

CHANGES OF SEXUAL ACTIVITIES IN MENOPAUSAL WOMEN IN RW  
005 KELURAHAN PARIGI BARU PONDOK AREN TANGERANG SELATAN  
IN 2020

Suzanna Fabella Putri<sup>1</sup>, Maya Anggraeni<sup>2</sup>, Dewi Anggraini<sup>3</sup>

*Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IMC Bintaro*

E-mail : [suzanafabella@gmail.com](mailto:suzanafabella@gmail.com), [mayaganhosa12@gmail.com](mailto:mayaganhosa12@gmail.com), [dewie.sj05@gmail.com](mailto:dewie.sj05@gmail.com)

**ABSTRACT**

Sexuality in menopausal women experiences various changes including physical and psychological changes. Psychological complaints that occur in menopausal women are sleep disorders, anxiety, irritability, stress, depression and anxiety. Changes in sexual activity can be characterized by physical complaints, which include hot flushes, decreased bone density, decreased skin elasticity, thinning of the vaginal wall and vaginal dryness that can cause pain during intercourse. This study aims to determine changes in sexual activity in mmum menopause period of 1 year obtained through purposive sampling. The results of this study describe four themes, namely: the first theme, changes in sexual interest and frequency of sexual relations, the second theme of factors affecting senopausal women. This study uses descriptive qualitative phenomonology methods with in-depth interviews. Participants in this study were 10 people with age 45 years and above with a miniexual relations including partners, partner response, and psychological factors, the third theme of myths in menopausal women, the fourth theme, the hopes of the wife and husband after the wife experiences menopause. The conclusion of this study is that there are changes in sexual activity in menopausal women in terms of the factors that influence menopause. Suggestions from this study are needed for health education, guidance and counseling about sex so that people know about the changes that occur after menopause.

**Keywords: Menopausal, sexual activity**

1. Maya Anggraeni. Program S1 Keperawatan Stikes IMC Bintaro

2. Suzanna Fabella Putri, SST, M.Kes. Program S1 Keperawatan Stikes IMC Bintaro

**ABSTRAK**

Seksualitas pada wanita menopause mengalami berbagai perubahan diantaranya perubahan fisik dan psikologis. Keluhan psikologis yang terjadi pada wanita menopause yaitu gangguan tidur, kecemasan, mudah tersinggung, stress, depresi dan gelisah. Perubahan aktivitas seksual dapat di tandai dengan keluhan fisik, yaitu diantaranya gejala rasa panas (*hot flushes*), kepadatan tulang menurun, elastisitas kulit menurun, penipisan dinding vagina dan kekeringan vagina yang dapat menyebabkan nyeri pada waktu senggama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan aktivitas seksual pada wanita menopause. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomonologi deskriptif dengan metode wawancara mendalam. Partisipan dalam penelitian ini terdapat 10 orang dengan usia 45 tahun keatas dengan lama menopause minimal 1 tahun yang diperoleh melalui *purposiv sampling*. Hasil penelitian ini mendeskripsikan empat tema yaitu: tema pertama, perubahan minat seksual dan frekuensi hubungan seksual, tema kedua faktor-faktor yang mempengaruhi seksual meliputi hubungan dengan pasangan, respon pasangan, dan faktor psikologis, tema ketiga mitos-mitos pada wanita menopause, tema keempat, harapan istri dan suami setelah istri mengalami menopause. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perubahan aktivitas seksual pada wanita menopause yang ditinjau dari faktor-faktor yang mempengaruhi menopause. Saran dari penelitian ini diperlukan adanya pendidikan kesehatan, bimbingan dan konseling mengenai seksual supaya masyarakat mengetahui tentang perubahan-perubahan yang terjadi setelah menopause.

