

GAMBARAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE

Lisa Nur Kamallia¹

Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Sarjana Keperawatan

Email : lisanurk@gmail.com

Tin Utami²

Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Profesi Ners

Email : tinutami@uhb.ac.id

Roro Lintang Suryani³

Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Keperawatan Anestesiologi Sarjana Terapan

Email : rorolintang@uhb.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Menopause merupakan masa dimana wanita mengalami berbagai gejala seperti gejala vasomotor, psikososial, fisik dan seksual yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Menurunnya kualitas hidup wanita menopause akan berpengaruh pada kehidupan dan harapan hidupnya. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran kualitas hidup wanita menopause berdasarkan domain vasomotor, psikososial, fisik dan seksual. **Metode** Tinjauan literatur dengan pencarian artikel yang relevan dan diterbitkan tahun 2013-2021, diperoleh dari database seperti PubMed, dan google cendekia. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur meliputi *quality of life* dan *among menopausal women*. **Hasil** penelitian dari sepuluh artikel telah memenuhi kriteria inklusi dan penilaian kualitas dengan didapatkan hasil bahwa gejala vasomotor yang paling banyak dialami oleh wanita menopause yaitu sensasi panas, cepat berkeringat dan keringat malam. Gejala psikososial umumnya akan cemas atau gugup, buruknya daya ingat, dan lain sebagainya. Gejala fisik yang sering dialami yaitu sakit otot dan sendi, berkurangnya kekuatan fisik, dan lain sebagainya. Gejala seksual yang sering dialami oleh wanita menopause meliputi perubahan hasrat seksual, kekeringan vagina saat berhubungan intim dan menghindari berhubungan intim. **Kesimpulan** pada domain vasomotor, psikososial, fisik dan seksual gejala yang paling menurunkan kualitas hidup wanita menopause adalah sensasi panas, cemas atau gugup, sakit otot dan sendi, serta vagina kering ketika berhubungan intim.

Kata Kunci: Kualitas hidup, Wanita menopause, Vasomotor, Psikososial, Fisik, Seksual

ABSTRACT

Introduction Menopause is a time when women experience various symptoms such as vasomotor, psychosocial, physical and sexual that can affect the quality of life of menopausal women. The decline in the quality of life of menopausal women will affect their lives and life expectancy. The aim of this study was to describe the quality of life menopausal women based on vasomotor, psychosocial, physical and sexual domains. **Method** Literature review by searching for relevant articles was published in 2013-2021, using databases PubMed, and google scholar. Keywords used to quality of life and among menopausal women. The result is ten research articles met the inclusion criteria and quality assessment with the following **results:** the most common vasomotor symptoms experienced by menopausal women were hot flushes, sweating and night sweats. Psychosocial symptoms will feeling anxious or nervous, poor memory, and others. Physical symptoms that are often experienced are muscle and joint pain, decrease in physical strength, and others. And sexual symptoms that are often experienced by menopausal women include changes in sexual desire, vaginal dryness during intercourse and avoiding sex. **Conclusion**, the vasomotor, psychosocial, physical and sexual domains the symptoms that most affected of quality of life menopausal women are hot flushes, feeling anxious or nervous, muscle and joint pain, and vaginal dryness during intercourse.

Keywords: Quality of life, Menopausal women, Vasomotor, Psychosocial, Physical, Sexual

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia atau WHO memprediksi bahwa jumlah wanita yang berusia diatas 50 tahun akan meningkat

dari 500 juta menjadi 1 miliar pada tahun 2030. Wanita menopause di Asia juga diprediksi akan mengalami kenaikan yang semula berjumlah 107 juta jiwa menjadi

373 juta pada tahun 2025 (Syalfina, 2017). Data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan RI pada tahun 2020 menyatakan bahwa penduduk Indonesia diperkirakan mendekati angka 262,6 juta orang, sedangkan untuk jumlah wanita yang memasuki usia menopause dengan usia rata-rata 49 tahun diperkirakan mencapai 30,3 juta orang (Wardani *et al.*, 2019).

Saat seorang wanita memasuki masa menopause, ada saat dimana wanita tersebut menjadi cemas. Namun sebagian wanita ada juga yang bersikap biasa saja karena mereka tidak tahu atau kurang paham mengenai apa yang akan terjadi setelah menopause (Sasrawita, 2017). Ketika wanita memasuki masa menopause, wanita akan merasakan berbagai keluhan seperti keluhan vasomotorik (*hot flushes* atau sensasi panas dan gerah di area dada hingga wajah), somatik (berupa sakit pada pinggang, rasa nyeri pada tulang, otot, dan area sekitar kemaluan), psikis (berupa stres dan depresi), sulit untuk tidur, daya ingat yang berkurang serta penurunan sensorik, menurunnya hasrat seksual, demensia (tipe Alzheimer) dan lain-lain (Riyadina, 2019). Selain itu, mayoritas wanita menopause juga mengalami disfungsi seksual. Resiko wanita menopause mengalami disfungsi seksual kemungkinan sekitar 10,65 kali lebih tinggi dibandingkan pada wanita belum menopause. Hal ini dikarenakan, wanita menopause memiliki masalah seksual terutama di bidang hasrat dan gairah (Yağmur & Orhan, 2019).

