

## **ADA APA DENGAN MENOPAUSE ?**

*Nuryati A. Rasimin*

Sebagai konselor yang menaruh minat pada berbagai masalah perkawinan, kondisi psikologis isteri yang akan, sedang ataupun setelah mengalami menopause menempati prosentase yang cukup banyak memberikan kontribusi bagi timbulnya masalah dari keseluruhan masalah yang dihadapi. Rasa cemas, tidak berdaya, sedih, cemburu, marah, dan berbagai perasaan tidak nyaman muncul pada usia itu dan biasanya selalu disertai dengan berbagai keluhan fisik seperti rematik, jantung berdebar, lemas, pusing, bermasalah dengan tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat dan lain-lain. Mengapa hal ini terjadi, ada apa dengan menopause?

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi pada wanita, termasuk berakhirnya proses reproduksi secara permanen pada wanita (Kartono, 1978). Dalam perkembangannya wanita tidak mungkin dapat menghindari menopause ini karena merupakan peristiwa alamiah yang akan dijalani oleh setiap wanita jika dikaruniai usia panjang. Masa ini seringkali disebut masa klimaks karena dianggap telah membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang wanita dan terjadi antara usia 45-55 tahun, namun ada pula yang mengalaminya lebih muda atau bahkan lebih tua. Penelitian menemukan bahwa faktor genetik, hormonal serta gizi berperan penting dalam mempengaruhi waktu menopause ini (Samil dalam Virgandhani, 1995). Menopause dianggap juga sebagai masa adaptasi yang merupakan salah satu fase perubahan alamiah dari kehidupan wanita. Kondisi baru ini memerlukan adaptasi dari berbagai organ tubuh wanita dan menimbulkan rasa atau sensasi yang berbeda bagi setiap wanita. Ada yang merasakan sebagai penderitaan sehingga banyak keluhan namun ada yang merasa biasa dan wajar saja bahkan bahagia.

Menopause biasanya didahului oleh masa premenopause yang ditandai oleh siklus menstruasi yang tidak teratur kadang lebih dari sekali dalam sebulan atau sekali dalam beberapa bulan dengan volume darah yang keluar bervariasi, ada yang banyak namun ada pula yang sedikit .

Pada masa pre menopause ini produksi sel telur dan estrogen dari ovarium berkurang dan keadaan ini biasanya terjadi 3 s/d 8 tahun sebelum menstruasi benar-benar berhenti. Seharusnya pada masa ini penting sekali bagi wanita untuk menaruh perhatian yang besar pada kesehatan fisik maupun psikologisnya karena akan besar pengaruhnya bagi sensasi fisik, psikologis dan sosial pada masa menopause (Greenwood dalam Christiani, 1995).

Menopause terjadi pada masa klimakterium yaitu masa menjelang dan sesudah menopause yang dianggap pula sebagai fase dalam proses penuaan (Judd, 1980). Lama masa klimakterium ini sangat bervariasi dan dapat diobservasi berdasarkan keadaan hormonal. Menurut sejumlah ahli, banyak gejala perubahan psikologis yang muncul pada masa ini disebabkan oleh perubahan hormonal (Fedorfreybergh dan Furuhejm, 1976). Namun variasi gejala perubahan psikologis yang dirasakan berbeda baik bentuk maupun intensitasnya, bahkan ada sebagian wanita yang sama sekali tidak merasakan adanya perubahan tersebut (Gluckman, 1979).

Berbagai gejala perubahan psikologis yang muncul pada masa klimakterium disebabkan oleh :

1. Faktor perubahan fisiologis, terutama perubahan hormonal, yang mempengaruhi sensasi fisik misalnya ada rasa panas pada tubuh, mulai dari wajah, leher, berkeringat (*hot flush*), rasa sakit ketika melakukan aktivitas seksual dengan suami, kulit yang mulai mengendor, pengeroposan tulang, rambut berubah, kemampuan panca indera menurun dan gejala fisik lainnya.
2. Faktor sosial budaya yang manifestasinya pada persepsi khusus tentang menopause. Kuat dugaan bahwa hal ini dipengaruhi faktor budaya, adat istiadat dan kebiasaan setempat, pendidikan, pekerjaan, status sosial, gaya hidup, dan interaksi sosial dengan orang lain dan lingkungannya.
3. Faktor kepribadian individu seperti *self-esteem*, *self-concept*, kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, dan kemampuan menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun orang lain.

