

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH SEKSUALITAS
WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN PAKUAN BARU KECAMATAN JAMBI****SELATAN****DORMINA****ABSTRAK**

Setiap wanita pasti akan memasuki dan menjalani masa menopause serta pasti akan mengalami masalah – masalah seksualitas. Dalam beberapa kondisi aktivitas seksual akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, sehingga hubungan intim cenderung sangat jarang sekali dilakukan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, psikis dan sosial dari menopause itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah-masalah seksualitas pada wanita menopause di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan tahun 2015. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian cross sectional yang dilakukan pada 87 orang responden dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang berjumlah sebanyak 947 orang, sedangkan sampel pada penelitian ini adalah wanita usia 45 sampai dengan usia diatas 60 tahun dengan masalah – masalah seksualitas sebanyak 87 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah – masalah seksualitas pada menopause yang normal sebanyak 39 orang responden (44,8%) sedangkan yang tidak normal sebanyak 48 orang responden (55,2%). Sebanyak 29 orang responden (33,3%) tidak mengalami kekeringan cairan pada vaginanya dan sebanyak 58 orang responden (66,7%) mengalami kekeringan cairan pada vaginanya. Pada faktor hot flushes ada sebanyak 38 orang responden (43,7%) yang tidak mengalami hot flushes dan sebanyak 49 orang responden (56,3%) yang mengalami hot flushes. Pada keadaan sulit tidur terdapat 42 orang responden (48,3%) yang tidak sulit tidur sedangkan sebanyak 45 orang responden (51,7%) yang mengalami keadaan sulit tidur. Sebanyak 41 orang responden (47,1%) mengatakan tidak mudah tersinggung dan sebanyak 46 orang responden (52,9%) yang mengatakan mudah tersinggung. Hasil uji stastistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara cairan vagina berkurang, hot flushes, sulit tidur dan mudah tersinggung terhadap masalah-masalah seksualitas menopause ($P Value < 0,05$). Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut diharapkan kepada pemerintah setempat dan petugas kesehatan khususnya perawat komunitas untuk meningkatkan peran dan pelayanan mengenai kesehatan reproduksi lanjut usia (menopause) terutama pada masalah-masalah seksualitas pada menopause agar dapat meningkatkan kesiapan didalam menghadapi menopause dan juga diperlukannya penelitian yang selanjutnya dengan menggunakan metode penelitian, sampel dan kuesioner yang berbeda.

Kata Kunci : Seksualitas, menopause dan sulit tidur

PENDAHULUAN

Menurut Undang – undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 Pasal 19 Ayat 1 dan 2 Yang berbunyi : (1) Kesehatan manusia usia lanjut diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuannya agar tetap produktif. (2) Pemerintah membantu penyelenggaraan upaya kesehatan manusia usia lanjut untuk meningkatkan kualitas hidupnya secara optimal.

Menopause merupakan suatu peristiwa yang sebenarnya menguntungkan kaum perempuan. Hal ini karena perempuan dapat berhenti dari kodrat alam yang harus dijalaninya yaitu mengandung, melahirkan dan menyusui anaknya, kodrat alam tersebut semakin lama membuat kondisi fisik perempuan semakin menurun (Winarsi, 2004).

Sindrom menopause dialami oleh perempuan hampir diseluruh dunia. Sindrom menopause ini dialami oleh sekitar 70 - 80 persen perempuan Eropa, 60 persen perempuan Amerika Serikat, 57 persen perempuan Malaysia, serta 18 persen perempuan Jepang dan Indonesia. Perbedaan jumlah tersebut disebabkan oleh adanya pola makan yang berbeda pada setiap negara. Perempuan Eropa dan Amerika Serikat mempunyai estrogen yang lebih banyak

dibandingkan dengan perempuan Asia, ketika terjadi menopause kadar estrogen perempuan Eropa dan Amerika Serikat menurun drastis dibanding perempuan Asia yang kadar estrogennya moderat (Winarsi, 2004).