**Kata kunci: Menopause, aktivitas seksual**

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2009 mendefinisikan menopause sebagai berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi sebagai akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium. Menopause merupakan berakhirnya menstruasi secara alami, hal ini tidak terjadi bila wanita menggunakan kontrasepsi hormonal pada usia perimenopause dan masa berhentinya kemampuan untuk hamil, sehingga dijadikan momok penting dalam kehidupan wanita. Berhentinya menstruasi secara total pada wanita akibat dari penurunan hormone estrogen yang diproduksi ovarium menyebabkan keluhan psikologis dan fisik. Keluhan psikologis yang terjadi pada wanita menopause yaitu gangguan tidur, kecemasan, mudah tersinggung, stress, depresi dan gelisah. Perubahan aktivitas seksual dapat di tandai dengan keluhan fisik, yaitu di antaranya gejala rasa panas (*hot flushes*), kepadatan tulang menurun, elastisitas kulit menurun, penipisan dinding vagina dan kekeringan vagina yang dapat menyebabkan nyeri pada waktu senggama.

Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2009 penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta di antaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas telah mencapai 15,5 juta orang dan di perkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai keluhan pada masa premenopause saat ini sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut di perkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik sebesar 14 % pada tahun 2015. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia (Rasyid et al, 2014)

Kata menopause berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata "*men*" yang berarti

bulan, dan kata "*peuseis*" yang berarti penghentian sementara. Secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti masa berhentinya menstruasi. Pandangan medis, menopause di artikan sebagai masa penghentian menstruasi untuk selamanya. Masa menopause ini tidak bisa serta merta di ketahui, tetapi biasanya akan di ketahui setelah setahun berlalu. Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produksi menuju perlahan-lahan ke masa non produktif yang di sebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron. (Ita Eko Suparni & Reni Yuli Astutik, 2016)

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Banten pada tahun 2019, jumlah penduduk wanita di Banten adalah 6 343,4 jiwa, dengan jumlah penduduk pada kelompok umur 50-59 tahun di perkirakan 575,5 jiwa, dan penduduk wanita pada kelompok umur 45-74 tahun dan di perkirakan akan mengalami menopause sebanyak 415,0 jiwa. Saat ini. Di kelurahan Parigi Baru Pondok Aren Tangerang Selatan kelompok umur 45-74 tahun sebanyak 1,429 jiwa, di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru sebanyak 322 jiwa. Hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru Pondok Aren Tangerang Selatan. Berdasarkan wawancara pada 3 wanita yang sudah mengalami menopause, satu orang mengatakan aktivitas seksual jarang dilakukan karena beranggapan sudah tidak penting, sudah tidak berarti lagi bagi suaminya dan tidak layak lagi untuk melakukan aktivitas seksual setelah menopause. Satu orang wanita mengatakan malas melakukan hubungan seksual dan satu wanita mengatakan masih tetap melakukan aktivitas seksual.

## TUJUAN PENELITIAN

1. Mendeskripsikan perubahan minat seksual dan frekuensi hubungan seksual.
2. Mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi seksual meliputi hubungan dengan pasangan, respon pasangan dan faktor psikologis.
3. Mendeskripsikan mitos-mitos pada wanita Menopause.