Kualitas hidup tidak bisa lepas begitu saja dari wanita menopause. Penelitian yang dilakukan di Makassar didapatkan hasil bahwa sebanyak 77 wanita (52%) memiliki kualitas hidup kurang baik dan wanita menopause yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 71 orang (48%) (Noorma, 2017).

Berbagai perubahan yang dialami oleh wanita menopause berefek pada kualitas

hidup dan pastinya akan mengganggu aktivitasnya. Semakin rendah kualitas hidup wanita menopause maka akan berpengaruh pada kelangsungan hidup wanita itu sendiri terkait dengan harapan hidupnya. Untuk itu perlu dilakukannya rangkuman literatur yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kualitas hidup pada wanita menopause berdasarkan domain vasomotor, psikososial, fisik dan seksual.

METODE PENELITIAN

Pencarian literatur dilakukan pada tahun 2020 sampai 2021. Sumber informasi diperoleh dari *database* yaitu *Pubmed* dan *google cendekia*. *Keyword* yang digunakan dalam *literature review* ini dengan mengetik kata (*Quality of life*) AND (*Among menopausal women*).

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel dengan menggunakan PICO.

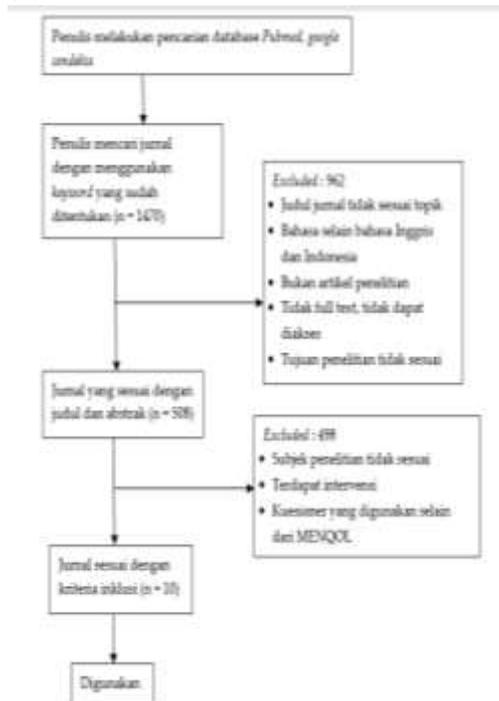
Tabel 1 Format PICO dalam *literature review*

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Populasi ini merupakan wanita yang memasuki masa menopause	Wanita yang masih mengalami mi menstruasi secara teratur
Intervention	Tidak ada intervensi	-
Comparison	Tidak ada pembandingan	-
Outcomes	Kualitas hidup wanita menopause beserta dengan	Kualitas hidup wanita tanpa disertai

	domain (MENQOL)	domain kualitas hidup
Publication years	Post-2013	Pra-2013
Language	Menggunakan Inggris dan Bahasa Indonesia	Bukan Bahasa Inggris dan Indonesia

Dari hasil pencarian *literature review* yang didapatkan melalui database *PubMed*, *google* cendekia dengan menggunakan *keyword* yang sudah ditentukan didapatkan hasil 1470 artikel. Dan kemudian peneliti menyeleksi sesuai dengan judul dan abstrak (n = 508). Selanjutnya, artikel diseleksi kembali berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sehingga diperoleh 10 artikel studi yang akan dipergunakan dalam *literature review* ini. Hasil seleksi tersebut dapat digambarkan dalam diagram flow dibawah ini:

Gambar 1. Diagram Flow Literature Review



HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah peneliti mengumpulkan artikel yang diperoleh dari *database* diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti menemukan 9 artikel internasional dan 1 artikel nasional. Secara keseluruhan desain penelitian yang digunakan dalam artikel yaitu *cross sectional* 9 studi dan deskriptif 1 studi. Adapun instrumen yang digunakan dalam 10 artikel tersebut yaitu berupa kuesioner MENQOL. Artikel yang menggunakan kuesioner MENQOL berisi domain vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual.

