

**ANALISIS PERUBAHAN FISIK WANITA
PADA MASA PREMENOPAUSE USIA 45-47 TAHUN
DI PUSKESMAS TANJUNG KABUPATEN MUAROJAMBI**

Donna*,dr.Ismail usman,M.Ked (OG),SpOG

1.2 Program Studi S1 Kebidanan,Universitas Adiwangsa Jambi,Jambi

e-mail: *donnajambi1234@gmail.com

ABSTRAK

Masa *premenopause* merupakan masa berkurangnya estrogen dan progesterone secara progresif banyak gejala dan perubahan yang terjadi pada masa ini.*Premenopause* dimulai sekitar umur 45-55 tahun.Dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar estrogen dan progesterone, sehingga menyebabkan perubahan fisik seperti ketidakteraturan siklus haid,*hot flush*, *sweat at night*, *dryness*, *insomnia*, *fatigue* dan *dispareunia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan fisik yang dialami wanita *premenopause* usia 45-47 di Puskesmas Tanjung Kabupaten Muaro Jambi melalui wawancara mendalam.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif yang meliputi wanita berusia 45-47 tahun.Pada masa *premenopause* melalui purposive sampling data yang di kumpulkan berupa hasil rekaman wawancara mendalam dan dianalisis dengan metode kualitatif.Penelitian ini mengidentifikasi tujuh tema penelitian fisik yaitu :

(1). *Hot Flush*, (2). *sweat at night*, (3).*Drynes Vagina*, (4).*Insomnia*, (5).*Fatigue*, (6).*Dispareunia*, (7). Ketidak teraturan siklus haid.Sumber informasi dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang informan utama yaitu wanita *premenopause* usia 45 sebanyak 3 orang, usia 46 tahun sebanyak 3 orang, usia 47 tahun sebanyak 4 orang.

Analisis terdapat pelaksanaan wawancara mendalam.Pada *premenopause* harus melakukan wawancara mendalam dan tidak memberikan nilai negatif pada informan agar wawancara lebih terbuka pada pertanyaan yang sangat pribadi.Dari hasil wawancara mendalam dapat disimpulkan bahwa sebagian informan mengalami perubahan fisik yang banyak di rasakan para informan adalah *fatigue* dan ketidakteraturan siklus haid tiap bulan.Diharapkan Puskesmas Tanjung Kabupaten Muaro Jambi dapat bekerja sama dengan lintas sektor di kecamatan untuk melakukan kegiatan pra lansia dengan konseling dan penyuluhan, senam lansia lebih ditingkatkan lagi untuk mengurangi angka kesakitan pada wanita *Premenopause*.

Kata Kunci : Perubahan Fisik, *Premenopause*.

ABSTRACT

The premenopause period is a time of progressive reduction of estrogen and progesterone, many fluctuations and changes occur during this period. Premenopause begins around the age of 45-55 years. During this period, there is a decrease in estrogen and progesterone levels, causing physical changes such as menstrual cycle irregularities, hot flushes, night sweats, dryness, insomnia, fatigue and dyspareunia. This study aims to determine the physical changes experienced by premenopause women aged 45-47 at the Tanjung Health Center, Muarojambi Regency Through in-depth interviews.

This study uses a qualitative method with a descriptive phenomenological design which includes women age 45-47 years. During the premenopause period, through purposive sampling, the data collected was in the form of in-depth interview recordings and analyzed by qualitative methods. This research identifies seven physical research themes, namely :

(1). Hot Flushes, (2). Night Sweats, (3). Dryness Vagina, (4). Insomnia, (5). Fatigue, (6). Dyspareunia, (7). Menstrual Cycle Irregularity. Sources of information in this study consisted of 10 main informants, namely premenopausal women aged 45 as three people, age 46 years as many as three people, and age 47 as many as four people.

The analysis includes conducting in depth interviews. Premenopause must conduct in-depth interviews and not give negative values to informants so that interviews are more open to very personal questions.

From the results of in-depth interviews, it can be concluded that some of informants experienced physical changes that most of the informants felt were fatigue and irregular menstrual cycles very month. It is hoped that the Tanjung Health center in Muarojambi Regency can work together with cross-sectoral in districts to do prelderly with counseling and elderly gymnastics. Further improved to reduce morbidity in premenopausal women.

