

## **BAB III**

### **GAMBARAN KONDISI LANSIA**

#### **PADA MASA PRA MENOPAUSE DI PUSKESMAS**

#### **KRAGILAN**

##### **A. Gambaran Umum Kondisi Lansia Pada Masa Pra Menopause di Puskesmas Kragilan**

###### **1. Gambaran Lansia yang di Bina Puskesmas Kragilan**

Lansia yang di bina Puskesmas Kragilan pada tahun 2014 di bulan Januari sampai dengan Desember sebagai berikut, bulan Januari terdapat 330 lansia yang di bina Puskesmas Kragilan, di bulan Februari terdapat 291 lansia, bulan maret 288 lansia, bulan April 230 lansia, bulan Mei 291 lansia, bulan Juni 233 lansia, bulan Juli 238 lansia, bulan Agustus terdapat 233 lansia, September 330 lansia binaan Puskesmas, bulan Oktober terdapat 291 lansia yang di bina, bulan November terdapat 330 lansia dan pada bulan Desember terdapat 291 lansia yang di bina puskesmas Kragilan.<sup>1</sup>

Sedangkan di tahun 2015 dari bulan Januari sampai dengan bulan Maret di tahun 2015 sebagai berikut: pada bulan Januari jumlah lansia yang di bina Puskesmas

---

<sup>1</sup> Wawancara dengan Bidan.Tati, petugas Program Lansia, di Puskesmas Lansia (Sabtu, 16 April 2016).

Kragilan terdapat 290 lansia, sedangkan di bulan Februari jumlah lansia yang di bina menurun dengan jumlah 230 lansia, dan di bulan Maret jumlah lansia meningkat menjadi 250 lansia yang di bina Puskesmas Kragilan. Hal ini merupakan hasil observasi peneliti terhadap kondisi lansia yang di bina di Puskesmas Kragilan.

## 2. Gambaran Lansia Yang Di Rujuk Ke Puskesmas Kragilan Dan Rumah Sakit

Lansia yang di rujuk ke Puskesmas Kragilan dan rumah sakit di tahun 2015, terhitung dari bulan Januari sampai bulan Maret adalah sebagai berikut, jumlah lansia pada bulan Januari yang di rujuk di Puskesmas Kragilan berjumlah 63 orang dan yang di rujuk di rumah sakit berjumlah 6 orang, di bulan Februari jumlah lansia yang di rujuk di Puskesmas Kragilan berjumlah 52 orang dan 6 orang yang di rujuk ke rumah sakit, dan di bulan maret jumlah lansia yang di rujuk 55 orang rujuk ke Puskesmas dan 2 orang rumah sakit.<sup>2</sup>

Adapun lansia yang di rujuk ke Puskesmas Kragilan merupakan lansia yang mengalami gangguan sulit tidur, diare, infeksi saluran kemih. Sedangkan yang

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Bidan.Tati, petugas Program Lansia, di Puskesmas Lansia (Sabtu, 16 April 2016).

di rujuk ke rumah sakit adalah lansia yang mengalami sakit hipertensi, diabetes dan lain sebagainya.

## **B. Gambaran Umum Kondisi fisik dan Psikologis Lansia Pada Masa Pra Menopause Di Puskesmas Kragilan**

### 1. Kondisi fisik lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan

Beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari pra menopause yaitu:

- a. Tidak teratur siklus haid
- b. Gejala rasa panas
- c. Kekeringan vagina
- d. Perubahan kulit
- e. Keringat di malam hari
- f. Sulit tidur
- g. Kerapuhan tulang
- h. Badan menjadi gemuk
- i. Penyakit<sup>3</sup>

Dari hasil observasi dan wawancara kepada beberapa lansia di Puskesmas Kragilan terdapat 10 lansia yang mengalami kecemasan pada masa pra menopause. Berikut kondisi fisik lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan.:

---

<sup>3</sup> Intan Kumalasari & Iwan Andhyantoro, *Kesehatan Reproduksi*, (Jakarta; Salemba Medika, 2012), p. 35