Tabel 2. Hasil Pencarian Literatur

Peneliti, Tahun dan Judul	Metodologi	Hasil Pencarian
(Qomariah <i>et al.</i> , 2013) Kualitas Hidup Wanita Menopause Yang Menggunakan Terapi Sulih Hormon Dinilai Dengan MENQOL Di RSUD Prof. Dr. R. D Kandou Manado	<i>Design : cross sectional</i> <i>Sample : 19 wanita berusia 45-59 tahun</i> <i>Variable : kualitas hidup dan terapi sulih hormon</i> <i>Instrument : Informed Consent dan MENQOL</i> <i>Analysis :</i>	Keluhan fisik paling banyak dikeluhkan oleh responden yaitu 16 responden atau 84,20%. Dan keluhan vasomotor hanya dialami oleh 9 responden atau 47,36%. Keluhan psikososial sebanyak 11 responden atau 57,89%. Dan keluhan seksual sebanyak 10 responden atau 52,62%.
(Karma, 2018) <i>Quality of Life among Post-Menopausal Women in Rural area of Punjab</i>	<i>Design : cross sectional study</i> <i>Sample : 100 postmenopausal women</i> <i>Variable : kualitas hidup</i> <i>Instrument : kuesioner karakteristik sosiodemografi serta MENQOL</i> <i>Analysis : Epidata analysis Version 2.2.2</i>	Domain vasomotor memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu 3.11 ± 1.1 sedangkan domain seksual memiliki nilai rata-rata terendah yaitu 2.05 ± 1.7 . Untuk domain psikososial memiliki nilai rata-rata 2.89 ± 1.3 . Yang terakhir yaitu domain seksual memiliki nilai rata-rata 2.05 ± 1.7 . Rata-rata nilai tertinggi pada gejala vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual yaitu <i>hot flushes</i> ($3,36 \pm 1,12$), mengalami ingatan yang buruk ($4,34 \pm 1,03$), merasa lelah dan capai ($3,39 \pm 1,40$) dan perubahan hasrat seksual ($2,43 \pm 1,68$).
(Koirala <i>et al.</i> , 2020) <i>Quality of life of postmenopausal women of Kaski district</i>	<i>Design : cross sectional</i> <i>Sample : 150 wanita post menopause berusia 40 – 60 tahun</i> <i>Variable : kualitas hidup</i> <i>Instrument : data sosiodemografi dan kuesioner MENQOL</i> <i>Analysis : IBM SPSS version 22, Mann Whitney U test</i>	Nilai rata-rata yang paling besar adalah domain fisik dengan nilai 1.67 ± 0.42 . Sebaliknya, domain vasomotor memiliki nilai rata-rata yang paling kecil dengan nilai 1.27 ± 0.57 . Kemudian domain psikososial dengan nilai rata-rata 1.46 ± 0.42 . Dan domain seksual dengan nilai rata-rata 1.32 ± 0.48 .
(Mohamed <i>et al.</i> , 2014) <i>Quality of life among</i>	<i>Design : Deskriptif</i> <i>Sample : 90 wanita usia 40</i>	Nilai rata-rata terbesar adalah domain seksual dengan nilai