4. Mendeskripsikan harapan istri dan suami setelah menopause

#### MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat bagi institusi pendidikan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi yang bermanfaat untuk perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas
2. Manfaat bagi tempat penelitian. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan bagi masyarakat di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru, Pondok Aren Tangerang Selatan untuk dijadikan sebagai pertimbangan dan pengembangan ilmu keperawatan yang terkait dengan masalah-masalah seksualitas pada wanita menopause.
3. Manfaat bagi peneliti. Untuk menambah wawasan tentang perubahan aktivitas seksual pada wanita menopause, dan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan Ilmu keperawatan di masa mendatang tentang seksualitas pada wanita menopause.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif fenomenologi deskriptif dengan metode wawancara mendalam yaitu pendekatan yang baik bila ingin mengetahui hal-hal lebih dalam dari kehidupan seseorang atau dari sebuah fenomena. Metode penelitian ini berkembang dinamis, pertanyaan-pertanyaan terbuka, data wawancara, data observasi, data dokumentasi, dan data audio-visual, analisis tekstual dan gambar. (Creswell, J.w, 2010). Tempat dan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 20-25 bulan Maret 2020 di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru, Tangerang Selatan. Tempat ini dipilih dengan alasan karena kelurahan tersebut memiliki cukup banyak penduduk wanita yang memasuki usia menopause usia 45 tahun ke atas. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan yang memasuki masa menopause usia 45 tahun keatas, sebanyak 332 jiwa, bertempat tinggal di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru, Pondok Aren Tangerang Selatan. Jumlah sampel dari penelitian ini adalah 10 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, Sampel yang di pilih berfungsi untuk mendapatkan informasi maksimum, bukan untuk digeneralisasikan (Sugiono, 2011). Pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010)

Partisipan dalam penelitian ini yaitu wanita menopause yang tinggal di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru Pondok Aren Tangerang Selatan dengan : kriteria inklusi partisipan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Wanita yang telah berhenti menstruasi (mengalami menopause) minimal 1 tahun.
- 2) Usia tidak kurang dari 45 tahun
- 3) Suami masih hidup dan tidak bercerai.
- 4) Dapat berkomunikasi dengan baik
- 5) Tinggal dan menetap di Rw 005 Kelurahan Parigi Baru Pondok Aren Tangerang Selatan

- 6) Bersedia menjadi partisipan.

Kriteria eksklusi partisipan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Wanita yang mengalami menopause kurang dari 1 tahun
- 2) Usia kurang dari 45 tahun
- 3) Tidak dapat berkomunikasi
- 4) Bukan warga Rw 005 Kelurahan Parigi Baru Pondok Aren Tangerang Selatan

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis ini menjelaskan empat yang di temukan pada penelitian. Berbagai tema yang di peroleh terkait dengan perubahan aktivitas seksual dan kualitas hidup pada wanita menopause sebagai berikut:

##### 1. Perubahan minat seksual dan frekuensi hubungan seksual

###### a. Perubahan minat seksual

Hasil penelitian dari tema ini yaitu sembilan dari sepuluh partisipan mengatakan

bahwa terjadi perubahan ketika berhubungan seksual seperti ketidak teraturan siklus haid, kekeringan vagina, menurunnya gairah seks, keringat dingin di malam hari, merasa sakit saat berhubungan seks. Hal ini sejalan dengan teori menurut Northrup, (2009) Aktivitas seksual di usia menopause bagi sebagian wanita mengalami perubahan berupa penurunan aktivitas seksual. Hal ini di kaitkan dengan penurunan fungsi seksual yang berupa kekeringan vagina, dyspareuni (sakit/nyeri saat bersenggama), berkurangnya elastisitas vagina, berkurangnya lubrikasi (pelendiran) saat bersenggama. Penurunan fungsi tersebut akan menimbulkan penolakan untuk melakukan aktivitas seksual yang pada umumnya timbul oleh rasa nyeri saat berhubungan seksual, ketidaknyamanan saat berhubungan seksual yang timbul karena ketakutan oleh rasa sakit bersenggama dan menurunnya dorongan/hasrat seksual.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Qomariyati (2013) dalam penelitiannya, yakni penurunan fungsi organ reproduksi pada wanita menopause menimbulkan gejala-gejala yang berpengaruh pada kesehatan reproduksi khususnya dalam melakukan seksual. Perubahan fisiologis akibat menopause kadang-kadang mengganggu aktivitas dan gairah seksual pada sejumlah wanita, karena perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan kegiatan seksual menjadi kurang menyenangkan.