Dampak menopause berupa keluhan sakit yang timbul akibat berkurang atau hilangnya fungsi hormon estrogen yang diproduksi indung telur (*ovarium*), dan berkurangnya androgen atau testoteron yang juga diproduksi indung telur. Sindroma kekurangan estrogen tampak antara lain terjadi gangguan neurovegetatif yang dikenal sebagai gejalak panas (*hot flushes*), gangguan psikis (seperti mudah tersinggung, depresi, sulit tidur) serta gangguan organik seperti infark jantung, *Atherosclerosis*, keropos tulang (*Osteoporosis*), reaksi peradangan, infeksi atau penyusutan (*Atrophy*) pada organ seks dan sebagainya.

Menurut POGI (1997), menopause merupakan salah satu fase dalam kehidupan normal seorang perempuan. Pada masa menopause kapasitas reproduksi perempuan berhenti, ovarium tidak lagi berfungsi, produksi hormon *Steroid* dan *Peptida* berangsur-angsur hilang. Sejumlah perubahan fisiologi yang terjadi, sebagian disebabkan oleh berhentinya ovarium dan

sebagian lagi disebabkan proses penuaan. Banyak perempuan yang mengalami gejala dan keluhan akibat perubahan tersebut. Gejala dan keluhan tersebut biasanya berangsur-angsur menghilang. Walaupun tidak menyebabkan kematian, namun menimbulkan rasa tidak nyaman dan kadang-kadang menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari.

Hampir setiap wanita pasti akan memasuki dan menjalani masa menopause akan mengalami masalah seksual. Faktor yang mempengaruhi masalah seksual pada menopause diantara adalah faktor kondisi fisik (cairan vagina berkurang, menurunnya elastisitas vagina dan menurunnya keasaman pada vagina), penyakit fisik, penurunan hormon estrogen, kondisi psikologis (cemas, emosi, depresi dan stress) serta kondisi sosial. Biasanya wanita menopause akan merasakan sakit ketika melakukan hubungan intim dengan suaminya karena mengeringnya selaput lendir pada vagina yang telah mengering dan penebalan pada daerah vagina (Tobing, 2001).

Pemerintah Indonesia juga turut memperhatikan kesehatan reproduksi khususnya problematika pada perempuan menopause. Hal ini ditunjukkan dengan didirikannya Perkumpulan Penyantun

Kesejahteraan Perempuan (PPKK) pada tanggal 24 – 25 Januari 1986, yang bertujuan membentuk wadah kegiatan klinis maupun sosial yang secara terus menerus mengelola masalah menopause dan untuk mempertahankan kualitas perempuan Indonesia (Tina, 1999). Kegiatan klinis dan sosial dalam pengelolaan menopause juga didukung oleh Pemerintah Daerah. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar kasus menopause dilayani atau berobat di Puskesmas, sehingga Puskesmas berperan sebagai ujung tombak dalam pelayanan menopause di daerah.

Menurut Sensus Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi (2014), untuk seluruh Propinsi Jambi jumlah perempuan menopause yang berusia 45 – > 60 tahun pada tahun 2014 mengalami peningkatan sebesar 6,82 % dibandingkan pada tahun 2013. Meningkatnya jumlah perempuan menopause ini sebagai akibat bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup untuk perempuan, serta kesehatan masyarakat yang semakin membaik.

Berikut ini adalah data jumlah penduduk wanita di Kecamatan Jambi Selatan yang berusia 45 - >59 Tahun :

Tabel 1.1

Jumlah penduduk wanita usia 45 - > 60 tahun Kecamatan Jambi Selatan

No	Kelurahan	Jumlah Wanita Usia 45 - > 60 Tahun
1	Pakuan Baru	947
2	Thehok	1148
3	Tambak Sari	914
4	Wijaya Pura	738
5	Pasir Putih	855
6	Talang Bakung	893
7	Paal Merah	908

Sumber : Kelurahan Pakuan Baru, 2014

Dari tabel diatas, dapat dilihat dari 7 Kelurahan yang terdapat di Kecamatan Jambi Selatan bahwa proporsi wanita usia 45 - > 60 tahun terdapat di Kelurahan Thehok kemudian disusul Kelurahan Pakuan Baru.

Dari suvey pendahuluan awal yang dilakukan kepada 10 orang menopause di kelurahan Pakuan Baru, diketahui bahwa sebanyak 8 orang wanita menopause yang mengalami gangguan pada cairan vagina, 6 orang mengalami gejala rasa panas (hot flushes), 8 orang mudah tersinggung dan sebanyak 7 orang yang mudah tersinggung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi korelasi yaitu dengan untuk mengetahui

hubungan antara dua variabel pada suatu situasi ataupun sekelompok subjek. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *Cross Sectional* yaitu dimana data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Penelitian ini akan dilaksanakan di kelurahan pakuan baru dan penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari sampai dengan Maret 2015. Pemilihan lokasi berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Jambi Selatan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya faktor – faktor yang berhubungan dengan masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan Tahun 2015.