Peneliti, Tahun dan Judul	Metodologi	Hasil Pencarian
<i>menopausal women</i>	sampai 60 tahun <i>Variable</i> : kualitas hidup <i>Instrument</i> : lembar wawancara berisi data socio demographic dan riwayat menstruasi, MENQOL <i>Analysis</i> : SPSS untuk analisis statistik, Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung persentase, frekuensi, Mean dan standar deviasi, Chi square (X ²), uji T.	3.19 ± 1.99. Sebaliknya domain fisik mempunyai nilai rata-rata terrendah yaitu 2.28 ± 0.749. Domain vasomotor memiliki nilai rata-rata 2.55 ± 1.53. Dan domain psikososial memiliki nilai rata-rata 2.94 ± 1.45.
(Ibrahim <i>et al.</i> , 2020) <i>The effect of menopausal symptoms on the quality of life among postmenopausal Egyptian women</i>	<i>Design</i> : <i>cross sectional study</i> <i>Sample</i> : 350 wanita pasca menopause yang berusia antara 45 sampai 70 tahun. <i>Variable</i> : Efek gejala menopause dan kualitas hidup <i>Instrument</i> : Kuesioner MENQOL, data sosiodemografi, SES (<i>socioeconomic status</i>), BMI (<i>body mass index</i>) <i>Analysis</i> : IBM SPSS edisi ke-21, Kolmogorov–Smirnov test, Mann Whiney Utest and the Kruskal–Wallis test	Domain seksual yaitu domain yang memiliki nilai terbesar dengan nilai 3,12 ± 1,66. Untuk domain yang memiliki nilai terrendah adalah domain vasomotor dengan 3,01 ± 1,78. Pada domain fisik, nilai rata-ratanya adalah 3,18 ± 0,92. Dan domain psikologis memiliki nilai rata-rata 3,08 ± 0,98.
(Prajapati <i>et al.</i> , 2018) <i>Quality of Life of Menopausal Women in Majhifeda VDC, Kavrepalanchok, Nepal</i>	<i>Design</i> : <i>Descriptive cross sectional study</i> <i>Sample</i> : 116 wanita menopause berusia antara 45 sampai 60 tahun <i>Variable</i> : kualitas hidup <i>Instrument</i> : kuesioner MENQOL <i>Analysis</i> : SPSS version 21, Mann Whitney U test	Gejala yang paling banyak dialami oleh wanita menopause adalah gejala vasomotor 69% diikuti seksual sebanyak 44%, psikososial 19,9% dan gejala yang paling jarang dialami oleh wanita menopause adalah gejala fisik dialami oleh 2,6% dari keseluruhan responden.
(Smail <i>et al.</i> , 2020) <i>Menopause-Specific Quality of Life among Emirati Women</i>	<i>Design</i> : <i>cross sectional study</i> <i>Sample</i> : 70 wanita berusia 40 sampai 64 tahun <i>Variable</i> : kualitas hidup khusus menopause <i>Instrument</i> : Kuesioner MENQOL, tes sosiodemografi	Gejala yang paling banyak dialami oleh wanita menopause adalah gejala vasomotor 61% peserta, diikuti gejala psikososial 48,8% peserta, fisik dilaporkan oleh 42,3% peserta dan gejala yang paling jarang

Peneliti, Tahun dan Judul	Metodologi	Hasil Pencarian
	dan karakteristik reproduksi <i>Analysis : SPSS version 25</i>	dialami oleh wanita menopause adalah gejala seksual hanya dilaporkan oleh 33,3% peserta.
(Kang <i>et al.</i> , 2021) <i>Menopause-Specific Quality of Life of Rural Women</i>	<i>Design : Cross sectional deskriptif</i> <i>Sample : 150 wanita menopause</i> <i>Variable : kualitas hidup</i> <i>Instrument : kuesioner MENQOL, data sosiodemografi</i> <i>Analysis : SPSS versi 23.0, Chi-square dan ANOVA</i>	Pada domain fisik nilai rata-ratanya yaitu $3,52 \pm 1,16$. Domain psikososial memiliki nilai rata-rata terendah yaitu $3,30 \pm 1,32$. Domain vasomotor nilai rata-ratanya yaitu $3,32 \pm 1,61$. Domain seksual memiliki nilai rata-rata yaitu $3,32 \pm 1,02$.
(Shobeiri <i>et al.</i> , 2016) <i>Quality of Life in Postmenopausal Women in Iran: A Population-based Study</i>	<i>Design : cross sectional study</i> <i>Sample : 300 wanita post menopause</i> <i>Variable : kualitas hidup</i> <i>Instrument : kuesioner MENQOL</i> <i>Analysis : SPSS version 16, ANOVA, t-test and logistic regression analysis</i>	Pada domain fisik merupakan domain yang nilai rata-ratanya tertinggi dengan $39,12 \pm 1,95$. Sedangkan, domain seksual nilai rata-ratanya paling rendah yaitu sebesar $11,02 \pm 5,66$. Pada domain vasomotor memiliki nilai rata-rata yaitu $11,65 \pm 5,93$. Dan domain psikososial memiliki nilai rata-rata $19,36 \pm 1,20$. Gejala yang paling sering dialami oleh wanita post menopause yaitu keringat malam memiliki skor rata-rata $4,17 \pm 2,08$, merasa cemas atau gugup dengan nilai $3,34 \pm 2,14$, nyeri pada otot dan sendi nilai rata-ratanya adalah $3,41 \pm 2,04$ dan perubahan hasrat seksual $3,77 \pm 2,11$.
(Paulose & Kamath, 2018) <i>Quality of Life of Postmenopausal Women in Urban and Rural Communities</i>	<i>Design : Cross sectional study</i> <i>Sample : 100 wanita postmenopause</i> <i>Variable : kualitas hidup</i> <i>Instrument : demographic proforma, MENQOL</i> <i>Analysis :</i>	Persentase skor kualitas hidup pada domain fisik adalah 71,5% wanita yang tinggal di perkotaan dan 74,7% wanita yang tinggal di pedesaan. Sedangkan domain yang memiliki persentase skor kualitas hidup paling rendah adalah domain vasomotor yaitu 43,0% wanita yang berasal dari

Peneliti, Tahun dan Judul	Metodologi	Hasil Pencarian
		daerah perkotaan dan 45,2% tinggal di daerah pedesaan. Pada domain psikososial memiliki skor persentase kualitas hidup 42,6% wanita yang berasal dari daerah pedesaan dan 41,8% perkotaan. Dalam domain seksual memiliki persentase skor kualitas hidup 71,0% wanita yang tinggal di perkotaan dan 72,0% di pedesaan.

