

SIKAP WANITA DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK PADA MASA MENOPAUSE DI LINGKUNGAN V KELURAHAN MERDEKA KECAMATAN MEDAN BARU

Siti Saleha

Program Studi Dipoloma III Kebidanan Universitas Almuslim

saleha89aly@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Menopause merupakan fase dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya masa subur. Banyak wanita merasa khawatir menghadapi menopause, karena mereka beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut akan mengalami hidup yang kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi dan cepat marah. Perubahan yang dialami seorang wanita menjelang menopause adalah perubahan fisik dan psikologis. Tujuan penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan baru 2018. Metodologi penelitian: Penelitian ini bersifat deskriptif dan dilakukan di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan baru pada bulan Februari – Mei 2018. Populasi sebanyak 38 orang wanita dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil diperoleh dengan membagikan kuesioner. Analisa data menggunakan univariat. Hasil penelitian: Hasil penelitian ini mayoritas responden berusia 47-49 tahun sebanyak 20 orang (52,6%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (52,6%). Berdasarkan pekerjaan responden dapat dilihat bahwa sebagian besar bekerja sebagai wirausaha sebanyak 24 orang (63,5%). Berdasarkan sikap mayoritas bersikap positif sebanyak 27 orang (71,1%) dan minoritas bersikap negatif sebanyak 11 orang (28,9%). Kesimpulan dan saran: Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap wanita dalam menghadapi perubahan pada masa menopause positif, dalam hal ini informasi dan penyuluhan dari tenaga kesehatan tentang perubahan yang akan terjadi pada masa menopause sudah baik. Disarankan kepada petugas kesehatan agar dapat juga memberikan pemahaman tentang pentingnya mengetahui perubahan yang akan terjadi pada masa menopause kepada wanita di daerah lainnya.

Kata kunci: Sikap, Wanita, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause didefinisikan secara klinis sebagai waktu di mana seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama satu tahun, yang diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi dan diikuti dengan berhentinya periode menstruasi. Menopause merupakan fase dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya masa subur. Di Indonesia sendiri usia menopause bervariasi antara 45-50 tahun. Namun, proses perubahan kearah menopause itu sudah di mulai sejak wanita berusia 40 tahun. Masa ini dikenal sebagai masa pramenopause.

Pada masa premenopause hormon progesteron dan estrogen masih tinggi, tetapi semakin rendah ketika memasuki masa menopause dan postmenopause. Keadaan ini berhubungan dengan fungsi indung telur yang terus menurun. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktifitas kehidupan para wanita bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga.

Banyak wanita merasa khawatir menghadapi menopause, karena mereka beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut akan mengalami hidup yang kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi dan cepat marah. Padahal, menopause merupakan satu fase kehidupan yang harus dialami dan tidak dapat dihindari oleh wanita.

Menjadi tua memang hal yang ditakuti oleh para wanita, tetapi tidak berarti wanita kehilangan identitas kewanitaannya. Bahkan, mereka seharusnya sadar bahwa mereka akan memulai fase kehidupan baru sebagai wanita yang matang. Walaupun demikian, tidaklah dapat dipungkiri adanya aneka perubahan fisik dan emosi yang menyebabkan

masa menopause merupakan masa yang membutuhkan penyesuaian diri dan pengertian dari berbagai pihak, terutama suami dan anak-anak.

Perubahan yang dialami seorang wanita menjelang menopause adalah perubahan fisik dan psikologis. Gejala perubahan fisik yang umumnya terjadi adalah hot flushes/rasa panas (pada bagian leher dan dada, kadang disertai pusing, lemah dan sakit), berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detakan jantung meningkat), susah tidur, sakit kepala, perubahan pada kulit, badan menjadi gemuk, kerapuhan tulang, kekeringan pada vagina, keinginan sering buang air kecil dan ketidaknyamanan saat buang air kecil. Sedangkan perubahan psikologis pada masa menopause meliputi mudah tersinggung, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang, lemas dan depresi, ada juga wanita yang merasa kehilangan harga dirinya karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual, juga merasa tidak dibutuhkan lagi oleh suami dan anak-anaknya, serta merasa kehilangan feminitas karena fungsi reproduksi yang hilang.

Jumlah penduduk wanita sebanyak 102,8 juta jiwa. Dari populasi ini wanita yang memasuki masa-masa menopause sebanyak 7,4%. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2015. Data Departemen Kesehatan tahun 2005 di Indonesia jumlah wanita yang mengalami menopause telah mencapai 30 juta jiwa. Usia harapan hidup wanita Indonesia adalah 75 tahun, hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause.

