

FAKTOR-FAKTOR LANGSUNG YANG MEMPENGARUHI USIA MENOPAUSE

Esa Risi Suazini

STIKes Karsa Husada Garut
Email: aisyahasyiyah@gmail.com

Abstrak

Salah satu indikator Indeks Pembangunan Manusia (IPM) ialah Angka Harapan Hidup (AHH). Garut memiliki AHH 70,84 tahun, angka ini lebih rendah dari daerah lainnya. Lama hidup mencerminkan derajat kesehatan. Seorang perempuan jika berumur panjang pasti akan mengalami masa menopause. Masa menopause yang sehat menjadi indikator kebahagiaan. Masa menopause akan disertai dengan masalah. Cara menanggulangi masalah itu dengan mewujudkan rasa bahagia, dan memperlambat usia menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap menopause. Faktor-faktor yang akan diteliti ialah faktor-faktor yang berperan langsung di dalam organ reproduksi, yaitu usia *menarche*, paritas dan kontrasepsi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *crosssectional*, uji spearman dan uji regresi linier. Responden pada penelitian ini sebanyak 95 orang. Penentuan sampel dengan *purposive sampling* pada perempuan menopause yang ada di Garut. Variabel *Independent* usia *menarche*, paritas dan penggunaan kontrasepsi, variabel *dependent* usia menopause. Hasil analisis bivariabel, nilai *p* usia *menarche* 0,163 (tidak ada korelasi), paritas 0,140 (tidak ada korelasi) dan penggunaan kontrasepsi 0,044 (memiliki korelasi bermakna). Hasil uji regresi linier diperoleh data pengaruh kontrasepsi nonhormonal atau tidak menggunakan kontrasepsi memperlambat menopause sebesar 0,02%. Kesimpulan, hanya faktor penggunaan kontrasepsi yang memiliki pengaruh terhadap usia menopause.

Kata kunci : Faktor-Faktor langsung, usia menopause

Abstract

One indicator of the Human Development Index (HDI) is Life Expectancy (AHH). Garut has AHH 70.84 years, this figure is lower than other regions. Long life reflects health status. A woman if she is long-lived will definitely experience menopause. Healthy menopause is an indicator of happiness. The menopause will be accompanied by problems. How to repeat the problem by realizing happiness, and slowing down the age of menopause. This study aims to determine what factors influence menopause. The factors that will be examined are the factors that play a direct role in the reproductive organs, namely the age of menarche, parity and contraception. This study is an analytical study with a crosssectional approach, spearman test and linear regression test. Respondents in this study were 95 people. Determination of samples with purposive sampling in menopausal women in Garut. Independent variable age of menarche, parity and contraceptive use, dependent variable age of menopause. The results of the bivariable analysis, the p value of menarche age 0.163 (no correlation), parity 0.140 (no correlation) and contraceptive use 0.044 (had a significant correlation). The results of the linear regression test obtained data on the effect of non hormone contraception or not using contraception to slow menopause by 0.02%. Conclusion, only the contraceptive use factor has an influence on the age of menopause.

Keywords : Direct factors, age of menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan kejadian yang akan dialami seorang perempuan. Tidak ada

seorang pun perempuan yang ingin mengalami menopause, namun sudah menjadi sunnatulloh perjalanan fisiologi

reproduksi perempuan menuju pada masa itu. Sebagai makhluk hanya menjalani kehidupan dan berupaya untuk bahagia. Bahagia di masa menopause menjadi harapan kedua setelah mengharap berumur panjang dan tidak mengalami menopause menjadi sebuah keniscayaan.

Menopause merupakan akhir dari masa reproduksi seorang perempuan. Masa aktif reproduksi ditandai dengan menarche (menstruasi pertama). Setelah aktif masa reproduksi seorang perempuan memiliki kesempatan untuk mengalami masa obstetrik. Masa obstetrik ialah rangkaian masa hamil, bersalin, nifas dan menyusui. Pada masa aktif reproduksi terkadang dilakukan upaya menunda, menjarangkan atau menghentikan kemampuan melahirkan anak dengan menggunakan kontrasepsi. Secara umum semua perempuan mengalami masa-masa tersebut (Sarwono Prawirohadjo, 2016) (Biran Afandi, 2014) (Ali Baziad, 2003).

