

SCREENING TINGKAT KEPARAHAN GEJALA MENOPAUSE DI DESA DEMANGAN KABUPATEN JEPARA

Yayuk Nor azizah^{1*}, Yuni nor'aini¹.

¹Prodi D-III Kebidanan Universitas Al Hikmah Jepara

*Corresponding author yayukimut78@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan fase fisiologis pada wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut akibat penurunan kadar estrogen. Perubahan hormonal selama menopause dapat menimbulkan berbagai gejala somatik, psikologis, dan urogenital dengan tingkat keparahan yang berbeda. Berdasarkan data Puskesmas Tahunan, Desa Demangan memiliki jumlah wanita menopause tertinggi, namun belum tersedia data mengenai tingkat keparahan gejala menopause pada wanita di wilayah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat keparahan gejala menopause pada wanita menopause di Desa Demangan, Kabupaten Jepara. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 69 wanita menopause yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS) yang mencakup gejala somatik, psikologis, dan urogenital. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala menopause kategori sedang sebanyak 33 orang (47,8%), kategori berat sebanyak 30 orang (43,5%), sangat berat sebanyak 5 orang (7,2%), dan ringan sebanyak 1 orang (1,4%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas wanita menopause di Desa Demangan mengalami gejala menopause kategori sedang. Edukasi kesehatan mengenai perubahan fisik dan psikologis selama menopause diperlukan untuk membantu wanita beradaptasi dan mengelola gejala secara optimal.

Kata kunci: menopause, tingkat keparahan, gejala menopause, MRS

ABSTRACT

Menopause is a physiological phase in women characterized by the cessation of menstruation for 12 consecutive months due to decreased estrogen levels. Hormonal changes during menopause may cause various somatic, psychological, and urogenital symptoms with different levels of severity. Based on data from the Tahunan Public Health Center, Demangan Village has the highest number of menopausal women; however, data regarding the severity of menopausal symptoms in this area are not yet available. This study aimed to determine the severity of menopausal symptoms among menopausal women in Demangan Village, Jepara Regency. A descriptive quantitative design was employed involving 69 menopausal women selected using total sampling. Data were collected using the *Menopause Rating Scale* (MRS) questionnaire, which covers somatic, psychological, and urogenital symptoms. The data were analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. The results showed that most respondents experienced moderate menopausal symptoms, totaling 33 women (47.8%), followed by severe symptoms in 30 women (43.5%), very severe symptoms in 5 women (7.2%), and mild symptoms in 1 woman (1.4%). It can be concluded that most menopausal women in Demangan Village experienced moderate menopausal symptoms. Health education regarding physical and psychological changes during menopause is needed to help women adapt to and manage menopausal symptoms effectively.

Keywords: menopause, symptom severity, menopausal symptoms, MRS

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari tahapan kehidupan. Kondisi ini ditandai dengan berhentinya menstruasi selama minimal 12 bulan akibat berhentinya fungsi ovarium dalam memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon tersebut dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh, sehingga memunculkan beragam gejala baik fisik, psikologis, maupun urogenital.

Pada fase perimenopause hingga postmenopause, wanita sering mengalami keluhan seperti hot flush, keringat malam, gangguan tidur, palpitasi, nyeri sendi, kecemasan, mudah marah, dan penurunan libido. Tingkat keparahan gejala tersebut bervariasi pada setiap individu dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan gejala menopause adalah Menopause Rating Scale (MRS), yang menilai gejala somatik, psikologis, dan urogenital.

Berdasarkan data Puskesmas Tahunan Jepara, Desa Demangan merupakan desa dengan jumlah wanita menopause yang cukup tinggi. Namun, hingga saat ini belum pernah dilakukan kajian mengenai tingkat keparahan gejala menopause di wilayah tersebut. Padahal, data tersebut sangat penting sebagai dasar pemberian edukasi, konseling, dan intervensi kesehatan reproduksi lanjut usia.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat keparahan gejala menopause pada wanita menopause di Desa Demangan Kabupaten Jepara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat keparahan gejala menopause pada wanita menopause di Desa Demangan Kabupaten Jepara tanpa memberikan perlakuan atau intervensi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tahunan, tepatnya di Desa Demangan, pada bulan Oktober 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang tinggal di Desa Demangan sebanyak 69 orang. Karena jumlah populasi tidak terlalu besar, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Menopause Rating Scale (MRS), yang terdiri dari 11 item pertanyaan yang mencakup gejala somatik, psikologis, dan urogenital. Setiap item gejala dinilai menggunakan skala Likert 0 sampai 4, kemudian jumlah skor total digunakan untuk menentukan tingkat keparahan gejala menopause dengan kategori ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung saat kegiatan posyandu lansia. Bagi responden yang tidak hadir pada saat kegiatan berlangsung, peneliti melakukan kunjungan rumah untuk memastikan semua sampel terdata dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kepadaran Geja Menopause pada Wanita Menopause di Desa Demangan Kabupaten Jepara

