

Halaman Pengesahan Artikel Ilmiah

Perilaku Lansia Menopause Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang

Telah diperiksa dan disetujui untuk di *upload* di Sistim Informasi Tugas Akhir (SIADIN)

Pembimbing I

Pembimbing II

Nurjanah, SKM, M.Kes

Dyah Ernawati, S.Kep, Ns, M.Kes

**PERILAKU LANSIA MENOPAUSE DALAM MENJAGA KESEHATAN
REPRODUKSINYA DI POSYANDU LANSIA MAWAR PUTIH RW IX
KELURAHAN GAJAH MUNGKUR SEMARANG**

Piska Rizky Karenina*, Nurjanah**, Dyah Ernawati**

*Alumni S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan

Universitas Dian Nuswantoro

Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Email: priskarizkykarenina@gmail.com

**Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

ABSTRAK

Pendahuluan : Orang yang berusia diatas 50 tahun rentan terhadap penyakit, seperti: diabetes mellitus, hipertensi, stroke, dan osteoporosis. Untuk itu lansia harus selalu menjaga apa yang mereka makan, pola hidup sehat, olahraga dan intelektual aktif. Masalah kesehatan untuk lansia sendiri memegang peran yang sangat penting. Sehat di usia lanjut akan menjadi dambaan setiap orang.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan analisis isi untuk menganalisis data. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam. Subyek penelitian ini adalah lima lansia menopause dan sebelas informan crosscheck, mereka terdiri dari lima suami lansia menopause, lima anak lansia menopause dan satu kader dari Posyandu Lansia Mawar Putih.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia menganggap menopause adalah hal alami yang akan terjadi pada setiap wanita ketika dia sudah tua. Namun, mereka kurang memperhatikan perilaku mereka dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

Kesimpulan : Disarankan pada posyandu untuk memberikan konseling pada lansia tentang menopause untuk menjaga kesehatan reproduksinya selama menopause.

Kata kunci : Lansia, Menopause, Reproduksi

ABSTRACT

Background : The people in a age above 50 years has vulnerable to disease, such: diabetes mellitus, hypertension, stroke, and osteoporosis. For the elderly should always keep what they eat and live healthy patterns, exercise and intellectually active. Health problems for the elderly alone holds a very important role. Staying healthy in old age would be everyone's dream.

Method : This is descriptive qualitative research with study cases approach and using content analysis for analyzing data. The technique of data collection was done though in-depth interview. The subject of the research were five menopause elderly and eleven crosscheck informan, they were five menopause elderly husband , five child of menopause elderly, and one cadre from Elderly Posyandu Mawar Putih.

Result : The results of the research shows that the elderly though menopause was a natural that will be happened in every women when she were old. However, they paid less attention to their behavior in maintaining reproductive health.

Conclution : The recomendation is providing counseling for the elderly about menopause to maintain the reproductive organs healthy during menopause.

Keywords: Elderly, Menopause, Reproductive

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kehidupan manusia mulai berproses sejak ia masih dalam kandungan dan terus berproses hingga menjelang ajal. Manusia secara kodrati dalam mengarungi kehidupan selalu mengalami suatu proses yang sama, yaitu mengalami perubahan. Pada permulaan hidup perubahan itu menuju ke arah pertumbuhan dan perkembangan, sementara pada akhir kehidupan perubahan itu menuju ke arah kemunduran yang ditutup dengan kematian.⁽¹⁾