Pada Bab IV ini disajikan hasil – hasil dari penelitian yang telah dilakukan setelah dilakukannya suatu pengolahan data dan analisis data, maka hasil dari penelitian ini disajikan dalam dua bentuk yaitu analisis Univariat yang menggambarkan distribusi frekuensi dari masing – masing variabel serta analisis bivariat untuk melihat

hubungan antara masing – masing variabel bebas (Independen) dengan variabel terikat (dependen).

Analisis Univariat.

1. Masalah – masalah Seksualitas Menopause.

Dari hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi responden menurut masalah seksualitas sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Masalah – masalah Seksualitas Di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan tahun 2015

Masalah Seksualitas	N	%
Menopause		
Normal	39	44,8
Tidak Normal	48	55,2
Total	87	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (55,2%) masalah seksualitasnya tidak normal.

2. Cairan Vagina.

Dari hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi responden menurut cairan vagina sebagai berikut :

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Cairan Vagina Di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan tahun 2015

Cairan Vagina	N	%
Normal	29	33,3
Tidak Normal	58	66,7
Total	87	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (66,7%) cairan vaginanya tidak normal.

3. Hot Flushes.

Dari hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi responden menurut hot flushes sebagai berikut :

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Menurut hot flushes Di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan tahun 2015

Hot Flushes	N	%
Tidak Mengalami	38	43,7
Mengalami	49	56,3
Total	87	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (56,3%) mengalami hot flushes.

4. Susah Tidur.

Dari hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi responden menurut susah tidur sebagai berikut :

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Responden Menurut susah tidur Di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan tahun 2015

Susah Tidur	N	%
Tidak susah tidur	42	48,3
susah tidur	45	51,7
Total	87	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (51,7%) mengalami susah tidur.

5. Mudah Tersinggung.

Dari hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi responden menurut mudah tersinggung sebagai berikut :

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Responden Menurut mudah tersinggung Di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan tahun 2015

Mudah Tersinggung	N	%
Tidak Mudah Tersinggung	41	47,1
Mudah Tersinggung	46	52,9
Total	87	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (52,9%) mudah tersinggung.

PEMBAHASAN

Masalah – masalah Seksualitas Menopause.

Masalah seksualitas dipandang dari segi biologis merupakan suatu kegiatan ataupun aktivitas organisme yang bersangkutan dan perilaku individu pada hakekatnya adalah suatu aktivitas individu itu sendiri.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh dari analisa univariat bahwa sebanyak 48 orang responden (55,2%) pada wanita menopause yang mengalami masalah – masalah seksualitas yang tidak normal. Walaupun angka yang didapat relatif kecil, namun jika keadaan ini dihubungkan dengan nilai – nilai dan norma – norma serta mitos yang berlaku didalam masyarakat, maka angka ini menunjukkan suatu kejadian yang cukup besar sehingga perlu sekali untuk mendapatkan perhatian.

Diantara beberapa responden yang dijumpai oleh peneliti selama dilapangan ada sebanyak 7 orang responden yang mengaku telah mengalami *Premature Menopause* (menopause dini) pada usia

dibawah 45 tahun. Sekalipun mereka telah mengalami menopause dini, sebagian besar dari mereka menganggap bahwa keadaan ini merupakan suatu keadaan yang tidak perlu dirisaukan dan juga mereka mengakui tanpa adanya penyebab khusus (misalnya penyakit) yang mengakibatkan mereka mengalami menopause dini.

Pada masalah – masalah seksualitas yang dirasakan menopause setelah melakukan hubungan intim dengan suaminya, sebagian besar responden mengatakan (75%) merasakan perih setelah berhubungan. Sehingga dampak rasa sakit dan perih yang dirasakan itu sangatlah mengganggu dan juga menurunkan gairah didalam melakukan hubungan intim.