Kategori Gejala	Frekuensi	Persentase
Ringan	1	1,4
Sedang	33	47,8

Berat	30	43,5
Sangat Berat	5	7,2
Total	69	100

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gejala menopause dalam kategori sedang sebanyak 33 orang (47,8%), diikuti dengan kategori berat sebanyak 30 orang (43,5%), kemudian kategori sangat berat sebanyak 5 orang (7,2%), dan yang paling sedikit adalah kategori ringan sebanyak 1 orang (1,4%).

Berdasarkan hasil penelitian pada 69 responden wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Jepara, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gejala menopause tingkat sedang yaitu sebanyak 33 responden (47,8%), diikuti oleh gejala berat sebanyak 30 responden (43,5%), gejala sangat berat sebanyak 5 responden (7,2%), dan hanya 1 responden (1,4%) yang mengalami gejala ringan.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause di wilayah tersebut mengalami gejala yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, namun belum sampai pada tingkat yang sangat berat. Tingkat keparahan gejala ini kemungkinan disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen yang signifikan pada masa menopause yang memengaruhi berbagai sistem tubuh seperti sistem saraf, kardiovaskular, dan muskuloskeletal. Menurut Nursalam (2020), penurunan kadar estrogen dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik seperti hot flushes, keringat malam, nyeri sendi, dan gangguan tidur, serta keluhan psikis berupa mudah marah, cemas, dan perubahan suasana hati. Jika tidak disertai pemahaman dan

penanganan yang tepat, keluhan tersebut dapat meningkat menjadi gejala sedang hingga berat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriana & Widiyati (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas wanita menopause mengalami gejala sedang dengan keluhan yang paling sering dirasakan adalah gangguan tidur, nyeri sendi, dan rasa panas pada tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keparahan gejala menopause cukup tinggi pada wanita usia lanjut yang tidak mendapatkan edukasi atau pemeriksaan kesehatan reproduksi secara rutin.

Tingkat keparahan gejala yang cukup dominan pada kategori sedang hingga berat juga bisa dipengaruhi oleh faktor usia, riwayat kesehatan, dan tingkat aktivitas fisik. Wanita dengan penyakit penyerta seperti hipertensi atau kolesterol tinggi cenderung merasakan gejala lebih berat. Selain itu, minimnya aktivitas fisik dan kurangnya dukungan sosial juga berperan dalam memperparah keluhan yang muncul selama menopause.

1. Gejala Ringan

Responden dengan gejala ringan berjumlah 1 orang (1,4%). Responden ini berada pada kelompok usia 60–64 tahun, berpendidikan dasar, tidak bekerja, dan termasuk kelompok granda (memiliki lebih dari dua anak). Berdasarkan riwayat kesehatan, responden mengalami beberapa penyakit penyerta seperti diabetes melitus, asam urat, hipertensi, dan kolesterol tinggi. Meskipun memiliki penyakit penyerta, gejala menopause yang dirasakan masih tergolong ringan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena responden mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan hormonal dan memiliki mekanisme koping yang efektif. Menurut Nursalam

(2020), kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan kadar hormon estrogen dapat menurunkan persepsi individu terhadap gejala yang muncul sehingga keluhan terasa lebih ringan.

2. Gejala Sedang

Sebanyak 33 responden (47,8%) mengalami gejala menopause tingkat sedang, yang merupakan kelompok terbanyak. Responden dengan gejala sedang mayoritas berusia 55–64 tahun, tidak bekerja, berpendidikan dasar, dan sebagian besar merupakan wanita multipara (memiliki dua anak atau lebih). Sebagian besar tidak memiliki riwayat keguguran, namun terdapat penyakit penyerta seperti asam urat, hipertensi, dan kolesterol tinggi. Hampir seluruh responden dalam kelompok ini juga sudah tidak mengalami haid selama ≥ 12 bulan. Gejala sedang umumnya ditandai dengan keluhan seperti gangguan tidur, keringat berlebih, nyeri sendi, dan perubahan suasana hati. Menurut Fitriana & Widiyati (2022), menurunnya kadar estrogen pada masa menopause menyebabkan munculnya gejala fisik dan psikis dengan intensitas sedang, terutama pada wanita yang tidak bekerja atau kurang aktif secara fisik. Aktivitas fisik yang rendah dapat menghambat keseimbangan hormonal, sehingga memperburuk gejala menopause.

