

Gambaran Gejala Menopause dan *Psychological Well Being* pada Wanita Klimakterium

Yanita Trisetiyaningsih^{1*}, Fajriyati Nur Azizah², and Khristina Diaz Utami³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jend Achmad Yani Yogyakarta

*Email: ners_yanita@yahoo.co.id

*Penulis korespondensi: Jl. Brawijaya Ringroad Barat Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (22 Desember 2022)

Direvisi (06 April 2023)

Diterima (30 Mei 2023)

Kata Kunci:

**Psychological Well-Being
Menopause
Klimakterium**

ABSTRAK

Masa klimakterium merupakan masa transisi dari masa reproduktif ke masa non reproduktif. Pada masa klimakterium akan terjadi perubahan-perubahan dalam diri seorang wanita yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen. Gejala-gejala fisik yang menyertai menopause seperti rasa panas (*hot flush*) yang biasanya terjadi pada leher, wajah serta bagian atas dada, keluarnya keringat yang terlalu berlebih, sulit tidur, iritasi pada kulit, kekeringan vagina, mudah lelah, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang. Perubahan dan gejala fisik yang terjadi ketika menopause seringkali juga disertai dengan beberapa gejala psikologis seperti wanita menjadi lebih mudah tersinggung, tertekan, gelisah, gugup, kesepian, tidak sabar, gangguan konsentrasi, tegang, cemas, bahkan depresi saat menopause. Adanya perubahan-perubahan yang dialami pada masa klimakterium akan menimbulkan perubahan pada *psychological well being* sehingga berdampak secara tidak langsung pada kualitas hidup. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran *psychology well being* dan gejala menopause yang terjadi pada wanita masa klimakterium. Jenis penelitian ini adalah deskripsi eksploratif yang dilakukan di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 wanita usia 45-60 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis univariat menggunakan analisis dekriptif. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa 17 orang (22,4%) sering mengalami *hot flushes*, 19 orang (25%) sering mengalami haid tidak teratur, 26 orang (34,2%) sering mengalami gangguan sulit tidur, 34 orang (44,7%) mengalami penurunan daya ingat, 44 orang (57,9%) sering mengalami nyeri otot, dan 32 orang (42,1%) sering mudah emosional. Gambaran *Psychological Well Being* wanita klimakterium pada rentang mean 73,11, dimana skor minimal adalah 56 dan skor tertinggi adalah 89, dengan tingkat *Psychological Well Being* dalam rentang cukup sebanyak 56 responden (73,7%).

PENDAHULUAN

Masa klimakterium merupakan masa transisi dari masa reproduktif ke masa non reproduktif. Masa klimakterium akan diawali dari masa pra menopause, masa menopause dan berakhir di masa post menopause. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen

sebagai akibat dari hilangnya sejumlah fungsi ovarium termasuk ovulasi dan produksi estrogen (1). Pada masa klimakterium terjadi penurunan dari produksi hormon estrogen dan terjadi peningkatan pada hormon gonadotropin. Adanya perubahan hormon ini akan memunculkan berbagai perubahan pada perempuan sehingga berdampak pada munculnya berbagai gangguan ringan atau kadang-kadang berat contohnya adalah adanya penurunan tingkat kesuburan. Masa klimakterium terjadi sekitar usia 40-65 tahun. Pada saat pra menopause terjadi kelainan perdarahan, dan memasuki pasca menopause perempuan mengalami gangguan vegetatif, psikis, dan organis. Berbagai keluhan kebanyakan disebabkan karena kekurangan hormon estrogen (2).

Menopause merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap wanita dan tidak dapat dihindari dengan berbagai cara. Beberapa wanita menganggap datangnya menopause ini menjadi hal yang menakutkan dan membuat kekhawatiran tersendiri. Kekhawatiran yang muncul berawal dari adanya pemikiran bahwa dirinya sudah tidak dapat berperan sebagai seorang wanita yang normal, tidak sehat, tidak bugar, dan tidak menarik lagi bagi pasangannya. Adanya kekhawatiran yang berlebihan ini akan membuat seorang wanita merasa tidak siap dan sulit untuk menjalani masa-masa klimakterium ini (3). Beberapa gejala fisik yang menyertai terjadinya menopause antara lain adanya rasa panas di bagian wajah dan leher (*hot flushes*) serta bagian atas dada, berkeringat yang berlebih, kesulitan tidur, adanya iritasi kulit, rasa kering pada vagina, mudah mengalami kelelahan, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang. Perubahan fisik yang terjadi pada masa menopause ini juga disertai dengan beberapa gejala psikologis seperti lebih mudah tersinggung, merasa tertekan, gelisah, gugup, merasa kesepian, tidak sabar, gangguan konsentrasi, merasa tegang, cemas, bahkan depresi saat menopause (4).