Kemudian satu dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa masih aktif melakukan hubungan seksual, tidak ada keluhan seperti nyeri ataupun penurunan gairah ketika melakukan hubungan seksual, karena menurut partisipan komunikasi antara suami dan istri terjalin baik, keberadaan suami membuat istri merasa dicintai dan dihargai oleh suami, sehingga hubungannya semakin romantis. Hal ini sejalan dengan teori menurut Kasdu, (2009) keberadaan, dukungan dan perhatian dari suami dapat membuat seorang perempuan yang menopause merasa dicintai dan dihargai. Kasdu menyatakan bahwa peran positif dari suami akan membuat seorang perempuan berpikir bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan.

#### **b. Perubahan frekuensi hubungan seksual**

Hasil penelitian pada tema ke dua yaitu enam dari sepuluh partisipan mengatakan 1-2 kali melakukan hubungan seks dalam sebulan, tiga dari sepuluh partisipan mengatakan tidak pernah melakukan hubungan seksual selama memasuki masa menopause karena menurutnya aktivitas seksual sudah tidak di perlukan lagi, sudah malas untuk dilakukan hal ini sesuai dengan teori menurut (Yanti & gazali Solahuddin, 2011) Frekuensi hubungan seksual mempengaruhi kualitas sebuah perkawinan. Kebutuhan seksual merupakan kebutuhan dasar manusia yang diperoleh dari pasangan, apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dapat menyebabkan frustrasi dan kurangnya perhatian dari pasangan dalam hal seks. Frekuensi normal hubungan seksual sekitar 2-4 kali/minggu, Sedangkan pada wanita menopause frekuensi berhubungan seksualnya mengalami penurunan sekitar 1 – 2 kali/bulan.

Hal yang sama juga di ungkapkan oleh Tina (1999) dalam palupi (2012) melaporkan bahwa hampir semua responden dalam penelitiannya mengakui lebih jarang melakukan hubungan intim pada saat ini dibandingkan dengan dua sampai tiga tahun sebelum menopause. Ada yang merasa frekuensinya menurun drastis, ada yang tidak jauh berbeda. 40 % responden mengakui sudah tidak lagi melakukan hubungan intim dengan suaminya penelitian serupa telah dilakukan oleh Antari (2011) melaporkan hasil penelitiannya mengatakan bahwa hampir 60% wanita menopause mengalami masalah mental. Masalah seksual yang dirasakan yaitu mengalami hasrat atau gairah menurun, frekuensi dan aktivitas, masalah pada pasangan, dan mengeluhkan pencapaian orgasme. Ada juga partisipan yang menyatakan hubungan seksual menjadi 2 minggu sekali dan sebulan sekali bahkan sama sekali tidak melakukan hubungan seksual.

Satu dari sepuluh partisipan mengungkapkan bahwa masih aktif melakukan hubungan seksual 1 kali dalam seminggu, karena menurut partisipan

hubungan seksual merupakan sebuah kewajiban sebagai seorang istri untuk memuaskan suami, meskipun sekarang sudah menopause tidak menjadi halangan untuk tetap aktif dalam melakukan hubungan seksual, tidak hanya itu suami mendukung dan dapat membantu mengatasi permasalahan pada perubahan seksual partisipan.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi seksual meliputi hubungan dengan pasangan, respon pasangan, dan faktor psikologis**

### **a. Hubungan dengan pasangan**

Hubungan dengan pasangan yaitu hubungan antara dua individu atau lebih dimana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Yang berupa hubungan sosial yaitu hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Aspek sosial meliputi relasi personal, dukungan sosial dan aktivitas seksual (Sekarwiri, 2009).

Hasil penelitian pada hubungan dengan pasangan ini adalah dua dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa kedekatan dengan suami dan keluarga baik, bahkan mereka merasa nyaman untuk mengkomunikasikan perubahan-perubahan yang di alami partisipan selama memasuki masa menopause. Hal ini sesuai dengan penelitian menurut Anya Asbar dan Marty mawarpury (2018) Pengertian, penerimaan dan dukungan dari suami sangat besar artinya bagi perempuan yang menjalani menopause. Suami peduli dan perhatian serta dapat diajak berbagi akan membantu seseorang dalam menjalankan masa menopausenya. Perhatian yang diperoleh akan membuatnya merasa berharga dan dicintai oleh pasangannya.