### 1). Ketidak teraturan siklus haid

Sarminah, Tini dan Kokom, merasa siklus menstruasi tidak teratur selama akan memasuki masa pra menopause. Seperti yang dipaparkan oleh Tini, ia merasa siklus menstrusnya yang tiba-tiba tidak beraturan, artinya tidak tepat pada sasaran tanggal setiap bulannya pada saat ia menstruasi sehingga adanya rasa takut pada fase ini. Berikut pernyataanya:

“ Pada saat awal bulan Maret kemaren saya baru menstruasi sebelumnya tiga bulan yang lalu saya tidak menstruasi setiap bulanya sehingga saya merasa takut dengan siklus menstruasi saya yang tidak beraturan”<sup>4</sup>

Seperti halnya dengan Kokom yang sampai pada saat ini belum mendapatkan mestruasi selama tiga bulan kebelakang, sehingga ia berpikir bahwa ia sedang hamil namun kenyataannya tidak ini semua hanya lah sebagai proses masa pra menopause. Berikut pernyataanya:

“Saya bingung padahal saya masih menggunakan KB kenapa saya tidak mendapatkan haid padahal seharusnya saya haid tiap bulannya kok ini tidak, saya berpikir saya hamil selama ini”<sup>5</sup>

Tidak hanya Tini dan Kokom yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur menjelang pra menopause,

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan Tini, ibu rumah tang, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>5</sup> Wawancara dengan Kokom, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

Sarminah pun mengalami hal yang sama ia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yang tiap bulannya kadang haid kadang tidak haid. Hal ini membuat ia bingung dengan kondisi tersebut. Berikut pernyataannya:

“Awal bulan saya haid selama 4 hari namun nanti haid kembali setelah 2 bulan kemudian biasanya seperti itu.”<sup>6</sup>

## 2). Gejolak rasa panas

Gejolak rasa panas dirasakan oleh perempuan yang akan memasuki masa pra menopause, seperti halnya yang dipaparkan oleh lansia kokom yang merasakan gejala pada wajah, dan badan. Berikut pernyataannya:

“ketika malam hari saya merasakan panas terutama di bagian wajah dan badan. Ketika gejala panas itu datang saya sulit tidur, mungkin karena rasa panas pada badan sehingga nyaman saya terganggu.”<sup>7</sup>

Lain halnya dengan Marsiah yang merasakan gejala panas di pagi hari pada bagian leher, pundak dan pipi. Gejala panas ini biasanya menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada tubuh. Seperti yang dipaparkan oleh lansia marsiah sebagai berikut:

---

<sup>6</sup> Wawancara dengan Sarminah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>7</sup> Wawancara dengan Kokom, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

“Rasa panas ini sangat mengganggu. Seseorang itu biasanya di pagi tubuhnya masih seger enak tanpa keringat, sedangkan saya pagi-pagi saja sudah bercucuran keringat”<sup>8</sup>

### 3). Vagina kering

Maspah merasakan dinding rahim mengering, ketika pada saat berhubungan intim ia merasakan sakit. Ini dikarenakan cairan yang biasa disebut pelumas sudah mulai mengering, bahkan tidak ada, maka dari itu Maspah merasakan sakit ketika berhubungan dengan suaminya. Berikut pernyataannya.

“Pada saat ini saya tidak lagi menikmati gairah seksual saya, sekali saya berhubungan badan dengan suami saya merasakan perih pada dinding rahim saya. Sehingga saat ini saya sudah mulai tidak menikmati gairah seksual”.<sup>9</sup>

### 4). Perubahan pada kulit

Tini merupakan lansia yang aktif ketika ia akan memasuki masa pra menopause ia mengalami perubahan pada kulitnya, yang diawali dengan munculnya bintik-bintik hitam pada kulit tangan serta kulit sudah mulai mengendor. Berikut pernyataannya.

