

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI INDONESIA: *SYSTEMATIC REVIEW*

Tri Nur Jayanti*, Raden Nety Rustikayanti, Ingrid Dirgahayu

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

*tri.nur@bku.ac.id

ABSTRAK

Menopause menyebabkan perubahan pada wanita. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup. Penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia telah banyak dilakukan, namun belum ada penelitian yang menggambarkan topik tersebut secara komprehensif. Sistematis review ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia. Sistematis review ini menggunakan pendekatan scoping review. Pencarian data dilakukan menggunakan *search engine google scholar* dengan kata kunci menopause, klimakterium, faktor-faktor, dan kualitas hidup sehingga didapatkan 188 artikel. Pemilihan artikel dilakukan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan dan penilaian kelayakan sehingga diperoleh 6 artikel yang dimasukkan ke dalam proses analisis. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia antara lain tingkat pendidikan, status pekerjaan, paritas, daerah tempat tinggal, status pernikahan, aktivitas seksual, dukungan suami, lama menopause, riwayat penyakit, dan harga diri. Kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, intervensi secara holistik dan komprehensif perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan di berbagai tingkat pelayanan agar wanita dan lingkungannya lebih siap menghadapi perubahan saat menopause sehingga mereka mampu mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci: faktor-faktor, kualitas hidup, menopause

FACTORS RELATED TO QUALITY OF LIFE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN IN INDONESIA: SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Menopause causes changes in women. These changes can affect the quality of life. There have been many studies on the factors that affect the quality of life of menopausal women in Indonesia. However, none of studies describes the topic comprehensively. This review aims to identify factors associated with quality of life of menopausal women in Indonesia. This systematic review used a scoping review approach. Total 188 articles were obtained from Google Scholar. The keywords were menopause, klimakterium, and kualitas hidup. The selection of articles was carried out using inclusion criteria and critical appraisal. Total 6 articles were included in the analysis. Factors associated with quality of life of menopausal women in Indonesia including education level, employment status, parity, area of residence, marital status, sexual activity, husband's support, duration of menopause, disease history, and self-esteem. Quality of life of menopausal women in Indonesia is influenced by multifactors. Therefore, holistic and comprehensive interventions need to be carried out by health professionals at various levels of service so that women and their environment are prepared to changes during menopause so that they are able to maintain and improve their quality of life.

Keywords: factors, menopause, quality of life

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses fisiologis yang terjadi pada siklus reproduksi wanita. Secara biologis, fungsi alat reproduksi wanita terutama ovarium akan mengalami penurunan seiring

dengan penambahan usia. Hal tersebut menyebabkan wanita mengalami penurunan produksi estrogen hingga akhirnya tidak ada lagi produksi estrogen yang ditandai dengan tidak teratur hingga berhentinya siklus menstruasi (Irfana, 2021). Penurunan fungsi ovarium dalam memproduksi hormon menimbulkan konsekuensi perubahan neurobiokimia seperti gejala vasomotor, gangguan tidur, kecemasan, depresi, migrain, dan perubahan kognitif (Monteleone, Mascagni, Giannini, Genazzani, & Simoncini, 2018). Persepsi individu terhadap gejala menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sosiodemografi, budaya, psikologis, dan gaya hidup (Fallahzade, Dehghani Tafti, Dehghani Tafti, Hoseini, & Hoseini, 2011). Di Nigeria, gejala yang banyak dikeluhkan adalah nyeri sendi dan otot (59%) (OlaOlorun & Lawoyin, 2009). Gejala lain seperti nyeri sendi (90%), gangguan tidur (84%), dan kelelahan fisik dan mental (80%) banyak dilaporkan oleh wanita Mesir (Sweed, Elawam, Nabeel, & Mortagy, 2012). Berbagai gejala tersebut dapat dikelompokkan ke dalam domain dalam kualitas hidup, yaitu domain vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual (Sydora, Fast, Campbell, Yuksel, Lewis, & Ross, 2016).

Kualitas hidup didefinisikan oleh *WHO (World Health Organization)* sebagai persepsi individu mengenai kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar individu serta apa yang menjadi perhatian individu. Kualitas hidup menjadi sebuah konsep multidimensi yang berkaitan dengan berbagai aspek dalam kehidupan meliputi aspek fisik, psikologis, ketergantungan atau kemandirian, hubungan sosial, dan hubungan individu dengan lingkungan (Skevington, 2012). Kualitas hidup tidak hanya dianggap sebagai kondisi bebas dari penyakit, melainkan kesejahteraan seseorang. Oleh karena itu, mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup menjadi hal yang penting terutama bagi wanita di usia menopause.

Penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause penting dilakukan untuk menentukan intervensi yang tepat. Meskipun topik tersebut telah banyak diteliti di Indonesia, namun penelitian sebelumnya hanya dilakukan dalam lingkup wilayah tertentu dengan jumlah sampel yang sedikit. Mereka meneliti dan menemukan adanya beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause. Oleh karena itu, sistematik review ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause dari berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia sehingga faktor-faktor yang berpengaruh dapat diketahui secara komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* dengan pendekatan *scoping review*, yaitu metode untuk mengidentifikasi literatur secara mendalam dan menyeluruh berdasarkan berbagai sumber yang memiliki topik terkait (Arksey & O'Malley, 2005). Kerangka kerja penelitian ini mengacu pada Arksey & O'Malley (2005) yang kemudian dimodifikasi oleh Levac, Colquhoun, & O'Brien (2010), yaitu:

- 1) Identifikasi rumusan masalah
Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia?
- 2) Identifikasi sumber literatur
Literatur didapatkan dari pencarian menggunakan *search engine google scholar* dengan kata kunci "menopause", "klimakterium", "faktor-faktor", dan "kualitas hidup". Berdasarkan pencarian pada *search engine* dengan kata kunci yang telah ditentukan ditemukan sejumlah 188 artikel.

3) Seleksi literatur

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu terbit tahun 2011-2021, tersedia *full text* dan *free access*, terindeks SINTA dan ber-ISSN, serta memiliki isi yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan 7 artikel yang kemudian dilakukan kritikal appraisal untuk menilai kualitas artikel tersebut khususnya kesesuaian artikel dengan rumusan masalah pada penelitian ini. Setelah dilakukan penilaian, diperoleh 6 artikel yang layak digunakan dalam penelitian ini (bagan 1).

4) Pemetaan literatur

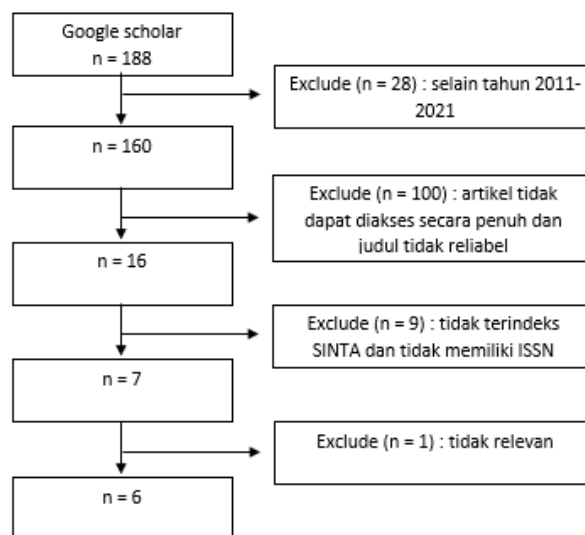
Peneliti memetakan literatur dalam bentuk matriks tabel (tabel 1) untuk memudahkan dalam proses pengelompokkan hasil dan analisis selanjutnya.

5) Penyusunan analisis literatur

Peneliti melakukan analisis dengan membuat ringkasan, menemukan kesamaan dan perbedaan dari beberapa hasil penelitian kemudian menyusun dan menyajikannya ke dalam pembahasan dalam bentuk narasi.

6) Konsultasi kepada yang berkompeten

Penelitian ini dilakukan oleh tim yang *concern* dengan topik ini. Penyusunan dilakukan secara bersama-sama, sehingga antar peneliti dapat saling memberikan saran dan masukan dari proses rumusan masalah, pencarian literatur, pemilihan literatur, hingga penyusunan penelitian ini selesai.



Bagan 1. Proses Pemilihan Artikel Penelitian

HASIL

Tabel 1.
Ringkasan Analisis Artikel Terpilih

No.	Judul Artikel	Desain	Responden	Instrumen	Hasil
1	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup perempuan klimakterik Trisetiyangsih, Y., 2016	Cross sectional	Sampel: 88 diambil secara simple random sampling Tempat: Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Selaman Yogyakarta	<i>Kuesioner World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-BREF)</i> - Karakteristik	Tingkat pendidikan memiliki p value 0,929; penghasilan 0,804; usia 0,541; lama menopause 0,229; status pernikahan 0,715; status pekerjaan 0,023; paritas 0,03; asuransi kesehatan 0,684, artinya hanya status pekerjaan dan paritas yang berhubungan dengan kualitas hidup perempuan klimakterik.
2	Status pernikahan dan dukungan sosial suami terhadap kualitas hidup wanita	Cross sectional	Sampel: 66 diambil secara accidental sampling	Wawancara dengan panduan kuesioner: - Kualitas hidup - Status pernikahan	Status pernikahan memiliki p value 0,000 dan dukungan sosial suami 0,000, artinya terdapat hubungan antara status pernikahan dan dukungan sosial