Berbeda dari yang lain delapan partisipan mengatakan bahwa kedekatan dengan suami sudah biasa aja, tidur secara terpisah, jarang berkomunikasi dengan suami bahkan suami di anggap seperti teman. Hal ini sesuai dengan teori menurut Larasati, (2009) wanita menopause cenderung enggan membicarakan dengan pasangan mengenai

perubahan-perubahan ketika menopause termasuk perubahan hubungan seksual, karena tidak adanya keluhan dari suami sehingga dukungan dan kedekatan dengan suami berkurang.

### **b. Respon pasangan**

Hasil penelitian pada tema ke tiga ini yaitu delapan dari sepuluh partisipan mengatakan suami tidak pernah memberikan tanggapan terhadap perubahan kehidupan/ aktivitas seksual karena menurutnya kedekatan dengan suami sekarang sudah biasa saja, tidur secara terpisah sehingga tidak pernah saling berkomunikasi terkait perubahan pada masa menopausenya hal ini sesuai dengan teori menurut (Kasdu, 2009) Wanita menopause dalam penelitian ini cenderung enggan membicarakan dengan pasangan mengenai perubahan ketika berhubungan seksual, karena tidak ada keluhan dari pasangan tentang perubahan hubungan seksual.

Dua dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa pernah membicarakan dengan suami mengenai aktivitas seksual tetapi tidak merubah kebiasaan untuk tetap melakukan hubungan seksual karena suami sudah mengerti perubahan pada istri yang sudah menopause dan justru memperoleh dukungan dari suami. Penelitian yang sama di lakukan oleh Rohmah (2012) juga menyimpulkan bahwa konseling suami istri juga berpengaruh terhadap aktivitas seksual pada wanita menopause yang meliputi pengetahuan, sikap positif dan peningkatan tindakan dalam mengatasi perubahan aktivitas seksual.

### **c. Perubahan psikologis wanita menopause**

Hasil penelitian pada tema ini yaitu sembilan dari sepuluh partisipan mengatakan keluhan di antaranya mudah marah, mudah tersinggung, dan sulit untuk tidur. Hal ini sejalan dengan teori menurut Kasdu, (2009) Keluhan psikologis yang menonjol ketika menopause ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, suasana hati (*mood*) yang tidak menentu, sering lupa, cemas, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (*tension*), stress, dan depresi.

Hal yang sama di kemukakan oleh Prawasti, D. (2009) dalam penelitiannya perubahan psikologis yang terjadi pada perempuan menopause sangat berpengaruh pada kehidupan sosial, terutama hubungan dengan suami, anak-anak, dan anggota keluarga lainnya. Tidak hanya itu kurang tidur juga dapat menurunkan konsentrasi wanita menopause, tidak jarang perubahan fisik dan psikologis perempuan menopause menimbulkan konflik antara perempuan tersebut dengan pasangannya. Suami mengalami kegundahan untuk menghadapi istrinya yang sering mengalami perubahan emosi. Perubahan emosi yang signifikan tersebut dapat pula menakutkan bagi para suami.

Satu dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa tidak pernah mengalami masalah emosi, karena menurut partisipan emosi hanya akan memicu timbulnya banyak penyakit dan partisipan sangat taat kepada agamanya yaitu agama islam dan percaya bahwa segala sesuatu harus di lakukan dengan bersabar. Hal ini sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Munif Chotib, (2012) Emosi merupakan kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental, emosi dapat di cegah melalui pendekatan agama, bersabar dan berdo'a.

