

## GAMBARAN MEKANISME KOPING PADA WANITA PREMENOPAUSE

Harima Dayana Putri<sup>1</sup>, Taty Hernawaty<sup>1</sup>, Sukmawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Corresponding Email : sukawati@unpad.ac.id

### Abstrak

Wanita yang berusia 40-50 tahun umumnya mengalami sindrom premenopause yang menyebabkan perubahan fisik, psikologis yang mengakibatkan timbulnya krisis berupa stress. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu melibatkan mekanisme koping yang dapat membuat wanita beradaptasi menghadapinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran mekanisme koping wanita premenopause. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini wanita usia 40-50 tahun berjumlah 86 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner mekanisme koping yang diadopsi dari penelitian sebelumnya dan telah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  hitung  $> 0,632$  dan uji reabilitas dengan Alpha cronbach nilai  $r$  hitung  $> 0,852$ . Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi. Hasil penelitian ini diketahui bahwa gambaran mekanisme koping pada wanita premenopause mayoritas mempunyai mekanisme koping maladaptif sebanyak 46 orang (53,4%) sedangkan yang mempunyai mekanisme koping adaptif sebanyak 40 orang (46,5%). Simpulan dari hasil penelitian ini sebagian besar wanita premenopause mempunyai mekanisme koping maladaptif, diharapkan wanita premenopause yang mempunyai mekanisme koping maladaptif untuk mencari informasi tentang premenopause.

**Kata kunci:** Mekanisme koping, wanita, premenopause.

### Abstract

*Women aged 40-50 years generally experience premenopausal syndrome which causes physical, psychological changes that cause a crisis in the form of stress. To overcome these problems need to involve coping mechanisms that can make women adapt to deal with it. Purpose of this study was to describe coping mechanisms of premenopause women. This research design uses quantitative descriptive research. The population in this study was women aged 40-50 years totaling 86 people and using a total sampling technique. The instrument used was based on the Stuart & Sundeen concept theory developed by Sari (2011) which had been tested for validity with a calculated  $r$  value  $> 0.632$ , and a reliability test  $> 0.852$  Cronbach Alpha value  $> 0.852$ . Analysis of the data used is univariate analysis to discover frequency distribution and proportion. The results show that the description of coping mechanisms in women facing menopause in Margawati Village majority have maladaptive coping mechanisms as many as 52 (60.5%) while those who have adaptive coping mechanisms are 34 people (39.5%). Conclusions from the results of the study, most premenopausal women have maladaptive coping mechanisms, it is expected that premenopausal women who have maladaptive coping mechanisms to find information about premenopausal.*

**Keywords:** Coping mechanism, premenopause, woman.

## PENDAHULUAN

Premenopause merupakan hilangnya fungsi generatif dari ovarium sehingga dalam pemenuhan hormon estrogen akan berkurang yang menyebabkan sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduruan. Produksi hormon yang berkurang menyebabkan perubahan fisik, psikologis, serta mengakibatkan kumpulan gejala yang disebut sindrom premenopause (Prawirohardjo, 2016). Wanita pada usia 40-50 tahun umumnya mengalami sindrom premenopause seperti gangguan siklus haid yang disertai dengan kondisi tubuh berkeringat, menjadi pelupa, tidak mudah memusatkan perhatian, kecemasan, mudah marah bahkan depresi (de Kruif et al., 2016). Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan di Indonesia (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Menopause memiliki tahapan dimulai dari fase premenopause merupakan periode transisi yang dialami wanita saat akan memasuki masa berakhirnya menstruasi (menopause), kondisi ini terjadi pada wanita memasuki usia 40 tahun yang ditandai dengan kadar hormon estrogen yang tinggi dan menyebabkan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif banyak. Pada masa premenopause juga terjadi perubahan diantaranya seperti perubahan gangguan tidur, perubahan psikologi, perubahan berat badan perubahan siklus haid, perubahan seksualitas, dan perubahan fungsi tiroid (Varney, 2010).

Wanita premenopause akan mengalami perubahan fluktuasi hormon estrogen yang menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berhubungan dengan keadaan fisik dan psikologisnya. Meskipun premenopause merupakan salah satu fase normal dalam kehidupan wanita tetapi akan terjadi perubahan antara lain perubahan fisik yang dapat berupa *hot flushes*, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah lelah, daya ingat menurun, berat badan bertambah sedangkan perubahan psikologis yang terjadi adalah sikap mudah tersinggung, cemas, suasana hati yang tidak menentu dan sulit berkonsentrasi. Sebagian keluhan akan menghilang dengan sendirinya, tetapi sebagian yang lain akan menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari (Prawirohardjo, 2016).