	menopause di Kota Palangka Raya		Tempat: wilayah kerja Puskesmas Kareng Bangkirai dan Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya	- Dukungan sosial: suami	suami dengan kualitas hidup wanita menopause
	Annah, I & Mashar, H.M., 2020				
3	Perbedaan kualitas hidup wanita menopause daerah urban dan rural	Cross sectional	Sampel: 66 diambil secara accidental sampling Tempat: Puskesmas Menteng (urban) Kota Palangka Raya dan Puskesmas Kereng Bangkirai (rural) Kota Palangka Raya	Wawancara terstruktur menggunakan kuesioner: - Karakteristik - Kualitas hidup	Usia memiliki p value 0,659; tingkat pendidikan 0,015; pendapatan 0,111; riwayat penyakit 0,000; aktivitas fisik 0,659; daerah tempat tinggal (urban dan rural) 0,002, artinya terdapat hubungan antara tingkat pendidikan, riwayat penyakit dan daerah tempat tinggal dengan kualitas hidup wanita menopause
	Annah, I., Mashar, H.M., Febriani, I., Miden, D.K., 2021				
4	Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar	Cross sectional	Sampel: 148 diambil secara nonprobability sampling Tempat: Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar	Wawancara dengan panduan kuesioner: - Aktivitas fisik - Aktivitas seksual - Dukungan suami - Kualitas hidup	Aktivitas fisik memiliki p value 0,991; aktivitas seksual 0,007; dukungan suami 0,906, artinya terdapat hubungan antara aktivitas seksual dengan kualitas hidup wanita menopause
	Noorma, N., 2017				
5	Hubungan pendidikan, paritas, pekerjaan, dan lama menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo	Cross sectional	Sampel: 210 diambil secara purposive sampling Tempat: Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo	Wawancara dengan panduan kuesioner: - Karakteristik - <i>Menopause Rating Scale (MRS)</i> - <i>World Health Organization Quality of Life-Bref</i>	Tingkat pendidikan memiliki p value 0,000; paritas 0,119; pekerjaan 0,001; lama menopause < 0,001; artinya terdapat hubungan antara tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lama menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause dengan faktor yang paling berpengaruh adalah lama menopause (RP 5,875)
	Tarigan, I., Sinuhaji, L.N., Sembiring, M., 2019				
6	Hubungan harga diri dengan kualitas hidup wanita menopause	Cross sectional	Sampel: 61 Tempat: Dusun Jogonalan Kidul Kasihan Bantul Yogyakarta	- <i>Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)</i> - <i>Menopause Rating Scale (MRS)</i> - <i>World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-BREF)</i> - Karakteristik	- Harga diri: terdapat hubungan harga diri dengan domain fisik (p value <0,001), domain psikologi (p value <0,001), domain hubungan sosial (p value <0,001), dan domain lingkungan (p value <0,001) - Keluhan menopause: tidak terdapat hubungan keluhan menopause dengan ke-4 domain kualitas fisik (p value > 0,05) maupun dengan karakteristik (usia, tingkat pendidikan, pekerjaan) dan harga diri (p value > 0,05) - Karakteristik: tidak terdapat hubungan usia (p value 0,784), tingkat pendidikan (p value 0,857), dan pekerjaan (p value 1,000) dengan harga diri wanita menopause.
	Subagya, A.N., Artanty, W., Hapsari, E.D., 2017				

Ringkasan analisis dari keenam artikel terpilih dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan keenam artikel terpilih dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang dinyatakan berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause, diantaranya yaitu tingkat pendidikan, status pekerjaan, paritas, daerah tempat tinggal, status pernikahan, aktivitas seksual, dukungan suami, lama menopause, riwayat penyakit, dan harga diri.

PEMBAHASAN

Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan menjadi salah satu karakteristik yang diteliti pada penelitian Trisetiyaningsih (2016), Annah, Mashar, Febriani, & Miden (2021), Tarigan, Sinuhaji, & Sembiring (2019), dan Subagya, Artanty, & Hapsari (2018). Namun, hanya Trisetiyaningsih (2016); Annah, Mashar, Febriani, & Miden (2021); dan Tarigan, Sinuhaji, & Sembiring, (2019) yang melakukan uji bivariat antara tingkat pendidikan dan kualitas hidup wanita menopause. Dari uji bivariat tersebut didapatkan, terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause (Annah, Mashar, Febriani, & Miden, 2021; Tarigan, Sinuhaji, & Sembiring, 2019). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian El Hajj, Wardy, Haidar, Bourgi, Haddad, Chammas, et al (2020) di wilayah Mediteran, tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan keempat domain kualitas hidup wanita menopause ($p < 0,001$). Kualitas hidup yang lebih baik dicapai oleh mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi. Yerra, Bala, Yalamanchili, Bandaru, & Mavoori (2021) dalam penelitiannya di India juga menemukan, tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala menopause. Namun, Trisetiyaningsih (2016) menemukan, tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup wanita menopause. Perbedaan temuan dapat saja terjadi karena adanya pengaruh pada variabel lain.

Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan individu dalam memahami informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan seseorang dalam menganalisis suatu informasi dan semakin baik pula keputusan yang diambil (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, wanita berpendidikan akan lebih peduli dengan kondisi mereka, sehingga ingin mencari solusi melalui bantuan profesional dan seringkali memiliki akses yang lebih baik ke sumber informasi dan layanan kesehatan (Kamal & Seedhom, 2017). Oleh karena itu, pemberian informasi mengenai menopause harus diberikan secara aktif melalui berbagai media dengan penyampaian yang mudah dipahami agar dapat diterima oleh berbagai tingkat dan latar pendidikan.