Sehat di masa menopause menjadi indikator kebahagiaan seorang perempuan. Sehat seseorang di masa tua akan berbeda dengan sehatnya orang muda. Tuhan telah menyampaikan bahwa seorang yang diberi usia panjang, maka akan dikurangi kenikmatannya hidup di dunia, pernyataan ini sudah tidak terbantahkan dan kita menyaksikan kebenaran ini.

Semua perempuan pada masa menopause akan mengalami masalah kesehatan. Masalah yang biasa dihadapi pada saat menopause antara lain hot flush,

gangguan psikologis, kelainan atau gangguan panca indra, gangguan reproduksi, kelainan tulang, jantung dan gangguan tubuh lainnya serta demensia tipe Alzheimer (pikun) (Azrul Azwar, 2001).

Ikhtiar kita mencapai kebahagiaan masa menopause yaitu dengan melakukan upaya preventif, baik secara fisik, mental, sosial, ekonomi dan spiritual. Upaya penanggulangan keluhan menopause secara fisik dengan pemeriksaan organ reproduksi termasuk payudara, mengonsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen alami, kalsium dan menghindari makanan yang tinggi lemak, kopi dan alkohol. Upaya penanggulangan secara mental dengan melatih mengolah emosi dengan baik, yaitu dengan tidak marah, berfikir positif, ikhlas dan mengasah *soft skill* lain hingga menjadi karakter. Upaya penanggulangan sosial dengan membangun silaturahmi. Penanggulangan ekonomi dengan giat bekerja dan bersahaja. Penanggulangan spiritual dengan mendekati diri kepada Tuhan dan senantiasa menjadi hamba Tuhan yang baik (Prawirohadjo, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, kepercayaan, perilaku, sikap dan pengetahuan serta dukungan keluarga, termasuk kebahagiaan bersama pasangan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kenyamanan dan kebahagiaan perempuan pada masa menopause. (Oedojo. dkk, 2008). Penelitian lain sebelumnya menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi

menopause yaitu pola hidup, karakteristik, genetik dan reproduksi. Pola hidup seperti kebiasaan merokok, dan alkohol. Karakteristik seperti pendidikan, status perkawinan dan pekerjaan. Reproduksi seperti paritas dan alat kontrasepsi. Faktor internal tubuh seperti menarche dan turunan (Senolinggi dkk, 2014) (Auliah dkk, 2013).

Individu-individu bahagia akan membangun keluarga bahagia. Keluarga bahagia akan membangun masyarakat bahagia. Masyarakat bahagia akan membangun Negara bahagia. Jika sebuah Negara berkembang memiliki penduduk bahagia maka tidak akan menjadi masalah besar jika mengalami lonjakan jumlah lansia yang diproyeksi pada tahun 2100 akan 5-6 kali lebih banyak dari Negara maju (Kemenkes R.I., 2014).

Indikator kesejahteraan suatu Negara dinilai dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Tahun 2017 IPM Indonesia sebesar 70,81, IPM Jawa Barat dibawah rata-rata Indonesia yaitu 70,69 dan IPM Garut dibawah rata-rata Jawa Barat yaitu 64,52. Komponen IPM antara lain Angka Harapan Hidup (AHH), Rata-Rata Lama Sekolah (RLS) dan daya beli. Komponen IPM yang berhubungan langsung dengan kesehatan ialah AHH. Angka Harapan Hidup Indonesia 71,07 tahun, AHH Jawa Barat di atas AHH Indonesia yaitu 72,47 tahun. Informasi yang kurang menyenangkan AHH Garut 70,84 tahun, angka ini memberi makna bahwa kondisi kesehatan Garut

dibawah rata-rata Jawa Barat dan Indonesia (BPS Jawa Barat) (BPS Pusat).

