

HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN KELUHAN MASA MENOPAUSE PADA WANITA PRA-LANSIA

Diena Juliana¹, Florensa², Fajar Yousriatin³

¹) Departemen Maternitas Anak STIKes Yarsi Pontianak

²) Departemen Jiwa Komunitas STIKes Yarsi Pontianak

³) Departemen Keperawatan Dasar STIKes Yarsi Pontianak
florensa78@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan fenomena biologis alami pada akhir fase reproduksi yang dialami setiap wanita pada masanya. Wanita menopause umumnya mengalami gejala fisik atau psikologis yang menyebabkan timbulnya berbagai macam keluhan. Berbagai faktor mempengaruhi keluhan masa menopause, salah satunya yaitu spiritualitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan keluhan masa menopause pada wanita pra-lansia di Kota Pontianak. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden yaitu wanita berusia 45-59 yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* untuk mendapatkan 82 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)* dan *Spiritual Well Being Scale (SWBS)*. Data dianalisa dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat spiritual dengan keluhan masa menopause pada wanita pra-lansia dengan $p\text{-value} \leq 0,05$. Tingkat spiritual mempunyai pengaruh terhadap keluhan masa menopause yang dialami wanita pra-lansia. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat spiritual yang tinggi akan membantu menurunkan keluhan pada masa menopause, sehingga diharapkan wanita pra-lansia yang memasuki masa menopause dapat mempersiapkan kondisi spiritual untuk menghadapi keluhan pada masa menopause.

Kata kunci: menopause, pra-lansia, spiritual

THE RELATIONSHIP OF SPIRITUALITY WITH COMPLAINTS OF MENOPAUSE IN PRE-ELDERLY WOMEN

Abstract

Menopause is a natural biological phenomenon at the end of the reproductive phase that every woman experiences in her time. Menopausal women generally experience physical or psychological symptoms that cause a decrease in quality of life. Various factors affect complaints during menopause, one of which is spirituality. This study aimed to determine the relationship between spirituality and complaints of menopause in pre-elderly women in Pontianak. This study is a descriptive quantitative correlation research with a cross-sectional approach. The respondents were women aged 45-59 who lived in the work area of Puskesmas II Pontianak. Samples were taken using purposive sampling to obtain 82 respondents. This study used the Menopause Rating Scale (MRS) and Spiritual Well-Being Scale (SWBS) questionnaires. The data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed a significant relationship between spiritual level and menopausal complaints in pre-elderly women with a p-value of ≤ 0.05 . The spiritual level has an influence on menopausal complaints experienced by pre-elderly women. For this reason, spiritual improvement efforts are needed as a preventive effort to overcome

complaints experienced by women when entering menopause.

Keywords: *menopause, pre-elderly, spiritual*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fenomena biologis alami pada akhir fase reproduksi yang dialami setiap wanita pada masanya. Menopause terjadi sebagai akibat dari berkurangnya fungsi ovarium seiring dengan penambahan usia (Leifer 2019). Seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup, wanita sekarang menjalani hampir sepertiga dari hidup mereka pada masa menopause (Armini, Ni'mah, and Silviani 2019). Berbagai keluhan meliputi gejala fisik maupun gejala psikologis. Gejala fisik yang seringkali muncul antara lain yaitu gejala vasomotor, sindrom pada sistem perkemihan, gangguan pada sistem muskuloskeletal, gangguan terhadap kualitas tidur dan juga masalah psikis berupa depresi, kecemasan serta perubahan mood bisa terjadi (Murray et al. 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 97.14% wanita menopause mengalami gejala fisik atau psikologis.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sharma, masalah fisik maupun psikologis pada wanita menopause lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan daripada di pedesaan (Sharma and Mahajan 2015). Pontianak merupakan salah satu kota di Kalimantan Barat yang berkembang pesat dengan jumlah wanita usia menopause yang cukup besar. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Pontianak pada tahun 2020, jumlah wanita pra-lansia mencapai 55.720 jiwa atau 8,46% penduduk kota Pontianak (Dinkes Pontianak 2020). Berdasarkan penelitian pada wanita pra-lansia tahun 2020 di salah satu wilayah di Pontianak, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami keluhan masa menopause, dengan keluhan terbanyak yaitu: ketidaknyaman pada sendi (88,5%), masalah seksual (82,2%), perasaan tertekan (81,2%) (Juliana et al. 2021).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi keluhan masa menopause yang dialami oleh seorang wanita. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan, status pekerjaan, status perkawinan, perilaku merokok, pendapatan, kebiasaan olahraga, tingkat pengetahuan, jumlah anak serta jenis kontrasepsi yang digunakan akan mempengaruhi tingkat keparahan keluhan yang dirasakan pada masa menopause (Taskiran and Ozgul 2021; Juliana et al. 2021). Selain faktor tersebut, penelitian lain menunjukkan bahwa kondisi spiritual juga mempunyai peranan terhadap tingkat keparahan dari gejala yang timbul pada kondisi menopause seperti depresi, kecemasan, gangguan kognitif, sakit/nyeri, gejala vasomotor dan masalah seksual (Pimenta et al. 2014). Khususnya terhadap kondisi psikologis, ternyata spiritualitas dan religiusitas memberikan perlindungan lebih terhadap risiko depresi yang sering terjadi pada wanita (Anderson et al. 2021; Sourinejad et al. 2020).