Status Pekerjaan

Terdapat dua peneliti yang melakukan uji bivariat terhadap variabel pekerjaan dan kualitas hidup dengan hasil yang sama, yaitu terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut ($p < 0,05$) (Trisetiyaningsih, 2016; Tarigan, dkk, 2019). Sejalan dengan penelitian Jalambadani, Rezapour, & Movahedi Zadeh (2020) di Iran, wanita menopause yang tidak bekerja memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita menopause yang bekerja. Penelitian di India juga menemukan, wanita menopause yang bekerja memiliki kualitas hidup yang lebih baik pada keempat domain dibandingkan dengan yang tidak bekerja (Yerra, et al., 2021). Perbedaan tersebut bisa terjadi karena adanya perbedaan individu dalam mempersepsikan status pekerjaan mereka.

Pekerjaan menentukan pendapatan seseorang. Adanya pendapatan atau penghasilan akan memengaruhi kesehatan seseorang. Keadaan sosial ekonomi yang baik dapat mengurangi beban psikologis dan fisiologis (Kargenti, 2014). Dengan pendapatan yang lebih tinggi, seseorang dapat memiliki akses ke layanan kesehatan yang lebih luas untuk mendapatkan konseling maupun perawatan kesehatan. Status bekerja juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup wanita di usia lanjut (Kamal & Seedhom, 2017). Dengan bekerja, wanita memiliki hubungan sosial yang dapat dijadikan sebagai *support system* dan penunjang harga diri sehingga kualitas hidup yang lebih baik dapat dicapai. Selain itu, wanita bekerja memiliki aktivitas yang dapat dijadikan sebagai distraksi. Keluhan gejala menopause teralihkan dengan aktivitas pekerjaan sehingga wanita tidak

menganggap serius keluhan menopause dan kualitas hidupnya tidak terpengaruh (Trisetiyaningsih, 2016). Berdasarkan hal tersebut, menopause seharusnya mulai mendapatkan perhatian khusus. Tenaga kesehatan memegang peranan penting untuk memberikan informasi tentang menopause, gejala, dampak yang menyertainya, dan terapi modalitas untuk mengatasi keluhan agar informasi tersebut dapat diakses oleh semua kalangan. Wanita menopause yang tidak bekerja dapat tetap melakukan berbagai aktifitas untuk meningkatkan produktivitas sehingga hidupnya tetap berkualitas di usia yang menua.

Paritas

Terdapat dua peneliti yang melakukan uji bivariat terhadap variabel paritas dan kualitas hidup dengan hasil yang berbeda. Trisetiyaningsih (2016) menemukan adanya hubungan sedangkan Tarigan, et al (2019) tidak menemukan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Adanya hubungan antara paritas dan kualitas hidup wanita menopause juga didukung oleh penelitian Kamal & Seedhom (2017) di Minia Mesir, wanita nulipara dikaitkan dengan onset menopause dini dan wanita parous memiliki periode anovulasi / menopause yang tertunda. Nazarpour, Simbar, Ramezani Tehrani, & Alavi Majd (2020) menambahkan, semakin banyak paritas, semakin rendah kualitas hidup dicapai oleh wanita di Iran. Multiparitas disebutkan dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis sehingga berdampak negatif terhadap kualitas hidup pada wanita saat menopause. Memiliki anak dalam jumlah banyak meningkatkan tanggung jawab dan tingkat stres orang tua (Hsiao, Higgins, Pierce, Whitby, & Tandy, 2017). Pemenuhan kebutuhan seperti pendidikan, pengasuhan, keuangan, dan hidup yang layak sang anak menjadi kekhawatiran orang tua. Mereka selalu lebih mengutamakan anak daripada kenyamanannya sendiri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup wanita pada usia menopause. Oleh karena itu, persiapan perlu dilakukan bagi setiap orang tua sejak dini. Orang tua dapat mengikuti program keluarga berencana atau menggunakan alat kontrasepsi untuk membatasi kehamilan sesuai dengan kemampuannya dalam pengasuhan anak. Dengan demikian, orang tua dapat menjalani masa tuanya dengan lebih nyaman sehingga dapat tercapai kualitas hidup yang lebih baik.

Daerah Tempat Tinggal

Hasil peneliain Annah, Mashar, Febriani, & Miden (2021) melaporkan, terdapat hubungan antara daerah tempat tinggal dengan kualitas hidup wanita menopause yang mana wanita menopause di perkotaan (urban) memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada di pedesaan (rural). Temuan tersebut sejalan dengan Kaczmarek (2017) di Lublin, Wielkopolska, bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup pada wanita menopause yang tinggal di pedesaan dan di perkotaan. Namun, Paulose & Kamath (2018), menemukan hasil yang berbeda, tidak terdapat perbedaan yang signifikan kualitas hidup pada wanita di pedesaan maupun di perkotaan India.

