

GAMBARAN AKTIFITAS SEKSUAL PADA MENOPAUSE

“DESCRIPTION OF SEXUAL ACTIVITY IN MENOPAUSE”

Fika Aulia¹, Bardiaty Ulfah², Darmayanti
Wulandatika³, Mahfuzhah D. Puteri⁴,
Ika Sri Haryati⁵

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas
Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
⁵ Puskesmas Batu Kajang

fika_aulia@umbjm.ac.id

ABSTRAK

Menopause ditandai dengan berhentinya menstruasi yang sangat berdampak pada kehidupan seorang wanita, bahkan karena ketidak tahuan dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis bagi ibu menopause, misalnya dalam aktifitas seksual. Berdasarkan keputusan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 320/Tahun 2022 tugas bidan dalam masa menopause adalah membantu memberdayakan wanita menopause melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sehingga perempuan dapat melalui masa ini dengan bahagia dan sejahtera. Bidan memberikan informasi tentang perubahan, keluhan yang terjadi terjadi, kebutuhan, tanda bahaya, aktifitas seksual dan segala sesuatu yang berhubungan dengan perubahan hormone pada masa menopause. Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey diskriptif dengan teknik non probability sampling Jumlah total sampel sebanyak 60 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Diperoleh hasil sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang pengetahuan dampak fisik dan psikologis menopause, dan sebagian besar responden mengalami penurunan aktifitas seksual dibuktikan dengan dari 60 menopause, sebanyak 13 orang (21.7%) tidak aktif melakukan aktifitas seksual saat menopause. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menopause mempengaruhi aktifitas seksual.

Kata kunci : Menopause_Aktifitas_Seksual

ABSTRACT

Menopause is marked by stop of menstruation which greatly impacts a woman's life, even ignorance can cause physical and psychological problems for postmenopausal women, for example in sexual activity. Based on the Decree of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 320/2022 concerning guidelines for midwifery care for perimenopausal, the task of midwives during menopause is to help empower menopausal women and their families through promotive, preventive, curative and rehabilitative efforts so that women can go through their teenage years happily and prosperously. Midwives can provide information about changes, complaints that occur, needs, danger signs, food, exercise, sexual activity and everything related to hormonal changes. This research is a descriptive survey research using non-probability sampling technique with a total sample of 60 respondents. The data collection tool used a questionnaire. The results obtained were that most of the respondents had less knowledge about fisik and psicologycal effect of menopause, and most of the respondents experienced a decrease in sexual activity, there are 21.7 % not doing sexual activity after menopause. So it can be concluded that there is an influence of menopause on sexual activity.

Key Word : Menopause_Activity_Sexual

PENDAHULUAN

Menopause sebagai bagian dari proses kehidupan memang tidak dapat dihindari dan perlu diketahui wanita secara jelas. Sebagai konsekuensi dari proses penuaan, maka menurunnya fungsi organ bahkan berhentinya produksi hormon estrogen harus dihadapi dengan penuh tawakal, keikhlasan, dan sikap positif. Kemungkinan terjadi gejala psikologis merupakan suatu hal wajar. Maka sangat perlu wanita yang mengalami menopause mencari informasi yang obyektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause. Khususnya bagi wanita yang belum mengalami menopause hal ini sangat penting untuk mempersiapkannya. Pentingnya komunikasi terbuka dengan suami dan anak-anak, agar semuanya mengerti dan dapat memahami kondisi istri dan ibunya. Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat besar artinya bagi kondisi kesehatan mental

wanita yang mengalami menopause. Peningkatan kehidupan agama, sehingga lebih dapat menerima ketentuan Allah SWT dengan ikhlas (Tanjung, 2016).

Menopause seperti halnya menarche dan kehamilan dianggap sebagai peristiwa yang sangat berarti bagi kehidupan wanita. Menarche pada remaja wanita, menunjukkan mulai diproduksinya hormon estrogen, sedang menopause terjadi karena ovarium tidak menghasilkan atau tidak memproduksi hormon estrogen. Menopause dapat terjadi tiba-tiba rata-rata terjadi pada wanita usia 51 tahun atau dipicu melalui intervensi medis (operasi, kemoterapi, atau terapi radiasi panggul). 90% Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun (Istighosah, 2015).