Keywords : *Physical Changes, Premenopause*

PENDAHULUAN

Wanita sebelum memasuki masa menopause, akan didahului dengan masa premenopause. Pada masa ini timbul perubahan fisiologis seperti ketidak teraturan haid, *hotflushes*, sulit tidur dan kekeringan pada vagina.

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia.

Dimana proses perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga akan banyak terjadi perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis.

Masa lansia pada wanita merupakan masa perubahan hormonal yang ditandai dengan berhentinya menstruasi atau menopause, fase ini

dibagi menjadi fase premenopause dan pasca menopause. Perubahan hormonal masa menopause akan menimbulkan gejala fisik dan psikis pada wanita yang mengalami menopause, namun tidak sedikit budaya dan persepsi individual mempengaruhi psikis masa menopause sehingga gejala yang dirasakan berbeda antar wanita yang mengalami menopause (Suparni dan Astutik, 2016).

Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain wanita mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita. Perubahan

fisik ini dapat berupa *hot flushes*, keringat malam yang banyak, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah tersinggung, mudah lelah, daya ingat menurun, serta nyeri saat senggama, (Prawirohardjo, 2008).

Masa premenopause dimulai sekitar umur 45-55 tahun dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar hormone estrogen dan progesterone. Sehingga menyebabkan adanya berbagai perubahan diantara perubahan fisik seperti menstruasi lebih sedikit, siklusnya lebih Panjang, lebih pendek atau tidak beraturan sama sekali, *hot flushes* (rasa panas) dan keringatan pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur, berat badan berubah, bentuk

tubuh yang berubah (Proverawati, 2010).

Di wilayah kerja Puskesmas Tanjung banyak wanita usia 45 tahun ke atas memeriksakan dirinya ke poli umum dengan keluhan kesehatan reproduksi, salah satunya menstruasi yang tidak lancar disertai rasa cemas, keringat malam yang banyak, mudah tersinggung, mudah lelah, daya ingat menurun, serta nyeri saat senggama, dan kebanyakan wanita tidak tahu apa tanda-tanda atau ciri menopause. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang analisis perubahan fisik wanita pada masa pra menopause usia 45 – 47 tahun di Puskesmas Tanjung Kabupaten Muarojambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fatchan (dalam Rokhmah et al., 201) 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 masa premenopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumber Daya Kesehatan

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti terdapat tenaga yang berpartisipasi dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan di Puskesmas Tanjung yang terdiri dari 2 orang dokter umum, 1 orang dokter gigi, 3 perawat, 2 orang perawat gigi, 20 orang bidan, 1 orang petugas gizi, 2 orang petugas apotek, 1 orang analis, 3 orang petugas loket, 1 tenaga administrasi, dan 1 orang pengemudi. Adapun jumlah tenaga kesehatan, sarana dan prasarana yang

terdapat di wilayah kerja Puskesmas

Tanjung tercantum pada tabel berikut:

Tabel Jumlah tenaga kesehatan wilayah kerja Puskesmas Tanjung

Tenaga Kesehatan	Jumlah
Dokter umum	2
Petugas apotek	2
Dokter gigi	1
Tenaga analis	2
Perawat	3
Petugas loket	3
Perawat gigi	2
Pengemudi	1
Bidan Puskesmas	20
Kasubag TU	5
Petugas gizi	1
Tenaga administrasi	1

Identifikasi Informman

Tabel Karakteristik Informan

N o	I n f o r m a n	U m u r	P e n d i k a n	P e k e r j a n

1	I f . 1	4 6 T a h u n	S M P	I b u R u m a h t a n g g a
2	I f . 2	4 6 T a h u n	S M A	I b u R u m a h T a n g g a

3	I f . 3	4 6 T a h u n	S M A	P e t a n i
4	I f . 4	4 5 T a h u n	S M A	P e d a g a n g
5	I f . 5	4 5 T a h u n	S M P	I b u R u m a h T a n g g

				a
6	I f . 6	4 5 T a h u n	S M A	I b u R u m a h T a n g g a
7	I f . 7	4 7 T a h u n	S M A	I b u R u m a h T a n g g