Adanya perubahan-perubahan yang dialami pada masa klimakterium akan menimbulkan perubahan pada *psychological well being* sehingga berdampak secara tidak langsung pada kualitas hidup wanita (5). Mayoritas wanita belum memahami terkait dengan perubahan yang terjadi pada masa klimakterium. Dalam penelitian sebelumnya didapatkan 55,3% wanita memiliki tingkat pengetahuan kurang terkait dengan masa klimakterium (6).

Psychological Well Being atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu bentuk realisasi dan pencapaian penuh atas kemampuan individu dalam menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya (*self acceptance*), mampu menunjukkan sikap mandiri (*autonomy*), mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dapat menguasai lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan pribadinya (*personal growth*) (7). Kesejahteraan psikologis seseorang wanita bisa dilihat dari bagaimana cara seseorang menerima keadaan diri dan masa lalunya dengan apa adanya, memiliki kemampuan dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungannya sekitar dengan baik, adanya kepuasan dalam menjalani hidup, menyadari adanya potensi/kemampuan dalam dirinya untuk berusaha menjadi

pribadi yang terus tumbuh dan berkembang dengan baik, serta memiliki tujuan dan makna hidup (8). Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran *psychology well being* dan gejala menopause yang terjadi pada wanita masa klimakterium.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif dengan rancangan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta (Lokasi terbanyak wanita usia perimenopause menurut Dinas Kependudukan Kab Sleman). Populasi target dalam penelitian ini adalah wanita masa klimakterium yang tinggal di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 responden usia 45-60 tahun yang diambil dari 4 RT yang ada di Padukuhan Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan kriteria inklusi antara lain bersedia menjadi responden, tidak melakukan terapi sulih hormone, dan masih tinggal bersama suami.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *psychological well-being* diadopsi dari Ryff *psychological well-being scale*. Analisis penelitian menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan yang ditetapkan pada penelitian ini adalah $p < 0,05$. Metode analisis statistik menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden ditampilkan dalam tabel 1

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Wanita Klimakterium

No	Karakteristik	Frekuensi (%)
1	Usia Responden	
	Min - Max	45 - 60
	Mean	51,29
2	Jumlah Anak	
	Min - Max	0 - 4
3	Pekerjaan Ibu	
	a. Ibu Rumah Tangga	45 (59,2%)
	b. Pegawai Honorar	1 (1,3%)
	c. Wiraswasta	6 (7,9%)
	d. Juru Masak	1 (1,3%)
	e. Buruh	10 (13,2%)
	f. Pegawai Negeri Sipil	1 (1,3%)
	g. Pedagang	5 (6,6%)
	h. Guru	2 (2,6%)
	i. Karyawan	2 (2,6%)
	j. Petani	3 (3,9%)
4	Pekerjaan Suami	
	a. Tidak Bekerja	14 (18,4%)
	b. Pegawai Honorar	1 (1,3%)

c.	Wiraswasta	12 (17,1%)
d.	Buruh	27 (35,5%)
e.	Petani	4 (5,3%)
f.	Pensiunan	2 (2,6%)
g.	Pedagang	1 (1,3%)
h.	Gojek	1 (1,3%)
i.	Pegawai Negeri Sipil	1 (1,3%)
j.	Karyawan Swasta	11 (14,5%)
k.	Dosen	1 (1,3%)
5	Penghasilan	
a.	Kurang dari 1 Juta	58 (76,3%)
b.	Antara 1 Juta – 2 Juta	2 (2,6%)
c.	Antara 2 Juta – 3 Juta	12 (15,8%)
d.	Lebih dari 3 Juta	4 (5,3%)
6	Status Menstruasi	
a.	Masih Menstruasi	25 (32,9%)
b.	Tidak Menstruasi	51 (67,1%)
7	Siklus Menstruasi	
a.	Rutin	24 (31,6%)
b.	Tidak Rutin	52 (68,4%)
8	Riwayat Kontrasepsi	
a.	Menggunakan Alat Kontrasepsi	12 (15,8%)
b.	Tidak menggunakan Alat Kontrasepsi	64 (84,2%)