Perubahan dalam siklus kehidupan manusia merupakan sesuatu yang wajar, namun demikian sedikit sekali orang yang menyadarinya, sehingga mereka merasa seolah-olah bertahan pada salah satu tingkat perubahan itu terutama yang akan atau sedang mengalami masa kemunduran. Pada tahap kemunduran, segala kesempurnaan mulai berakhir, baik dari segi biologis-jasmaniah, maupun mental rohaniyah. Perubahan yang menonjol dan sangat dirasakan adalah dari segi jasmaniah. Pada tahap kemunduran, secara perlahan-lahan kesempurnaan fisik, kekuatan, dan fungsi-fungsi organ tubuh sedikit demi sedikit mulai berkurang. Perubahan jasmani tersebut pada dasarnya tidak hanya terjadi pada tubuh bagian luar saja, akan tetapi terjadi juga pada alat-alat dan berbagai kelenjar dari dalam, yang mengakibatkan berbagai alat yang tak sanggup lagi menjalankan fungsinya. Usia diatas 50 tahun rentan sekali terhadap penyakit-penyakit yang diantaranya : kencing manis (*diabetes melitus*), tekanan darah tinggi (*hipertensi*), stroke, serta pengeroposan tulang (*osteoporosis*). Untuk itu lansia harus selalu menjaga apa yang mereka makan dan hidup dengan pola sehat, olahraga dan aktif secara intelektual .

Bagi lansia sendiri masalah kesehatan memegang peran sangat penting. Tetap sehat di usia tua tentu menjadi dambaan setiap orang.⁽¹⁾

Salah satu fenomena penuaan yang ditakuti para wanita adalah Menopause. Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Masa menopause dapat dimulai pada umur 45-55 tahun dan pada usia 40 tahun merupakan awal dari proses perubahan ke arah menopause. Kondisi ini merupakan suatu akhir proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita. Dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 1 bulan. Berhentinya haid tersebut akan berdampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis.⁽²⁾

RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang merupakan salah satu wilayah yang memiliki posyandu khusus wanita lanjut usia (lansia). Posyandu lansia yang berada di RW IX Kelurahan Gajah Mungkur dan diberi nama Mawar Putih melayani 79 lansia terdiri dari 31 lansia pria dan 48 lansia wanita. Setiap sebulan sekali mereka ke Posyandu yang membuka pelayanan kesehatan di bawah pengawasan dokter Puskesmas Gajah Mungkur.⁽³⁾

Pelayanan kesehatan yang diberikan tidak hanya yang bersifat kuratif, tetapi juga pelayanan kesehatan preventif, seperti senam, penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan.⁽⁴⁾

Secara terperinci, kegiatan yang dilakukan oleh Posyandu Mawar Putih meliputi, senam pagi, jalan santai, pemeriksaan tensi darah, pemeriksaan berat badan, tinggi badan pemberian makanan oleh RT secara bergiliran, serta pemberian obat-obatan oleh Puskesmas.⁽³⁾

Semua lansia wanita di Posyandu Mawar sudah menopause. Mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang menopause dan perlu dilakukan penelitian tentang perilaku lansia menopause dalam menjaga kesehatan reproduksinya di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Pada penelitian kualitatif validitas internal (*credibility*) dilakukan dengan pendekatan triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah teknik keabsahan data yang membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Untuk menganalisa data penelitian ini digunakan analisis kualitatif bersifat terbuka yang menggunakan proses induktif, artinya dalam simpulan temuan bertitik tolak dari data yang terkumpul kemudian disimpulkan. Proses berpikir induktif dimulai dari data yang terkumpul atau keputusan-keputusan khusus kemudian diambil kesimpulan secara umum. Pengolahan datanya dilakukan dengan deskripsi isi (*content analysis*). Selanjutnya diverifikasi dan disajikan dalam gambaran deskriptif.⁽⁵⁾

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang sudah menopause di RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel untuk mencari data atau informasi sesuai kriteria dan tujuan peneliti.

Subjek penelitian ini berjumlah 5 dari 79 lansia terdiri dari 31 lansia pria dan 48 lansia wanita. Dalam mengumpulkan data, jumlah sampel yang digunakan adalah responden dengan kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan.

HASIL

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 5 orang lansia menopause sebagai subyek penelitian. Dari 5 orang lansia yang diwawancarai, diperoleh bahwa usia subjek penelitian antara 57 sampai 63 tahun dengan karakteristik yang berbeda-beda. Berikut adalah Tabel 4.1 Karakteristik Lansia Menopause di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang.