Studi yang dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara spiritualitas dengan keluhan menopause pada wanita yang tinggal di daerah perkotaan belum banyak dilakukan. Akan tetapi pada penelitian pernah yang dilakukan pada wanita yang tinggal di pedesaan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat spiritual dengan derajat keluhan yang dirasakan pada masa menopause (Sari and Sudarmiati 2021). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mencoba untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan keluhan masa menopause di daerah perkotaan khususnya di Kota Pontianak.

METODOLOGI

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat spiritual

dengan keluhan masa menopause pada wanita pra-lansia. Sampel pada penelitian ini yaitu wanita berusia 45-59 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak Barat. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden adalah wanita berusia 46-59 tahun, tidak sedang menjalani terapi hormon, bisa baca tulis dan tinggal di wilayah kerja Puskesmas II Kota Pontianak.

Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner demografi mencakup pertanyaan tentang usia, usia saat menopause, pendidikan, pekerjaan. Keluhan masa menopause diukur menggunakan instrumen *Menopause Rating Scale* (MRS) yang dikembangkan oleh *The Berlin Center for Epidemiology and Health Research*. Versi Indonesia dari MRS memiliki nilai *intraclass correlation coefficient* (ICC) untuk test reliabilitas berkisar antara 0,90 dan 0,95. Koefisien *Cronbach Alfa* dalam dimensi somatik-vegetatif, psikologis dan urogenital masing-masing adalah 0,92, 0,93, dan 0,95. Nilai Kaiser-Meyer-Olkin sebesar 0,96. Hal ini menunjukkan bahwa MRS versi bahasa Indonesia memiliki validitas konstruksi yang dapat diterima untuk mengevaluasi gejala menopause pada wanita Indonesia (Dwi Susanti, Chang, and Chung 2019) somatic-vegetative, and urogenital symptoms using 11 items obtained from participants' daily symptom records. The intraclass correlation coefficient (ICC). Tingkat spiritual diukur menggunakan kuesioner *Spiritual Well Being Scale* (SWBS) versi Indonesia. Kuesioner ini dikembangkan oleh Ellison dan Paloutzian (1982), kuesioner ini dipilih karena mampu memberikan gambaran mengenai tingkat spiritualitas responden. Kuesioner ini telah dipergunakan secara luas dan diterjemahkan ke dalam 10 bahasa termasuk bahasa Indonesia.

Proses penelitian ini dimulai dengan melakukan koordinasi dengan puskesmas tempat

pengambilan data untuk mengklasifikasikan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Calon responden diberikan penjelasan tentang penelitian yang dilakukan serta manfaat yang akan diterima. Setelah calon responden setuju untuk menjadi responden, selanjutnya dipersilahkan untuk mengisi angket yang terdiri dari *informed consent* serta kuesioner yang harus dijawab oleh responden. Peneliti mendampingi responden dalam proses pengisian tersebut. Penelitian ini telah direview dan mendapatkan persetujuan oleh komite etik STIKes YARSI Pontianak dengan nomor surat: 024/KEPK/STIKes.YSI/X/2022.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi untuk variabel agama, pendidikan, status menopause, usia saat menopause, keluhan menopause serta tingkat spiritual. Sedangkan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel tingkat spiritual dengan keluhan masa menopause menggunakan uji *Spearman rho* karena datanya tidak berdistribusi normal.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan usia saat menopause. Usia rata-rata responden yaitu 55 tahun, sedangkan rata-rata usia saat menopause 49 tahun. Mayoritas responden beragama Islam yakni sebanyak 72 responden (87.80%). Mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SMA dengan jumlah 33 responden (40.24%). Status menopause tertinggi pada post menopause dengan jumlah 42 responden (51.22%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat keluhan menopause ringan yaitu 37 responden (45.12%).