Kualitas hidup ditemukan lebih tinggi pada wanita di perkotaan dengan berbagai alasan. Daerah perkotaan memiliki sumber daya atau tenaga kesehatan, akses pelayanan kesehatan, kualitas pelayanan kesehatan, pelayanan kesehatan, akses informasi yang lebih memadai (Kurpas, Mroczek, & Bielska, 2014). Daerah pedesaan memiliki akses yang terbatas dan jauh dari intervensi kesehatan, sehingga partisipasi masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi rendah (Baernholdt, Yan, Hinton, Rose, & Mattos, 2012). Selain itu, kualitas hidup wanita menopause di perkotaan yang lebih baik juga dimungkinkan berkaitan dengan status sosial (Kaczmarek, et al., 2017). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi di perkotaan dapat berlaku sebagai mediator dalam hubungan antara pengetahuan dan perilaku seseorang. Pengetahuan yang baik akan mendasari seseorang dalam mengambil keputusan, sehingga sikap dan perilaku yang diambil dapat sesuai dengan kesehatan. Paulose & Kamath (2018) menjelaskan alasan yang serupa bahwa adanya akses informasi dapat menyebabkan

kesenjangan. Di India, media massa telah banyak digunakan oleh masyarakat pedesaan maupun perkotaan sehingga dalam penelitiannya tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup wanita menopause di pedesaan dan perkotaan. Penjelasan tersebut sesuai dengan kondisi di Indonesia yang masih memiliki daerah tertinggal, sehingga kesenjangan kualitas hidup muncul sebagai dampak dari pemberian informasi dan pelayanan kesehatan yang tidak merata. Akses kesehatan dan informasi diperlukan untuk masyarakat, khususnya wanita menopause agar mereka dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Status Pernikahan

Hasil uji bivariat Annah & Mashar (2020) menunjukkan, terdapat hubungan yang signifikan antara status pernikahan dengan kualitas hidup wanita menopause, yang mana wanita berstatus janda memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita berstatus menikah. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Jalambadani, Rezapour, & Movahedi Zadeh (2020) di Iran, rerata nilai kualitas hidup ditemukan lebih tinggi pada wanita menikah daripada wanita *single* atau janda ($p < 0,001$).

Status pernikahan dikaitkan dengan ada tidaknya keluarga yang memberikan dukungan. Wanita yang belum menikah atau janda dinyatakan lebih banyak mengalami gangguan tidur, gangguan aktivitas, dan sering mengeluhkan rasa sakit. Sedangkan wanita yang memiliki pasangan memiliki nilai yang lebih tinggi pada domain sosial. Dukungan dari orang sekitar dapat memberikan kualitas hidup yang lebih baik bagi wanita menopause (Annah & Mashar, 2020). Namun, studi lain mengungkapkan bahwa wanita menikah melaporkan dukungan sosial yang buruk (Jalambadani, et al., 2020). Artinya, keberadaan pasangan tidak selalu memberikan pengaruh secara positif. Kualitas hubungan dalam pernikahan menjadi parameter yang penting bagi kesehatan wanita (Bahri, Yoshany, Morowatisharifabad, Noghabi, & Sajjadi, 2016). Oleh karena itu, suami istri perlu sama-sama memahami pentingnya membangun hubungan yang harmonis sehingga keduanya dapat mencapai kualitas hidup yang optimal.

Aktivitas Seksual

Noorma (2017) melakukan uji bivariat terhadap variabel aktivitas fisik dan kualitas hidup wanita menopause dengan hasil, terdapat hubungan pada kedua variabel tersebut. Aktivitas seksual yang menyenangkan dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas hidup secara positif. Pada periode menopause, wanita mengalami perubahan hormon yang menyebabkan penurunan lubrikasi pada vagina, sehingga vagina menjadi kering dan nyeri saat berhubungan seksual (Baharuddin, Multazam, Asrina, 2019). Nugroho (2013) dalam penelitiannya juga menemukan, wanita menopause mengalami perubahan seksual yang kompleks mulai dari vagina kering, nyeri saat berhubungan seksual, lama atau sulit mencapai orgasme, penurunan atau kehilangan gairah seksual, penurunan frekuensi berhubungan seksual, kecemasan saat berhubungan seksual, penurunan tingkat perhatian dan kasih sayang suami, hingga persepsi bahwa hubungan seksual menjadi tidak penting lagi. Meskipun demikian, beberapa wanita lain tetap melakukan hubungan seksual (intercourse) dengan alasan takut mengecewakan suaminya atau takut ditinggalkan suaminya karena ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhan seksual suami (Nuharta, 2011). Perubahan pada masa menopause tidak dapat dihindari. Namun, pasangan dapat melakukan persiapan sehingga mereka mampu menerima perubahan secara bijak dan menyikapi menopause dengan lebih baik agar kualitas hidup yang optimal tetap dapat tercapai. Petugas kesehatan perlu mengenalkan tentang menopause, perubahan pada masa menopause, cara mengatasi perubahan akibat menopause, dan cara menjaga keintiman hubungan suami istri tanpa melakukan hubungan seksual (intercourse), misalnya dengan sentuhan, pujian, pelukan, dan siuman.