Subjek penelitian	Usia	Pekerjaan	Jumlah anak	Yang tinggal serumah	Menstruasi pertama	Usia menopause
SP 1	59 th	Ibu rumah tangga	4	Suami dan anak	14 th	50 th
SP 2	60 th	Tukang pijet	2	Suami dan anak	11 th	51 th
SP3	57 th	Pensiunan bidan	2	Suami dan anak	14 th	53 th
SP 4	58 th	Ibu rumah tangga	3	Suami dan anak	17 th	57 th
SP 5	63 th	Ibu rumah tangga	5	Suami dan anak	11 th	52 th

Tabel 4.1

Karakteristik Lansia Menopause di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang

2. Karakteristik Subjek Penelitian Triangulasi

1. Suami

Nama (inisial)	Umur	Pekerjaan
Suami SP 1	64 tahun	Pensiunan
Suami SP 2	51 tahun	Sopir
Suami SP 3	59 tahun	Pensiunan
Suami SP 4	63 tahun	Pensiunan
Suami SP 5	60 tahun	Pensiunan

Tabel 4.2

Karakteristik Suami Lansia Menopause di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang

2. Anak

Nama	Umur	Pekerjaan
Anak SP 1	33 tahun	Kurir, Office Boy
Anak SP 2	23 tahun	Waitres
Anak SP 3	32 tahun	Wiraswasta (catering)
Anak SP 4	30 tahun	Swasta
Anak SP 5	30 tahun	Swasta

Tabel 4.3

Karakteristik Anak Lansia Menopause di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang

3. Kader Posyandu

Nama	Umur	Jenis kelamin	Tempat tinggal
Lmn	62 tahun	perempuan	Semarang

Tabel 4.3

Karakteristik Kader di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang

PEMBAHASAN

Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia.⁽⁶⁾ Seorang wanita yang mengalami menopause alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Menopause kadang-kadang disebut sebagai

perubahan kehidupan.⁽⁷⁾ Menopause dianggap sebagai hal yang alami, termasuk gangguan fisik yang menyertai.⁽⁸⁾

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, rasa dan raba. Tetapi sebagian besar melalui proses yaitu proses belajar dan membutuhkan suatu bantuan misalnya buku.⁽⁹⁾

Rata-rata subjek penelitian tidak mengetahui dan memperhatikan apa yang akan terjadi setelah mengalami menopause. Mereka hanya tahu garis besarnya saja kalau arti menopause itu sudah tidak menstruasi, akan tetapi mereka tidak tahu dampak terhadap kondisi psikis, fisik dan kondisi kesehatannya. Sebagian besar subjek penelitian masih mempunyai suami, sebagian besar masih tinggal dengan suami dan anaknya tetapi ada subjek penelitian yang hanya tinggal dengan suaminya dikarenakan anaknya sudah berkeluarga dan memiliki rumah sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar subjek penelitian belum mengetahui istilah menopause. Bagi mereka istilah tersebut masih sangat awam. Mereka hanya paham bahwa sudah tidak menstruasi atau berhenti menstruasi. Hal itu dikarenakan mereka belum pernah diberi penyuluhan tentang menopause, di Posyandu Lansia hanya diberi penyuluhan tentang penyakit-penyakit di usia lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian, semua subjek penelitian mengatakan bahwa belum, pernah mendapatkan penyuluhan tentang menopause di posyandu lansia. Dan menurut informan crosscheck yaitu suami dan anak, semua subjek penelitian memang belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang menopause.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata subjek penelitian merasakan adanya gejala-gejala saat memasuki masa menopause, antara lain yaitu perasaan cemas, kadang capek, perutnya mules dan kemaluan rasanya tidak enak. Sedangkan menurut sebagian kecil suami sebagai informan crosscheck, subjek penelitian setelah menopause lebih mudah marah dan sensitif. Menurut anak sebagai informan crosscheck subjek penelitian juga sering marah.

