

Faktor Perilaku Hidup Tidak Sehat Terhadap Menopause Dini

Putri Hilwati Muri¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila. Bandar Lampung, Indonesia
(email: putrihilwati@gmail.com, no.Hp: 0813-7392-4675)

ABSTRAK

Menopause dini yaitu menopause yang terjadi pada usia < 40 tahun. Pada 75% wanita telah muncul keluhan vasomotorik, dan pada hampir 50% wanita telah terjadi osteoporosis. Banyak sekali penyebab yang memungkinkan terjadinya menopause dini. **Tujuan** Penelitian ini adalah Untuk Menganalisis pengaruh faktor perilaku hidup tidak sehat terhadap menopause dini **Metode** penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan *cross sectional* **Hasil** penelitian ini adalah pengaruh pola makan tidak teratur dengan kejadian menopause dini diketahui bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,000), Maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan menopause dini **Kesimpulan** ada pengaruh yang signifikan antara faktor perilaku hidup tidak sehat dengan menopause dini. **Saran** penelitian ini adalah meningkatkan perilaku kesehatan dengan menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk yang merugikan kesehatan dan bisa menjadi penyebab menopause dini seperti pola makan tidak teratur, merokok, sering cemas/stres dan minum jamu/obat pelangsing.

Kata kunci : : Perilaku, Menopause Dini, Pola Makan

ABSTRACT

Early menopause is menopause that occurs at <40 years of age. In 75% of women vasomotor complaints have occurred, and in almost 50% of women osteoporosis has occurred. There are many causes that allow premature menopause to occur. The aim of this research is to analyze the influence of unhealthy lifestyle factors on early menopause. The research method used in this research is an analytical method with a cross sectional approach. The results of this research are the influence of irregular eating patterns on the incidence of early menopause, it is known that the probability value is 0.05 or more. is large with a probability value of Sig (0.05 > 0.000), so Ho is rejected and Ha is accepted, meaning that there is a significant influence between irregular eating patterns and early menopause. Conclusion: There is a significant influence between unhealthy lifestyle factors and early menopause. The suggestion of this research is to improve health behavior by avoiding bad habits that are detrimental to health and can cause premature menopause, such as irregular eating patterns, smoking, frequent anxiety/stress and taking herbal medicine/slimming medication.

Keywords : Behavior, Early Menopause, Diet

1. PENDAHULUAN

Menopause diartikan sebagai menstruasi yang paling akhir sampai

tidak mendapat menstruasi selama satu tahun. Memasuki masa menopause sering kali ditandai dengan menstruasi

yang berkurang secara bertahap dan estrogen yang diproduksi pun semakin sedikit. Namun ada juga wanita yang memasuki masa menopause secara tiba-tiba di mana siklus menstruasi langsung berhenti (Wirakusumah, 2004) (Baziad, 2003b).

Saat masuknya seseorang dalam fase menopause sangat berbeda-beda. Wanita di Eropa tidak sama usia menopause nya dengan wanita di Asia. Faktor genetik, penyakit dan pola hidup kemungkinan berperan terhadap usia menopause. Di negara-negara industri maju rata-rata pada usia 50 tahun (Baziad, 2003).

Di Massachussets women's health Study, wanita yang melaporkan periode menstruasi tidak teratur dianggap mengalami perimenopause. Penulis menemukan usia median periode waktu ini adalah 47,5 tahun dan periode pramenopause sekitar durasi empat tahun. Usia median untuk kelompok wanita ini adalah 51,3 tahun, dan hanya pada wanita yang perokok yang ditemukan berkaitan dengan menopause dini (sekitar 1,5 tahun). Rentang usia menopause pada sebagian besar wanita usia antara 48 dan 55 tahun. Penulis lain juga melaporkan usia rata-rata terjadinya menopause di Amerika Serikat adalah 51 tahun (Varney, 2007).