### **3. Mitos-mitos pada wanita menopause**

Hasil penelitian pada tema ini yaitu Seluruh partisipan mengatakan bahwa tidak ada mito-mitos yang berkaitan dengan menopause, karena menurut partisipan ketika usia memasuki tua atau menopause itu sudah pasti akan ada perubahan baik fisik maupun perubahan pada seksual, hal ini bukanlah menjadi mitos karena benar-benar di alami oleh partisipan, tidak hanya itu partisipan juga jarang membicarakan dengan tetangga terkait perubahan pada menopause.

Hal ini tidak sesuai dengan teori menurut Larasati (2009) Kebanyakan mitos atau kepercayaan yang berkembang dalam masyarakat tentang menopause begitu diyakini sehingga menggiring perempuan untuk mengalami persepsi negatif saat mengalami menopause. Mitos yang terjadi biasanya seperti dengan berhentinya

menstruasi, berarti perempuan tidak lagi mampu melahirkan anak, berarti tidak lagi mampu mengemban tugas/peran sebagai penerus generasi, menopause dikaitkan dengan lengsernya peran sebagai istri bagi suami dan ibu bagi anak-anaknya, kehilangan daya tarik seksualnya dan menurun aktivitas seksualnya, mitos lainnya yaitu bahwa periode menopause sama dengan periode goncangan jiwa, yaitu munculnya gejala rasa takut, tegang, sedih, lekas marah, mudah tersinggung, gugup, stres dan depresi.

### **4. Harapan istri dan suami setelah menopause**

Setiap orang mempunyai harapan dalam menjalankan kehidupan begitupun wanita menopause harapan-harapan itu di antaranya ingin tetap bersama hingga tua, tetap sehat sampai akhir hayat, semakin romantis dengan suami, saling terbuka, terjalinannya komunikasi antara suami dan istri, kemudian dukungan dari suami maupun keluarga sangat di perlukan untuk meningkatkan aktivitas seksual wanita menopause, meskipun sudah menopause dan tidak produktif lagi, tidak menutup kemungkinan untuk berharap tetap menjalankan kehidupan harmonis dalam rumah tangga.

## **KESIMPULAN**

Perubahan aktivitas seksual wanita menopause pada penelitian ini diperoleh dengan mendeskripsikan perubahan minat seksual, perubahan frekuensi hubungan seksual, faktor-faktor yang mempengaruhi seksual menopause meliputi perubahan hubungan dengan pasangan, respon pasangan, faktor psikologis, mitos-mitos pada wanita menopause, harapan istri dan suami setelah istri mengalami menopause.

### **1. Perubahan minat seksual dan frekuensi hubungan seksual**

#### **a. Perubahan minat seksual**

Sembilan dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa terjadi perubahan ketika berhubungan seksual seperti ketidak teraturan siklus haid, kekeringan vagina, menurunnya gairah seks, keringat dingin dimalam hari, merasa

sakit saat berhubungan seks. Satu dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa masih aktif melakukan hubungan seksual, tidak ada keluhan seperti nyeri ataupun penurunan gairah ketika melakukan hubungan seksual

**b. Perubahan frekuensi hubungan seksual**

Enam dari sepuluh partisipan mengatakan 1-2 kali melakukan hubungan seks dalam sebulan, tiga dari sepuluh partisipan mengatakan tidak pernah melakukan hubungan seksual selama memasuki masa menopause. Satu dari sepuluh partisipan mengungkapkan bahwa masih aktif melakukan hubungan seksual 1 kali dalam seminggu.

**2. Faktor-faktor yang mempengaruhi seksual meliputi hubungan dengan pasangan, respon pasangan, dan faktor psikologis**

**a. Hubungan dengan pasangan**

Dua dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa kedekatan dengan suami dan keluarga baik, bahkan mereka merasa nyaman untuk mengkomunikasikan perubahan-perubahan yang di alami partisipan selama memasuki masa menopause. Delapan partisipan mengatakan bahwa kedekatan dengan suami sudah biasa aja, tidur secara terpisah, jarang berkomunikasi dengan suami bahkan suami di anggap seperti teman.