Pada tahun 2012, jumlah perempuan di dunia yang memasuki menopause mencapai 2,1 milyar orang, dimana sekitar 34 juta perempuan di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause setiap tahunnya. Di Asia, masih menurut data World Health Organization (WHO), pada 2025 jumlah perempuan yang menopause diperkirakan akan melonjak dari 107 juta menjadi 373 juta. Sementara itu, survei di negara-negara Asia-Pasifik yang dilakukan tahun 2012 mencatat, sebanyak 68% perempuan menopause menderita gejala klimakterik, hanya 62% dari mereka yang menghiraukan gejala tersebut (Mangoenprasodjo, 2013). Salah satu perubahan fisiologis untuk menopause adalah berhentinya periode menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, gejala psikogenik, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, osteoporosis, dementia, stroke, kanker usus besar, dan katarak (Tanjung, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas seksual wanita menopause, dan terdapat hambatan dalam aktivitas seksual, diantaranya hambatan internal dan eksternal (Nugraheni, 2014)

Berdasarkan hasil wawancara pada 15 ibu menopause di Desa Segendang sebagian besar masalah yang dirasakan menopause adalah keluhan fisik dan psikologis, salah satu keluhan fisik yang banyak terjadi adalah penurunan kondisi tubuh yang mempengaruhi aktifitas

seksual karena merasa sudah menopause menjadi kurang percaya diri dan merasa keadaannya menjadi tidak sebaik dulu. Dari 15 ibu menopause terdapat 9 yang mengatakan semenjak menopause merasa kurang percaya diri dan mengatakan kurang bergairah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey diskriptif analitik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan jumlah sampel 60 ibu menopause. Pengumpulan data menggunakan instrumen lembar kuesioner. Pengambilan sampel dilaksanakan di Posyandu Lansia Sarum Bolum,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan Umur dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia Responden

Nomor	Umur Responden Sekarang	Jumlah	Presentase (%)
1	45-55 tahun	16	26.6
2	56-60 tahun	15	25
3	>60 tahun	29	48.4

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah >60tahun. Pada penelitian ini responden berjumlah seimbang antara usia 45-55 tahun dengan 56-60 tahun.

Usia menopause bervariasi tergantung dari masing-masing individu. Dalam penelitian ini usia menopause terbanyak responden adalah pada rentang di atas 60 tahun, hal ini dapat disebabkan karena tingginya angka harapan hidup ibu menopause. Menopause adalah haid terakhir yang di alami oleh seorang wanita yang masih dipengaruhi oleh hormone reproduksi yang terjadi pada usia menjelang/memasuki lima puluh tahun (Pakasi, 2000 dalam N Astuti).

Pengetahuan Tentang Dampak Fisik/Fisiologis Menopause

Hasil pengukuran pengetahuan tentang dampak fisik menopause dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan dampak fisik menopause.

Pengetahuan Tentang dampak fisik Menopause	Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	5
Cukup	23	38.4
Kurang	34	56.6
Total	60	100

Pada tabel 2 di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan responden tentang dampak fisik menopause adalah kurang yaitu 56.6%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, perlu ditegaskan kembali bahwa masalah menopause perlu diketahui secara jelas oleh setiap wanita, karena wanita sebagai ibu adalah pemelihara ketenangan, kesehatan dan kerukunan keluarga, juga terkadang ikut mencari nafkah tambahan bagi keluarga (Tanjung, 2016).

Pengetahuan Tentang Dampak Psikologis Menopause

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan responden dampak psikologis menopause

Pengetahuan Tentang dampak psikologis Menopause	Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	13	21.6
Cukup	17	28.4
Kurang	30	50
Total	60	100

Pada tabel 3 di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan responden tentang dampak psikologis menopause adalah kurang yaitu 50%. Dalam mengatasi dampak tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Tanjung (2016) bahwa Keberadaan suami untuk mendampingi istri saat mendekati masa menopause akan memberikan makna tersendiri. Sengaja ataupun tidak kehadiran suami mempunyai peran berupa ketentraman hati dalam menjalani siklus kehidupan berikutnya. Komunikasi yang tepat akan memberikan berbagai solusi untuk kemajuan, terutama kesehatan reproduksi. Apabila suami tidak siap menerima perubahan alamiah yang terjadi pada istri, bisa jadi menambah beban batin istri.