Kepada responden ditanyakan mengenai frekuensi dalam melakukan hubungan intim yang dilakukan. Dari hasil pengisian kuesioner, wawancara dan penelitian kepada responden, maka dapat diperoleh hasil bahwa hampir dari semua responden mengaku lebih ataupun sangat jarang sekali didalam melakukan hubungan intim. Bahkan sebanyak 18 orang responden (4,5%) mengaku tidak pernah sama sekali melakukan hubungan intim lagi.

Kepuasan yang dirasakan selama melakukan hubungan intim sangat jarang

sekali dirasakan oleh sebagian dari responden yang diteliti (75%). Bagi mereka, hubungan intim dianggap sebagai suatu kewajiban didalam melayani suami saja, bukan sebagai pemenuhan kebutuhan biologis.

Masalah – masalah seksualitas yang tidak normal pada menopause ini dapat mengakibatkan berbagai permasalahan seperti rasa sakit dan perih setelah melakukan hubungan intim, keharmonisan didalam rumah tangga berkurang atau bahkan tidak ada lagi, perceraian, poligami serta perselingkuhan.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah seksualitas pada wanita menopause ini adalah dengan cara melakukan konsling atau melakukan psikoterapi. Jenis terapi yang dilakukan adalah terapi terapi tingkah laku termasuk latihan tuntunan diri seperti sentuhan non-seksual ataupun pijatan sensual sampai dengan terjadinya peningkatan kenikamatan gairah seks. Biasanya terapi yang dilakukan termasuk pendidikan seks mengenai fisiologi tubuh dan tehnik untuk membangkitkan rangsangan yang diperlukan untuk dalam mencapai orgasme.

Selain itu, berikan respon seksual sebagai ungkapan rasa kasih sayang terhadap suami, seperti keintiman emosional dengan cara sambil berpegangan tangan untuk mencapai keintiman seksual, serta bicarakan dengan terus terang kepada suami secara teratur dan terbuka tentang perasaan dan masalah yang dihadapi, sehingga hal ini dapat membantu untuk memperbaiki hubungan.

Hubungan Faktor Cairan Vagina Berkurang Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 4.2 terdapat sebanyak 58 orang responden (66,7%) yang mengalami masalah dengan keringnya cairan vagina.

Berkurangnya ataupun mengeringnya cairan pada vagina dapat mengakibatkan nyeri, sakit serta rasa perih pada saat melakukan hubungan, gatal – gatal pada daerah kemaluan serta rasa panas dan kejang saat berkemih, sehingga hal ini dapat mengakibatkan terganggunya serta menurunnya gairah seksual.

Wanita yang melakukan hubungan intim atau aktivitas seks yang dilakukan secara teratur akan memelihara dinding vagina dan juga kestabilan cairan vagina. Wanita yang melakukan hubungan seks tiga kali

dalam seminggu akan mengalami penurunan yang lebih ringan pada cairan dan dinding vaginanya karena adanya peningkatan aliran darah yang menuju vagina.

Upaya yang harus dilakukan untuk mengalami masalah seksualitas menopause ini adalah dengan cara menggunakan air liur, jelly sebagai pelumas untuk menguatkan otot – otot vagina ataupun untuk meningkatkan rangsangan seksual, cream vagina ataupun minyak sayur sebagai pelicin dan pengganti cairan vagina yang berkurang agar hubungan intim yang dilakukan tidak terasa sakit dan perih. Dapat juga dilakukan dengan menggunakan terapi hormon, latihan kegel atau konsultasikan dengan ahlinya, cobalah untuk mencari posisi berhubungan dengan cara yang baru, latihan otot relaksasi (kontraksi dan relaksasi otot vagina) atau juga melatih otot vagina dengan menggunakan alat khusus.

Hubungan Faktor Hot Flushes Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.

Dari tabel 4.3 pada Bab IV dapat dilihat bahwa sebanyak 38 orang responden (43,7%) yang tidak mengalami hot flushes sedangkan sebanyak 49 orang responden

(56,3%) yang mengalami gejala hot flushes ini.

Sebagian besar dari responden (56,3%) yang mengalami hot flushes ini mengatakan bahwa keadaan ini dapat menurunkan daya konsentrasi mereka dan juga dapat mengganggu dalam melakukan hubungan intim sehingga mereka sangat merasa takut sekali jika suami mereka tidak suka dengan keadaannya yang sering merasa kepanasan dan berkeringat. Perasaan yang dialami dapat berlangsung selama beberapa detik atau bahkan dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Menopause yang mempunyai daya tahan yang kuat terhadap stress yang tinggi lebih jarang mengalami atau merasakan hot flushes ini jika dibandingkan dengan wanita yang mudah sekali cemas, stress dan frustrasi.