Tabel 3. Kualitas hidup berdasarkan gejala menopause yang paling berpengaruh

No	Gejala	Frekuensi
Vasomotor		
1.	<i>Hot flushes</i> atau sensasi panas	6 studi
2.	<i>Sweating at night</i> atau berkeringat pada malam hari	1 studi
3.	<i>Sweating</i> atau cepat berkeringat	2 studi
Psikososial		
4.	<i>Dissatisfaction with personal life</i> atau ketidakpuasan pada kehidupan pribadi	
5.	<i>Anxious or nervous</i> atau cemas/gugup	4 studi
6.	<i>Poor memory</i> atau buruknya daya ingat	1 studi
7.	<i>Feel the ability to decrease</i> atau merasa kemampuan menurun	2 studi
8.	<i>Feel depressed and down</i> atau merasa tertekan dan murung	
9.	<i>Impatient with other</i> atau tidak sabar pada orang lain	1 studi
10.	<i>Feel like being alone</i> atau merasa ingin sendiri	1 studi
Fisik		
11.	<i>Flatulance</i> atau perut terasa kembung	1 studi
12.	<i>Pain in muscles and joints</i> atau sakit pada otot dan juga sendi	4 studi
13.	<i>Feeling exhausted</i> atau mudah merasa letih	1 studi
14.	<i>Difficulty falling a sleep</i> atau kesulitan untuk tidur	
15.	<i>Feel pain in the head and back of the</i>	

	<i>neck</i> atau merasa sakit dikepala dan dibagian belakang leher	
16.	<i>Decreased physical strength</i> atau menurunnya kekuatan fisik	2 studi
17.	<i>Decrease in energy</i> atau penurunan energi	
18.	<i>The power has decreased</i> atau tenaganya berkurang	
19.	<i>Dry skin</i> atau kulit menjadi kering	
20.	<i>Body weight increased</i> atau bertambahnya berat badan	
21.	<i>The hair on the face is growing</i> atau rambut di wajah semakin bertambah	1 studi
22.	<i>Changes in the appearance, color, and skin texture</i> atau berubahnya tampilan, warna, dan tekstur kulit	
23.	<i>Feeling bloated</i> atau merasa tubuh membuncit	
24.	<i>Low backache</i> atau sakit pinggang	1 studi
25.	<i>Frequent urination</i> atau sering buang air kecil	
26.	<i>Urinate involuntarily when laughing or coughing</i> atau buang air kecil secara tidak disadari saat tertawa atau batuk	
	Seksual	
27.	<i>Change in sexual desire</i> atau berubahnya hasrat seksual	4 studi
28.	<i>Vagina becomes dry when intimacy</i> atau vagina menjadi kering ketika berhubungan intim	4 studi
29.	<i>Avoiding intimacy</i> atau menghindari hubungan intim	3 studi

PEMBAHASAN

Gambaran Kualitas Hidup Wanita Menopause Berdasarkan Domain Vasomotor

Gejala pada domain vasomotor ditandai dengan *hot flushes* atau sensasi panas terutama di area wajah hingga leher, berkeringat pada malam hari, dan cepat berkeringat (Qomariah *et al.*, 2013). Berdasarkan 10 artikel yang ditemukan terdapat 3 studi yang menyatakan bahwa domain ini mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause (Karma, 2018; Prajapati *et al.*, 2018; Smail *et al.*, 2020). Dan dari 10 artikel terdapat 6 studi (Kang *et al.*, 2021; Karma, 2018; Koirala *et al.*, 2020; Mohamed *et al.*, 2014; Prajapati *et al.*, 2018; Smail *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa *hot flushes* merupakan gejala yang paling berpengaruh pada kualitas hidup, cepat berkeringat (2 studi) (Ibrahim *et al.*, 2020; Qomariah *et al.*, 2013), dan berkeringat pada malam hari (1 studi) (Shobeiri *et al.*, 2016).

Penyebab *hot flushes* sendiri belum diketahui secara pasti. Akan tetapi kemungkinan *hot flushes* terjadi karena kadar estrogen menurun akibatnya kadar endorfin di hipotalamus juga ikut menurun dan berpengaruh pada pusat pengaturan suhu tubuh sehingga menimbulkan respons pada pembuluh darah dan akan muncul *flushing* yang diakibatkan gagalnya hipotalamus yang menyesuaikan tubuh dengan suhu basal tubuh (Naima, 2021).

