

HUBUNGAN AKTIVITAS SEKSUAL PADA MASA MENOPAUSE DENGAN KUALITAS HIDUP

¹⁾Suci Sholihat

¹⁾Prodi DIII Kebidanan STIKES Bani Saleh, Bekasi, Indonesia

Abstrak

Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi perempuan dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis. Keadaan menopause dapat menyebabkan gangguan dalam seksualitas sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas seksual pada perempuan menopause dengan kualitas hidup. Rancangan penelitian ini dilakukan secara observasional analitik dengan rancangan potong lintang. Populasi adalah perempuan menopause yang di wilayah UPTD Yankes Kecamatan Soreang yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 56 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, untuk mengukur aktivitas seksual menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI) dan untuk kualitas hidup menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF*. Data dianalisis secara statistik univariat, bivariat dan multivariat. Analisis univariat menggunakan mean, median, dan modus. Analisis bivariat menggunakan metode korelasi Pearson, dan analisis multivariat menggunakan uji regresi linier ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas seksual pada masa menopause, usia dan pendidikan berhubungan dengan kualitas hidup. Perlunya memberikan dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami perempuan menopause, khususnya seputar seksualitas guna menjadikan kualitas hidup yang baik.

Kata Kunci : Aktivitas Seksual Pada Masa Menopause, Kualitas Hidup

RELATIONSHIP OF SEXUAL ACTIVITIES IN THE MENOPAUSE PERIOD WITH LIFE QUALITY

Abstract

Menopause is the cessation of the menstrual cycle forever for women and is not caused by pathological conditions. The state of menopause can disrupt sexuality so that it can affect the quality of life. The purpose of this study was to analyze the relationship between sexual activity in menopausal women with quality of life. The design of this study was observational analytic with a cross-sectional design. The population is menopausal women in the UPTD area of Soreang District who meet the research criteria. The sampling technique used was purposive sampling method. Samples were used by 56 respondents. The research instrument used was a questionnaire, to measure sexual activity using a questionnaire adapted from the Female Sexual Function Index (FSFI) questionnaire and for quality of life using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were analyzed statistically univariate, bivariate and multivariate. The univariate analysis uses the mean, median, and mode. The bivariate analysis uses the Pearson correlation method, and multivariate analysis uses a multiple linear regression test. The results showed that sexual activity during menopause, age and education were related to the quality of life. The need to provide social support, confidence and a positive attitude towards complaints experienced by menopausal women, especially around sexuality to make a good quality of life.

Keywords : Sexual Activity In Menopausal Women, Quality Of Life

Korespondensi:
Suci Sholihat
Prodi DIII Kebidanan STIKES Bani Saleh
Jalan R Kartini No.66, Bekasi, Jawa Barat, 17113
0813-8447-0063
sucisholihat.gunawan@gmail.com

Pendahuluan

Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013, jumlah perempuan di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42 milyar orang.¹ Usia rata-rata menopause di negara Asia berkisar antara 42-53 tahun di berbagai etnis dan wilayah geografis, usia rata-rata menopause di Indonesia adalah 51 tahun (WHO,2013). Menurut Depkes RI, hingga saat ini perempuan Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 11% dari populasi dan pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebesar 14%. Jumlah perempuan menopause di Indonesia tahun 2013 sebanyak 15,5 juta orang, bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan yang akan mengalami menopause. Meningkatnya jumlah tersebut, sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup bersamaan dengan membaiknya derajat kesehatan masyarakat. Jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan (Kemenkes RI, 2013).

Menopause terjadi karena efek berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan penipisan pada dinding vagina, pembuluh darah kapiler di bawah permukaan kulit juga akan terlihat. Seksualitas merupakan bagian penting dalam kesehatan dan kualitas hidup perempuan. Berfungsi secara optimal atau tidaknya hubungan seksual dalam perkawinan dapat mempengaruhi pula kualitas hidup pasangan suami - istri. Keinginan untuk melakukan aktivitas seksual menurun pada masa menopause. Hal ini disebabkan karena pada perempuan menopause mengalami perubahan yaitu kekurangan hormon estrogen yang mengakibatkan vagina menjadi kering dan muncul rasa perih saat senggama. Rasa perih saat bersenggama menyebabkan menurunnya libido seorang perempuan pada usia menopause. Kualitas hidup diartikan sebagai penilaian terhadap posisi di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai di lingkungannya, berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian individu (Dwi Ratna, 2016).