Dukungan Suami

Dari dua penelitian yang melakukan uji bivariat terhadap dukungan suami dan kualitas hidup wanita menopause, satu diantaranya menyatakan adanya hubungan. Kualitas hidup yang baik lebih banyak ditemukan pada wanita dengan dukungan sosial suami yang sedang dan tinggi (p 0,000) (Annah & Mashar, 2020). Sedangkan Noorma (2017) menemukan, tidak ada perbedaan kualitas hidup pada wanita menopause dengan maupun tanpa dukungan suami (p 0,906). Cifcili, Akman, Demirkol, Unalan, & Vermeire, (2009) juga menyebutkan, wanita dengan dukungan keluarga yang kurang memiliki masalah kesehatan mental yang lebih parah. Dukungan sosial secara positif memengaruhi sikap wanita terhadap menopause.

Pada masa menopause, wanita mengalami perubahan-perubahan. Perubahan tersebut dapat menyebabkan krisis bagi wanita. Dukungan sosial yang baik dapat membantu wanita mengatasi kesedihannya karena kehilangan yang dialami pada masa klimakterium (Zhang, Zhao, Leonhart, Nadig, Hasenburg, Wirsching, & Fritzsche, 2016). Adanya teman berbicara, dukungan, dan teman berdiskusi dapat meringankan gejala menopause (Duffy, Iversen, & Hannaford, 2011). Pada masa usia menopause, hubungan suami-istri yang mulanya berpusat pada keluarga (*family centered relationship*) berubah menjadi hubungan yang berpusat pada pasangan (*pair centered relationship*) (Hurlock, 2007). Suami merupakan orang terdekat bagi wanita dan orang pertama yang dapat menyadari perubahan pada istrinya. Dukungan yang baik dari suami dapat membantu wanita menjalani periode menopause tanpa adanya kecemasan dan kekhawatiran. Respon suami yang mendukung dan meyakinkan istrinya bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan/ dikhawatirkan dapat membantu seorang istri melalui masa menopausenya sehingga kualitas hidup yang baik dapat tetap dicapai oleh wanita menopause. Oleh karena itu, pemberian informasi kesehatan secara komprehensif tentang menopause perlu diberikan kepada wanita beserta keluarganya khususnya suami agar mereka lebih siap untuk menghadapi periode menopause, meminimalkan rasa takut, dan meningkatkan kontrol yang lebih baik agar penurunan kualitas hidup dapat diatasi..

Lama Menopause

Tarigan, Sinuhaji, & Sembiring (2019) menemukan adanya hubungan antara lama menopause dengan kualitas hidup wanita menopause. Kualitas hidup yang baik lebih banyak ditemukan pada wanita yang mengalami menopause > 2 tahun. Yerra, et all (2021) juga menemukan, wanita India yang mengalami menopause lebih lama (> 5 tahun) memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Lama wanita mengalami menopause dikaitkan dengan adaptasi wanita terhadap perubahan-perubahan pada menopause. Semakin lama wanita mengalami menopause, semakin mampu ia beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada periode menopause, sehingga kualitas hidupnya pun juga semakin baik (Widyastuti, 2010). Keseimbangan hormon yang baru juga akan tercapai seiring lamanya waktu menopause, sehingga tubuh terbiasa dengan gangguan vegetatif maupun psikis selama menopause (Tarigan, dkk, 2019).

Riwayat Penyakit

Annah Mashar, Febriani, & Miden (2021) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit dengan kualitas hidup wanita menopause. Wanita yang memiliki riwayat penyakit memiliki kualitas hidup rendah yang lebih banyak daripada wanita tanpa riwayat penyakit. Menopause umumnya dialami oleh wanita pada usia lanjut. Pengaruh menopause dengan kualitas hidup sering dikaitkan dengan penurunan status kesehatan secara umum karena adanya proses degeneratif seiring bertambahnya usia. Sebuah studi berpendapat bahwa, risiko penurunan kualitas hidup berkaitan dengan perjalanan penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Aghamolaei, 2010). Selain itu, penurunan produksi hormon estrogen pada periode menopause juga dapat meningkatkan risiko wanita mengalami osteoporosis, penyakit

kardiovaskuler, dan alzheimer (Putri, Wati, & Ariyanto, 2014). Oleh karena itu, akses perawatan kesehatan perlu ditingkatkan untuk menekan risiko penyakit sebagai penyebab penurunan kualitas hidup pada wanita menopause.

Harga Diri

Dari keenam artikel, hanya Subagya, Artanty, & Hapsari (2018) yang meneliti harga diri berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Quiroga, Larroy, & González-Castro (2017), *self-concept* yang negatif berhubungan dengan rendahnya kualitas hidup dalam 4 domain (vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual). Jafary, Farahbakhsh, Shafiabadi, & Delavar (2011) juga melaporkan, kualitas hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan makna hidup, efikasi diri, dan kepuasan terhadap diri sendiri.