				g a
8	I f . 8	4 7 T a h u n	S M P	P e t a n i
9	I f . 9	4 7 T a h u n	D 3	P e g a w a i
10	I f . 10	4 7 T a h u n	S M A	I b u R u m a h T a n

				g g a
--	--	--	--	-------------

Hasil Analisis Wawancara

Mendalam

1. Hot Flush/Rasa Panas

Beberapa informan mengalami dan memperhatikan adanya perubahan fisik sejak bertambah usia (Tua) dan menceritakan kondisi masing-masing dengan jelas seperti pada kutipan ini :
 “Iya, ada buk mungkin karena saya makin tua, makin ado be perubahan di badan ini, badan udah terasa tidak kuat, kemarin sering panas di wajah saya sampai badan tidak tahan.” (informan umur 47 tahun)

2. Sweat at Night / Mengalami keringat di malam hari

Hampir semua informan mengalami beberapa perubahan fisik yaitu keringat di malam hari yang menyebabkan timbul bintik-bintik di badan seperti pada kutipan ini:

“Ooo..kalau keringat malam ada lah buk, kadang sampai basah juga baju ni, terus besoknya timbul bintik-bintik di badan.” (Informan umur 47 tahun).

3. Drynes Vagina

Ada beberapa informan yang mengalami perubahan fisik pada badannya yaitu kering pada vagina, seperti pada kutipan :

“Iya ada buk, rasanya bulan kemarin kering, taunya saya pas suami saya ngajak tidur , kata suami kok dak bisa masuk, ha.. ha.. ha.. geli saya buk, malu jadinya.” (informan umur 46 tahun)

4. Insomnia/Susah Tidur

Hampir semua informan tidak mengalami sulit tidur setiap hari walaupun keringat malam tetap bisa tidur nyenyak, berikut kutipan ini :

“Tidak juga buk, walaupun kadang ada keringat malam tapi cuma

sebentar,setelah itu saya tidur lagi.”
(informan umur 47 tahun)

5. Fatigue/Mudah Lelah

Semua informan mengalami

bermacam keluhan/perubahan fisik

yang dirasakan semenjak premenopause dan menceritakan kondisi masing-masing dengan jelas seperti kutipan ini:

“iya,, buk.. umur sudah 47 tahun, wajarlah cepat capek, makanya saya tidak jualan nasi lagi, capek nian rasanya..biarlah anak-anak yang jualan saya bantu dikit-dikit saja.”(informan umur 47 tahun)

6. Dispareunia

Hanya terdapat 2 informan yang merasa bahwa masa premenopause yang dialami mengganggu

hubungannya dengan orang terdekat yaitu suami, sedangkan 8 informan lainnya mengaku tidak ada masalah atau hubungan suami-istri tidak ada

sakit atau rasa panas. Seperti kutipan ini:

“Waduh,buk..malu saya kalau ditanya itu, lagian sudah mau menopause, ya..masih amanlah buk, hubungan dengan suami di tempat tidur he..he..” (informan umur 47 tahun).

7. Ketidakteraturan Siklus Haid

Diantar 10 informan ada 2 informan yang mengalami perubahan saat masa premenopause seperti waktu dalam menstruasi tidak teratur, tidak lancar seperti pada kutipan :

“Iya ini buk.ini lah 2 bulan saya tidak mens, syukurlah ini kan mau puasa, jadi bisa full,shallat full”(informan umur 47 tahun)

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan analisis perubahan fisik wanita pada masa premenopause usia

45-47 tahun. Perubahan fisik yang teridentifikasi yaitu :

1. Hot Flush
2. Night Sweat
3. Dryanes Vagina
4. Insomnia
5. Ftigue
6. Dispareunia
7. Ketidakteraturan Siklus Haid

Perubahan fisik dialami setiap wanita disaat masa dimulainya premenopause, hampir semua informan mengalami perubahan fisik yang terbanyak adalah perubahan fisik mudah lelah (fatigue), ketidakteraturan siklus menstruasi, kering pada vagina (Dryanes), ada hubungan yang signifikan antara analisis perubahan fisik wanita pada usia 45-

47 tahun dengan gejala-gejala premenopause yang dialami oleh wanita usia 45-447 tahun di desa Tanjung Kabupaten Muarojambi.