Berdasarkan paparan diatas, masalah menopause dapat ditanggulangi melalui berbagai upaya sehingga seorang perempuan dapat memperlambat usia menopause dan dapat menjalani menopause dengan bahagia. Penulis memandang perlu meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi usia menopause di Garut. Faktor-faktor yang akan diteliti ialah faktor-faktor yang berperan langsung di dalam organ reproduksi, yaitu usia menarche, paritas dan kontrasepsi. Menarche menandai mulai aktif masa reproduksi, paritas menunjukkan jumlah partus (bersalin) yang pernah dialami seorang perempuan. Penggunaan kontrasepsi merupakan bagian dari aktivitas reproduksi dan menopause sebagai tanda berhentinya masa reproduksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui distribusi frekuensi semua faktor, mengetahui pengaruh setiap faktor terhadap usia menopause dan mengetahui faktor terbesar yang mempengaruhi usia menopause. Manfaat penelitian ini agar dapat memberikan pesan-pesan dan mengajak kepada semua calon menopause untuk berperilaku sesuai dengan faktor-faktor yang memberikan dampak positif dalam memperlambat usia menopause.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini *crosssectional* sebagai bagian dari penelitian analistik, analisis bivariabel dengan menggunakan uji Sperman dan analisis multivariable dengan uji regresi linier. Sampel diambil dengan

cara *purposive sampling*. Jumlah sampel 95 orang. Kriteria inklusi dari responden ialah, perempuan menopause yang tinggal di Garut dan bersedia menjadi responden, masih mengingat usia menarche. Variabel independen dari penelitian ini menarche (skala numerik), penggunaan kontrasepsi (ordinal) dan paritas (numerik), sedangkan variabel dependen dari penelitian ini ialah menopause (skala numerik). Analisis yang akan dilakukan ialah analisis univariabel, analisis bivariabel dan analisis multivariabel (Sopiyudin, 2011).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden yang dianalisis usia saat dilakukan penelitian. Karakteristik ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi berikut ini:

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dihitung Rata-Rata usia responden 61,03 tahun. Modus usia responden pada interval 4 antara usia 57-63 tahun, yaitu sebanyak 32 orang. Usia termuda 36 tahun berada pada range 36-45 tahun, dan usia tertua 90 tahun, berada pada range 86-96 tahun.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Interval	Range	Frekuensi (f)	Titik Tengah(t)	fxt
1	36-42	1	39	39
2	43-49	4	46	184
3	50-56	26	53	1.378
4	57-63	32	60	1.920
5	64-70	21	67	1.407
6	71-77	5	74	370
7	78-84	4	81	324
8	85-91	2	88	176
	Jumlah	n=95		5.798

Analisis univariabel pada *variable dependent*, yaitu usia menopause dapat dilihat dari tabel 1.2.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Usia Menopause Responden

Interval	Range	Frekuensi (f)	Titik Tengah (t)	Fxt
1	30-33	1	31,5	31,5
2	34-37	1	35,5	35,5
3	38-41	2	39,5	79
4	42-45	18	43,5	783
5	46-49	18	47,5	855
6	50-53	44	51,5	2266
7	54-57	8	55,5	444
8	58-61	3	59,5	178,5
	Jumlah	95		4672,5

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata usia menopause responden 49,18 tahun. Usia menopause responden terbanyak pada interval ke 6, yaitu antara usia 50-53 tahun, yaitu sebanyak 44 orang. Usia termuda responden mengalami menopause 30 tahun berada pada interval 1, yaitu range 30-33 tahun, dan usia menopause tertua 61 tahun, berada pada range 58-61 tahun. Rata-rata usia menopause pada penelitian ini sama dengan hasil penelitian sebelumnya, rata-rata usia menopause pada rentang 45-55 tahun sebesar 67,3% (Suazini, E.R.,2018).

Analisis univariabel juga dilakukan pada *variable independent*, yaitu usia menarche, paritas dan jenis kontrasepsi. Distribusi *variable independent* terdapat pada tabel 1.3, 1.4 dan 1.5. Berdasarkan tabel 1.3, rata-rata usia menarche responden 13 tahun. Usia menarche responden terbanyak 13 tahun, sebanyak 33 orang. Usia menarche terbanyak ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa menarche paling banyak dialami oleh perempuan usia 11-15 tahun yaitu 86,0% (Suazini E.R.,

2018). Usia termuda responden mengalami menarche 9 tahun dan usia menarche tertua 16 tahun.