Proverawati (2010) mengemukakan bahwa sindroma premenopause dan menopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut data salah satu peneliti gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan *hot flashes*, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita menopause.

Menurut hasil penelitian tentang perubahan fisik dan psikologis ibu pada masa menopause di Medan Johor, data yang diperoleh perubahan fisik dari 107 responden yang memiliki gejala tingkat sedang (56,7%) yang timbul pada ibu dengan keluhan kulit keriput (52,3%) dan bertambah berat badan (50,5%). Sedangkan perubahan psikologis wanita menopause sebesar (71,0%), gangguan yang timbul dengan keluhan cepat marah (35,5%) dan mudah tersinggung (37,4%).

Untuk mengatasi gejala-gejala menopause, menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran adalah dengan kenali gejala-gejalanya dan atasi dengan bijak serta penting bagi wanita untuk sering berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik, mental dan spiritual yang dilakukan pada masa sebelumnya. Ketika masa menopause datang keluhan-keluhan ketidaknyamanan maupun yang menyakitkan dapat dikurangi bahkan ditiadakan.

Oleh karena itu berdasarkan pada masalah diatas maka penulis ingin mengetahui sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause di lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional* dimana tujuan penelitian ini untuk mengetahui sikap wanita dalam

menghadapi perubahan fisik pada masa menopause yang dilaksanakan di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru 2018.

Populasi dan Sampel

Pada penelitian ini populasinya adalah wanita yang berusia antara 40-49 tahun dan akan memasuki masa menopause di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru dengan jumlah 38 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini dengan kriteria inklusi yaitu wanita yang berumur 40-49 tahun yang akan memasuki masa menopause, bersedia menjadi responden dan bisa baca tulis. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu wanita yang akan menghadapi menopause yang tidak bersedia menjadi responden, dan responden yang pindah atau sedang tidak berada di tempat tinggalnya. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh wanita yang memenuhi kriteria sampel (*total sampling*) sebanyak 38 orang.

Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru, dengan pertimbangan akan banyaknya wanita yang akan menghadapi menopause berusia 40 sampai 49 tahun yang dapat dijumpai untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Mei 2018.

Etika Penelitian

Dalam Penelitian ini terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan permasalahan etik, yaitu: memberikan penjelasan kepada responden penelitian tentang tujuan dan prosedur penelitian. Responden yang bersedia dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*. Tetapi responden yang tidak bersedia berhak untuk menolak dan mengundurkan diri. Kerahasiaan catatan mengenai data responden dijaga dengan cara tidak menuliskan nama responden pada instrumen, tetapi dengan menggunakan inisial. Data-data yang diperoleh dari responden juga hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data adalah alat bantu yang diperoleh dan digunakan peneliti dan kegiatan pengumpulan data. Dalam penelitian ini kuisioner digunakan sebagai alat pengumpulan data yang disusun sebanyak 20 pertanyaan, dengan menggunakan skala *likert* yang menggunakan empat kategori untuk setiap pernyataan sebagai berikut : bila bentuk pertanyaan positif, alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS) skornya 4, Setuju (S) skornya 3, Tidak Setuju (TS) skornya 2, Sangat Tidak Setuju (STS) skornya 1 dan bentuk pernyataan negatif, alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS) skornya 1, Setuju (S) skornya 2, Tidak Setuju (TS) skornya 3, Sangat Tidak Setuju (STS) skornya 4. Untuk mendapatkan kriteria digunakan perhitungan dan menentukan nilai kategori sikap berdasarkan perolehan nilai yaitu positif apabila jawaban responden 20-50 dari total skor dan negatif apabila jawaban responden 51-80 dari total skor.

Prosedur Pengumpul Data

Peneliti melakukan pengumpulan data ditempat penelitian dari rumah ke rumah dengan dibantu oleh kader lingkungan V (ibu Nuraisah), sehingga peneliti lebih mudah menjumpai responden. Peneliti menentukan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

Setelah mendapatkan responden, peneliti menjelaskan pada responden tentang tujuan, manfaat dan proses pengisian kuesioner. Kemudian, responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan atau dengan memberikan persetujuan secara verbal atau lisan. Selanjutnya, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti dan diberikan kesempatan untuk bertanya bila ada yang tidak dimengerti. Penelitian dilakukan setiap hari sabtu dan minggu pada saat sore hari, karena mayoritas responden berada di rumah pada saat itu.

Saat responden mengisi lembaran kuesioner, peneliti mendampingi responden sehingga tidak terjadi manipulasi atas jawaban responden. Waktu yang dibutuhkan peneliti untuk mengumpulkan semua responden untuk mengisi kuesioner adalah 3 bulan. Setelah semua responden mengisi kuesioner yang dibagikan, maka peneliti mengumpulkan data untuk dianalisa.

