

GAMBARAN MEKANISME COPING PADA WANITA USIA 45-55 TAHUN TERHADAP MENOPAUSE DI KALURAHAN CATURTUNGGAL SLEMAN

DESCRIPTION OF COPING MECHANISM IN WOMEN AGED 45-55 YEARS AGAINST MENOPAUSE IN CATURTUNGGAL VILLAGE

¹Riadinata Shinta P, ²Nurul Ariningtyas, ³Elsa Umi Anisa

Universitas Islam Mulia Yogyakarta
e-mail : riadinata.shinta@uim-yogya.ac.id

INTISARI

Latar Belakang : Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa non reproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Perempuan menopause akan mengalami berbagai fungsi tubuh yang menurun sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Keluhan ketidaknyamanan ini bisa disikapi dengan mekanisme *coping* adaptif maupun maladaptif dan dilakukan dengan cara yang berbeda pada setiap perempuan. Apabila perempuan dapat berfikir positif maka berbagai keluhan dapat dilalui dengan lebih mudah namun apabila perempuan tersebut berfikir negatif maka keluhan-keluhan yang muncul semakin memberatkan dan menekan hidupnya.

Tujuan Penelitian : Mengetahui gambaran mekanisme *coping* wanita usia 45- 55 tahun terhadap menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman.

Metode Penelitian : Jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian yaitu ibu menopause usia 45-55 tahun di Kalurahan Caturtunggal Sleman dengan jumlah populasi kurang lebih 90 orang. Metode pengambilan data adalah *Random Sampling* kemudian diolah dengan menggunakan *Analisis Univariat*.

Hasil Penelitian : Karakteristik ibu menopause di kalurahan Caturtunggal, Kapanewon Depok, Sleman berdasarkan umur, pekerjaan, status perkawinan dan mekanisme *coping*. Dapat diketahui bahwa umur responden sebagian besar memiliki umur 50-55 tahun sebanyak 38 responden (55%). Berdasarkan status pekerjaan, ibu yang tidak bekerja sebanyak 50 responden (71,5%). Berdasarkan status perkawinan, sebanyak 70 responden (100%) statusnya kawin (menikah) sehingga seluruh responden mekanisme *coping* yang diketahui yaitu adaptif.

Kata kunci : mekanisme *coping*, menopause

ABSTRACT

Background : Menopause is a transitional phase from the reproductive period to the non-reproductive period characterized by the cessation of menstruation. Menopausal women will experience various declining body functions that will have an impact on discomfort in living their lives. These complaints of discomfort can be addressed with adaptive or maladaptive coping mechanisms and are carried out in different ways for each woman. If women can think positively then various complaints can be passed more easily but if the woman thinks negatively then the complaints that arise are increasingly burdensome and suppress her life.

Research Objectives : To find out the description of coping mechanisms in women aged 45-55 years against menopause in Caturtunggal Sleman.

Research Methods : Type of quantitative research. The study population was menopausal mothers aged 45-55 years in Caturtunggal Sleman with a population of approximately 90 people. The data collection method is *Random Sampling* then processed using *Univariate Analysis*.

Conclusion : Characteristics of menopausal mothers in Caturtunggal, Kapanewon Depok, Sleman based on age, occupation, marital status and coping mechanisms. It can be seen that the age of respondents mostly has an age of 50-55 years as many as 38 respondents (55%). Based on employment status, mothers who do not work are 50 respondents (71.5%). Based on marital status, as many as 70 respondents (100%) are married (married) so that all respondents known coping mechanisms are adaptive.

Keywords: coping mechanism, menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45 – 55 tahun. Di Indonesia, usia rata – rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause¹

World Health Organization (WHO) tahun 2014 memperkirakan jumlah wanita yang memasuki masa menopause di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar wanita di atas usia 50 tahun pada tahun 2030.² Jumlah penduduk Indonesia menurut data statistik tahun 2020 diperkirakan mencapai 262,6 juta, dengan sekitar 30,3 juta wanita pada periode perimenopause pada usia 45-55.³ Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 Menurut Statistik Kementerian Kesehatan tahun 2018 adalah jumlah penduduk Indonesia sebanyak 265,02 juta jiwa.