Aktivitas fisik juga mempengaruhi kualitas hidup pada domain vasomotor. Hal ini diungkapkan oleh Koirala *et al.* (2020) bahwa skor rata-rata domain vasomotor cenderung lebih tinggi pada responden yang tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari. Karena olahraga dapat memberikan efek terhadap suasana hati, gangguan tidur, kesejahteraan umum dan fungsi kognitif (Koirala *et al.*, 2020).

Gambaran Kualitas Hidup Wanita Menopause Berdasarkan Domain Psikososial

Gejala menopause pada domain psikososial meliputi ketidakpuasan pada kehidupan pribadi, merasa cemas atau gugup, buruknya daya ingat, merasa kemampuan menurun, merasa tertekan dan murung, tidak sabar pada orang lain, dan merasa ingin sendiri (Qomariah *et al.*, 2013). Untuk domain psikososial, dari 10 artikel tidak satupun yang menyimpulkan domain tersebut paling berpengaruh pada kualitas hidup wanita menopause. Dan dari 10 artikel yang ditemukan, terdapat 4 studi (Kang *et al.*, 2021; Mohamed *et al.*, 2014; Shobeiri *et al.*, 2016; Smail *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa merasa cemas atau gugup adalah gejala yang paling banyak dialami dan berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita, buruknya daya ingat (1 studi) (Qomariah *et al.*, 2013), merasa kemampuan menurun (2 studi) (Koirala *et al.*, 2020; Prajapati *et al.*, 2018), tidak sabar pada orang lain (1 studi) (Ibrahim *et al.*, 2020), dan merasa ingin sendiri (1 studi) (Karma, 2018).

Salah satu penyebab wanita menopause merasa cemas karena perasaan tidak mampu untuk memenuhi keinginan mereka baik materi maupun keinginan sosial. Mereka juga merasa cemas akan masalah yang belum diselesaikan, serta khawatir akan sesuatu yang belum terjadi. Penyebab lainnya karena pengetahuan mereka masih terbatas sehingga mudah untuk mempercayai mitos yang beredar di masyarakat atau hal-hal yang belum tentu benar mengenai menopause (Richard & Permatasari, 2015).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause pada domain psikososial adalah jumlah anak. Wanita yang memiliki lebih dari 3 anak berdampak pada skor kualitas hidup menjadi lebih tinggi.

Penyebabnya karena jumlah anak yang banyak akan meningkatkan stres dan tanggung jawab orang tua dan berdampak pada masalah keuangan (Shobeiri *et al.*, 2016).

Gambaran Kualitas Hidup Wanita Menopause Berdasarkan Domain Fisik

Untuk domain fisik sendiri terdiri dari perut terasa kembung, sakit pada otot dan juga sendi, mudah merasa letih, kesulitan untuk tidur, merasa sakit di kepala dan dibagian belakang leher, menurunnya kekuatan fisik, penurunan energi, tenaganya menjadi berkurang, kulit menjadi kering, bertambahnya berat badan, rambut di wajah semakin bertambah, berubahnya tampilan, warna dan tekstur kulit, merasa tubuh membuncit, sakit pinggang, sering buang air kecil dan yang terakhir buang air kecil secara tidak disadari saat tertawa atau batuk (Qomariah *et al.*, 2013).

Berdasarkan 10 artikel yang ditemukan terdapat 5 studi yang menyatakan bahwa domain fisik yaitu domain dengan nilai rata-rata tertinggi dan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita menopause (Kang *et al.*, 2021; Koirala *et al.*, 2020; Paulose & Kamath, 2018; Qomariah *et al.*, 2013; Shobeiri *et al.*, 2016). Pada domain fisik gejala yang terjadi seperti : perut terasa kembung dialami oleh mayoritas responden (1 studi) (Mohamed *et al.*, 2014), sakit pada otot dan juga sendi (4 studi) (Kang *et al.*, 2021; Prajapati *et al.*, 2018; Shobeiri *et al.*, 2016; Smail *et al.*, 2020), mudah merasa letih (1 studi) (Karma, 2018), menurunnya kekuatan fisik (2 studi) (Koirala *et al.*, 2020; Prajapati *et al.*, 2018), rambut di wajah semakin bertambah (1 studi) (Qomariah *et al.*, 2013), dan sakit pinggang (1 studi) (Ibrahim *et al.*, 2020).