Pada saat menopause, ovum tidak lagi memproduksi estrogen. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan fisik maupun psikologis, seperti keluhan pada otot dan sendi, mudah marah, hot flush, susah tidur, gelisah, masalah seksual, kering pada vagina, mood mudah berubah, masalah dalam buang air kecil, jantung berdebar, penurunan daya ingat/ konsentrasi (Subagya, Artanty, & Hapsari, 2018). Perubahan tersebut menyebabkan wanita merasa tidak mampu melakukan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan saat sebelum menopause, merasa tidak berguna bagi keluarga dan masyarakat, serta ketidaksiapan menerima perubahan. Kegagalan individu untuk menerima dirinya dapat menyebabkan rasa tidak berharga pada diri sendiri. Hal tersebut telah dibuktikan oleh Włodarczyk & Dolińska-Zygmunt (2017), banyaknya keluhan menopause sejalan dengan penurunan harga diri pada wanita menopause.

Harga diri dalam penelitian Subagya, Artanty, & Hapsari (2018) ditemukan berhubungan dengan 4 domain kualitas hidup, yaitu domain fisik, psikologi, hubungan sosial, dan lingkungan. Wanita menopause dengan harga diri rendah ditemukan lebih banyak mengalami keluhan fisik (domain fisik), perasaan negatif (domain psikologi), gangguan hubungan sosial, support, dan seksual (domain hubungan sosial), serta ketidakpuasan terhadap keamanan, tempat tinggal, penghasilan, hiburan, transportasi, dan fasilitas sekitar (domain lingkungan). Perubahan-perubahan pada masa menopause seperti perubahan tubuh secara fisik yang tidak menarik lagi dan penurunan fungsi tubuh dapat menyebabkan perubahan citra tubuh dan ideal diri sehingga muncul perubahan perilaku yang menggambarkan perilaku fungsi peran. Aspek utama yang memengaruhi harga diri seseorang adalah penghargaan dari orang lain (Sulisetyawati, 2011). Selain itu, cara seseorang menghargai juga dapat dipengaruhi oleh budaya setempat dan dapat diturunkan secara turun-temurun. Peran budaya dalam subjektivitas feminisme telah disebutkan dapat memengaruhi gejala menopause (Kowalcek, Rotte, Banz, & Diedrich, 2005). Oleh karena itu, ulasan ini diharapkan dapat menggeser persepsi individu dan anggapan sosial terhadap wanita menopause dari negatif menjadi positif.

SIMPULAN

Kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Literatur review ini memberikan informasi bagi petugas kesehatan, terutama perawat maternitas. Perawat harus menyadari, wanita menopause sebagai individu yang unik memiliki faktor-faktor dan respon yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Aghamolaei T, Tavafian SS, Zare S. Health related quality of life in elderly people living in Bandar Abbas, Iran: a population-based study. *Acta Med Iran*. 2010;48(3):185–91.

- Annah, I., & Mashar, H. M. I. (2020). Status Pernikahan dan Dukungan Sosial Suami terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Muda: Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 9-17.
- Annah, I., Mashar, H. M. I., Febriani, I., & Miden, D. K. (2021). Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Menopause Daerah Urban dan Rural. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(2), 377-386.
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International journal of social research methodology*, 8(1), 19-32.
- Baernholdt, M., Yan, G., Hinton, I., Rose, K., & Mattos, M. (2012). Quality of life in rural and urban adults 65 years and older: findings from the National Health and Nutrition Examination survey. *The Journal of Rural Health*, 28(4), 339-347.
- Baharuddin, H., Multazam, A. M., & Asrina, A. (2019). Fungsi Seksual Perempuan Menopause di Kota Makassar Tahun 2018. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 11(1).
- Bahri, N., Yoshany, N., Morowatisharifabad, M. A., Noghabi, A. D., & Sajjadi, M. (2016). The effects of menopausal health training for spouses on women's quality of life during menopause transitional period. *Menopause*, 23(2), 183-188.
- Cifcili, S. Y., Akman, M., Demirkol, A., Unalan, P. C., & Vermeire, E. (2009). "I should live and finish it": A qualitative inquiry into Turkish women's menopause experience. *BMC family practice*, 10(1), 1-9.
- Duffy, O., Iversen, L., & Hannaford, P. C. (2011). The menopause 'It's somewhere between a taboo and a joke'. A focus group study. *Climacteric*, 14(4), 497-505.
- El Hajj, A., Wardy, N., Haidar, S., Bourgi, D., Haddad, M. E., Chammas, D. E., ... & Papazian, T. (2020). Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. *PloS one*, 15(3), e0230515.
- Fallahzade, H. D. T. A., Dehghani Tafti, A., Dehghani Tafti, M., Hoseini, F., & Hoseini, H. (2011). Factors affecting quality of life after menopause in women. *SSU_Journals*, 18(6), 552-558.
- Hsiao, Y. J., Higgins, K., Pierce, T., Whitby, P. J. S., & Tandy, R. D. (2017). Parental stress, family quality of life, and family-teacher partnerships: Families of children with autism spectrum disorder. *Research in developmental disabilities*, 70, 152-162.
- Hurlock E.B. (2007). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan : Istiwidayati). Jakarta : Erlangga.
- Irfana. (2021). *Faktor Determinan Kejadian Menopause*. Bandung. Media Sains Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Faktor_Determinan_Kejadian_Menopause/cmQWEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=menopause+proses&printsec=frontcove. (diakses 12 Oktober 2021)
- Jafary, F., Farahbakhsh, K., Shafiabadi, A., & Delavar, A. (2011). Quality of life and menopause: Developing a theoretical model based on meaning in life, self-efficacy beliefs, and body image. *Aging & mental health*, 15(5), 630-637.