Menurut Yuli Aspiani (2018) kemampuan wanita dalam mengatasi stress maupun masalah melibatkan mekanisme koping yaitu cara seseorang dalam mengatasi suatu stress, apabila mekanisme koping adaptif, maka orang tersebut akan mampu beradaptasi terhadap

perubahan yang terjadi. Menurut (Biggs et al., 2017) mekanisme koping terbagi menjadi 2 yaitu mekanisme koping yang memusatkan pada masalah merupakan mekanisme seseorang yang secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan situasi yang menimbulkan stres dan mekanisme yang memusatkan pada emosi merupakan mekanisme yang melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri.

Desa Margawati adalah suatu desa yang ada di kecamatan Garut Kota dengan jumlah penduduk 9791 jiwa yang terbagi kedalam 22 RW dengan jumlah wanita premenopause yang (berusia 40 sampai 50) berjumlah 86 orang. Desa Margawati hanya memiliki 1 pos pembinaan terpadu (Posbindu) yakni pelayanan kesehatan yang dikhususkan salah satunya bagi wanita lansia, karena jumlah Posbindu di desa Margawati masih minim padahal menurut kepala badan pemberdayaan masyarakat dan pemerintahan desa (BPMPD) idealnya setiap RW punya 1 posbindu dengan syarat kadernya sudah terlatih, sehingga tidak mampu melayani wanita yang menghadapi menopause dengan baik dan tidak banyak wanita mengetahui kesehatannya saat memasuki masa menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping wanita premenopause.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini wanita usia 40-50 tahun yang tinggal di Desa Margawati yang berjumlah 86 orang. Besar sample ditentukan sebanyak 86 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berdasarkan teori konsep Stuart & Sundeen yang dikembangkan oleh (Sari, 2017) yang telah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  hitung  $> 0,632$  dan uji reabilitas dengan Alpha cronbach nilai  $r$  hitung  $> 0,852$ . Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara oleh peneliti yang dibantu oleh 7 orang enumerator (Kader Kesehatan), penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2019 dimana sebelumnya telah mendapatkan ijin etik penelitian dari komite etik Universitas Padjadjaran dengan nomor 1042/UN6.KEP/EC/2019. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi. Data karakteristik demografi responden (usia, tingkat pendidikan, pendapatan keluarga, pekerjaan) dipersentasekan dalam bentuk frekuensi. Data mekanisme koping wanita premenopause dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif. Hasil perhitungan skor yang didapat kemudian dijumlahkan, apabila total skornya berjumlah  $>108$  maka termasuk ke dalam kategori mekanisme koping adaptif,

sedangkan apabila total skornya berjumlah <108 maka termasuk ke dalam kategori mekanisme koping maladaptif.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian terhadap karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga disajikan pada tabel di bawah ini (Tabel 1):

**Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Demografi (n=86)**

Karakteristik	F	%
<b>Usia</b>		
40-45	39	45,3%
46-50	47	54,7%
<b>Pendidikan</b>		
SD	20	23,3%
SMP	19	22,1%
SMA	34	39,5%
Diploma	8	9,3%
Sarjana	5	5,8%
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	8	9,3%
Guru	5	5,8%
IRT	39	45,3%
Wiraswasta	21	24,4%
Buruh	9	10,5%
Petani	4	8,1%
<b>Pendapatan</b>		
≤ UMR	46	53,5%
> UMR	40	46,5%

Dari hasil penelitian diketahui bahwa bahwa sebagian besar responden wanita premenopause usia 40-45 sebanyak 45,3% dan usia 46-50 sebanyak 54,7%. Karakteristik berdasarkan pendidikan terakhir yaitu sebanyak 39,5% lulusan SMA. Wanita yang menghadapi menopause paling dominan berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 39 responden (45,3%). Sebanyak 46 responden (53,5%) memiliki pendapatan perbulan ≤ UMR Kabupaten Garut yaitu 1.672.947,97.