SARAN

1. Institusi kebidanan

Hasil penelitian ini bagi pendidikan kebidanan dapat menjadi landasan dalam mengembangkan program kurikulum kebidanan terkait dengan mata ajar Kebidanan Maternitas dan dapat mengembangkan kompetensi pembelajaran pada mahasiswa mengenai pengalaman analisis perubahan fisik pada wanita usia 45-47 tahun.

2. Bagi peneliti

Bagi selanjutnya dapat dijadikan bahan referensi dan pertimbangan serta perlu adanya pengexplorasian lebih dalam mengenai cara untuk mendapatkan hasil lebih luas dari analisis perubahan fisik wanita premenopause. Serta peneliti selanjutnya diharapkan untuk memilih tempat yang lebih kompleks dan luas permasalahannya. Sehingga dapat

menghasilkan data yang bervariasi serta holistik.

3. Bagi wanita premenopause

Wanita harus mampu menerima perubahan fisik yang disebabkan masa premenopause sebagai anugerah dari Tuhan dan bukan sebagai ancaman bagi kelangsungan hidup. Dengan demikian wanita mampu melalui masa premenopause sampai menopause tanpa masalah dan kecemasan yang berarti, pemeriksaan kesehatan rutin juga dianjurkan untuk mencegah munculnya berbagai gejala-gejala berakibatkan dengan penurunan fungsi tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama pembuatan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terkait dalam pembuatan skripsi ini, khususnya kepada orang tua, saudara, dan keluarga

besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti tak lupa mengucapkan terimakasih kepada dosen-dosen yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menyempurnakan skripsi ini. terhususnya kepada Bapak dr. Ismail usman, M. Ked (OG), SpOG, serta tak luput mengucapkan terimakasih kepada teman-teman, sahabat yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Allvianalista. 2013. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: E-Jurnal Pertumbuhan dan Perkembangan. Vol 7. No1
2. Arikunto, S., 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 8.
3. Atikah Proverawati. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika Yogyakarta. Halaman : 182.
4. Baziad, A., 2003. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
5. Denny. 2012. *Perawatan Dan Perbaikan Komponen Bucket Wheel Pada Bucket Wheel Excavator (BWE)*. Sriwijaya
6. Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi 4*. Balai Pustaka. Jakarta. Halaman : 1121.
7. Dewi Hermawati. 2010. *Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause*. Banda Aceh: ejournal Ramatul Jannah. Vol 2. NO 2.
8. Hartono, M. 2000. *Mencegah dan Mengatasi Osteoporosis*. Edisi pertama. PuspaSuara. Jakarta.
9. Hidayat. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
10. Ita Eko Suparniet al. 2016. *Menopause Masalah dan Penanganan*. Deppublish Yogyakarta. Halaman : 186

11. Lianita laksmi handayani. 2015. *Perubahan Fisik Wanita Premenopause*. Jakarta: E-Jurnal Ramatul Jannah. *Ilmu Keperawatan*. SalembaMedika. Jakarta. Halaman : 124.
12. Mira Trisyani Koeryaman1 dan Ermia. 2018. *Adaptasi Gejala Perimenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun*. Jawa Barat: e-jurnal MEDISAINS. Vol 16. NO 1.
13. Mulyani. 2013. *Menopause, Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. NuhaMedika Yogyakarta. Halaman : 128.
14. Notoatmodjo, S., 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 121.
15. _____, 2006. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 23.
16. Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*
17. Poerwodarminto. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi revisi. Balai Pustaka. Jakarta.
18. Prawirohardjo. 2002. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta. Halaman : 331.
19. Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
20. Taufiqurrahman, M., A., 2004. *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan*. LPP UNS dan UNS Press. Surakarta. Halaman : 54.
21. Woro Riyadina. 2019. *Hipertensi pada Wanita Menopause*. Lippi Press Jakarta. Halaman : 122.
22. Yullyandriani. 2013. *Asuhan kebidanan kesehatan reproduksi*. Purwokerto