Menopause dini yaitu menopause yang terjadi pada usia < 40 tahun. Pada 75% wanita telah muncul keluhan vasomotorik, dan pada hampir 50% wanita telah terjadi osteoporosis. Banyak sekali penyebab yang memungkinkan terjadinya menopause dini. Penggunaan obat-obat diet yang bekerja secara sentral dapat meningkatkan hormon prolaktin. Kadar prolaktin tinggi dapat menekan sekresi FSH dan LH, sehingga folikel tidak dapat tumbuh dan dengan sendirinya pula akan terjadi menopause. Penyinaran terhadap kedua ovarium atau pengaruh pemberian kemoterapi dapat juga menyebabkan menopause dini. Penyakit-penyakit autoimun seperti miastenia, gravis, lupus eritematosus, trombositopenia idiopatik, glomerulonefritis, arthritis rheumatoid dan penyakit crohn dapat menyebabkan terjadinya menopause dini (Baziad, 2003).

Memasuki usia menopause lebih awal dijumpai juga pada wanita nulipara, wanita dengan diabetes mellitus, perokok berat, kurang gizi (pola makan tidak teratur), kondisi cemas dan stres, gaya hidup tidak sehat dan sebagainya menyebabkan hormon tidak seimbang, hormon tidak seimbang ini akan mengakibatkan menopause (Lestari, 2010) (Baziad, 2003b) (Purwoastuti,

2008).

Faktor utama yang mempengaruhi menopause lainnya yaitu cemas dan stres, ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dan stres dalam kehidupannya maka akan mengalami menopause lebih dini (Lestari, 2010).

Menjelang menopause semua wanita kerap tidak mengetahuinya, tapi pada akhirnya mereka mereka menyadari dengan merasakan adanya perubahan pada tubuh. Perubahan yang terjadi biasanya diketahui dengan berhentinya siklus menstruasi. Selain itu menopause juga sering disertai gejala yang bervariasi, mulai dari gejala fisik, jiwa hingga perasaan yang berubah-ubah serta gangguan lainnya. Ada beberapa gejala fisik yang banyak dialami oleh wanita menopause. Gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause adalah berupa perubahan pola perdarahan, rasa panas tiba-tiba yang menyerang bagian atas, keluar keringat

yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi dan kekeringan pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan dan sebagainya (Lestari, 2010) (Shifren, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Faktor perilaku hidup tidak sehat terhadap menopause dini di wilayah kerja puskesmas Raja Basa Kota Bandar Lampung”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode analitik dengan *pendekatan cross sectional*. Data akan diambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada perempuan yang mengalami menopause dini di wilayah kerja puskesmas Rajabasa Kota Bandar Lampung (Nursalam, 2003).

3. HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Prilaku Hidup tidak Sehat

Faktor Perilaku Hidup Tidak Sehat	SS		S		J		SJ		TP		Total	%
	F	%	f	%	f	%	F	%	f	%		
Pola makan tidak teratur	12	18.2	20	30.3	12	18.2	10	15.2	12	18.2	66	100
Kebiasaan merokok	18	27.3	8	12.1	5	7.6	3	4.5	32	48.5	66	100
cemas dan stress	16	24.2	19	28.8	15	22.7	8	12.1	8	12.1	66	100
Minum obat pelangsing	13	19.7	7	10.6	7	10.6	7	10.6	32	48.5	66	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa banyak responden yang sering mempunyai pola makan tidak teratur yaitu sebanyak 20 orang (30,3 %). Banyak responden tidak pernah mempunyai kebiasaan merokok yaitu sebanyak 32 orang (48,5%). Banyak

responden yang sering cemas dan stres yaitu sebanyak 19 orang (28,8%) dan banyak responden yang tidak pernah minum jamu/obat pelangsing yaitu sebanyak 32 orang (48,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengaruh Faktor Perilaku Hidup Tidak Sehat dengan Kejadian Menopause Dini

Perilaku Hidup Tidak Sehat	Probabilitas Sig Menopause Dini
Pola makan tidak teratur	0.000
Kebiasaan merokok	0.000
Sering cemas dan stress	0.002
Minum jamu/obat pelangsing	0.001
Perilaku hidup tidak sehat	0.000

Dari tabel 2 diketahui untuk pengaruh pola makan tidak teratur dengan kejadian menopause dini diketahui bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,000), Maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan menopause dini. Untuk pengaruh kebiasaan merokok dengan kejadian menopause dini bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,000), Maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan menopause dini. Untuk pengaruh cemas dan stres dengan kejadian menopause dini bahwa nilai probabilitas