Analisa Data

Analisa data dilakukan setelah seluruh data terkumpul melalui beberapa tahap ditandai dengan *editing* yaitu mengecek kelengkapan karakteristik responden serta memastikan semua jawaban yang telah diisi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan seluruh pertanyaan yang dijawab seluruh oleh responden sehingga tidak perlu lagi pengambilan data ulang. *Coding* yaitu pengkodean untuk membedakan karakter, no responden dan umur. Sedangkan pengkodean pada sikap yaitu jika responden menjawab “sangat tidak setuju” diberi kode 1, jika “tidak setuju” diberi kode 2, jika “setuju” diberi kode 3, dan “sangat setuju” diberi kode 4. *Processing* yaitu setelah data dicoding maka data dan kuisisioner dimasukan ke dalam program komputerisasi, kemudian melakukan teknik analisis. Teknik analisis yang digunakan adalah statistika deskriptif yaitu analisis univariat, dimana data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil penelitian akan dijabarkan mulai dari distribusi karakteristik responden dan sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru 2018.

Karakteristik responden

Distribusi karakteristik responden mencakup umur, pendidikan dan pekerjaan. Dari 38 responden yang terkumpul, diketahui mayoritas responden berumur 47-49 tahun sebanyak 20 orang (52,6%), tingkat pendidikan SMA sebanyak 20 orang (52,6%) dan pekerjaan wirausaha sebanyak 24 orang (63,5%). Perubahan yang dialami seorang wanita menjelang menopause adalah perubahan fisik dan psikologis. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi akan dijelaskan di bawah ini:

Distribusi sikap wanita dalam menghadapi perubahan siklus menstruasi

Beberapa keluhan menghadapi menopause adalah perubahan siklus haid, kadang kala haid muncul tepat waktu, tetapi tidak pada siklus berikutnya. Ketidakteraturan ini

sering disertai dengan jumlah darah yang sangat banyak, tidak seperti volume perdarahan hal yang normal. Seperti yang dibahas berikut ini: wanita mayoritas setuju menganggap perubahan siklus menstruasi adalah wajar sebanyak 21 orang (55,2%), mayoritas wanita setuju akan berkonsultasi dengan dokter jika menstruasi tidak teratur sebanyak 15 orang (39,4%), dan mayoritas wanita setuju akan menyiapkan pembalut ekstra sebanyak 14 orang (36,8%).

Distribusi sikap wanita dalam menghadapi perubahan vasomotorik

Gejala perubahan fisik yang umumnya terjadi adalah hot flushes/rasa panas (pada bagian leher dan dada, kadang disertai pusing, lemah dan sakit), berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detakan jantung meningkat), susah tidur, dan sakit kepala. Seperti yang dibahas berikut ini: mayoritas wanita setuju akan menyalakan kipas angin jika mengalami hot flushes yaitu sebanyak 17 orang (44,7%), mayoritas wanita setuju lebih banyak beristirahat di siang hari yaitu sebanyak 16 orang (42,1%), mayoritas wanita tidak setuju memakai pakaian yang tipis yaitu sebanyak 14 orang (36,8%), mayoritas wanita yang tidak setuju dengan mengonsumsi minuman penyegar sebanyak 17 orang (44,7%), dan mayoritas wanita setuju dengan Menerapkan pola hidup sehat yaitu sebanyak 19 orang (50 %).

Distribusi sikap wanita dalam menghadapi perubahan sistem reproduksi dan perkemihan

Dengan semakin meningkatnya usia, maka sering dijumpai gangguan pada sistem reproduksi pada wanita yang di akibatkan kekurangan hormon estrogen. Beberapa wanita mengeluh sakit saat senggama sehingga tidak mau lagi melakukan hubungan seks. Seperti yang dibahas berikut: mayoritas wanita setuju dengan tetap melakukan hubungan seksual pada saat menopause sebanyak 22 orang (57,8%), mayoritas wanita tidak setuju dengan memakai jelly pelumas jika merasa sakit saat hubungan seksual yaitu sebanyak 17 orang (44,7%), mayoritas wanita yang tidak setuju dengan mengurangi dan menghindari makanan berkadar air tinggi yaitu sebanyak 17 orang (44,7%), dan mayoritas wanita tidak setuju dengan pernyataan merasa wajar jika mengalami gangguan seksual yaitu sebanyak 13 orang (34,2%).