Hasil penelitian dengan menggunakan metode survey di enam negara Eropa yang dilakukan oleh Rosella dan Esme didapatkan bahwa 35% perempuan mengalami penurunan dorongan seksual dan 62% hal ini dapat berdampak dalam kehidupan sehari-hari. Studi di Inggris melaporkan bahwa pada perempuan post menopause mengalami masalah seksual yang signifikan yaitu gangguan dalam respon seksual, frekuensi hubungan seksual, meningkatnya dispareuni, dan menurunnya libido. Sebuah studi di Cina melaporkan hasil penelitiannya bahwa terdapat perubahan dalam seksualitas yang berbeda pada masa premenopause, perimenopause, dan post menopause karena vagina yang kering. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas seksual pada masa menopause dengan kualitas hidup (Rosella dan Esme, 2012).

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode observasional analitik dan menggunakan rancangan belah lintang. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu aktivitas seksual pada masa menopause. Variabel terikatnya yaitu kualitas hidup. Variabel perancunya adalah usia, pendidikan, dan lama menopause. Populasi adalah perempuan menopause yang di wilayah UPTD Yankes Kecamatan Soreang yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang sampel yang digunakan adalah 56 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah perempuan yang telah mengalami menopause, memiliki pasangan hidup yang terikat dalam ikatan pernikahan, masih aktif berhubungan seksual, tidak buta huruf (bisa membaca dan menulis), dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sedang mendapatkan terapi sulih hormon, dan sedang menghadapi masalah psikologi (sakit/ kematian

keluarga terdekat, perceraian, pemutusan hubungan kerja). Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember sampai dengan Januari 2018.

Data dianalisis secara statistik univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat dilakukan menurut masing-masing variabel yang diteliti yaitu aktivitas seksual dan kualitas hidup, serta karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, dan lama menopause. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk disajikan dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, mean dengan cara memasukan seluruh data kemudian diolah secara statistik deskriptif untuk melaporkan hasil dalam bentuk distribusi dari masing-masing variabel. Analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan atau korelasi antara 2 variabel yaitu aktivitas seksual dan kualitas hidup. Pengujian dilakukan dengan uji asosiasi dengan menggunakan metode korelasi Pearson. Analisis multivariat untuk mengetahui seberapa besar peranan aktivitas seksual pada masa menopause terhadap kualitas hidup. Uji statistik yang digunakan dalam uji multivariat ini yaitu uji regresi linier ganda.

Kuesioner instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur aktivitas seksual menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI) dengan jumlah soal 16 soal, dan dilakukan uji validitas sampai dinyatakan valid dan reliable. Untuk instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup menggunakan kuesioner yang sudah valid dan reliable yaitu WHOQOL-BREF yang sudah di *translate* ke dalam bahasa Indonesia setiap pertanyaan diberikan nilai 1 sampai 5 dan nilai paling tinggi merupakan kualitas hidup yang lebih baik. Skor dari setiap domain yang dihitung dengan mengalikan rata-rata setiap item dengan 4. Adapun domain dalam kualitas hidup yaitu item pertanyaan kualitas hidup secara umum nomor 1, item kesehatan umum nomor 2, item pertanyaan dari domain fisik nomor 3-4, 10, 15-18 (7 pertanyaan), item pertanyaan dari domain psikologis nomor 5-7, 11, 19, 26 (6 pertanyaan).

Hasil

Pengambilan data penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Seksual Pada Masa Menopause Dengan Kualitas Hidup telah berlangsung sejak Desember 2017- Januari 2018. Subjek pada penelitian ini adalah perempuan menopause yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 56 orang. Hasil penelitian berupa hasil analisis univariat, bivariat dan multivariat dapat dilihat dari tabel.