Untuk mengatasi rasa panas ini maka sebaiknya gunakan pakaian yang tipis dan longgar. Ketika terjadi gejala hot flushes, bernafaslah dalam – dalam dan perlahan – lahan kedalam perut untuk membantu agar tetap tenang, bila perlu gunakan kipas kuno ataupun kipas angin dan jika ada gunakan ac sebagai penyejuk.

Hubungan Faktor Sulit Tidur Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa sebanyak 14 orang responden (33,3%) yang tidak sulit tidur atau mudah tidur dengan masalah – masalah seksualnya yang tidak normal sedangkan sebanyak 34 orang responden (75,6%) yang sulit tidur masalah – masalah seksualnya tidak normal. Berdasarkan dari hasil uji statistik yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa hubungan yang bermakna antara faktor susah tidur dengan masalah – masalah seksualitas menopause (P Value : 0,012). Sedangkan besarnya nilai OR adalah 6,182 sehingga responden yang mengalami susah tidur berpeluang 6,182 kali untuk berperilaku seksual yang tidak normal.

Menurut Kuntjoro (2002), Keadaan susah tidur (*Insomnia*) ini lazim terjadi pada menopause, akan tetapi hal ini mungkin ada kaitannya dengan perasaan tegang akibat berkeringat, hot flushes serta perubahan – perubahan lainnya yang terjadi pada masa menopause. Pada wanita menopause kadar serotonin menurun sebagai akibat dari jumlah estrogen yang minim. Serotonin berperan sekali dalam

mempengaruhi suasana hati seseorang. Akibatnya menopause akan seringkali mudah tersinggung, marah, lelah dan letih serta hubungan intim menjadi tidak baik karena merasa kelelahan, sering mudah tersinggung dan marah – marah.

Menurut Baiturokhim (2003), gangguan susah tidur mempunyai dampak yang negatif didalam kehidupan manusia karena akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya sejumlah penyakit. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan antara terjaga dan tidur, karena tidur berfungsi terhadap penataan kembali keseimbangan fisik.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah susah tidur ini adalah sebaiknya jangan mengkonsumsi obat tidur, makan dan minum secara wajar dan teratur, hindari minum kopi sebelum tidur karena mengandung kafein tapi minumlah susu skim hangat sebelum tidur karena mengandung senyawa kimia yang menimbulkan rasa kantuk, makanlah makanan yang kaya akan karbohidrat, tata lingkungan kamar secara efektif dan efisien seperti jauh dari kebisingan dan lampu yang terlalu terang, jalani gaya hidup yang positif dan hilangkan pikiran

yang negatif, lakukan aktivitas fisik fisik disiang hari karena dengan aktivitas fisik yang teratur dapat membuat tidur lebih nyenyak serta jangan biarkan perut dalam kondisi kelaparan.

Hubungan Faktor Mudah Tersinggung Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.

Dari tabel 4.9 dapat diketahui bahwa sebanyak 41 responden yang tidak mudah tersinggung hanya sebanyak 15 orang (36,6%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal, sedangkan dari 46 orang responden yang mudah tersinggung adalah sebanyak 33 orang (71,7%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal. Berdasarkan hasil uji statistik, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara keadaan mudah tersinggung dengan masalah – masalah seksualitas menopause (P Value : 0,002). Sedangkan besarnya nilai OR (*Odds Ratio*) adalah 4,400 sehingga responden yang mengalami keadaan mudah tersinggung berpeluang 4,400 kali lebih besar terhadap masalah – masalah seksualitas yang tidak normal.