Interaksi ketiga faktor ini sangat berpengaruh pada variasi gejala yang muncul. Gejala yang umum terjadi pada wanita yang mengalami menopause adalah kecemasan yang menjadi sumber dari berbagai gejala lain yang menyertainya. Kecemasan dapat bermuara dari dalam diri individu (*internal*) dan dari luar diri individu (*external*). Intensitas kecemasan dapat mempengaruhi kesiapan mental seorang wanita ketika menghadapi menopause. Wanita yang merasa cemas dalam menghadapinya akan memiliki tingkat kesiapan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan wanita yang

tidak mencemaskannya. Ada beberapa kondisi yang dapat menyebabkan wanita merasa cemas dalam menghadapi dan menjalani menopause ini yaitu:

1. Menopause dikaitkan dengan usia senja dan kehidupan masa tua. Ada sebagian wanita yang menganggap menopause identik dengan senilias (Kemmel, 1974), penampilan yang tidak menarik, tua, dan keriput, cerewet, bawel, keras kepala, pencemas.
2. Menopause dikaitkan dengan berakhirnya fungsi sebagai isteri bagi suami dan ibu bagi anak-anaknya. Perasaan ini akan menimbulkan kecemasan akan ditinggalkan dan kesepian dalam menghabiskan sisa-sisa usia tuanya. Keadaan ini disebutkan sebagai *syndroma sangkar kosong*.
3. Menopause dikaitkan dengan hilangnya daya tarik dan menurunnya aktivitas seksual. Kecemasan akan hal ini menyebabkan wanita berpikir bahwa suaminya tidak lagi tertarik dengan dirinya dan cenderung berpaling kepada wanita lain yang lebih muda.
4. Menopause dikaitkan dengan penyakit kejiwaan. Ada wanita yang menganggap bahwa goncangan emosi yang berat akan terjadi ketika menopause sehingga dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan jiwa (Achaie dan Willis, 1991).

Sebetulnya gejala psikologis yang timbul tidak selalu sama pada setiap wanita. Kondisi internal dan eksternal dalam kehidupan wanita sangat menentukan bagaimana wanita bereaksi terhadap kondisi menopause.

Beberapa faktor yang telah banyak diteliti ikut berpengaruh pada gejala psikologis wanita dalam menghadapi menopause adalah:

1. Kepribadian individu memberikan kontribusi yang cukup besar bagi timbulnya masalah pada masa menopause. Wanita yang pencemas, terlalu terfokus pada dirinya
2. Usia, semakin muda usia wanita memasuki menopause semakin labil kondisi psikologisnya dibandingkan dengan wanita yang memang sudah memasuki usia menopause.
3. Status perkawinan, antara wanita yang menikah dan tidak menikah akan merasakan hal yang berbeda ketika menghadapi menopause. Rasa kecemasan akan kehilangan lebih dirasakan oleh wanita yang menikah daripada wanita lajang.
4. Kehadiran anak kandung bagi wanita, lebih memandang menopause secara positif dibandingkan dengan wanita yang tidak memiliki anak karena ketidakhadiran

anak bagi wanita yang mengalami menopause akan berarti kehilangan harapan untuk melahirkan anak.

5. Status pekerjaan dapat berpengaruh pada masa ini. Bagi wanita yang memiliki pekerjaan atau kegiatan yang dipilih dan disukainya akan memandang dan bersikap positif terhadap menopause. Mereka tidak mudah terserang cemas dan depresi (Priyono dalam Indati, 1991). Cara berpikir mereka tidak sempit, dapat bertukar pikiran dengan teman kerja, lebih santai dan produktif sehingga diasumsikan akan merasa lebih bahagia apalagi ada rasa aman secara finansial sehingga meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuannya.
6. Dukungan sosial positif dan cukup baik dari lingkungan memberikan kontribusi positif bagi wanita yang mengalami menopause. Banyak penelitian yang telah menopang bahwa dukungan sosial positif akan meningkatkan kesehatan mental individu yang menerimanya. Bentuk dukungan sosial yang diperlukan adalah *dukungan emosional*, kesediaan *memberikan informasi*, *sarana* dan *penilaian positif* (umpan balik positif). Penelitian yang dilakukan oleh Indrianingsih (1997) terhadap kelompok wanita yang mengalami menopause menemukan bahwa makin tinggi dan positif dukungan sosial yang telah diberikan kepada mereka akan makin rendah pula tingkat kecemasan yang mereka rasakan.