Mekanisme koping wanita premenopause di desa Margawati disajikan dalam tabel di bawah ini (Tabel 2):

**Tabel 2 Frekuensi mekanisme koping wanita premenopause (n=86)**

<b>Mekanisme Koping</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Adaptif	40	46,5%
Maladaptif	46	53,4%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 46 orang (53,4%), mekanisme koping maladaptif dapat menghambat fungsi integrasi dalam menghadapi premenopause. Diharapkan wanita premenopause yang mempunyai mekanisme koping maladaptif untuk mencari informasi tentang premenopause dan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping pada wanita premenopause.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai mekanisme koping maladaptif hal ini berarti wanita premenopause dalam penelitian ini senantiasa menghindari masalah dan menarik diri dari lingkungan maupun orang lain dibandingkan berdiskusi untuk menyelesaikan masalah ataupun mencari informasi dari orang sekitar, melakukan aktivitas yang kurang sehat seperti jarang berolah raga, tidak mengkonsumsi makanan yang sehat, tidak mampu menyelesaikan masalah secara efektif bahkan disorientasi dan tidak mampu berfikir apa-apa, kurang mampu mengontrol emosi bahkan bisa sampai melampiaskan masalah secara agresif (menyerang) terhadap sasaran atau obyek dapat berupa benda, orang atau dirinya sendiri (Stuart & Sundeen, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian (Jannah, 2011) bahwa mekanisme koping yang baik dari diri seseorang diharapkan mampu mengatasi stress atau kecemasan dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause.

Ditinjau dari faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping menurut (Ahyar, 2014) diantaranya yaitu usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi dan dukungan sosial. Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stress. Usia dewasa lebih mampu mengontrol stress dibanding usia anak-anak dan usia lanjut. Wanita yang menjadi subjek penelitian adalah wanita yang menghadapi menopause dan berusia 40-50 tahun yang menurut (Depkes, 2009) berada pada masa dewasa akhir (36-45) dan masa lansia awal (46-55). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa wanita yang menghadapi menopause mayoritas berada pada usia lansia awal (46-50). Semakin bertambah usia maka semakin dewasa seseorang dalam berfikir serta semakin siap dalam menghadapi menopause (Kumalaningsih,

2008), hal ini didukung penelitian (Maita et al., 2013) jika seorang wanita tidak siap menghadapi menopause maka hal itu akan mempengaruhi mekanisme koping dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan tingkat pendidikan menurut (Kelen et al., 2017) seseorang yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan dapat mempengaruhi seseorang dalam mempunyai mekanisme koping yang baik. Hasil penelitian didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden mayoritas adalah tamat SMA sebanyak 34 (39,5%). SMA dapat digolongkan kedalam tingkat pendidikan menengah keatas. Seseorang yang kurang pendidikan sering mendapat akibat negatif dari stress, hal ini karena kontrol atas hidupnya tidak begitu kuat, sehingga mereka kurang mampu menyelesaikan masalah-masalah. Dari hasil penelitian (Nomnafa, 2016) dikatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan upaya penanganan wanita dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan sosial ekonomi yaitu tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup dan didapatkan hasil bahwa pendapatan keluarga terbanyak adalah  $\leq$ UMR Garut yaitu 1.672.947,97 sebanyak 46 orang (53,5%) dan dapat digolongkan kedalam pendapatan yang rendah karena tidak mencukupi standar upah minimum Kabupaten Garut. Pendapatan dengan keuangan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan aspek psikologis, semangat, motivasi untuk hidup sehat. Dalam penelitian yang dilakukan Berdasarkan penelitian (Wigati & Kulsum, 2017) tentang kecemasan wanita pada masa menopause didapatkan sebagian besar wanita pada masa menopause dengan tingkat ekonomi rendah mengalami kecemasan berat menghadapi menopause.

Perbedaan mekanisme koping antara wanita yang bekerja dan tidak bekerja, umumnya wanita yang bekerja mempunyai cara yang tidak terlalu sempit, mereka dapat bertukar pikiran dengan teman seprofesinya dan dapat lebih merasa senang dan produktif dalam pekerjaannya serta lebih bahagia sebagai ibu dan istri. Hubungan dengan anak-anak juga lebih intim karena waktu yang begitu langka dan dimanfaatkan dengan baik. Berkutat dengan karir, menjadi istri sekaligus ibu akan membuat wanita tetap sehat dibanding wanita yang hanya menjadi ibu rumah tangga (Zulfa, L A, 2009) Pekerjaan wanita yang menghadapi menopause juga dapat dikaitkan dengan kualitas hidup wanita itu sendiri. Menurut penelitian (Noorma, 2017) pada wanita yang bekerja cenderung kualitas hidupnya lebih baik dibanding wanita yang tidak bekerja. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden merupakan Ibu Rumah Tangga sebanyak 39 (45,3%). Hal ini

sejalan dengan penelitian (ARICA, 2019) dimana mayoritas responden wanita yang menghadapi menopause adalah sebagai ibu rumah tangga dan petani.