Diantaranya adalah terdiri atas 133,1 juta penduduk pria dan 131,8 juta penduduk wanita. Terdapat 31,9 juta perempuan yang hidup dalam usia menopause.⁴

Wanita di Yogyakarta mengalami menopause pada usia 45-60 tahun sebanyak kurang lebih 28.000. Jumlah wanita usia 45-55 tahun di wilayah Sleman sejumlah 97.193 orang, jumlah wanita usia 45-55 tahun di wilayah Bantul sejumlah 96.345 orang, jumlah wanita usia 45-55 tahun di wilayah Gunung Kidul sejumlah 33.949 orang, wilayah Kulon Progo sejumlah 18.317 orang, Berdasarkan kependudukan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2021. Laju pertumbuhan penduduk di Kabupaten jumlah wanita usia 45-55 tahun di Kabupaten Sleman terbanyak derada di Kapanewon Depok dengan jumlah 5.494 orang dan Jumlah wanita usia 45-55 tahun di Kapanewon Depok terbanyak derada di Kalurahan Caturtunggal dengan jumlah 2.099 orang. Berdasarkan kependudukan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2021.⁵

Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan menopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan sebagian lagi (25%) tidak memperlakukan hal tersebut.⁶ Perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan psikologis tersebut muncul karena perubahan fisik serta hormonal yang

berakibat pada peningkatan sensitivitas pada wanita.⁷ Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2014), didapatkan hasil bahwa perubahan fisik pada wanita menopause dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stres, daya ingat menurun dan depresi. Perubahan pada masa menopause seringkali menimbulkan rasa ketidaknyamanan ataupun kekhawatiran. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Lusiana (2014) dengan judul "Hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause" hasil penelitian *chi square* diperoleh *pvalue* yaitu $0,000 < 0,05$ dan nilai $POR = 4,028$ yang artinya responden yang memiliki perubahan fisik mempunyai peluang 4 kali berisiko untuk mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami perubahan fisik.

Wanita yang semula aktif dalam berbagai kegiatan di masyarakat dapat menjadi terganggu kegiatannya dikarenakan berbagai keluhan yang ditimbulkan oleh perubahan fisik masa menopause.¹ Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang paling baik dalam membantu istri mengatasi kecemasan yang dialami. Hal ini didukung oleh data bahwa 83,87% dukungan suami berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu

menghadapi menopause. Karena perubahan ini seringkali mempengaruhi keadaan sikis setiap wanita yang sifatnya individual, dipengaruhi oleh sosial budaya, lingkungan maupun ekonomi.⁸

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningsih (2014) mengenai hubungan harga diri dengan respon *coping* wanita menopause di Dusun Kloncing Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Pada 55 responden menunjukkan bahwa sebanyak 23 orang (41,8%) memiliki respon *coping* adaptif dalam memecahkan masalahnya. Sulit atau mudahnya menjalani masa menopause tergantung pada individu masing-masing. Perempuan menopause akan mengalami berbagai fungsi tubuh yang menurun sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Keluhan ketidaknyamanan ini bisa disikapi secara adaptif maupun maladaptif hal tersebut akan dilakukan dengan cara yang berbeda pada setiap perempuan. Apabila perempuan dapat berfikir positif maka berbagai keluhan dapat dilalui dengan lebih mudah misalnya tingkat kecemasannya. Namun sebaliknya, apabila perempuan tersebut berfikir negatif maka keluhan-keluhan yang muncul semakin memberatkan dan menekan hidupnya.⁹

Mekanisme *coping* merupakan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres psikologis.¹⁰ Faktor yang terpenting dalam menyelesaikan gejala

kecemasan adalah penggunaan mekanisme *coping* adaptif. Individu yang memiliki mekanisme *coping* positif (Adaptif) dan efektif maka dapat meredakan atau menghilangkan kecemasan, sebaliknya jika mekanisme *coping* yang negatif (maladaptif) dan tidak efektif akan memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi terjadinya sakit.¹¹ Individu yang menghadapi kecemasan menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah, mekanisme *coping* pada kognitif, dan mekanisme *coping* berfokus pada emosi.¹⁰ Berdasarkan dari data Kependudukan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2021. Kalurahan Caturtunggal terdapat 20 Padukuhan, kemudian peneliti mengambil 3 kegiatan ibu-ibu pralansia di Padukuhan secara random sebagai tempat penelitian yaitu berada di padukuhan Tambakbayan, Janti dan Sampirono. Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti bermaksud ingin melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Mekanisme *Coping* Pada Wanita Usia 45-55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini wanita

menopause yang berusia 45-55 tahun di Kalurahan Caturtunggal Sleman. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan teknik *accidental sampling* dalam memberikan kuesioner, sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 responden.