Aktifitas Seksual Ibu Menopause

Tabel 4. Distribusi frekuensi Aktifitas Seksual Ibu menopause

Aktifitas Seksual	Frekuensi						Total	
	Tidak pernah		Jarang >1minggu		Rutin <1minggu		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Sebelum Menopause	0	0	14	23.3	56	93.4	60	100
Sesudah Menopause	13	21.7	22	36.7	25	41.6	60	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa ada perubahan aktifitas seksual sebelum menopause dan setelah menopause. Sebelum menopause ada aktifitas seksual namun setelah menopause diperoleh hasil 13 (12,7%) reponden tidak melakukan aktifitas seksual.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan terjadinya penurunan aktifitas seksual, hal ini dapat disebabkan karena secara fisik muncul dampak keluhan ketidak nyamanan pada saat berhubungan suami istri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa hilangnya jaringan lemak serta jaringan elastic saat menopause, Perubahan payudara bentuknya dan mulai kendur, ini merupakan akibat kadar esterogen yang menurun, kulit menipis dan pembuluh darah berkurang yang menyebabkan pengerutan lipatan vulva. Sering timbul rasa gatal vulva yang disebabkan atrofi dan hilangnya sekret kulit. Hal ini berhubungan dengan nyeri waktu senggama, mengerutnya introitus (lubang masuk kemaluan), serta rambut pubis berkurang ketebalannya(Astuti, 2014).

Cara mengatasi masalah keluhan fisik saat senggama sehingga menyebabkan pengurangan aktifitas seksual adalah dengan melakukan relaksasi Terapi pengobatan Cina yang merupakan salah satu alternatif yang telah mendapatkan pengakuan dari dunia medis adalah akupuntur dan akupresur. Keduanya telah dipraktekkan secara resmi dibeberapa 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) dalam (Nurningsih, 2012).

Hal yang menarik pada penelitian ini sikap responden yang sangat antusias saat menjawab pertanyaan pada kuesioner, sehingga jika dilakukan penyuluhan pasti akan sangat efektif,

terutama mengenai masalah dampak menopause sehingga tidak terjadi masalah yang merugikan ibu menopause. Teori Azwar (2008) dalam Kundre (2014) menyebutkan bahwa pembentukan sikap terutama terjadi karena pendidikan atau pelatihan disamping adanya pengalaman, pengaruh, kebudayaan, media massa, dan emosional seseorang. Diharapkan Bidan dapat melakukan edukasi kepada ibu menopause (Kundre and Bataha, 2014).

KESIMPULAN

Diperoleh hasil sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang pengetahuan dampak fisik dan psikologis menopause, dan sebagian besar responden mengalami penurunan aktifitas seksual dibuktikan dengan dari 60 menopause, sebanyak 13 orang (21.7%) tidak aktif melakukan aktifitas seksual saat menopause. Sehingga diperlukan realisasi peran bidan pada pelayanan menopause dengan memberikan asuhan masa menopause yang merupakan masa transisi dalam siklus kehidupan perempuan. Bidan mempunyai kompetensi memberikan asuhan pada masa perimenopause, dengan membantu memberdayakan perempuan dan keluarganya, melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, sehingga perempuan dapat melalui masa transisi dan dapat mengatasi dampak fisik dan psikologis yang terjadi.

PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih diucapkan kepada FKIK Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan dukungan atas terselenggarakannya penelitian ini, serta kepada Kader dan Bidan Puskesmas Batu Kajang yang bertugas di Posyandu Sarum Bolum. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, N. (Kusuma H. S. (2014) 'ASUHAN KEBIDANAN IBU MENOPAUSE PADA NY. H P3 A0 UMUR 50 TAHUN DENGAN HOT FLUSH DI POSYANDU BINA BHAKTI SURAKARTA TAHUN 2014'.

Istighosah, N. (2015) 'Kajian Asuhan Pada Menopause: Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause', *Dharma Husada Kediri*, p. 7.

Kundre, M. P. M. R. and Bataha, Y. (2014)

'PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU USIA 45-55 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TONSEA LAMA'.

Nugraheni, K. D. L. W. (2014) 'GAMBARAN PERUBAHAN AKTIVITAS SEKSUAL WANITA MENOPAUSE DI DUSUN SUMOGAWA DESA SUMOGAWA, KECAMATAN GETASAN KABUPATEN SEMARANG', pp. 1-23.

Nurningsih (2012) 'TENTANG MENOPAUSE DENGAN KELUHAN CIJANTUNG KECAMATAN PASAR REBO JAKARTA TIMUR TAHUN 2012'.

Tanjung, S. F. (2016) 'HUBUNGAN PENGETAHUAN SUAMI TENTANG MENOPAUSE DENGAN DUKUNGAN SOSIAL KEPADA ISTRI YANG MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESAKUALA BATAHAN KABUPATEN MANDAILING NATAL TAHUN 2016', *t stikes aufa royhan kota padangsidimpuan*.