**b. Respon pasangan**

Delapan dari sepuluh partisipan mengatakan suami tidak pernah memberikan tanggapan terhadap perubahan kehidupan/ aktivitas seksual. Dua dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa pernah membicarakan dengan suami mengenai aktivitas seksual tetapi tidak merubah kebiasaan untuk tetap melakukan hubungan seksual karena suami sudah mengerti perubahan pada istri yang sudah menopause.

**c. Perubahan psikologis wanita menopause**

Sembilan dari sepuluh partisipan mengatakan keluhan di antaranya mudah marah, mudah tersinggung, dan sulit untuk tidur. Satu dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa tidak pernah mengalami masalah emosi, karena menurut partisipan emosi hanya akan memicu timbulnya banyak penyakit dan partisipan sangat taat kepada agamanya yaitu agama islam dan percaya bahwa segala sesuatu harus di lakukan dengan bersabar.

**3. Mitos-mitos pada wanita menopause**

Seluruh partisipan mengatakan bahwa tidak ada mitos-mitos yang berkaitan dengan menopause, karena menurut partisipan ketika usia memasuki tua atau menopause itu sudah pasti akan ada perubahan baik fisik maupun perubahan pada seksual, hal ini bukanlah menjadi mitos karena benar-benar di alami oleh partisipan, tidak hanya itu partisipan juga jarang membicarakan dengan tetangga terkait perubahan pada menopause.

**4. Harapan istri dan suami setelah menopause**

Harapan-harapan itu di antaranya ingin tetap bersama hingga tua, tetap sehat sampai akhir hayat, semakin romantis dengan suami, saling terbuka, terjalinannya komunikasi antara suami dan istri, kemudian dukungan dari suami maupun keluarga sangat di perlukan untuk meningkatkan aktivitas seksual wanita menopause, meskipun sudah menopause dan tidak produktif lagi, tidak menutup kemungkinan untuk berharap tetap menjalankan kehidupan harmonis dalam rumah tangga.

**SARAN**

1. Bagi perkembangan Ilmu Keperawatan dan Institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini di harapkan menjadi salah satu referensi dalam meningkatkan pemahaman perawat tentang kesehatan seksual pada masa mmenopause .  
faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan seksual wanita menopause.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan dan Masyarakat

Penelitian ini hendaknya menjadi landasan dalam upaya meningkatkan program-program mengenai promosi kesehatan khususnya mengenai kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi dan dalam upaya peningkatan kesehatan seksual menopause, baik pada wanita produktif maupun pasca produktif, melalui pendidikan kesehatan, konseling maupun penyuluhan.

Diperlukan adanya pendidikan kesehatan, bimbingan dan konseling mengenai seksual supaya masyarakat mengetahui tentang perubahan-perubahan yang terjadi setelah menopause khususnya perubahan pada aktivitas seksual wanita menopause.