Tabel 1. Karakteristik Perempuan Menopause di Wilayah Kerja UPTD Yankes Kecamatan Soreang

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	< 55 Tahun	15	26,8
	55-65 Tahun	55	62,5
	> 65 Tahun	6	10,7
2.	Pendidikan		
	Rendah (SD/SMP)	17	30,4
	Menengah (SMA/ sederajat)	30	53,6
	Tinggi (PT)	9	16,1
3.	Lama Menopause		
	< 1 Tahun	3	5,4
	1-2 Tahun	27	48,2
	> 2 Tahun	26	46,4

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 2 Deskripsi Statistik Variabel Aktivitas Seksual

No	Domain Aktivitas Seksual (Skala 100)	Ukuran Statistik		
		Rata-rata	Sd. Deviasi	Rentang
1	Dorongan Seksual	2,96	1,061	1-5
2	Bangkitan Seksual	8,21	2,387	4-13
3	Lubrikasi	11,32	3,220	4-18
4	Orgasme	7,89	2,302	3-15
5	Kepuasan seksual	8,93	2,198	4-14
6	Nyeri	6,27	1,931	2-10
Aktivitas Seksual (Total)		45,59	7,760	30-69

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 3 Deskripsi Statistik Variabel Kualitas Hidup

No	Domain Kualitas Hidup (Skala 100)	Ukuran Statistik		
		Rata-rata	Sd. Deviasi	Rentang
	Kualitas Hidup Secara Umum	2,84	0,733	1-4
1	Kesehatan umum	2,82	0,386	2-3
2	Fisik	19,52	2,412	14-23
3	Psikologis	16,50	2,248	12-21
4	Hubungan Sosial	8,46	1,848	4-12
5	Lingkungan	20,86	3,054	13-28
Kualitas Hidup (Total)		68,16	4,793	54-80

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 4 Korelasi Aktivitas Seksual Dengan Kualitas Hidup

Aktivitas Seksual	Kualitas Hidup													
	Kualitas Hidup Secara Umum		Kesehatan umum		Fisik		Psikologis		Hubungan Sosial		Lingkungan		Kualitas Hidup (Total)	
	Nilai p	r	Nilai p	r	Nilai p	r	Nilai p	r	Nilai p	R	Nilai p	r	Nilai p	r
Dorongan Seksual	0,015	0,322	0,024	0,300	0,089	0,230	0,750	0,044	0,169	0,186	0,000	0,474	0,000	0,527
Bangkitan Seksual	0,012	0,332	0,001	0,418	0,816	0,032	0,494	0,093	0,002	0,404	0,003	0,384	0,000	0,547
Lubrikasi	0,001	0,442	0,004	0,376	0,265	0,152	0,351	0,127	0,075	0,240	0,000	0,469	0,000	0,549
Orgasme	0,163	0,189	0,149	0,195	0,401	-	0,198	0,175	0,074	0,241	0,372	0,122	0,136	0,202
Kepuasan seksual	0,017	0,317	0,066	0,248	0,199	0,174	0,909	-	0,976	0,004	0,007	0,354	0,043	0,272
Nyeri	0,071	0,243	0,128	0,206	0,045	0,269	0,170	-	0,053	0,185	0,006	0,366	0,014	0,326
								0,186						
Aktivitas Seksual total	0,000	0,575	0,000	0,565	0,138	0,201	0,751	0,043	0,008	0,351	0,000	0,588	0,000	0,743

Sumber: Hasil Penelitian, 2017

Tabel 5 Korelasi Variabel Perancu dengan Kualitas Hidup

Variabel	Kualitas Hidup	
	p value	Nilai Korelasi
Usia (Tahun)	0,000	-0,462
Pendidikan	0,000	0,614
Lama menopause	0,047	-0,267