Pada keadaan ini menopause sangat mudah sekali untuk tersinggung dan marah – marah terhadap sesuatu yang sebelumnya

dianggap tidak mengganggunya. Pada saat memasuki masa menopause perasaan wanita menjadi sangat sensitif sekali terhadap sikap dan perilaku orang disekitarnya, tidak terkecuali juga dengan sikap dan perilaku suaminya yang dianggapnya menyinggung dirinya sehingga untuk melakukan hubungan intim menopause akan bersikap dingin dan selalu menolak keinginan dari suami untuk berhubungan intim (Kuntjoro dalam www.e-psikologi.com,2002).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah mudah tersinggung ini adalah dengan cara sediakan waktu untuk rileks atau rekreasi, bersikap lebih asertif, meningkatkan energi dengan tidur yang teratur, berolahraga seperti yoga, dan melakukan latihan relaksasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu :

1. Masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan pada tahun 2015 adalah sebanyak 39 orang responden (44,8%) normal sedangkan yang tidak normal sebanyak 48 orang responden

(55,2%). Sebagian besar wanita yang menopause tidak pernah merasakan kepuasan pada saat dan setelah melakukan hubungan intim, akan tetapi yang mereka rasakan hanyalah rasa sakit, perih dan nyeri setelah berhubungan intim. Keadaan menopause dapat mengakibatkan frekuensi untuk melakukan hubungan intim berkurang, jarang atau bahkan tidak pernah sama sekali lagi melakukan hubungan intim.

2. Masalah berkurangnya cairan vagian atau keringnya cairan vagina sangat berhubungan erat sekali dengan masalah – masalah seksualitas menopause karena dapat mengakibatkan rasa sakit, nyeri, perih dan kejang saat berkemih.
3. Sebagian besar dari responden mengakui mengalami hot flushes sebanyak 49 orang responden (56,3%) dan yang tidak mengalami hot flushes sebesar 38 orang responden (43,7%).
4. Responden yang mengalami susah tidur sebanyak 45 orang responden (51,7%) dan yang tidak mengalami susah tidur sebanyak 42 orang responden (48,3%). Keadaan susah tidur ini erat sekali hubungan dengan masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause karena dapat mengakibatkan perasaan lelah dan tegang, panas, mudah tersinggung dan juga cepat marah sehingga hubungan seksual menjadi sangat terganggu.

5. Terdapat hubungan yang bermakna antara mudah tersinggung dengan masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause (P Value : 0,002).

SARAN

Untuk mengatasi masalah – masalah seksualitas yang dihadapi wanita menopause di Kelurahan Pakuan Baru Kecamatan Jambi Selatan sebaiknya perlu dilakukan :

1. Perlunya dimasukkan Program Kesehatan Reproduksi (Kespro) dan pemberian penyuluhan mengenai masalah reproduksi dan seksual pada menopause di Posyandu Lansia yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan menopause mengenai masalah reproduksi.
2. Menciptakan suasana keluarga yang harmonis, akrab dan terbuka terhadap segala masalah yang dihadapi serta saling mendukung.
3. Untuk peneliti yang selanjutnya agar dapat dilakukan penelitian yang lebih mendalam lagi serta lebih detail mengenai masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, 2015. *Bila Bayi Lahir Lebih Dini*.
www.geogle.com

Bobak, dkk, 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. EGC. Jakarta

Depkes RI, 2001. *Pedoman Pelayanan Antenatal di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta

-----, 2006. *Manajemen Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir*. Jakarta

Fitriani, 2004. *Hubungan Kelainan Tali Pusat Pada Bayi dengan Asfiksia pada Bayi di Rumah Sakit Daerah M. Yunus Bengkulu*. Jurnal Kesehatan. www.geogle.com

Hidayat, A, 2005. *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak*. Salemba Medika. Jakarta

Litbang Depkes RI, 2006. *Kejadian Asfiksia di Indonesia*. Jakarta

Lemesshow, S, 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta

Lubis, 2003. *Status Gizi Ibu Hamil serta Pengaruhnya Terhadap Bayi yang dilahirkan*. www.geogle.com

Manuaba, IBG, 2006. *Kapita Selekta Obstetri Ginekologi Kedokteran Umum*. EGC. Jakarta

-----, 2006. *Operasi Kebidanan, Kandungan dan KB untuk Dokter Umum*. EGC. Jakarta

Maryeti, 2002. *Hubungan Penyakit yang diderita Ibu Selama Hamil dengan Terjadinya Asfiksia pada Neonatus di Rumah Sakit Umum A. Moeloek Bandar Lampung*. www.geogle.com

Mochtar, 1998. *Sinopsis Obstetri Jilid 2*. EGC. Jakarta