3. Peneliti berikutnya  
Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai faktor fisik, psikis, hubungan dan budaya yang mempengaruhi perubahan seksualitas pada wanita menopause dan mengenai aktivitas seksual menopause ditinjau dari segi kultural, karena kesehatan seksual masih dianggap tabu bagi sebagian masyarakat Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A.A Istri Dwi Mahayuni P, Soenarnatalina Melaniani. 2009. *Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Seksual pada Wanita Perimenopause Studi di Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan*. The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 3, No. 3, Maret 2007: 87-93
- Creswell.J.W. 2010. *Research design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Edisi Ketiga*. Penerjemah Ahmad Fawaz. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cahyani, 2014. *Seksualitas menopause*. Jakarta. Gramedia
- Dwi kristina. 2014. *Gambaran Perubahan Aktivitas Seksual Wanita Menopause di Dusun Sumogawe Desa Sumogawe Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang*. Skripsi
- Hidayat, Aziz Alimul. 2010. *Metode penelitian kebidanan dan Teknik Analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- Husnitawati. 2010. *Menopause dan masalah penanganannya*
- Ita Eko Suparni, Reni Yuli Astutik. 2016. *Menopause masalah penanganan, Hal: 38-59*
- Indarwati, Maryatun. 2019. *Karakteristik Wanita Menopusedan Perubahan Pola Seksualitas di Desa Kedungan*. (Vol. 17 No. 1 Februari 2019)
- Kasdu, 2009. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta: Gramedia
- Karacam, Z, Seker, S.E. 2009. *Factors associated with menopausal symptoms and their relationship with the quality of life among Turkish women*. Maturitas, 58 (1): 75-82.
- Kustiyani, S., Widjayanegara, H, Hadyana Sukandar. 2015. *Fungsi seksual wanita pasca tubektomi (studi lapangan dikota Surakarta)*. Ilmu Keperawatan XII, Larasati, T. 2012. *Jurnal kualitas hidup pada wanita yang sudah memasuki masa menopause*.
- Lilik Ma'rifatul Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha
- Mahayuni, Ngatimin, Rusli, Arsunan Arsin. A. 2012. *Perilaku wanita menopause di wilayah kerja puskesmas Kolaka kabupaten kolaka Tahun 2012*. Puskesmas kolaka kabupaten kolaka Sulawesi Tenggara dan konsentrasi Promosi kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin.
- Moleong. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mira Trisyani Koeryaman, Ermiami. 2018. *Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun*. (Vol 16 No 1, April 2018)
- Munif Chotib. 2016. *Teori Kompensi Emosi*. Grasindo. Jakarta
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- . 2014. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*, Hal: 138-139

- Nurhayati A. Rasimin. *Ada apa dengan menopause*. Buletin psikologi, tahun VIII, No. 1 Juni 2009
- Northrup, Christiane. 2009. *Bijak di Saat Menopause*. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Fujianty Nurhikmah. 2017. *Pengalaman Suami Terhadap Aktivitas Seksual Pada Istri Menopause Di Kelurahan Pondok Aren Tangerang Selatan*. Stikes IMC Bintaro. Skripsi
- Palupi Puspita. 2010. *Pengalaman Seksual Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi
- Pakasi, L.S., 2009, *Menopause Masalah dan Penanggulangannya*, Edisi ke-2 FKUI, Jakarta.
- Prawasti, D. 2009. *Hubungan Antara Gejala-Gejala Menopause dan Kepuasan Perkawinan Pada Perempuan*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tidak Diterbitkan.
- Proyeksi Penduduk Indonesia Indonesia Population Projection, 2010-2035, Badan Pusat Statistik. Jakarta-Indonesia *BPS - Statistics Indonesia*
- Qomariyati, Arbani Umi. 2013. *Hubungan kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Seksual pada wanita menopause di keurahan Sajen Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk 1 Kabupaten Klaten*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 2, Npmor 1, Januari 2013. FKM Undip.
- Rasyid, E. P, dkk. 2014. *Keperawatan, I., Keperawatan, J., & Gorontalo, U. N. Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Kecemasan, Menopause 1. universitas gorontalo.*
- Rudi Haryono. 2016. *Siap menghadapi menstruasi & menopause*. hal: 83-87
- Tri Sumanto. 2009. *Persepsi Ibu Menopause Terhadap Aktivitas Seksualitas Pada Masa Menopause di Desa Jagalan Kecamatan Tawangmangu Karanganyar*. Skripsi
- Stubert, Capter. 2011. *Qualitative Research in Nursing Advancing the Humanistic Imperative*. Philadelphia : Lippincott.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabetha, Bandung.
- Silvia Zakiya Muna Alazizah. 2017. *Hubungan Perubahan Fungsi Seksual Terhadap Frekuensi Hubungan Seksual Pada Wanita Menopause*.
- Wibowo. 2014. *Metode penelitian pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Yuyus Purwo Nugroho. 2013. *Hubungan Antara Stadium Menopause Dengan Perubahan Seksual Wanita Menopause Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari KoWta Malang*.