Sumber: Hasil Penelitian, 2017

Tabel 6 Model Akhir Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	B	Beta (Standardized Coefficient)	t hitung	Pvalue	95%CI	R ²	Anova Test
Aktivitas Seksual	0,341	0,552	6,008	0,000	0,0227- 0,455	0,667	0,000
Usia (tahun)	-0,192	-,0203	-2,216	0,031	-0,365- (0,018)		
Pendidikan	1,245	0,259	2,828	0,007	0,362- 2,129		

Sumber: Hasil Peneitian, 2017

Pembahasan

Menopause merupakan satu peristiwa biopsikososial, maka penyelesaian dan cara pendekatannya tidak cukup dengan medis saja melainkan harus disertai dengan pendekatan biopsikososial. Jika dikaitkan menopause dengan dimensi kualitas hidup yang telah dikeluarkan oleh WHO, maka jelas kualitas hidup perempuan yang menopause mengalami penurunan.⁵ Hal ini disebabkan ketika fase menopause seluruh dimensi tersebut mengalami perubahan-perubahan. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas penurunan fungsi kelenjar indung telurnya. Oleh karena itu, memasuki usia 40 sampai 50 tahun sering dijadikan hal yang menakutkan bagi perempuan. Secara psikologis, kekhawatiran ini dapat berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi perempuan. (Pallupi P, 2013)

Pengetahuan tentang menopause dapat membantu perempuan menopause untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi akibat menopause. Pengetahuan ini menyangkut informasi tentang menopause yang di dapat sejak awal. Selain itu dukungan dari orang tercinta sangat berarti dalam menjalani masa menopause. Komunikasi dengan suami untuk mendapatkan pengertian dan dukungan dalam menjalani setiap permasalahan yang muncul dalam masa menopause.

Dapat diketahui bahwa terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara variabel aktivitas seksual dengan kualitas hidup pada perempuan menopause (Pvalue=0,000), dengan nilai korelasi 0,743, nilai tersebut dalam kategori kuat. Korelasi bernilai positif yang berarti bahwa semakin baik aktivitas seksual maka semakin baik pula kualitas hidup perempuan menopause. Domain aktivitas seksual yang paling dominan berhubungan dengan kualitas hidup adalah domain lubrikasi dengan nilai korelasi paling besar diantara domain lainnya yaitu 0,549. Sedangkan Domain kualitas hidup yang paling dominan berhubungan dengan aktivitas seksual adalah domain lingkungan dengan nilai korelasi paling besar diantara domain lainnya yaitu 0,588. Hasil ini sejalan dengan Penelitian Norma (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas seksual berhubungan dengan kualitas hidup perempuan menopause. Pada uji *odds ratio* (OR) diperoleh bahwa aktivitas seksual rendah kemungkinan akan menurunkan kualitas hidup sebesar 4,875 kali dibandingkan perempuan menopause yang memiliki aktivitas seksual tinggi.

Adanya hubungan antara aktivitas seksual dengan kualitas hidup dikarenakan responden merasa bahwa aktivitas seksual bagi sebagian responden dianggap masih kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Adanya pasangan hidup yang selalu mendampingi merupakan hal yang cukup berarti dalam menghadapi masa menopause. Sehingga secara tidak langsung adanya pasangan yang mengerti kondisi istri pada masa menopause akan meningkatkan kualitas hidup. Hal ini didukung hasil wawancara yang mayoritas menyatakan ibu nyaman mengkomunikasikan perubahan-perubahan yang ibu alami termasuk perubahan kehidupan/aktivitas seksual kepada suami.

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel usia dengan kualitas hidup pada perempuan menopause ($P\text{value}=0,000$), dengan nilai korelasi $-0,462$, nilai tersebut dalam kategori sedang. Korelasi bernilai negatif yang berarti bahwa semakin tua usia maka semakin rendah kualitas hidup perempuan menopause. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pendidikan dengan kualitas hidup pada perempuan menopause ($P\text{value}=0,000$), dengan nilai korelasi $0,614$, nilai tersebut dalam kategori sedang. Korelasi bernilai positif yang berarti bahwa semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi/baik pula kualitas hidup perempuan menopause. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel lama menopause dengan kualitas hidup pada perempuan menopause ($P\text{value}=0,047$), dengan nilai korelasi $-0,267$, nilai tersebut dalam kategori rendah/lemah. Korelasi bernilai negatif yang berarti bahwa semakin lama menopause maka semakin rendah kualitas hidup perempuan menopause.