Distribusi sikap wanita dalam menghadapi perubahan pada kulit dan sistem muskuloskeletal

Perubahan pada kulit yang disebabkan oleh kekurangan estrogen dapat mempengaruhi kadar kalogen dan kadar air dalam kulit yang menyebabkan kulit kehilangan elastisitasnya, atopik, tipis, kering, dan berlipat-lipat. Mayoritas wanita tidak setuju jika merasa kulit menjadi kendur yaitu sebanyak 21 orang (55,2 %), mayoritas wanita setuju dengan memakai kosmetik agar tetap awet muda yaitu sebanyak 15 orang (39,4 %), mayoritas wanita setuju dengan minum obat penguat tulang menjelang menopause yaitu sebanyak 15 orang (39,4%), dan wanita mayoritas tidak setuju dengan membatasi aktifitas menjelang menopause yaitu sebanyak 13 orang (34,2%).

Distribusi sikap wanita dalam menghadapi perubahan metabolisme

Perubahan metabolisme dapat membuat sebagian orang mengalami penambahan berat badan pada masa menopause, namun penyebab yang lazim adalah asupan

makanan dan minuman jauh melebihi yang dibutuhkan. Wanita membakar kalori lebih lambat dibandingkan pria, dan tenaga semakin menurun. Seperti yang dibahas berikut ini: bahwa mayoritas wanita tidak setuju dengan melakukan diet ketat untuk menjaga bentuk tubuh yaitu sebanyak 17 orang (44,7 %), mayoritas wanita setuju dengan pernyataan tidak perlu mengikuti senam karena hanya akan menguras tenaga yaitu sebanyak 15 orang (39,4 %), mayoritas wanita yang tidak setuju dengan memantau kenaikan BB tiap bulan yaitu sebanyak 18 orang (47,3 %), dan mayoritas wanita yang tidak setuju dengan perasaan tidak cantik lagi menjelang menopause karena gemuk yaitu sebanyak 17 orang (44,7 %).

Distribusi Sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru 2018, Sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan sikap yang menjadi objek. Sikap dapat bersifat positif dan negatif. Dalam hal positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan mengharapakan objek tertentu. Sedangkan sikap negatif adalah kecenderungan menjauhi, menghindari, dan membenci suatu objek tertentu. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru, Dari 38 responden wanita menjelang masa menopause yang diteliti di Lingkungan V kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru, mayoritas bersikap positif sebanyak 27 orang (71,1%) dan minoritas bersikap negatif sebanyak 11 orang (28,9%).

Pembahasan

Dari hasil penelitian 38 responden wanita yang akan memasuki masa menopause, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif sebanyak 27 orang (71,05%) dan terdapat 11 orang (28,94%) responden yang menunjukkan sikap negatif dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause.

Menurut penelitian lisnani (2010) hubungan pengetahuan dan sikap ibu premenopause dalam menghadapi menopause di kelurahan tegal sari kecamatan medan denai tahun 2010, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap negatif yaitu sebanyak 190 orang (86,6%) dan terdapat 29 responden (13,2%) yang menunjukkan sikap positif dalam menghadapi perubahan pada masa menopause.

Menurut Anwar (1995 dalam Sunaryo 2004), sikap itu respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk beraksi terhadap objek dan lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Dari data diatas dapat dilihat bahwa wanita yang sikapnya positif lebih banyak dibandingkan dengan kategori negatif. Ini terbukti dari hasil jawaban pertanyaan kuisisioner yang dijawab dengan benar sehingga berdampak pada sikap wanita itu sendiri.

Sikap wanita tentang perubahan fisik pada masa menopause berbeda-beda. Ini dapat mempengaruhi para wanita untuk berpikir positif atau negatif dalam menanggapi perubahan-perubahan fisik pada masa menopause. Lebih dari separuh jumlah responden yaitu 27 orang (71,1%) menunjukkan sikap positif. Dari jumlah kuisisioner yaitu 20 pernyataan, yang paling banyak menunjukkan sikap positif adalah pernyataan tentang menganggap perubahan siklus menstruasi adalah wajar sebanyak 21 orang (55,2%), akan berkonsultasi ke dokter jika mengalami menstruasi yang tidak teratur sebanyak 15 orang (39,4%), akan menyiapkan pembalut ekstra sebanyak 14 orang (36,8%), menyalakan kipas angin sewaktu hot fluses sebanyak 17 orang (44,7%), lebih banyak

beristirahat di siang hari sebanyak 12 orang (31,5%), yang memakai pakaian tipis sebanyak 12 orang (50%), yang tetap melakukan hubungan seksual sebanyak 22 orang (57,8%), merasa kulit menjadi kendur sebanyak 18 orang (47,3%). Kasdu 2002 menyatakan ini dikarenakan bahwa wanita mengerti akan perubahan atau gejala pada masa menopause akan terjadi. Oleh karena itu para wanita mengatasinya dengan bijak dan berusaha untuk berpikir positif. Karena mereka tahu bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang bersifat alami dan akan menimpa setiap wanita yang menjelang umur 40 tahun keatas dan para wanita yang menunjukkan sikap positif berarti mereka mempunyai kemampuan untuk lebih mudah menerima informasi yang didapatkan.