3. Gejala Berat

Responden dengan gejala berat berjumlah 30 orang (43,5%). Sebagian besar responden berusia 55–64 tahun, berpendidikan dasar, tidak bekerja, dan tergolong multipara hingga granda. Sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit hipertensi dan kolesterol tinggi, serta sudah tidak mengalami haid selama lebih dari 12 bulan. Gejala berat umumnya mencakup keluhan seperti nyeri otot dan sendi,

rasa panas (hot flashes), gangguan tidur, cepat lelah, serta perubahan emosional seperti mudah marah atau cemas. Menurut Notoatmodjo (2019), penurunan kadar estrogen yang signifikan dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal yang berdampak pada sistem saraf dan metabolisme tubuh, sehingga meningkatkan keparahan gejala menopause. Selain itu, wanita multipara berisiko mengalami perubahan hormonal yang lebih besar akibat riwayat kehamilan berulang, yang turut memperberat keluhan menopause.

4. Gejala Sangat Berat

Sebanyak 5 responden (7,2%) mengalami gejala menopause sangat berat. Responden pada kategori ini umumnya berusia 60–64 tahun, berpendidikan dasar, tidak bekerja, serta memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan asam urat. Hampir seluruh responden sudah tidak mengalami haid selama ≥ 12 bulan. Gejala sangat berat biasanya mencakup gangguan fisik dan psikologis yang parah, seperti kelelahan ekstrem, gangguan tidur berat, perubahan suasana hati yang drastis, dan menurunnya,

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Screening Tingkat Keparahannya Gejala Menopause pada Wanita Menopause di Desa Demangan Kabupaten Jepara*, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gejala menopause dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 33 orang (47,8%). Sebanyak 30 orang (43,5%) berada pada kategori berat, 5 orang (7,2%) pada kategori sangat berat, dan hanya 1 orang (1,4%) yang mengalami gejala ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa gejala menopause yang dialami wanita menopause di Desa Demangan cenderung

cukup mengganggu aktivitas dan kualitas hidup, sehingga diperlukan upaya pendampingan dan edukasi kesehatan secara berkelanjutan.

Sehubungan dengan hasil tersebut, tenaga kesehatan dan Puskesmas Tahunan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan konseling mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama menopause, serta memperkuat kegiatan posyandu lansia untuk pemantauan gejala dan pendampingan adaptasi. Wanita menopause diharapkan mampu meningkatkan upaya menjaga kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat, melakukan olahraga ringan secara rutin, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengelola stres, serta aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila keluhan semakin mengganggu. Institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pembelajaran kesehatan reproduksi dan sebagai dasar pengembangan penelitian lanjutan. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, status gizi, aktivitas fisik, maupun faktor psikologis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi tingkat keparahan gejala menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2023). *Hubungan usia dengan tingkat keparahan gejala menopause pada wanita usia lanjut*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 45–53.
- Bazaid, A. (2018). Menopause Dan Andropause. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Dwi Susanti, A., Handayani, T., & Wulandari, R. (2019). *Hubungan lama menopause dengan tingkat keparahan gejala menopause pada wanita usia 50–60 tahun*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia, 7(1), 22–30.
- Ekawati Saputri, N. (2024). *Faktor-faktor yang memengaruhi gejala menopause pada wanita usia lanjut*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(3), 65–74.
- Eka Saputri et al., (2024). SKRINING GEJALA MENOPAUSE MENGGUNAKAN GREENE CRIMACTERIC SCALE DI PUSKESMAS WUNDULAKO.
- Fitriani, S. (2024). *Hubungan tingkat pendidikan dengan pemahaman gejala menopause pada wanita usia lanjut*. Jurnal Kebidanan Nusantara, 9(1), 40–48.
- Garcia, L., Mendoza, A., & Perez, R. (2025). *Work-related stress and menopausal symptoms among middle-aged women*. International Journal of Women's Health, 17(2), 88–97.
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Gracia, C. R. (2020). Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women. Obstetrics & Gynecology.

Luh Ari Arini (2020). Fungsi Seksual Wanita Menopause yang Melakukan Orhiba
Kombinasi Kegel Exercise: Studi Pengukuran Skor FSF