Hal lain yang dapat berpengaruh karena adanya perubahan seksual pada perempuan menopause adalah adanya anggapan bahwa perempuan yang mengalami menopause akan kehilangan daya tarik seksualnya dan menurun aktivitas seksualnya. Namun, pada kenyataannya belum tentu perempuan tersebut sudah pada stadium dimana mereka sudah memasuki masa menopause atau pada stadium yang lain. Hal ini disebabkan oleh makin meningkatnya usia, maka sering dijumpai gangguan seksual pada perempuan. Akibat kekurangan hormon estrogen, aliran darah ke vagina berkurang, cairan vagina berkurang dan sel-sel epitel vagina menjadi tipis.

Kualitas persamaan model diatas dikatakan layak untuk digunakan karena memiliki nilai $p\text{Value}=0,000$ ($< 0,05$) pada Anova Test maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara bersama-sama antara variabel aktivitas seksual, usia dan pendidikan, Hal ini berarti bahwa variabel kualitas hidup perempuan menopause dapat dijelaskan secara signifikan oleh aktivitas seksual, usia dan pendidikan. Koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,667$. Hasil ini berarti variabel dependen kualitas hidup dapat dijelaskan oleh variabel independen : aktivitas seksual, usia dan pendidikan. Kontribusi variabel independen sebesar $66,7\%$ Sedangkan sisanya sebesar $3,33\%$ ($100\%-66,7\%$) dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak disertakan dalam model penelitian ini. *Standart Error of the Estimate* (SEE) adalah sebesar $2,846$. Semakin kecil SEE akan membuat model regresi semakin tepat dalam memprediksi variabel dependen. Agar persamaan yang digunakan untuk memprediksi menghasilkan angka yang valid, maka persamaan harus memenuhi asumsi-asumsi yang dipersyaratkan dalam uji regresi linier berganda.

Kebanyakan pakar seksiologi berpendapat bahwa sebenarnya bukan faktor fisik yang menjadi penyebab perempuan menopause tidak mau berhubungan seks, masalah utamanya adalah faktor psikis. Ketika menopause, perempuan mempunyai rasa takut, gelisah, tegang, tidak percaya diri dan khawatir dirinya tidak semenarik dulu. Alasan bahwa badan lemah dan tidak bergairah hanyalah alasan untuk menutupi ketakutan dan kekhawatiran tersebut. Apabila, perempuan tetap dengan pendiriannya ini (tidak mau berhubungan), segala masalah bisa saja terjadi dan memicu keretakan rumah tangga. (Pallupi, 2013)

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas seksual pada masa menopause dengan kualitas hidup. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang lain misalnya dengan penelitian kualitatif.

Daftar Pustaka

- Aeni N, Setyowati H, Priyo. 2014. *Sexual Self Concept Menurunkan Dispareuni Wanita Menopause Di Desa Menoreh Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang*. Magelang: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Magelang.
- Dwi Ratna P. 2016. *Perbedaan Pengetahuan Dan Keterampilan Bidan Dalam Melaksanakan Konseling Menopause Sebelum Dan Setelah Pelatihan Konseling Menopause Di Kecamatan Soreang Kabupaten Bandung*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kothiyal P, Monika S. 2013 *Post Menopausal Quality Of Life And Associated Factors*. Journal of Scientific and Innovative Research;2 (4):814-823.
- Qamariah S,dkk. 2012. *Kualitas Hidup Wanita Menopause Yang Menggunakan Terapi Sulih Hormon Dinilai Dengan MENQOL Di RSUD Prof. DR. R Kandou Manado*.
- Trisetyaningsih Y. 2016.*Hubungan Antara Gejala Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik*. Yogyakarta: STIKes Ahmad Yani Yogyakarta.