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 45 (59,2%), pekerjaan suami sebagian besar sebagai buruh 27 (35,5%), sebagian besar responden memiliki penghasilan dibawah 1 juta sebanyak 58 (76,3%), sebagian besar responden sudah tidak mengalami menstruasi sebanyak 51 (67,1%), sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 52 (68,4%), dan sebagian besar responden tidak menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 64 (84,2%).

2. Gambaran Gejala Menopause pada wanita klimakterium

Tabel 2. Gambaran Gejala Menopause pada Wanita Klimakterium

No	Gejala	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
1	<i>Hot Flashes</i>	32 (42,1)	27 (35,5%)	17 (22,4%)	0 (0%)
2	Haid tidak teratur	33 (43,4%)	24 (31,6%)	19 (25%)	0 (0%)
3	Sulit tidur	27 (35,5%)	23 (30,3%)	26 (34,2%)	0 (0%)
4	Penurunan Daya Ingat	14 (18,4%)	28 (36,8%)	34 (44,7%)	0 (0%)
5	Nyeri otot	10 (13,2%)	22 (28,9%)	44 (57,9%)	0 (0%)
6	Mudah emosional	14 (18,4%)	30 (39,5%)	32 (42,1%)	0 (0%)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebanyak 17 orang (22,4%) sering mengalami gejala *hot flushes* dan 32 orang (42,1%) tidak pernah mengalami. Untuk gejala haid tidak teratur sebanyak, 19 orang (25%) sering mengalami dan 33 orang (43,4%) tidak pernah mengalami gejala tersebut. Untuk gejala sulit tidur sebanyak 26 orang (34,2%) sering mengalami dan 27 orang (35,5%) tidak pernah mengalami gejala tersebut. Untuk gejala penurunan daya ingat sebanyak, 34 orang (44,7%) sering mengalami dan 14 orang (18,4%) tidak pernah mengalaminya. Untuk gejala nyeri otot sebanyak, 44 orang (57,9%) sering mengalami dan 10

orang (13,2%) tidak pernah mengalaminya. untuk gejala mudah emosional sebanyak 32 orang (42,1%) sering mudah emosi dan 14 orang (18,4%) tidak pernah mengalami gejala tersebut.

3. Gambaran *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium

Tabel 3. *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium

No	Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
1	<i>Psychological WellBeing</i>		
	Min-Max	56-89	
	Mean	73,11	
2	<i>Psychological WellBeing</i>		
	Baik	13	17,1%
	Cukup	56	73,7%
	Kurang	7	9,2%

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden memiliki gambaran *Psychological Well Being* wanita klimakterium pada rentang Mean yaitu 73,11, dimana skor minimal adalah 56 dan skor tertinggi adalah 89, dengan tingkat *Psychological Well Being* dalam rentang cukup sebanyak 56 responden (73,7%).

PEMBAHASAN

1. Gambaran Gejala Menopause pada Wanita Klimakterium

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa 17 orang (22,4%) sering mengalami *hot flushes*, 19 orang (25%) sering mengalami haid tidak teratur, 26 orang (34,2%) sering mengalami gangguan sulit tidur, 34 orang (44,7%) mengalami penurunan daya ingat, 44 orang (57,9%) sering mengalami nyeri otot, dan 32 orang (42,1%) sering mudah emosional. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menyatakan bahwa perubahan fisik yang paling sering dialami oleh wanita di masa menopause antara lain *hot flushes* sebanyak 81,2%, insomnia 65,3%, vagina menjadi kering 58,7%, linu dan nyeri sendi sebanyak 57,3%. Sedangkan perubahan psikologis yang sering dialami antara lain mudah tersinggung sebanyak 81,3%, cemas sebanyak 64%, dan daya ingat menurun sebanyak 44% (9). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa sebanyak 44% wanita mengalami kecemasan saat menghadapi masa klimakterium (10).