Berdasarkan tabel 1.4, rata-rata paritas responden 5. Paritas responden terbanyak 12, sebanyak 2 orang. Paritas terendah responden 1 sebanyak 5 orang. Paritas menjadi salah satu variabel independen diteliti karena paritas memberikan gambaran seberapa sering ovarium beristirahat selama mengalami kehamilan.

Berdasarkan tabel 1.5, jenis KB yang banyak digunakan ialah non hormonal. Jenis KB non hormonal yang dimaksud tidak menggunakan kontrasepsi sama sekali, menggunakan metode alami, metode sederhana dengan alat (kondom) dan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau *Intra Uterine Device* (IUD). Jenis KB hormonal yang digunakan pil kombinasi, suntik kombinasi, suntik progesterin dan Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) yang lebih dikenal dengan implant. Pengelompokan akseptor berdasarkan kontrasepsi hormonal dan non hormonal dilakukan karena peristiwa menopause merupakan keadaan hormon estrogen di dalam tubuh perempuan sangat kecil atau bahkan tidak ada. Hormon yang terdapat di dalam kontrasepsi ialah estrogen dan progesterone.

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Usia Menarche Responden

Interval	Umur	Frekuensi(f)	Jumlah
1	9	1	9
2	10	2	20
3	11	3	33
4	12	17	204
5	13	33	429
6	14	14	196

7	15	20	300
8	16	4	64
Jumlah		95	1272

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Paritas Responden

Paritas	Frekuensi (f)	Jumlah
1	5	5
2	15	30
3	15	45
4	10	40
5	18	90
6	7	42
7	3	21
8	10	80
9	3	27
10	6	60
11	1	11
12	2	24
Jumlah	95	475

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi Responden

Jenis	Frekuensi (f)
Tidak KB/Alami/ Metode Sederhana/AKDR	52
KB Hormonal	43
Jumlah	95

Analisis bivariabel dilakukan terhadap variabel usia menarche dengan usia menopause, paritas dengan usia menopause dan riwayat penggunaan kontrasepsi dengan menopause.

Tabulasi Silang dilakukan terhadap semua variabel dengan hasil dari 95 responden, paling banyak (26%) mengalami menopause di usia 50 tahun. Dari responden yang menopause usia 50 tahun diperoleh data terbanyak menarche usia 13 tahun (27,3%), paritas 5 (27,7%) dan penggunaan kontrasepsi nonhormonal (22%).

Langkah pertama, sebelum mengolah data, dilakukan uji normalitas data dari semua variabel, data tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan transformasi data.

Setelah dilakukan transformasi data, tetap berdistribusi tidak normal.

Hasil Analisis bivariabel untuk mencari pengaruh usia menarche, paritas dan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan usia menopause, digunakan uji korelasi Spearman, dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1.6 Hasil Analisis Bivariabel

Variabel	Usia Menopause	Keterangan
Menarche	$r = -0,047$ $p = 0,163$	Korelasi sangat lemah Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara menarche dengan menopause
Paritas	$r = 0,04$ $p = 0,140$	Korelasi sangat lemah Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara paritas dengan menopause
Penggunaan Kontrasepsi	$r = -0,140$ $p = 0,04$	Korelasi sangat lemah Terdapat korelasi yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi dengan menopause

Dari Tabel 1.6 dapat disimpulkan hanya variabel penggunaan kontrasepsi yang berpengaruh terhadap usia menopause, sifat pengaruh negatif artinya berlawanan arah. Jika menggunakan kontrasepsi nonhormonal atau tidak menggunakan kontrasepsi, maka akan lebih lambat mengalami menopause. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tidak menggunakan kontrasepsi hormonal terhadap lama menuju masa menopause, perlu dianalisis melalui analisis regresi linear. Hasil penelitian sebelumnya

dikatakan bahwa semakin banyak paritas dan penggunaan kontrasepsi hormonal maka usia menopause semakin lambat. Berbeda dari hasil penelitian sebelumnya bahwa paritas pada penelitian ini tidak berpengaruh terhadap usia menopause. Hasil analisis bivariabel antara penggunaan kontrasepsi dengan usia menopause ini pun berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini sebaliknya tidak menggunakan kontrasepsi hormonal berpengaruh memperlambat usia menopause. (Auliah Ratna, 2013)