Berdasarkan hasil penelitian semua subjek penelitian mengatakan bahwa tidak mengalami perubahan secara fisik. Menurut suami sebagai informan crosscheck rata-rata mengatakan ada perubahan dari segi fisik ada yang bilang badannya agak gemuk, badannya mengendur sudah tidak kencang seperti payudaranya.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar subjek penelitian mengatakan mengalami perubahan psikis atau emosional. Subjek penelitian mengaku memang terkadang emosionalnya tidak terkontrol dan sering sekali marah-marah. Ada subjek penelitian yang mengatakan mengaku sering mengalami kecemasan. Menurut sebagian kecil suami sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa subejek penelitian memang terkadang sering marah-marah, bahkan ada subjek penelitian yang sangat sensitif. Menurut sebagian besar anak sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa subjek penelitian memang terkadang sering marah-marah.

Berdasarkan hasil penelitian semua subjek penelitian tidak mengalami perubahan kesehatan setelah menopause. Menurut suami sebagai informan crosscheck juga mengatakan subjek penelitian tidak mengalami perubahan setelah menopause. Begitu juga menurut anak semua mengatakan tidak mengalami perubahan kesehatan setelah menopause, tapi ada yang mengatakan bahwa subjek penelitian mempunyai penyakit asma, akan tetapi penyakit itu memang sudah ada sebelum subjek penelitian mengalami menopause.

2. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi adalah merupakan "*pre-disposisi*" tindakan atau perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka.⁽⁹⁾

Berdasarkan hasil penelitian, semua subjek penelitian tidak tahu dampak dari menopause . Sebagian besar dari subjek penelitian tersebut tidak sadar akan dampak yang terjadi akibat menopause. Mereka menganggap menopause itu hal yang biasa yang akan dialami setiap wanita

yang sudah berumur atau lanjut usia. Padahal menopause juga berdampak menurunnya kondisi kesehatan dan daya tahan tubuh lansia.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata subjek penelitian merasakan mengalami perubahan pada saat melakukan hubungan seksual. Dari segi nafsu dan selernya pun sudah berkurang. Ada subjek penelitian mengatakan terkadang mengalami kesakitan pada saat melakukan hubungan seksual. Menurut suami sebagai informan crosscheck mengatakan semua rata-rata tidak mengalami perubahan pada saat melakukan hubungan seksual, tapi rata mengatakan mengalami perubahan yaitu keinginannya sudah berkurang.

3. Praktik

Dalam teori Lawrence Green, praktik adalah suatu sikap optimis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain fasilitas. Praktik dikatakan benar jika hampir 50% tindakan atau praktek sesuai dengan teori yang ada. Begitu sebaliknya jika tindakan atau praktek kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktek dikatakan salah.⁽⁹⁾

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar subjek penelitian memiliki penyakit asam urat, hipertensi, dan diabetes tapi lansia tidak menghindari makanan pantangan – pantangannya mereka hanya mengurangi porsi konsumsi terhadap makanan yang menjadi pantangan mereka. Selain itu ada lansia yang mempunyai penyakit diabet terkadang mengkonsumsi susu khusus untuk diabet “diapasal” yang disarankan oleh posyandu akan tetapi didapatkan dengan harus membeli tidak gratis, sehingga subjek penelitian mengatakan jarang mengkonsumsinya karena harganya mahal. Menurut suami dan anak sebagai informan crosscheck, sebagian besar subjek penelitian mempunyai penyakit asam urat, hipertensi dan diabetes.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia yang aktif ikut serta di Posyandu. Rata-rata mereka mengunjungi posyandu lansia dengan suaminya. Posyandu lansia dilaksanakan setiap sebulan sekali diminggu terakhir. Kegiatan yang dilaksanakan di Posyandu lansia diantaranya senam lansia, jalan sehat, pembagian makanan sehat gratis, pengukuran tinggi