Masa klimakterium merupakan masa peralihan dari menstruasi menjadi tidak mengalami menstruasi lagi. Masa klimakterium akan diawali dari masa pra menopause, masa menopause dan berakhir di masa post menopause. Menopause adalah masa dimana seorang wanita berhenti menstruasi selama 12 bulan. Hal ini disebabkan hari penurunan atau hilangnya fungsi normal dari organ reproduksi wanita yaitu ovarium dalam memproduksi hormon estrogen(9). Pada masa klimakterium terdapat penurunan produksi hormon estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin sehingga perempuan akan mengalami berbagai perubahan

tertentu yang dapat menimbulkan berbagai gangguan ringan atau kadang-kadang berat misalnya kesuburan menurun. Masa klimakterium terjadi sekitar usia 40-65 tahun. Pada saat pra menopause terjadi kelainan perdarahan, dan memasuki pasca menopause perempuan mengalami gangguan vegetatif, psikis, dan organ. Berbagai keluhan kebanyakan disebabkan karena kekurangan hormon estrogen(4).

Adanya perubahan pada hormon estrogen akan menyebabkan terjadinya beberapa gejala fisik maupun psikologis yang dialami oleh wanita di masa klimakterium. Perubahan fisik dan psikologis ini akan menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan tersendiri bagi wanita dalam menghadapi masa menopause. Kekhawatiran dan kecemasan yang muncul berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan wanita sulit menjalani masa ini (3). Gejala-gejala fisik yang menyertai menopause seperti rasa panas (*hot flushes*) pada leher, wajah serta bagian atas dada, berkeringan berlebih, sulit tidur, iritasi pada kulit, kekeringan pada vagina, mudah lelah, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang. Perubahan dan gejala fisik yang terjadi ketika menopause seringkali juga disertai dengan beberapa gejala psikologis seperti wanita menjadi lebih mudah tersinggung, tertekan, gelisah, gugup, kesepian, tidak sabar, gangguan konsentrasi, tegang, cemas, bahkan depresi saat menopause(3). Beberapa keluhan klimakterium antara lain nyeri otot (8,3%), nyeri tulang (58-75%) gangguan tidur (33,3%) nyeri senggama (33,3%-34%). Keluhan klimakterium menonjol di Amerika Serikat adalah gejalak panas (*hot flushes*) yaitu sekitar 75%-89% penderita. Terdapat 75% perempuan klimakterium mengalami keluhan fisik. Di Eropa 25% mengalami gejala-gejala memasuki masa klimakterium dengan gangguan cukup berat sehingga memerlukan pertolongan dokter (11).

Perubahan yang terjadi pada masa klimakterium berbeda-beda setiap wanita, dimana perubahan ini bersifat individual tergantung pada kehidupan psikologis emosional dan pandangan sebelumnya terhadap masa klimakterium (12). Wanita dengan kondisi psikologis emosional yang baik, memiliki pengetahuan yang baik dan memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan mengalami perubahan psikologis (kecemasan) yang lebih kecil. Bagi wanita yang memiliki anggapan yang salah akan diliputi kecemasan yang berlebihan. Mereka takut akan gila, kehilangan kewanitaannya, kurangnya kemampuan dalam melayani suami, kemampuan melakukan hubungan seksual, dan kehilangan rasa cinta suami. Perasaan-perasaan yang demikian bila berlebihan dapat menimbulkan gejala – gejala seperti susah tidur, mudah marah, gelisah, cemas dan lain-lainnya (10).

Gejala menopause berbeda beda pada masing-masing perempuan. hal ini muncul dikarenakan adanya perubahan hormonal dalam sistem reproduksi wanita (10). Pada usia 40 tahun, perempuan sudah mulai memasuki masa transisi menopause karena adanya perubahan

hormon reproduksi. Pada fase premenopause, keluhan-keluhan klimakterium dan periode perdarahan uterus bersifat tidak teratur. masa ini dimulai pada usia 40 tahun. Pada perempuan tertentu bisa timbul keluhan *vasomotorik* (berhubungan dengan syaraf dan pembuluh darah), dan keluhan sindrom pra haid seperti badan terasa pegal, dan mudah tersinggung. Pada perempuan yang sudah mengalami menopause, kadar hormon estrogen sudah menurun. Gejala yang muncul juga bisa semakin banyak dibandingkan dengan gejala saat pra menopause. Perubahan yang terjadi saat masa klimakterium tidak akan sama pada setiap wanita. hal ini tergantung dari jumlah estrogen yang dimiliki oleh masing-masing wanita (4).