Sedangkan para wanita yang menunjukkan sikap negatif adalah 11 orang (28,9%) dan dari jumlah kuisisioner yaitu 20 pernyataan yang paling banyak menunjukkan sikap negatif adalah mengkonsumsi minuman penyegar saat hot fluses sebanyak 17 orang (44,7%), memakai jelly pelumas saat melakukan hubungan seksual sebanyak 17 orang (44,7%), menghindari makan yang banyak mengandung air agar tidak sering buang air kecil sebanyak 17 orang (44,7%), memakai kosmetik agar awet muda sebanyak 21 orang (55,2%), membatasi aktifitas menjelang menopause sebanyak 13 orang (34,2%), melakukan diet ketat takut gemuk sebanyak 17 orang (44,7%), selalu memantau berat badan sebanyak 18 orang (47,3%), dan merasa tidak cantik lagi karena gemuk sebanyak 17 orang (44,7%). Ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, cara berfikir, keyakinan dan emosi yang dimiliki oleh masing-masing wanita yang menjelang usia 40 tahun keatas, sehingga para wanita ini sulit untuk menerima hal-hal yang berubah dari tubuhnya. Hal ini juga dapat terjadi karena kurangnya informasi yang didapat. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber misalnya media masa, media elektronik, buku petunjuk, kerabat dekat dan sebagainya. Pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku atau adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka pengetahuan tersebut akan bersifat langgeng, sebaliknya jika tidak didasari oleh pengetahuan tersebut tidak akan berlangsung lama.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari 38 responden yang diteliti mengenai sikap wanita dalam menghadapi perubahan fisik pada masa menopause di Lingkungan V Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru, dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden mayoritas berumur 47-49 tahun sebanyak 20 orang (52,6%), tingkat pendidikan SMA sebanyak 20 orang (52,6%) dan pekerjaan wirausaha sebanyak 24 orang (63,5%).
2. Mayoritas wanita setuju dengan pernyataan perubahan siklus menstruasi sebanyak 21 orang (55,2%)
3. Mayoritas wanita setuju dengan pernyataan perubahan vasomotorik sebanyak 19 orang (50 %)
4. Mayoritas wanita setuju dengan pernyataan perubahan sistem reproduksi dan perkemihan sebanyak 22 orang (57,8 %)
5. Mayoritas wanita setuju dengan pernyataan perubahan kulit dan sistem muskuloskeletal sebanyak 15 orang (39,4 %)
6. Mayoritas wanita setuju dengan pernyataan sebanyak 15 orang (39,4 %)

7. Sebanyak 27 orang (71,1%) bersikap positif dan sebesar 11 orang (28,9%) bersikap negatif terhadap perubahan fisik dalam menghadapi menopause

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan pada karya tulis ilmiah ini adalah :

1. Bagi Petugas Kesehatan; Agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam memberikan konseling serta penyuluhan tentang perubahan pada masa menopause.
2. Bagi Peneliti selanjutnya; Diharapkan peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan penelitian ini, merincikan penelitian ini, dan memperdalam masalah-masalah yang berkaitan dengan perubahan pada masa menopause. Misalnya dengan melakukan penelitian ini di lokasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Glasier, A., & Gebbie, A. 2006. *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Jones, D.L. 2005. *Setiap Wanita*. Jakarta: Panduan delapratasa.
- Kasdu, Dini 2002. *Kiat Sehat dan bahagia di usia Menopause*, Edisi 1, Jakarta : Puspa Swara.
- Lisnani. 2010. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause*. Skripsi. Tidak dipublikasikan.
- Muhammad Iqbal, Muhammad Rizal, Najmuddin. 2018. *Kewajiban Menyampaikan Dalam Konteks Dakwah Islam*. Jurnal Lentera 2 (2).
- Nothrup, Christine. 2006. *Bijak Saat Menopause*. Bandung: Pustaka Hidayat.
- Notoadmojo, S. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2010. *Konsep Dasar Penerapan Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan*. Jakarta Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, Heri. 2003. *Pengantar Perilaku Manusia*. Jakarta: EGC.
- Rebecca, Dr dkk. 2006. *Menopause*. Erlangga: Jakarta.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sutanto, L.B. 2005. *Menopause*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.