0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,002), Maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara cemas dan stres dengan menopause dini. Untuk pengaruh minum jamu/obat pelangsing dengan menopause dini bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,001), Maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara minum jamu/obat pelangsing dengan menopause dini dan diketahui untuk pengaruh perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian menopause dini diketahui bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,000), Maka Ho

ditolak dan H_0 diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara faktor

4. PEMBAHASAN

pengaruh pola makan tidak teratur dengan kejadian menopause dini diketahui bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig ($0,05 > 0,000$), Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan menopause dini.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo, 2008) terhadap hubungan status gizi dengan kejadian menopause dini, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian menopause dini. Ini berarti juga menunjukkan bahwa pola makan tidak teratur itu berpengaruh karena berhubungan dengan asupan nutrisi yang kurang. Sesuai juga dengan teori yang menyatakan kekurangan nutrisi berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang mengakibatkan perubahan hormonal tertentu termasuk hormon-hormon yang mempengaruhi hormon-hormon yang mempengaruhi siklus ovulasi (Prasetyo, 2008) (Lailiyana, 2010).

Diketahui untuk pengaruh kebiasaan merokok dengan kejadian menopause dini bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas

perilaku hidup tidak sehat dengan menopause dini.

Sig ($0,05 > 0,000$), Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan menopause dini.

Hal ini sesuai dengan penelitian Danielle Morris di Institute of Cancer Research di UK told Reuters Health yang menyatakan bahwa wanita yang merokok cenderung mengalami menopause sekitar 1-2 tahun lebih awal dari sebelumnya atau non-perokok (Hitt, 2010).

Susmita Parashar, MD, dengan Emory University, di Atlanta, Georgia, dan rekannya melaporkan bahwa dari 132 (26.8%) perempuan yang mengalami menopause dini pada usia 40 tahun atau lebih muda ternyata perempuan-perempuan ini lebih sering merokok (Prasetyo, 2008).

Diketahui untuk pengaruh cemas dan stres dengan kejadian menopause dini bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig ($0,05 > 0,002$), Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara cemas dan stres dengan menopause dini.

Perilaku hidup tidak sehat seperti sering cemas dan stres mempengaruhi kejadian menopause dini, hal ini sesuai

dengan teori yang menyatakan ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupannya maka bisa diprediksi bahwa dirinya akan tertimpa menopause lebih dini. Sebaliknya, seseorang perempuan yang santai dan rileks dalam hidup biasanya menopause lebih lambat.

Sama halnya dengan cemas, stres juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi menopause dini. Stres itu menyebabkan berbagai macam aksi dan reaksi dalam tubuh, hal ini tidak hanya mempengaruhi hormon tetapi menyebabkan perubahan pada darah, pernafasan dan otot-otot (Lestari, 2010).

Diketahui untuk pengaruh minum jamu/obat pelangsing dengan menopause dini bahwa nilai probabilitas 0,05 lebih besar dengan nilai probabilitas Sig (0,05 > 0,001), Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara minum jamu/obat pelangsing dengan menopause dini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh yang signifikan antara faktor perilaku hidup tidak sehat dengan menopause dini.

bagi masyarakat khususnya perempuan hendaknya lebih meningkatkan perilaku kesehatan dengan menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk

yang merugikan kesehatan dan bisa menjadi penyebab menopause dini seperti pola makan tidak teratur, merokok, sering cemas/stres dan minum jamu/obat pelangsing.

6. REFERENSI

- Baziad, A. (2003a) *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Baziad, A. (2003b) *Menopause dan andropause*. Jakarta: YBP-SP.
- Hitt, E. (2010) 'Early Age at Menopause Linked to Angina Post MI'.
- Lailiyana (2010) *Buku Ajar Gizi Kesehatan reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Lestari, D. (2010) *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Garailmu.
- Nursalam (2003) *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, I. (2008) 'Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Menopause Dini Di Desa Kuncen Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang', *Universitas Muhammadiyah Semarang* [Preprint].
- Purwoastuti, E. (2008) *Menopause*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shifren, J. (2007) *Menopause*. USA: Lippincott.

Varney, H. (2007) *Buku Ajar Asuhan
Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Wirakusumah, E. (2004) *Tip dan Solusi
Agar Tetap Sehat, Cantik, dan
Bahagia di Masa Menopause*.
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.