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Marsiah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>9</sup> Wawancara dengan Maspah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

“Adanya perubahan yang terjadi pada kulit saya, banyak bintik hitam yang muncul terutama pada bagian wajah. Hal ini sangat mengganggu aktivitas saya diluar. Bahkan kulit mulai terlihat keruput terutama pada bagian leher.”<sup>10</sup>

#### 5). Sulit tidur

Fikoh dan Saprianah mengalami sulit tidur dalam masa pra menopause, hal ini mereka selalu dibayangi oleh hal-hal yang tidak penting sehingga sulit untuk tidur. Sulit tidur merupakan hal yang sangat mengganggu kenyamanan istirahat dimalam hari khususnya bagi perempuan yang mengalami masa pra menopause. Seperti halnya yang dipaparkan oleh fikoh dalam pernyataannya sebagai berikut:

“Perasaan mengantuk memang tentu ada namun ketika berbaring mata ini sangat sulit untuk dipejamkan, pikiran saya selalu dibayangkan dengan hal-hal yang tidak penting sehingga sangat mengganggu tidur saya”<sup>11</sup>

Sama halnya dengan Saprianah yang merasa sangat sulit tidur di jam-jam yang pada umumnya semua manusia sudah tertidur. Seperti yang dipaparkan dalam pernyataannya sebagai berikut:

---

<sup>10</sup> Wawancara dengan Tini, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>11</sup> Wawancara dengan Fikoh, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

“Kalau saya merasa sulit tidur saat mulai memikirkan masa tua saya nanti banyak bayang-bayang yang mengantui tidur saya sehingga sangat sulit untuk nyaman tidur seperti orang-orang lainnya.”<sup>12</sup>

#### 6). Kerapuhan tulang

Uliyah dan maspah merasakan sakit pada persendian tulang, kaki mulai lelah seakan tidak mampu menopang berat badan. Uliyah menyatakan hal tersebut dengan pernyataan sebagai berikut:

“Tiap malam kaki ini harus di pijit, tiap hari kaki ini selalu merasa lelah. Padahal saya tidak pernah berjalan dengan jarak tempuh yang jauh mengapa kaki ini mulai cepat lelah”<sup>13</sup>

Sama halnya dengan maspah yang tiap harinya sebagai pedagang sayuran yang harus keliling, dan yang biasanya sanggup berjalan dengan jarak tempuh yang lumayan jauh. Namun sekarang ia tidak mampu berdagang terlalu jauh. Berikut pernyataannya:

“Yang biasanya saya jualan keliling jauh ini saya hanya bisa jualan di sekitar rumah saja karena kondisi kaki yang sudah mulai cepat lelah”<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Wawancara dengan Marsiah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>13</sup> Wawancara dengan Uliyah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>14</sup> Wawancara dengan Maspah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)



## 7). Badan menjadi gemuk

Gemuk merupakan hal yang paling di takuti oleh perempuan, seperti halnya dengan lansia sarminah yang merasa badannya menjadi gemuk. Penambahan berat badan membuat ia kurang percaya diri. Berikut pernyataannya.

“ Semenjak mulai memasuki masa pra menopause berat badan mulai meningkat, saya tidak bisa lagi mengontrol berat badan. Kondisi ini sangat mengganggu penampilan saya, banyak orang memandang bahwa orang gendut tidak menarik”.<sup>15</sup>

## 2. Kondisi Psikologis Lansia Pada Masa Pra menopause di Puskesmas Kragilan

Adapun perubahan psikologis yang di rasakan pada saat pra menopause atau awal menopause di antaranya sebagai berikut;

- a. Ingatan menurun
- b. Kecemasan
- c. Mudah tersinggung
- d. Stress

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan Sarminah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

e. Depresi<sup>16</sup>

Dari hasil observasi peneliti menemukan beberapa gangguan psikologis pada lansia yang akan mengalami masa pra menopause di Puskesmas Kragilan. Berikut kondisi psikologis pada lansia pra menopause di Puskesmas Kragilan adalah.

1). Ingatan menurun

Gejala ini terlihat bahwa sebelum pra menopause perempuan dapat mengingat dengan mudah, namun sesudah mengalami pra menopause terjadi kemunduran dalam mengingat, bahkan sering lupa pada hal-hal yang sederhana, padahal sebelumnya secara otomatis langsung mengingat.

