dampak signifikan menopause terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup wanita lansia mendorong perlunya penelitian lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang perubahan fisik dan kesehatan reproduksi pada wanita lanjut usia. Menopause mengalami fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandakan berakhirnya masa reproduksi proses ini tidak hanya mempengaruhi keseimbangan hormonal,tetapi juga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik,mental,dan sosial wanita, terutama usia lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Perubahan Tubuh pada Saat Menopause

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai berakhirnya masa reproduksi. Proses ini terjadi akibat penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium, yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Teori yang dikemukakan oleh Widiyastuti (2022) dan Setyarini (2020) menjelaskan bahwa menopause bukanlah penyakit, melainkan bagian dari penuaan alami yang biasanya terjadi pada usia sekitar 51 tahun. Gejala yang muncul bervariasi, mulai dari hot flushes, keringat malam, hingga gangguan urogenital dan kardiovaskular. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap empat narasumber, di mana Ibu Titin dan Ibu Zelia melaporkan gejala seperti mudah lelah, emosi yang meningkat, serta perubahan berat badan dan nafsu makan. Ibu Yani juga mengungkapkan bahwa ia merasakan sakit-sakit pada tubuhnya, meskipun tidak memeriksakan diri ke dokter. Temuan ini konsisten dengan penelitian Lestari (2024) yang menyebutkan bahwa menopause berdampak pada berbagai area tubuh, termasuk kesehatan fisik dan mental.

Namun, tidak semua narasumber mengalami gejala yang sama. Ibu Yani dan Ibu Lijah menyatakan bahwa gejala menopause tidak terlalu memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, sementara Ibu Titin dan Ibu Zelia merasa sangat terganggu oleh gejala yang dialami. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh teori Suparni dan Trisnawati (2014), yang menyatakan bahwa faktor seperti dukungan suami, sifat individu, dan gaya hidup sebelumnya turut memengaruhi pengalaman menopause. Misalnya, Ibu Titin mengaitkan gejala emosionalnya dengan tekanan ekonomi, sedangkan Ibu Zelia menghubungkannya dengan faktor pikiran. Dengan demikian, wawancara ini memperkuat teori bahwa perubahan tubuh selama menopause bersifat individual dan dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual.

b. Faktor yang Memengaruhi Menopause

Faktor-faktor yang memengaruhi pengalaman menopause sangat beragam, baik secara internal maupun eksternal. Teori dari Rijanto dan Jeniawaty (2018) serta Safitri (2009) menyebutkan bahwa usia menarche, jumlah anak, penggunaan kontrasepsi, dan kebiasaan merokok dapat memengaruhi waktu terjadinya menopause. Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga berperan besar, sebagaimana diungkapkan oleh Anggraini (2020). Hasil wawancara dengan keempat narasumber menunjukkan bahwa faktor ekonomi (seperti pada Ibu Titin) dan faktor keturunan (seperti pada Ibu Lijah) turut memengaruhi pengalaman mereka. Ibu Zelia bahkan menyebutkan bahwa pikiran adalah faktor utama yang ia rasakan selama menopause.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting. Ibu Titin dan Ibu Zelia menerima dukungan dari teman-teman yang memberikan pengertian bahwa gejala mereka adalah hal normal, meskipun dukungan dari keluarga terbatas. Hal ini sejalan dengan penelitian Prasetya et al. (2012) yang menemukan bahwa religiusitas dan dukungan sosial dapat membantu wanita menerima menopause dengan lebih positif. Namun, Ibu Yani mengaku tidak mendapat dukungan apa pun dari keluarga atau teman, yang mungkin menjelaskan mengapa ia tidak melakukan upaya khusus untuk mengatasi gejala menopause. Temuan ini mengonfirmasi teori bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi sangat memengaruhi bagaimana wanita menghadapi menopause.

c. Upaya Menjaga Kesehatan setelah Menopause

Menjaga kesehatan setelah menopause adalah langkah penting untuk meminimalkan dampak negatif dari perubahan hormonal. Teori dari Hekhmawati dan Sudaryanto (2016) menekankan pentingnya olahraga, pola makan sehat, dan dukungan medis untuk mengelola gejala menopause. Hasil wawancara menunjukkan variasi dalam upaya yang dilakukan oleh narasumber. Ibu Lijah aktif berolahraga di rumah dan menjaga pola makan, sementara Ibu Zelia mengonsumsi makanan bernutrisi dan minuman herbal. Ibu Titin menyarankan olahraga seperti jogging untuk wanita yang akan mengalami menopause, meskipun ia sendiri hanya mengandalkan aktivitas berjalan sehari-hari. Di sisi lain, Ibu Yani tidak melakukan upaya khusus, yang mungkin terkait dengan kurangnya kesadaran atau dukungan.