Wanita menopause banyak yang mengalami nyeri pada otot dan persendian

karena pada usia ini mulai terjadi perubahan kekuatan dan juga massa otot. Hal ini terjadi karena menurunnya hormon estrogen akibatnya osteoblas pada tulang menjadi berrongga, sendi menjadi kaku, dan rentan mengelupas. Selain itu, menurunnya hormon dapat menyebabkan terjadinya osteoarthritis dan osteoartritis sehingga matrik kolagen menjadi lebih sedikit dan tulang rawan menjadi rusak sehingga menimbulkan rasa nyeri (Arista *et al.*, 2021).

Skor rata-rata domain fisik cenderung lebih tinggi pada responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh yang abnormal atau obesitas (Koirala *et al.*, 2020). Obesitas memicu tingginya skor kualitas hidup, hal ini berkaitan dengan status kesehatan yang buruk sehingga berakibat pada memburuknya kualitas hidup (Shobeiri *et al.*, 2016).

Gambaran Kualitas Hidup Wanita Menopause Berdasarkan Domain Seksual

Gejala yang dialami oleh wanita menopause pada domain seksual berupa berubahnya hasrat seksual, vagina menjadi kering ketika berhubungan intim, dan menghindari berhubungan intim (Qomariah *et al.*, 2013). Terdapat 2 studi dari 10 artikel yang ditemukan bahwa domain seksual merupakan domain yang berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita menopause (Ibrahim *et al.*, 2020; Mohamed *et al.*, 2014). Dan dari 10 artikel yang ditemukan, gejala yang paling banyak dikeluhkan oleh wanita menopause pada domain seksual yaitu : berubahnya hasrat seksual (4 studi) (Koirala *et al.*, 2020; Mohamed *et al.*, 2014; Qomariah *et al.*, 2013; Shobeiri *et al.*, 2016), vagina menjadi kering ketika berhubungan intim (4 studi) (Ibrahim *et al.*, 2020; Karma, 2018; Prajapati *et al.*, 2018; Smail *et al.*, 2020), dan menghindari hubungan intim (3

studi) (Kang *et al.*, 2021; Karma, 2018; Mohamed *et al.*, 2014).

Sebagian besar wanita menopause mengalami masalah seksual. Hal ini dikarenakan vagina menjadi kering karena adanya penurunan pada hormon estrogen sehingga vagina menjadi kering, dan nyeri saat berhubungan intim. Hal ini juga dikarenakan pada saat menopause sekresi vagina menjadi berkurang. Selain itu, dinding pada vagina menjadi menipis, elastisitasnya berkurang dan menjadi lebih pendek serta rendah, sehingga akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan nyeri pada saat berhubungan intim (Suciawati *et al.*, 2021).

Wanita menopause yang belum menikah atau janda mengatakan tidak puas pada kehidupan seksualnya dikarenakan tidak memiliki pasangan untuk diajak berkomunikasi dan tidak memiliki tempat untuk saling berbagi cerita. Maka dari itu, kualitas hidup wanita menopause cenderung lebih baik pada wanita yang berstatus menikah (Putri *et al.*, 2014). Dan apabila memiliki hubungan yang negatif antara suami atau anak maka akan terjadi peningkatan pada skor kualitas hidup pada domain seksual sehingga kualitas hidup wanita akan menjadi lebih buruk (Paulose & Kamath, 2018).

SIMPULAN

Dari 10 artikel ditemukan 1 studi tidak mendeskripsikan gambaran kualitas hidup wanita menopause berdasarkan gejala pada masing-masing domain sedangkan 9 artikel lainnya menyimpulkan gambaran kualitas hidup wanita menopause yaitu : Gambaran kualitas hidup wanita menopause berdasarkan domain vasomotor meliputi : sensasi panas atau *hot flushes*, cepat berkeringat, dan berkeringat pada malam hari. Gambaran kualitas hidup wanita menopause berdasarkan domain psikososial diantaranya yaitu: cemas atau

gugup, buruknya daya ingat, merasa kemampuan menurun, tidak sabar pada orang lain, merasa ingin sendiri. Gambaran kualitas hidup wanita menopause berdasarkan domain fisik terdiri dari: perut terasa kembung, sakit pada otot dan juga sendi, mudah merasa letih, menurunnya kekuatan fisik, rambut diwajah semakin bertambah, dan sakit pinggang. Gambaran kualitas hidup wanita menopause berdasarkan domain seksual meliputi : berubahnya hasrat seksual, vagina menjadi kering ketika berhubungan intim, dan menghindari hubungan intim.