Gejala ini lah yang dirasakan oleh sarminah yang menjelang masa pra menopause, seperti yang dipaparkan olehnya sebagai berikut:

“Sekarang ini saya ssangat sulit mengingat sesuatu hal padahal hal tersebut merupakan hal yang sepele, tapi bagi saya itu sangatlah sulit contohnya ketika saya sedang membaca dan menggunakan kaca mata tiba-tiba anak mengganggu aktivitas baca saya. Dan tanpa sengaja saya menaruh kaca mata diatas meja. Padahal sebelumnya saya tahu saya menaruh kaca mata di atas meja namun dengan selang beberapa menit saya sudah tidak bisa mengingatnya”.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Anina Safitri, “*Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Menopause Pada Wanita tahun 2010*”, (Skripsi STIKES Faletehan, 2010)

<sup>17</sup> Wawancara dengan Saprianah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

## 2). Kecemasan

Banyak lansia yang mengeluh bahwa setelah pra menopause dan lansia merasa menjadi pencemas. Kecemasan yang timbul sering di kaitkan dengan kekhawatiran dalam menghadapi yang sebelumnya tidak di khawatirkan.

Hal ini juga dirasakan oleh lansia Tini dan kokom yang mulai khawatir ketika memasuki masa pra menopause. Kecemasan yang dirasakan mereka merupakan kecemasan terhadap suatu situasi yang selama ini belum pernah dialami. Berikut pernyataan Tini.

“saat ini saya selalu merasa cemas ketika saya berpergian jauh sendirian namun sebelumnya saya tidak merasakan kekhawatiran tersebut. Saya pun merasa cemas ketika anak-anak saya sudah mulai dewasa dan pergi meninggalkan saya sedangkan saya sekarang sudah memasuki masa pra menopause.”<sup>18</sup>

## 3). Sulit mengontrol emosi

Saprianah dan suryanah merasa sulit mengontrol emosi pada masa pra menopause. Marah yang selalu muncul membuat mereka sulit mengontrol emosinya. Seperti yang dipaparkan oleh saprianah dalam pernyataanya sebagai berikut:

“Ketika ada kesalahan sedikit saja yang di perbuat oleh anak saya emosi saya muncul padahal saya tahu itu hal yang sepele namun

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan Tini, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

mengapa emosi saya sulit di kotrol. Ini lah hal yang terselit dalam mengontrol emosi ”.<sup>19</sup>

Sama halnya dengan suryanah ia merasa bahwa ia sulit menahan marah yang ada di hatinya padahal dalam situasi yang tidak memungkinkan. Namun dengan tidak bisanya mengontrol emosi yang ia pedam maka ia selalu meluapkan marahnya secara spontan. Berikut pernyataannya:

“ Sebenarnya saya malu emosi saya meluap pada situasi yang tidak memungkinkan, namun apa daya saya sulit untuk mengontrol emosi saya sendiri, sehingga dengan tidak sadar saya meluapkan kemarahan saya tanpa melihat situasi tertentu”<sup>20</sup>

Dari kondisi lansia yang peneliti temukan pada saat observasi, petugas Puskesmas juga berpendapat mengenai kondisi lansia pada masa pra menopause, berikut pernyataannya:

“Di Puskesmas Kragilan lansia yang memasuki masa pra menopause, mulai menunjukkan adanya perubahan pada dirinya, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis, di lihat dari lansia binaan di Puskesmas Kragilan petugas menemukan perubahan pada fisik terutama pada lansia perempuan yang lebih sensitif di dibandingkan lansia laki-laki. Lansia perempuan lebih sering

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan Saprianah, ibu rumah tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

<sup>20</sup> Wawancara dengan Suryanah, ibu ruma tangga, di Puskesmas Kragilan, (Sabtu, 16 April 2016)

mengeluh sakit persendian tulang terutama di bagian kaki, dan sulitnya melihat secara jelas dan perubahan psikologis pada perempuan, lansia mudah tersinggung perasaannya sehingga petugas harus berhati-hati dalam berbicara kepada lansia, mudah marah, sulit tidur dan lain sebagainya. Itu semua perubahan yang diamati oleh petugas yang bertugas pada program lansia”.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan Bidan.Tati, petugas program lansia, di Puskesmas Lansia (Sabtu, 16 April 2016).