Setelah uraian tentang seluk beluk menopause dipandang dari berbagai aspek khususnya aspek psikologis, tentu perlu pula kita ketahui apa saja kiat para wanita untuk menghadapi dan menyikapi kedatangan masa menopause yang alamiah ini agar tetap nyaman dan bahagia.

1. Penuh syukur kehadiran *Ilahi Robbi* yang telah menganugerahi usia sampai pada masa ini dan merasakannya karena banyak wanita yang tidak sempat merasakannya karena lebih dulu menghadapNya. Di jaman dimana tingkat kematian ibu hamil berisiko masih cukup tinggi, khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia, dapat mencapai usia menopause merupakan rahmat dan hidayah. Rasa bersyukur tersebut dapat dinyatakan dengan memperbanyak ibadah dan mendekatkan diri kita kepadaNya apapun kepercayaan kita. Karena penyakit yang tidak ada obatnya adalah penyakit tua dan tidak ada manusia yang terbebas dari kematian. Berharap dan memohon agar kita dapat menjalani masa ini dalam kondisi sehat dan bahagia, masih mampu berbuat banyak dan berarti bagi orang banyak seperti kata wasiat orang bijak bahwa *hidup kita baru memiliki arti hidup apabila berarti untuk orang banyak. Inshaallah.*

2. Mencoba mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang seluk beluk menopause dari berbagai media massa baik cetak maupun elektronik, misalnya dengan membaca, menonton TV, mencoba bertukar pikiran dengan teman, ikut aktivitas kemasyarakatan, (pengajian, seminar, diskusi, arisan keluarga, PKK dan lainnya) untuk menambah wawasan tentang berbagai hal khususnya menopause.
3. Berusaha untuk selalu mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang membuat kita tertekan secara terbuka dengan orang-orang terdekat misalnya suami, anak-anak yang sudah cukup paham atau teman, sahabat dekat sebagai teman untuk *curhat*, karena dengan berbagi rasa, beban yang berat akan berkurang. Jangan memendam perasaan yang tidak nyaman karena akumulasi dari perasaan tertekan yang dipendam merupakan sumber gangguan jiwa.
4. Menjaga kesehatan fisik dengan makanan sehat dan bergizi, olah raga teratur sesuai kemampuan dan usia, banyak melakukan aktivitas yang menyejukkan dengan rekreasi, dan ke berbagai tempat yang membuat kita merasa semakin bersyukur.
5. Menyambut Hari Menopause sedunia 18 Oktober 2002, perlulah dimasyarakatkan problematika menopause tidak hanya bagi kaum wanita tetapi juga untuk kaum pria khususnya para suami dan anak-anak bagaimana upaya memahami dan ikut berempati kepada isteri dan ibu mereka dengan demikian membantu menciptakan rasa aman dan nyaman bagi para isteri dan ibu ketika memasuki usia menopause, dan turut mencari jalan keluar jika masa ini menimbulkan masalah bagi yang bersangkutan, agar tercipta keluarga sakinah sejahtera dan bahagia, seperti orang bijak berkata. “*Sorga* itu juga ada di dunia, di dekatmu, di depan matamu yaitu kebahagiaan keluargamu, rumah tanggamu. Sebaliknya, di situ pula *neraka* bila tidak ada kebahagiaan di situ”. Semua tergantung pada anggota keluarga yang menyatu di dalamnya. Wallahua’lam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Long-Stevens, 1979. *Adult Life, Development Processes*. Palo Alto, Ca: Mayfield Publishing Co.
- Norma, W & Enzig, H. 1985. *The New Guide to Women’s Health*. New Jersey: Chartwell Books, Inc.
- Ramssohoff, R. M. 1987. *Venus After Forty*. Farhills, N.J: New Horizon Press.