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat spiritualitas sedang yaitu 42 responden (51.22%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Mean \pm SD	f	%
Usia	55.56 \pm 5.48	-	-
Usia saat menopause	49.89 \pm 4.78	-	-
Agama			
Islam	-	72	87,80
Kristen	-	10	12,20
Katolik	-	0	0,00
Budha	-	0	0,00
Hindu	-	0	0,00
Konghucu	-	0	0,00
Pendidikan			
SD	-	18	21,95
SMP	-	19	23,17
SMA	-	33	40,24
PT	-	12	14,63
Status Menopause			
Pra-menopause	-	21	25,61
Peri-menopause	-	19	23,17
Post-menopause	-	42	51,22

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Masa Menopause

Keluhan Masa Menopause	f	%
Sedikit	26	31,71
Ringan	37	45,12
Moderat	12	14,63
Berat	7	8,54
Total	82	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Spiritualitas

Tingkat Spiritualitas	f	%
Tinggi	40	48,78
Sedang	42	51,22
Rendah	0	0,00
Total	82	100

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Spiritual Terhadap Keluhan Masa Menopause

	Z	p-value
MRS	-0.265	0.000

Tabel 4 menunjukkan analisis korelasi antara tingkat spiritual terhadap sindrom menopause. Ada korelasi secara signifikan hubungan spiritual terhadap menopause ($p < 0.05$). Nilai hubungan sebesar ($r = -0.265$) menunjukkan nilai kekuatan hubungan korelasi cukup secara negatif. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas responden maka sindrom menopause semakin rendah.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat spiritualitas dengan keluhan masa menopause. Hasil penelitian ini selaras dengan

penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat spiritual memiliki hubungan signifikan secara negatif terhadap keparahan gejala menopause. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa spiritualitas merupakan kontributor yang signifikan untuk menurunkan keparahan gejala menopause selama peri dan post-menopause (Pimenta et al. 2014).

Kekuatan spiritual yang dimiliki membuat seorang wanita mampu menghadapi perubahan hidup ke arah yang lebih baik saat menopause. Kekuatan spiritual akan membuat mereka dapat menemukan manfaat selama menopause, menurunkan perhatian terhadap penampilan tubuh serta penggunaan koping yang adaptif (Steffen 2011).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa intervensi spiritual efektif untuk menurunkan gejala depresi pada wanita post-menopause (Shafiee et al. 2016). Hal ini menunjukkan bahwa penting memiliki tingkat spiritual yang tinggi karena dengan level spiritual yang tinggi maka akan diperoleh kualitas hidup yang lebih baik sehingga diharapkan mampu menurunkan keluhan yang dialami pada fase menopause.

Upaya peningkatan kesehatan wanita menopause melalui penurunan gejala menopause yang dirasakan dapat dilakukan melalui upaya promosi kesehatan. Penelitian menunjukkan program pendidikan kesehatan dapat mengurangi gejala menopause melalui perilaku gaya hidup yang sehat (Abo Ali and Oka 2021). Upaya promosi ini dapat fokus pada upaya peningkatan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa *spiritual healing* mampu menurunkan kecemasan yang terjadi pada wanita menopause (Dwi Yuliani and Purwanti 2013). Kekuatan spiritual akan meningkatkan kemampuan individu untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan yang di alami serta memberikan ketenangan dalam diri sehingga akan berdampak secara fisiologis terhadap mekanisme regulasi