Uji statistik dilakukan secara univariat Analisis *univariat* dengan rumus :

$$P = \frac{X}{n} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Umur Wanita Usia 45-55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Wanita Usia 45- 55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman

Karakteristik Umur	Frekuensi	Persentase
45-49 tahun	32	45%
50-55 tahun	38	55%
Total	70	100%

Sumber data : Data Primer

2. Karakteristik Status Perkawinan Wanita 45-55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden di PMB Emi Narimawati Jati Dusun Wonokromo Desa Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta Tahun 2021

Karakteristik Perkawinan	Frekuensi	Persentase
Kawin (menikah)	70	70%
Cerai	0	0%
Total	70	100%

Sumber data : Data Primer

3. Karakteristik Status Pekerjaan Wanita 45-55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mekanisme Coping Wanita Usia 45- 55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman

Karakteristik Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Bekerja	20	28,5%
Tidak bekerja	50	71,5%
Total	70	100%

Sumber data : Data primer

4. Karakteristik Mekanisme Coping Wanita 45-55 Tahun Terhadap Menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di PMB Emi Narimawati Jati Dusun Wonokromo Desa Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta Tahun 2021

Karakteristik Mekanisme Coping	Frekuensi	Persentase
Adaptif	70	70%
Maladaptif	0	0%
Total	70	100%

Sumber data : Data primer

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Pada penelitian ini karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar memiliki umur 50-55 tahun yaitu sebanyak 32 responden

(45%), sementara untuk lainnya memiliki umur 45-49 tahun yaitu sebanyak 55 responden (55%). Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan polanya pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu. bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur dan umumnya penurunan daya ingat itu pada usia 65 tahun keatas. Berdasarkan uraian ini, maka dapat kita simpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, tetapi pada umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.¹²

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Perkawinan

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa semua responden dalam status perkawinan kawin (menikah) dan tidak ada yang memiliki status pernikahan cerai yaitu: status kawin (menikah) 70 responden (100%) dan status cerai 0

responden (0%). Status perkawinan responden yang telah menopause dapat mempengaruhi individu masing-masing dalam memberikan data-data terkait. Responden yang berstatus kawin cenderung akan memberikan data sesuai apa yang dialaminya, sedangkan responden dengan status janda cenderung akan memberikan data yang kurang sesuai karena harus mengingat lebih dalam dan panjang lagi dalam memberikan data yang diharapkan.¹³ Menurut penelitian sebelumnya status perkawinan dan usia terjadinya menopause dikaitkan dengan ada tidaknya aktivitas seksual, dimana pada wanita yang aktif secara seksual (minimal satu minggu sekali) menunjukkan level estrogen yang lebih tinggi. Hal ini akan meningkatkan efek penghambatan proses initial recruitment dari folikel primordial, sehingga dapat memperlambat terjadinya menopause.¹⁴

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pada penelitian ini terlihat bahwa rata-rata ibu yang tidak bekerja lebih banyak daripada yang bekerja, ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 50 responden (71,5%), sementara untuk yang bekerja yaitu sebanyak 20 responden (28,5%). Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan

terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.¹⁶ Berdasarkan hasil peneliti sebelumnya Sebagian besar wanita merasa sulit untuk mengatasi gejala menopause pada saat mereka bekerja. Mereka sering mengalami konsentrasi yang buruk, kelelahan, memori lemah, depresi atau merasa rendah diri, kepercayaan diri yang menurun dan sering merasa mengantuk pada saat bekerja.¹⁷