SARAN

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu perlu menspesifikasikan kembali mengenai populasi wanita menopause sehingga lebih menggambarkan secara detail apabila subjek yang diteliti sama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan naskah publikasi ini dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, R., Indriyani, D., & Dewi, S. R. (2021). Hubungan functional capacity dengan kejadian nyeri sendi pada wanita menopause di wilayah puskesmas bangsalsari jember. *Jurnal Ilmiah*, 1–14. <http://repository.unmuhjember.ac.id/9505/>
- Ibrahim, Z. M., Ghoneim, H. M., Madny, E. H., Kishk, E. A., Lotfy, M., Bahaa, A., Taha, O. T., Aboelroose, A. A., Atwa, K. A., Abbas, A. M., & Mohamed, A. S. I. (2020). The Effect of Menopausal Symptoms on the Quality of Life Among Postmenopausal Egyptian Women. *Climacteric*, 23(1), 9–16.

- <https://doi.org/10.1080/13697137.2019.1656185>
- Kang, H. K., Kaur, A., & Dhiman, A. (2021). Menopause-Specific Quality of Life of Rural Women. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(2), 273–276. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Karma, D. D. (2018). Quality of Life among Post-Menopausal Women in Rural area of Punjab. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 6(1), 32471–32477. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v6i1.168>
- Koirala, D., Thapa, N., & Shrestha, S. (2020). Quality of life of postmenopausal women of Kaski district. *Nepal Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 15(30), 43–49. <https://doi.org/10.3126/njog.v15i1.29340>
- Mohamed, H. A. E., Lamadah, S. M., & Al Zamil, L. G. (2014). Quality of Life Among of Menopausal Women In Saudi Arabia. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 3(3), 552–561. <https://doi.org/10.5455/2320-1770.ijrcog20140906>
- Naima, Z. (2021). *Penatalaksanaan Hot Flashes Pada Perimenopause Di PMB Siti Azizah Wijaya, S.ST Sukolilo Barat*. 6(11). <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1139/>
- Noorma, N. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(4), 240–254. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/95>
- Paulose, B., & Kamath, N. (2018). Quality of Life of Postmenopausal Women in Urban and Rural Communities. *Journal of Menopausal Medicine*, 24(2), 87. <https://doi.org/10.6118/jmm.2018.24.2.87>
- Prajapati, L. M., Shrestha, G. K., & Sanjel, S. (2018). Quality of Life of Menopausal Women In Majhifeda VDC, Kavrepalanchok, Nepal. *Kathmandu University Medical Journal*, 16(64), 311–316. <https://www.kumj.com.np/issue/64/311-316.pdf>
- Putri, D. I., Wati, D. M., & Ariyanto, Y. (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause (Quality of Life Among Menopausal Women). *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 167–174. <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/816>
- Qomariah, S., Wagey, F. W., & Loho, M. F. (2013). KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE YANG MENGGUNAKAN TERAPI SULIH HORMON DINILAI DENGAN MENQOL DI RSU PROF. DR. R. D KANDOU MANADO. *E-Clinic*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v1i1.3287>
- Richard, S. D., & Permatasari, N. S. (2015). Faktor yang meningkatkan kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(2), 186–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.32660/jurnal.v1i2.39>
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause* (F. Suhendra & D. T. Aprianita (eds.); 1st ed.). Jakarta: LIPI Press.
- Sasrawita. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di

- Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1853>
- Shobeiri, F., Jenabi, E., Hazavehei, S. M. M., & Roshanaei, G. (2016). Quality of Life in Postmenopausal Women in Iran: A Population-based Study. *Journal of Menopausal Medicine*, 22(1), 31. <https://doi.org/10.6118/jmm.2016.22.1.31>
- Smail, L., Jassim, G., & Shakil, A. (2020). Menopause-Specific Quality of Life Among Emirati Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010040>
- Suciawati, A., Diningsih, S., & Purba, S. M. A. (2021). Analisa Kualitas Seksual Pada Masa Premenopause Di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. In *Fakultas ilmu kesehatan program studi ilmu keperawatan universitas nasional 2021*. [http://repository.unas.ac.id/4167/1/LAPORAN STIMULUS PENELITIAN GENAP2021.pdf](http://repository.unas.ac.id/4167/1/LAPORAN_STIMULUS_PENELITIAN_GENAP2021.pdf)
- Syalfina, A. D. (2017). BODY MASS INDEX (BMI) DAN LAMA MENOPAUSE BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS HIDUP MENOPAUSE (Studi di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto). *Hospital Majapahit*, 9(1), 28–42. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/138>
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21–30. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>
- Yağmur, Y., & Orhan, İ. (2019). Examining sexual functions of women before and after menopause in Turkey. *African Health Sciences*, 19(2), 1881–1887. <https://doi.org/10.4314/ahs.v19i2.11>