- Jalambadani, Z., Rezapour, Z., & Movahedi Zadeh, S. (2020). Investigating the Relationship between Menopause Specific Quality of Life and Perceived Social Support among Postmenopausal Women in Iran. *Experimental Aging Research*, 46(4), 359-366.
- Kaczmarek, M., Pacholska-Bogalska, J., Kwaśniewski, W., Kotarski, J., Halerz-Nowakowska, B., & Goździcka-Józefiak, A. (2017). The association between socioeconomic status and health-related quality of life among Polish postmenopausal women from urban and rural communities. *Homo*, 68(1), 42-50.
- Kamal, N. N., & Seedhom, A. E. (2017). Quality of life among postmenopausal women in rural Minia, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 23(8).
- Kargenti, A. (2013). Kualitas Hidup Perempuan Menopause : UIN Suska Riau.
- Kowalcek, I., Rotte, D., Banz, C., & Diedrich, K. (2005). Women's attitude and perceptions towards menopause in different cultures: Cross-cultural and intra-cultural comparison of pre-menopausal and post-menopausal women in Germany and in Papua New Guinea. *Maturitas*, 51(3), 227-235
- Kurpas, D., Mroczek, B., & Bielska, D. (2014). Rural and urban disparities in quality of life and health-related behaviors among chronically ill patients.
- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation science*, 5(1), 1-9.
- Monteleone, P., Mascagni, G., Giannini, A., Genazzani, A. R., & Simoncini, T. (2018). Symptoms of menopause—global prevalence, physiology and implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(4), 199-215.
- Nazarpour, S., Simbar, M., Ramezani Tehrani, F., & Alavi Majd, H. (2020). Factors associated with quality of life of postmenopausal women living in Iran. *BMC women's health*, 20, 1-9.
- Noorma, N. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 240-254.
- Notoatmodho, S. (2010). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta
- Nugroho, Y. P. (2013). Hubungan antara stadium menopause dengan perubahan seksual wanita menopause di posyandu lansia srikandi kelurahan sumbersari kota malang. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Nuharta, E. (2011). Hubungan Pengetahuan Sikap Suami Tentang Aktifitas seksual Pada Istri Menopause diKelurahan Simalingkar Kec. Medan Tuntungan. Karya Tulis Ilmiah.
- OlaOlorun, F. M., & Lawoyin, T. O. (2009). Experience of menopausal symptoms by women in an urban community in Ibadan, Nigeria. *Menopause*, 16(4), 822-830.
- Paulose, B., & Kamath, N. (2018). Quality of life of postmenopausal women in urban and rural communities. *Journal of menopausal medicine*, 24(2), 87-91.

- Putri, D. I., Wati, D. M., & Ariyanto, Y. (2014). Kualitas hidup wanita menopause (quality of life among menopausal women). *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 167-174.
- Quiroga, A., Larroy, C., & González-Castro, P. (2017). Climacteric symptoms and their relation to feminine self-concept. *Climacteric*, 20(3), 274-279.
- Skevington, S. M., & McCrate, F. M. (2012). Expecting a good quality of life in health: assessing people with diverse diseases and conditions using the WHOQOL-BREF. *Health Expectations*, 15(1), 49-62.
- Subagya, A. N., Artanty, W., & Hapsari, E. D. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(3), 177-193.
- Sulisetyawati, S. D. (2011). Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause di Kelurahan Trengguli Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Sweed, H. S., Elawam, A. E., Nabeel, A. M., & Mortagy, A. K. (2012). Postmenopausal symptoms among Egyptian geripausal women. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 18 (3), 213-220, 2012.
- Sydora, B. C., Fast, H., Campbell, S., Yuksel, N., Lewis, J. E., & Ross, S. (2016). Use of the Menopause-Specific Quality of Life (MENQOL) questionnaire in research and clinical practice: a comprehensive scoping review. *Menopause*, 23(9), 1038-1051.
- Tarigan, I., Sinuhaji, L. N. B., & Sembiring, M. (2019). Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan dan Lama Menopauase dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1), 158-167.
- Trisetiyaningsih, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 30-39.
- WHOQoL Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life Research*, 2, 153-159.
- Widyastuti, Y, Rahmawati, A, & Purnamaningrum, Y. (2010). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Yerra, A. K., Bala, S., Yalamanchili, R. K., Bandaru, R. K., & Mavoori, A. (2021). Menopause-related quality of life among urban women of Hyderabad, India. *Journal of Mid-life Health*, 12(2), 161.
- Zhang, Y., Zhao, X., Leonhart, R., Nadig, M., Hasenburg, A., Wirsching, M., & Fritzsche, K. (2016). A cross-cultural comparison of climacteric symptoms, self-esteem, and perceived social support between Mosuo women and Han Chinese women. *Menopause*, 23 (7), 784-791.