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Mekanisme *Coping*

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa semua responden memilih mekanisme *coping* adaptif daripada mekanisme *coping* maladaptif yaitu: mekanisme *coping* adaptif 70 responden (100%) dan mekanisme *coping* maladaptif 0 responden (0%). Mekanisme *coping* adaptif bersifat konstruktif dan merupakan cara yang efektif serta realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama. Metode ini meliputi berbicara dengan orang lain, misalnya kepada teman,

keluarga atau profesi tentang masalah yang dihadapi, mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang dihadapi, dan menyelesaikan masalah, sedangkan koping maladaptif mengarahkan seseorang berperilaku menyimpang, cara yang termasuk ke dalam metode ini meliputi marah-marah, mudah tersinggung, melakukan perilaku menyimpang, tidak mampu berfikir atau disorientasi, menghindar atau bahkan menarik diri, dan tidak mampu menyelesaikan masalah. Mekanisme koping itu sendiri merupakan setiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stres, yaitu cara dalam penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Stuart (2012) dalam nurdiana (2021). *Coping* diartikan sebagai usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. *Coping* merupakan strategi untuk mengontrol tingkah laku terhadap pemecahan masalah yang paling realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.¹⁸

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Karakteristik ibu menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman berdasarkan mekanisme coping responden sebagian besar dengan jumlah adaptif 70 responden (100%) sementara untuk yang maladaptif sebanyak 0 responden (0%).
2. Karakteristik ibu menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman berdasarkan umur responden sebagian besar antara 50-55 tahun yaitu sebanyak 32 responden (45%), sementara untuk umur 45-49 tahun yaitu sebanyak 55 responden (55%).
3. Karakteristik ibu menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman berdasarkan status perkawinan responden sebagian besar dengan jumlah status kawin 70 responden (100%) sementara untuk yang cerai sebanyak 0 responden (0%).
4. Karakteristik ibu menopause di Kalurahan Caturtunggal Sleman berdasarkan status pekerjaan responden sebagian besar dengan jumlah status tidak bekerja yaitu sebanyak 50 responden (71,5%), sementara untuk yang bekerja yaitu sebanyak 20 responden (28,5%).

Saran

1. Bagi instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat

digunakan sebagai sumber referensi dan bahan studi untuk mahasiswa kebidanan khususnya mengenai gambaran mekanisme coping pada ibu menopause.

2. Bagi Pelayanan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang mekanisme coping terhadap ibu menopause dan dapat menyikapi menopause dengan memilih mekanisme coping adaptif.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan mekanisme coping terhadap menopause.

4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini semoga dapat dikembangkan lagi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suparni, I., E. dan Astutik, R., Y. (2016) Menopause: Masalah & Penanganannya. Yogyakarta: Deepublish CV. Budi Utama.
2. Agustono, Zulfitri, R., & Agrina. (2018). Hubungan Kondisi Psikososial. Lansia Hipertensi Dengan Kejadian Insomnia. Jurnal Online.
3. Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 8(3), 472-478.
4. Kementrian kesehatan. 2020. Profil kesehatan Indonesia Tahun 2020.
5. Bps. (2021). Kependudukan.Jogjaprov. Retrieved Oktober 14, 2022, From Go.Id: <https://Kependudukan.Jogjaprov.Go.Id/Statistik.Clear>
6. Asbar, A. dan Mawarpury, M. (2018) "Hidup Berkualitas : (Studi Kasus Pada Perempuan Menopause)," Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender,
7. Sugo, M. E. (2021). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Coping. Skripsi, 15.
8. Sugo, M. E. (2021). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Coping.
9. Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
10. Stuart, G. W. 2018. Buku Saku Keperawatan Jiwa edisi 5. Alih Bahasa Ramona P. Kapoh dan Egi Komara Yudha. Jakarta : EGC
11. Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku coping pada lansia yang

- mengalami penurunan gerak dan fungsi. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah: 9(1), 26–38.
12. Notoatmodjo. (2018). Konsep Pengetahuan, dan Sikap. Cell. Jakarta: Rineka Cipta
13. Karimah, E. Z. (2018). Hubungan Mekanisme Coping Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Menopause Di Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan. Digital Repository Universitas Jember, 1-44.
14. Nur Santi, Z. Y. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny "N" Dengan. Jurnal Midwifery, 20.
15. Sari, S. R. (2018). Mekanisme Coping Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik. Idea Nursing Journal, 40-41.
16. Milatul Asifah, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi. Jurnal Kesehatan Masyarakat,
17. Putri DP, Hernawaty T, Sukmawati. 2020. Gambaran Mekanisme Koping pada Wanita Premenopause. Journal of Maternity Care and Reproductive Health. Vol 3(3).
18. Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(1), 104-109.