2. Gambaran *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki gambaran *Psychological Well Being* wanita klimakterium pada rentang Mean yaitu 73,11, dimana skor minimal adalah 56 dan skor tertinggi adalah 89, dengan tingkat *Psychological Well Being* dalam rentang cukup sebanyak 56 responden (73,7%). *Psychological well being* merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, membuat hidup agar lebih bermakna, menyadari akan potensi-potensi yang ada dalam dirinya, mampu menciptakan dan mengatur kualitas hubungan dengan orang lain, dapat merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya. *Psychological well being* merupakan kunci utama seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimiliki secara maksimal. *Psychological Well-being* merupakan hasil penilaian individu terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya bahwa dirinya mampu melakukan penerimaan diri (*Self-Acceptance*), mampu menjalin relasi positif dengan orang lain (*Positive Relation With Others*), mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan (*Autonomy*), memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup (*Purpose In Life*) dan juga pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*) (7).

Psychological well-being terdiri atas enam dimensi utama, pertama Penerimaan diri (*self acceptance*), dimensi ini mengarah pada kemampuan individu dalam mengevaluasi dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu secara positif. Kedua, Memiliki hubungan yang positif dengan sesama, individu yang dapat membina hubungan dengan positif cenderung mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain. Ketiga, Kemandirian (*autonomy*), merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri. Keempat, Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), yaitu adanya kemampuan untuk mengatur kehidupan dengan efektif dengan lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntunan dalam hidupnya. Kelima, Memiliki tujuan hidup, aspek ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya

keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Keenam, Pertumbuhan diri (*personal growth*), perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam diri dan melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu (15).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* wanita di masa klimakterium adalah usia, dukungan sosial (keluarga), status pekerjaan wanita, status sosial ekonomi dan tingkat religiusitas. Keluarga merupakan orang pertama yang berada di sekitar wanita menopause. Wanita secara fisiologis akan mengalami masa klimakterium di usia 40 tahun, dimana di usia ini kemungkinan sudah mulai mengalami perubahan secara hormonal (16). Adanya keluarga yang mampu berperan dan memberi dukungan yang baik akan menjadi penyemangat dan motivator tersendiri bagi wanita. Wanita yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan memiliki kesiapan yang baik secara fisik, psikologis, dan spiritual. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan bahwa 69,9% wanita memiliki kesiapan kurang baik dalam menghadapi menopause (17). Kesiapan wanita dalam menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap dalam menghadapi masa transisi tersebut. Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap terhadap kesiapan ibu menghadapi menopause. Pengetahuan yang cukup baik akan membantu para wanita pra menopause dalam memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi masa menopause yang lebih baik, terutama berbagai gejala yang menyertainya (18). Begitu pula dengan sikap, ibu pra menopause yang memiliki sikap yang baik. Cenderung akan mendorong mereka untuk mempersiapkan diri sebaik-baiknya dalam menghadapi masa menopause.

Wanita yang bekerja cenderung memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi masa menopause. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan hasil bahwa ada perbedaan *psychological well being* antara wanita menopause yang bekerja dan yang tidak bekerja (19). Hal ini disebabkan wanita yang bekerja memiliki kecenderungan memiliki pemikiran yang lebih terbuka dan luas dalam mendapatkan informasi terkait dengan masa menopause. Selain itu wanita yang bekerja akan cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih banyak yang akan membantu adaptasi atau penyesuaian diri selama masa menopause (20). Adanya *Sense of control* pada wanita bekerja juga dapat menyebabkan wanita memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tidak bekerja. *Sense of control* dibutuhkan seseorang untuk mampu menghadapi berbagai situasi yang berbeda dalam menjalankan peran mereka secara efektif (19).

Wanita yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tidak baik, kemungkinan besar dapat mengalami gejala yang lebih berat secara psikologis, salah satunya adalah depresi dan gangguan pola tidur. Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa 2% wanita di masa

kelimakterium mengalami gejala depresi berat dan 39% mengalami depresi sedang, dan 19% mengalami kesulitan tidur (insomnia) (21).