Analisis multivariabel dilakukan terhadap semua variabel karena semua variabel nilai $p < 0,25$. Hasil analisis multivariabel, diperoleh hasil yang terdapat pada table 1.7, yaitu:

Tabel 1.7 Hasil Analisis Multivariabel

Langkah	Variabel	Koefisien	Koefisien Korelasi	P
Langkah 1	Penggunaan kontrasepsi	-0,033	-0,109	0,308
	Menarche	0,047	0,049	0,638
	Paritas	0,006	0,035	0,739
	Konstanta	1,636		
Langkah 2	Penggunaan kontrasepsi	-0,035	-0,116	0,269
	Menarche	0,047	0,49	0,640
	Konstanta	1,641		
Langkah 3	Penggunaan kontrasepsi	-0,034	-0,111	0,285
	Konstanta	1,689		

Berdasarkan uji ANOVA, persamaan layak digunakan apabila $p < 0,05$. Hasil analisis multivariabel di atas $p > 0,05$, maka persamaan tidak layak digunakan. Hasil Adjusted R Square, penggunaan kontrasepsi diperoleh hasil 0,002 atau 0,2%. Artinya penggunaan kontrasepsi hanya mempengaruhi perempuan lebih lambat

mengalami menopause sebesar 0,02%. Lebih dari 90% faktor lain yang mempengaruhi cepat atau lambatnya menopause pada seorang perempuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi semua faktor yang mempengaruhi usia menopause diperoleh hasil mean usia menopause 49,18 tahun, usia menopause termuda 30 tahun dan tertua 61 tahun; Mean usia menarche 13 tahun, menarche termuda 9 tahun dan menarche tertua 16 tahun; Mean paritas responden 5, paling sedikit 1 dan paling banyak 12 kali melahirkan.
2. Faktor menarche dan paritas tidak menunjukkan korelasi yang bermakna, walaupun terdapat pengaruh yang sangat lemah.
3. Faktor penggunaan kontrasepsi non hormonal atau tidak menggunakan kontrasepsi memberikan pengaruh sangat lemah namun menunjukkan korelasi yang bermakna. Pengaruh tersebut memperlambat usia menopause sebesar 0,02%.

Setelah penelitian ini dilaksanakan dan mendapatkan kesimpulan di atas penulis menyarankan dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor tidak langsung yang mempengaruhi menopause, seperti aktivitas, keadaan emosi, gizi dan yang lain. Peneliti berasumsi dari faktor-faktor tersebut akan ada pengaruh, bahkan pengaruhnya bisa lebih besar dibanding faktor langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi Biran.(2014).Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi Edisi ke 3. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Praworohardjo.
- Azwar Azrul (2001). Kesehatan Reproduksi. Depkes R.I dan UNPF.
- Badan pusat Statistik Jawa Barat (2018). Tabel IPM,Tabel AHH, Tabel RLS. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/subject>.
- Badan Pusat Statistik Pusat (2018). Tabel IPM,Tabel AHH, Tabel RLS. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/staticable>.
- Baziad Ali (2003). Menopause dan Andropause. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Praworohardjo.
- Dahlan, M. S. (2011). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Esa Risi Suazini (2018). Pengaruh Usia Menarche terhadap Usia Menopause di Garut. Health Science Growth (HSG) Journal Vol 3, No 2 (2018). ISSN:2548 4877 Halaman 113-124.
- Infodatin (2014).Situasi dan Analisis Lanjut Usia (Lansia). Kementerian Kesehatan RI. <Http://www.depkes.go.id>
- Mutiara Aprilia Senolinggi dkk (201). Hubungan Usia Menarche terhadap Usia Menopause pada Wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014. Diunduh dari Scholar.google.co.id.
- Oedojo dkk (2008).Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Perempuan Dalam Menghadapi Menopause. Jurnal Penelitian Med. Eksakta volume 7 Nomor 1 April 2008:70-82. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publication/2654>.

Prawirohardjo S. (2016). Ilmu Kebidanan.
Jakarta:Yayasan Bina Pustaka
Sarwono Praworohardjo.

Ratna Auliah dkk (2013). Hubungan
Menarche terhadap Menopause di
Kecamatan Lalabata Kabupaten
Soppeng Sulawesi Selatan. Diunduh
dari Scholar. Google. com