Kebiasaan sehat yang dilaporkan oleh narasumber sebagian besar sejalan dengan teori, terutama dalam hal pentingnya aktivitas fisik dan nutrisi. Namun, ada juga gap antara teori dan praktik, seperti pada Ibu Titin dan Ibu Yani yang tidak secara konsisten menerapkan kebiasaan sehat karena kesibukan atau kurangnya informasi. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih baik tentang manajemen menopause, sebagaimana disarankan oleh Harahap dan Hartian (2022) yang menekankan pentingnya pengetahuan dan sikap dalam menghadapi menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan tinjauan teori, dapat disimpulkan bahwa perubahan tubuh selama menopause sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, dan sosial. Gejala seperti hot flashes, kelelahan, dan perubahan emosional dialami oleh sebagian

besar narasumber, meskipun intensitasnya berbeda-beda. Faktor seperti tekanan ekonomi, dukungan sosial, dan pola hidup sebelumnya turut membentuk pengalaman menopause mereka. Upaya menjaga kesehatan setelah menopause juga beragam, mulai dari olahraga hingga konsumsi makanan sehat, tetapi tidak semua narasumber menerapkannya secara konsisten.

Temuan ini memperkuat teori bahwa menopause adalah proses multidimensi yang memerlukan pendekatan holistik. Edukasi tentang menopause, dukungan sosial, dan akses ke layanan kesehatan menjadi kunci untuk membantu wanita melewati fase ini dengan lebih baik. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause, terutama di tengah tantangan sosial dan ekonomi yang mereka hadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Nofa. 2020. "Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020." *Jurnal Antara Kebidanan*.
- Fadhallah, R A. 2021. Wawancara. Unj Press.
- Harahap, Mustika Hana, dan Hartian. 2022. "Factors That Influence the Readiness of Premenopausal Woman in Facing Menopause: A Review." *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*.
- Hasan, Hajar. 2022. "Pengembangan Sistem Informasi Dokumentasi Terpusat Pada Stmik Tidore Mandiri." *Jurasik (Jurnal Sistem Informasi Dan Komputer) 2 (1): 23-30*.
- Hekhmawati, Selvia, dan Sudaryanto. 2016. "Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause Di Posyandu Desa Pabelan."
- Hendra, Donny. 2020. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru."
- Heriyanto, Heriyanto. 2018. "Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif." *Anuva 2 (3): 317*.
- Manalu, H. L. L. 2021. "Faktor Faktor yang Mempengaruhi Psikologi Ibu dalam Menerima Perubahan Fisik Selama Menopause di Desa Siraja Hutagalung Kec. Siatas Barita Kab. Tapanuli Utara." *Excellent Midwifery Journal*.
- Manalu, Harauli Lady Lusiana. 2020. "Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause tentang Perubahan Fisik Selama Masa Menopause di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara."
- Mekarisce, Arnild Augina. 2020. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat 12 (3): 145-51*.
- Nasution, Suhailasari, and Arfannudin Nurbaiti. 2021. Teks Laporan Hasil Observasi Untuk Tingkat SMP Kelas VII. Guepedia.
- Prasetya, Meithya Rose, dan dua penulis lainnya. 2012. "Peran Religiusitas Mengatasi Kecemasan Masa Menopause."
- Rahayu, Ria Muji, dan satu penulis lainnya. 2021. "Gambaran Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan Ibu Usia Lanjut tentang Perubahan Fisik Saat Menopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Tahun 2018." *Jurnal Kesehatan*.
- Rifa'i, Yasri. 2023. "Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset." *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya 1 (1): 31-37*.
- Rijanto, Rijanto, dan satu penulis lainnya. 2018. "Factors Affecting Menopause."
- Safarudin, Rizal, Zulfamanna Zulfamanna, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. 2023. "Penelitian Kualitatif." *Innovative: Journal Of Social Science Research 3 (2): 9680-94*.
- Safitri, Aina. 2009. "Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Menopause pada Wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2009."
- Sari, W., dan dua penulis lainnya. 2020. "Kecemasan pada Perempuan yang Menghadapi Menopause; Sebuah Tinjauan Literatur."

- Soedirham, Oedojo, dan dua penulis lainnya. 2008. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perempuan dalam Menghadapi Menopause."
- Sugiyono, Dr. 2013. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D."
- Sugiyono, Sugiyono. 2015. Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S., dan dua penulis lainnya. 2020. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa." Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh).
- Wardani, D., dan satu penulis lainnya. 2021. "Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan yang Terjadi pada Perempuan Menopause dan Pengelolaannya." Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata.
- Waruwu, Marinu. 2024. "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan." Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan 5 (2): 198-211.
- Widayanti, Yhenti. 2016. "Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen pada Masa Menopause (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik)."
- Yuningsih, Eneng Nia, dan satu penulis lainnya. 2024. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan WUS dalam Menghadapi Menopause di Klinik Keysa Tahun 2023." *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*.