Berdasarkan dengan adanya dukungan sosial akan lebih mempermudah seseorang menghadapi situasi yang membuat stress. Dukungan sosial meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada dirinya (Maryam, 2017). Mekanisme koping akan lebih adaptif dalam menghadapi stressor bila mendapatkan dukungan dari saudara, suami maupun tenaga profesional yang tentu akan mempermudah wanita beradaptasi dalam menghadapi menopause. Menurut penelitian (Fatmawati & Imron, 2017) bahwa hubungan kesehatan psikologis dan kesehatan fisik serta bagaimana fisik kemampuan menjaga perilaku dan gaya hidup sehatnya melalui manajemen koping stress yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu yang bersangkutan.

Dampak apabila seseorang mempunyai mekanisme koping yang maladaptif dalam menghadapi stressor, maka stressor akan menimbulkan stress yang berakibat kesakitan (disease) tetapi jika seseorang mempunyai mekanisme koping adaptif stressor justru menjadi stimulan yang mendatangkan wellness (kesehatan) dan prestasi. Untuk mengoptimalkan mekanisme koping wanita dalam menghadapi menopause perlu adanya *focus group discussion* yaitu suatu kegiatan diskusi kelompok yang diadakan untuk kepentingan kelompok untuk mendiskusikan suatu masalah tertentu melalui curah pendapat (*brain storming*) dengan peserta terfokus dan bersifat homogen, waktu yang digunakan biasanya 60-90 menit. Selain itu diperlukannya pemberian penjelasan tentang pengertian, tanda menopause. Kedua, deteksi dini terhadap gangguan yang terjadi seperti IVA test/papsmear. Ketiga, pemberian informasi tentang pelayanan kesehatan yang dapat dikunjungi baik itu puskesmas atau posbindu. Keempat melakukan komunikasi dengan pendekatan biologis, psikologis dan sosial budaya. Penanganan lain yang perlu dilakukan bagi wanita yang menghadapi menopause agar tidak menimbulkan masalah bagi aktivitas sehari-hari dapat dilakukan pengaturan nutrisi, pengaturan aktivitas fisik, pengaturan aktivitas seksual, istirahat, relaksasi dan manajemen stress serta emosi (Bekti & Mualifah, 2018).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 46-50 tahun, hampir setengahnya berpendidikan SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, sebagian besar mempunyai pendapat  $\leq$  UMR dan mempunyai mekanisme koping maladaptif dibandingkan mekanisme koping adaptif. Diharapkan diharapkan wanita premenopause yang mempunyai mekanisme koping maladaptif untuk

mencari informasi tentang premenopause dan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping pada wanita premenopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bekti, S. D., & Mualifah, L. (2018). The relationship of stress tolerance with coping mechanism of pre-menopause women. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(1), 66–75.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>.
- De Kruif, M., Spijker, A. T., & Molendijk, M. L. (2016). Depression during the perimenopause: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 206 (1),174-180, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.040>.
- Depkes, R. I. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Jakarta: Depkes RI.
- Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku koping pada lansia yang mengalami penurunan gerak dan fungsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38.
- Indotang, F. E. F. (2015). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Mekanisme Koping Pasien pada pasien Ca. Mamae. *Jurnal Kesehatan*, 2(4).
- Jannah, S. R. (2011). Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan, Peukan Bada, Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 2(1), 38–47.
- Kelen, A. P. L., Hallis, F., & Putri, R. M. (2017). Tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan dengan mekanisme koping lansia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(1), 58–65.
- Kumalaningsih, I. S. (2008). *Sehat dan Bahagia Menjelang dan saat Menopause*. Tiara Aksa.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128-131, <https://doi.org/10.25311/jkk.vol2.iss3.59>.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- 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.

- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *Edisi Ke-4*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Sari, F. S. (2017). Mekanisme Koping Pada Primipara saat diputuskan SC darurat. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(1, 9-19, <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i1.1446>.
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan pengetahuan, sikap tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di puskesmas pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117-123, <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1853>.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* .(Ramus & Egi Komara, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Varney, H. (2010). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- 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, <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>.
- Wigati, A., & Kulsum, U. (2017). Kecemasan wanita pada masa menopause berdasarkan tingkat ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 100-106, <https://doi.org/10.26751/ijb.v1i2.372>.
- Yuli Aspiani, R. (2018). *BuKu Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : TIM.