KESIMPULAN

Gambaran gejala menopause pada wanita klimakterium didapatkan bahwa 17 orang (22,4%) sering mengalami *hot flushes*, 19 orang (25%) sering mengalami haid tidak teratur, 26 orang (34,2%) sering mengalami gangguan sulit tidur, 34 orang (44,7%) mengalami penurunan daya ingat, 44 orang (57,9%) sering mengalami nyeri otot, dan 32 orang (42,1%) sering mudah emosional. *Psychological well being* pada wanita klimakterium mayoritas cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ashok, P., Apte, G., Wagh, G., & Joshi, A. R. (2013). *Psychological Well-Being & Obesity in Peri-Menopausal and Post-Menopausal Women*. 3(1), 1–5.
2. Hastin. (2015). Effect Of Information Booklet On Climacteric Symptoms And Its Management Among Perimenopausal Women In A Selected Rural Community. Nepal Journal of Epidemiology. Department of OBG Nursing, Nitte Usha Institute of Nursing Sciences, Mangalore, Karnataka, India
3. Anggraini, D., Zahara, N., & Utara, U. S. (2013). Psychological well-being differences among employed and unemployed menopause women. *Psikologia*, 8(2), 50–58.
4. Manuaba, I.B. (2009). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta:EGC
5. Millatina, A., Yanuvianti, M. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Psychological Well Being pada wanita menopause*. Prosiding Psikologi vol 1 No. 2, 1–23.
6. Ermawati, D. E. A., Shobirun, & Ernawati. (2011). Pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi sindrom klimakterium di Desa Prambatan Kidul Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4(1), 2.
7. Ryff, Carol D. 1989. Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57, No. 6, 1069-1081
8. Rajawane, I. (2011). Hubungan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia. *Skripsi*, 7(1), 47–61.
9. Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Wanita menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
10. Sari, I. 2020. Studi Deskriptif Tingkat Kecemasan pada Wanita Klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. *Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 10(1):31-35
11. Dennerstein L, Dudley L, Guthrie E, Barrett-Connor J. (2000). Life satisfaction, symptoms, and the menopausal transition. *Medscape Women's Health*
12. Griffiths, A., MacLennan, S., Wong, Y. (2010). Women's Experience of Working through the Menopause. The British Occupational Health Research Foundation. The University of Nottingham.
13. Silva, M. C. (2019). Contemporary racism, sexism, and slave labor. In: Prusa, A. and Picanço, L. (eds) *A Snapshot of The Status of Women in Brazil 2019*, Washington, DC.: Wilson Center, pp. 28-31.
14. Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya*. 1–61. <http://eprints.umm.ac.id/>
15. Engger. (2015). Adaptasi Ryff Psychological Wellbeing Scale dalam Konteks Indonesia. Universitas Sanata Dharma, 1–152. https://repository.usd.ac.id/103/2/10911405_4_full.pdf

16. Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F.N., Utami, K.D. (2022). Family Support as One of The Factors that Affect the Psychological Well Being of Climacteric Women. *Jurnal Informasi dan Promosi Kesehatan*. 01(02). 54-61
17. Riza, N. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Suami dengan Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Sinabang Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 8(2), 86-91.
18. Saraswati. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Journal Endurance*, 2(2) . 117-123.
19. Daulay, D.A., Siregar, N.A. (2013). Perbedaan Psychological Well Being antara Wanita Menopause yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Psikologia*, 8(2): 50-58.
20. Anggraini, D., Zahara, N., & Utara, U. S. (2013). Psychological well-being differences among employed and unemployed menopause women. *Psikologia*, 8(2), 50–58
21. Humeniuk, E., Bojar, I., Gujski, M., Raczkiwics, D. (2019). Effect of Symptoms of Climacteric Syndrome, Depression and Insomnia on Self rated Work Ability in Peri and Post menopausal Women in Non Manual Employment. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, Vol 26, No 4, 600–605.
22. Noviyanti, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause tentang Menopause dengan Kesiapan menghadapi Masa Menopause di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam. *Jurnal Zona Kebidanan* Vol. 9 No. 2:13-18