badan dan berat badan, pemeriksaan kadar kolesterol, gula, dan tekanan darah. Subjek penelitian sangat antusias dalam mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia dikarenakan mereka banyak mendapatkan informasi kesehatan. Selain itu juga ada pembagian leaflet informasi gizi makanan yang baik dan yang menjadi pantangan untuk penyakit tertentu pada lansia. Menurut suami dan anak sebagai informan crosscheck, subjek penelitian juga rutin mengikuti posyandu lansia yang diadakan setiap bulan pada minggu terakhir.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata subjek penelitian mengikuti tes *pap smear* karena mereka merasa kesehatan itu sangat penting. Maka pencegahan atau pemeriksaan dini itu penting untuk penanggulangan atau menghadapi suatu penyakit. Ada yang ikut karena keinginan sendiri namun ada juga yang disarankan oleh dokter keluarga. Ada subjek penelitian ada yang tidak mengikuti tes *pap smear* karena beranggapan bahwa tes *pap smear* tidak penting apalagi mengingat umur lansia yang sudah tidak muda lagi. Mereka berfikir untuk apa ikut tes *pap smear* diusia mereka yang sudah tidak produktif lagi. Menurut suami sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa subjek penelitian pernah mengikuti tes *pap smear*, tapi sebagian kecil suami mengatakan belum pernah mengikuti tes *pap smear*. Sedangkan menurut anak mengatakan bahwa tidak mengetahui apakah subjek penelitian sudah tes *pap smear* apa belum.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar subjek penelitian tidak melakukan perawatan khusus untuk merawat daerah kewanitaannya (vagina), beberapa dari lansia hanya membersihkan daerah kewanitaannya dengan sabun mandi ketika sedang mandi tapi ada juga subjek penelitian yang menggunakan sabun khusus daerah kewanitaan. Selain itu ada subjek penelitian yang menggunakan perawatan tradisional dengan menggunakan air rebusan daun sirih untuk membersihkan daerah kewanitaannya caranya daun sirih direbus kemudian air sari-sari rebusan daun sirih tadi digunakan untuk membasuh vaginanya. Itupun juga jarang penggunaannya.

Berdasarkan penelitian sebagian besar subjek penelitian masih melakukan hubungan seksual, akan tetapi intensitasnya berkurang dibandingkan dengan sebelum menopause. Rata-rata subjek penelitian mengatakan bahwa sebenarnya sudah tidak memiliki keinginan untuk

melakukan hubungan seksual dikarenakan sudah tidak adanya gairah untuk itu. Tapi karena mereka merasa masih memiliki kewajiban sebagai seorang istri pada suami jadi terkadang sebulan sekali masih melakukan hubungan seksual. Menurut semua suami sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa masih melakukan hubungan seksual setelah subjek penelitian menopause, tapi frekuensinya berkurang.

Semua subjek penelitian mengkonsumsi makanan yang sama. Rata-rata yang mereka konsumsi adalah sayuran. Menurut suami dan anak sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa konsumsi makanan sehari-hari seperti biasa dengan yang dikonsumsi pada umumnya.

Sebagian besar subjek penelitian tidak menggunakan pelicin pada saat melakukan hubungan seksual. Tetapi ada subjek penelitian mengatakan bahwa menggunakan pelicin pada saat melakukan hubungan seksual. Menurut sebagian kecil suami sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa menggunakan pelicin saat berhubungan seksual.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar subjek penelitian mengatakan bahwa olahraga penting bagi kesehatan. Sebenarnya mereka sadar akan pentingnya olahraga diusia lanjut dan ingin berolahraga akan tetapi karena kesibukan mereka mengurus rumah membuat mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan olahraga. Mereka mengatakan hanya berolahraga di Posyandu Lansia saja yang rutin dilakukan 1 bulan sekali. Menurut sebagian besar suami dan anak mengatakan bahwa subjek penelitian melakukan olahraga selain dirumah. Sedangkan sebagian kecil suami dan anak sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa subjek penelitian melakukan olahraga selain dirumah.