dalam tubuh (Prasetyo 2016) yang nantinya akan berdampak terhadap keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritual mampu mengatasi keluhan yang terjadi pada masa menopause. Untuk itu perlu upaya promotif dalam meningkatkan kesehatan spiritual terutama pada wanita menopause. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan edukasi tentang pentingnya kesehatan spiritual, serta intervensi berbasis spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abo Ali, A. Ehab, and Ayat A Oka. 2021. 'Menopausal Symptoms and Health-Promoting Lifestyle Behaviors among Women in Tanta, Egypt: An Analytic Cross-Sectional Study'. *Egyptian Family Medicine Journal* 5 (1).
- Anderson, Micheline R., Priya Wickramaratne, Connie Svob, and Lisa Miller. 2021. 'Religiosity and Depression at Midlife: A Prospective Study'. *Religions* 12 (1): 1–13. <https://doi.org/10.3390/rel12010028>.
- Armini, Ni Ketut Alit, Lailatun Ni'mah, and Baiq Selly Silviani. 2019. 'Complaints in Menopausal Women and Its Correlation with Lifestyle and Stress'. *Jurnal Ners* 13 (2): 184. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.7753>.
- Dinkes Pontianak. 2020. 'Profil Dinkes Kota Pontianak_2020'. Pontianak.
- Dwi Susanti, H., P. C. Chang, and M. H. Chung. 2019. 'Construct Validity of the Menopause Rating Scale in Indonesia'. *Climacteric* 22 (5): 454–59. <https://doi.org/10.1080/13697137.2019.1574737>.
- Dwi Yuliani, Ulfah, and Sugi Purwanti. 2013.

- 'Efektivitas Spiritual Healing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause'. *Jurnal Kebidanan V* (02).
- Juliana, Diena, Dwi Anggraini, Nurul Amalia, and Poltekkes Kemenkes Pontianak. 2021. 'Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak' 3 (1).
- Leifer, Gloria. 2019. 'Introduction to Maternity and Pediatric Nursing: 8th Edition'. Elsevier, 1–1756.
- Murray, Sharon, Emily McKinney, Karen Haluo, and Renee Jones. 2019. *Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing*. 7th editio. st Louis, Missouri: Elsevier.
- Pimenta, Filipa, João Maroco, Catarina Ramos, and Isabel Leal. 2014. 'Menopausal Symptoms: Is Spirituality Associated with the Severity of Symptoms?' *Journal of Religion and Health* 53 (4): 1013–24. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9696-z>.
- Prasetyo, Agus. 2016. 'Aspek Spiritualitas Sebagai Elemen Penting Dalam Kesehatan'. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* IX (1).
- Sari, Intan Indah, and Sari Sudarmiati. 2021. 'Hubungan Tingkat Spiritualitas Wanita Menopause Dengan Sindrom Menopause Pada Daerah Pedesaan'. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 4 (2): 38–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1259>.
- Shafiee, Zohre, Zahra Zandiyeh, Mahin Moeini, and Ali Gholami. 2016. 'The Effect of Spiritual Intervention on Postmenopausal Depression in Women Referred to Urban Healthcare Centers in Isfahan: A Double-Blind Clinical Trial'. *Nursing and Midwifery Studies Inpress* (Inpress): 1–7. <https://doi.org/10.17795/nmsjournal32990>.
- Sharma, Sudhaa, and Neha Mahajan. 2015. 'Menopausal Symptoms and Its Effect on Quality of Life in Urban versus Rural Women: A Cross-Sectional Study'. *Journal of Mid-Life Health* 6 (1): 16. <https://doi.org/10.4103/0976-7800.153606>.
- Sourinejad, Hadis, Ashraf Kazemi, Elham Adi Moghaddam, Mojgan Jani Ghorban, Ziba Raisi Dekhordi, and Marjan Mansourian. 2020. 'The Relationship between Depression and Perceived Stress with Spiritual Health in Postmenopausal Women in Isfahan Spiritual Health in Postmenopausal Women'. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery* 9 (1 #b001156): 616–23. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=791035>.
- Steffen, Patrick R. 2011. 'Spirituality and Severity of Menopausal Symptoms in a Sample of Religious Women'. *Journal of Religion and Health* 50 (3): 721–29. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9271-9>.
- Taskiran, Gizem, and Serap Ozgul. 2021. 'Individual Characteristics Associated with Menopausal Symptom Severity and Menopause-Specific Quality of Life: A Rural Perspective'. *Reproductive Sciences* 28 (9): 2661–71. <https://doi.org/10.1007/s43032-021-00545-y>.