Berdasarkan hasil penelitian di Posyandu Lansia Mawar Putih semua subjek penelitian mengatakan bahwa tidak diberikan KMS, kader memberikan buku catatan kecil (notes) sebagai pengganti KMS agar lebih praktis dan bisa dipakai untuk jangka waktu yang lama. Menurut suami dan anak sebagai informan crosscheck mengatakan bahwa subjek penelitian tidak mempunyai KMS dari posyandu.

SIMPULAN

1. Subjek penelitian merupakan Lansia di Posyandu Lansia Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Semarang. Semua subjek penelitian sudah menopause dan masih mempunyai suami. Selain itu juga tinggal serumah dengan suami dan anaknya. Subjek penelitian berusia antara 57 - 63 tahun. Disini ditemukan ada salah satu subjek penelitian yang hingga umur 57 baru menopause. Hal itu disebabkan karena pola makan dan gaya hidup yang berbeda dari subjek penelitian yang lain. Karena memang pola makan dan gaya hidup itu sangat berpengaruh terhadap status kesehatan.
2. Pengetahuan lansia tentang menopause dan kesehatan reproduksinya. Istilah menopause masih awam bagi sebagian kecil subjek penelitian, hal itu disebabkan karena belum adanya penyuluhan secara khusus tentang menopause. Yang akan berpengaruh terhadap bagaimana perilakunya dalam menjaga kesehatan reproduksinya dimasa menopause. Subjek peneliti belum pernah mendapat penyuluhan tentang menopause. Subjek penelitian mengatakan tidak ada gejala dan perubahan fisik, emosional dan psikis setelah mengalami menopause.
3. Sikap lansia menopause untuk menjaga kesehatan reproduksinya, hampir semua subjek penelitian sudah siap menghadapi masa menopause. Subjek penelitian menganggap menopause adalah hal yang wajar yang akan dialami semua wanita yang sudah lanjut usia. Hanya saja mereka kurang begitu memperhatikan perilaku mereka dalam menjaga kesehatan reproduksinya.
4. Praktik lansia menopause dalam menjaga kesehatan reproduksinya adalah subjek penelitian rutin mengunjungi Posyandu lansia dan aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan di Posyandu Lansia. Subjek penelitian mengatakan bahwa senang mengikuti Posyandu Lansia karena banyak informasi kesehatan yang bermanfaat dan kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatan. Subjek penelitian masih melakukan hubungan seksual setelah mengalami menopause. Subjek penelitian hanya sedikit yang sudah mengikuti tes pap smear.

SARAN

1. Bagi Ibu-ibu Dasawarsa

Perlunya peningkatan lansia terkait dengan menopause tidak hanya pada lansia tapi pada ibu-ibu dalam kegiatan posyandu, sehingga yang belum siap menopause menjadi lebih siap. Penyuluhan pada ibu-ibu atau para wanita untuk meningkatkan pengetahuan tentang menopause.

2. Bagi Posyandu Lansia

Penyuluhan tentang menopause untuk kesiapan menjaga organ reproduksi pada masa menopause, perlu dilakukan penyuluhan dilakukan oleh kader dan petugas kesehatan posyandu di posyandu lansia kepada para lansia dan ibu-ibu.

Daftar Pustaka

1. Aqila Smart.(2010). Bahagia di Usia Menopause. Yogyakarta : A Plus Books
2. www.mediakesehatan.com, (terakhir diakses 15 Juli 2012)
3. Prasarvey pada Posyandu Mawar Putih RW IX Kelurahan Gajah Mungkur Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang
4. www.posyandu.org (terakhir diakses 24 Juni 2013)
5. Prof.DR.Lexy J.Moleong, M.A. Metode Penelitian Kualitatif. PT Remaja Rosdakarya. Bandung : 2007
6. belajarsikologi.com, (terakhir diakses 23 Juni 2013)
7. www.wikipediaindonesia.com, (terakhir diakses 22 Juni 2013)
8. www.kompas.com, (terakhir diakses 22 Juni 2013)
9. Notoatmodjo,S.2003. Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta. :Jakarta