

Analisa Faktor-faktor Sosial Budaya yang Berpengaruh Terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause di Desa Tanah Merah Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2018

Analysis of Socio-Cultural Factors Influencing the Psychosocial Adaptation of Menopause Women in Tanah Merah Village, Badar District, Southeast Aceh Regency in 2018

Wira Heppy Nidia

Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

Email: wira_nidia@yahoo.com

Abstrak : Menopause adalah suatu masa berakhirnya reproduksi wanita yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan profesteron yang ditandai dengan berhentinya haid. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan yang meliputi aspek fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Perubahan atau gejala psikologis ini sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, lingkungan, ekonomi dan lain-lain. Pandangan budaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi respon dan adaptasi wanita terhadap menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause dengan menggunakan desain deskriptif korelasi. Sampel diambil dari wanita menopause yang tinggal di Desa Tanah Merah Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara sebanyak 32 orang. Sampel diambil dengan tehnik convenience sampling. Analisa data menggunakan regresi linear ganda dengan metode backward pada program SPSS versi 20.0. Hasil analisa data menunjukkan bahwa faktor-faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause adalah sistem religi dan keyakinan (t hitung = 1,732, $p = 0,094$), t hitung > t tabel (1,70) dan nilai $p < 0,10$. Sistem religi dan keyakinan memiliki hubungan yang positif dengan adaptasi psikososial wanita menopause ditentukan oleh besarnya nilai beta yaitu 0,301 dengan interpretasi hubungan sedang. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa sistem religi dan keyakinan berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause. Sedangkan faktor-faktor sosial budaya yang lain yaitu pendidikan, dukungan sosial dan sistem teknologi dan peralatan tidak berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause.

Kata kunci : Faktor-faktor sosial budaya, Adaptasi psikososial wanita menopause

Abstract : Menopause is a period of the end of a woman's reproduction caused by a decrease in the hormones estrogen and profesterone which is characterized by the cessation of menstruation. During menopause there are changes that include physical and psychological aspects that can affect the quality of life of menopausal women. These psychological changes or turmoil are very individual in nature that are influenced by social culture, environment, economy and others. Cultural views are one of the factors that influence women's response and adaptation to menopause. This study aims to identify socio-cultural factors that influence the psychosocial adaptation of menopausal women by using descriptive correlation design. The sample was taken from menopausal women who lived in Tanah Merah Village, Badar District, Southeast Aceh Regency, as many as 32 people. Samples were taken by convenience sampling technique. Data analysis uses multiple linear regression with the backward method in the SPSS version 20.0 program. The results of data analysis show that the socio-cultural factors that influence the psychosocial adaptation of menopausal women are religious systems and beliefs (t count = 1.732, $p = 0.094$), t count > t table (1.70) and p values < 0.10 . The religious system and belief have a positive relationship with the psychosocial adaptation of menopausal women determined by the beta value of 0.301 with a moderate relationship interpretation. Based on the results of the above research it can be concluded that the religious system and beliefs influence the psychosocial adaptation of menopausal women. While other socio-cultural factors, namely education, social support and technological systems and equipment have no effect on the psychosocial adaptation of menopausal women.

Key words : Socio-cultural factors, Psychosocial Adaptation of menopausal women

PENDAHULUAN

Secara umum menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid. Menopause merupakan masa yang akan dialami seorang wanita ketika akan memasuki usia tua dan ini muncul secara alami sebagai siklus kehidupan normal yang harus dijalani oleh seorang wanita. Usia seorang wanita untuk mengalami menopause juga bervariasi, namun apabila diambil rata-ratanya umumnya seorang wanita akan mengalami menopause rata-rata sekitar usia 51 tahun (Kasdu, 2002).

Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 1996 jumlah wanita Indonesia yang memasuki usia menopause mengalami peningkatan. Pada tahun 2000 mencapai 15,5 juta orang (7,6 %) dari total penduduk dan diperkirakan pada tahun 2020 akan berjumlah 29.021.128 juta orang (11,4 %) dari total penduduk (Baziad, 2000).

Pada masa menopause terjadi perubahan atau gejala yang meliputi aspek fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Namun perubahan atau gejala psikologis ini sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial

budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Oleh karena itulah sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap wanita menopause agar dapat memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif sehingga dapat membantu mereka dalam beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut (Kasdu, 2002; Kuntjoro, 2002).

Perubahan-perubahan fisik yang terjadi seperti haid tidak teratur, hot flashes, vaginal dryness, berkeringat di malam hari, penurunan elastisitas kulit, kegemukan, penyakit-penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung koroner (PJK), kanker payudara dan lain sebagainya. Sedangkan perubahan psikologis meliputi daya ingat menurun, cemas, mudah tersinggung, stres, depresi, harga diri rendah dan lain-lain (Kuntjoro, 2002).

Pandangan budaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi respon dan adaptasi wanita terhadap menopause. Wanita dengan budaya yang berbeda mempunyai pengalaman yang berbeda-beda terhadap menopause, bagaimana masyarakat memandang penuaan, peran wanita tersebut, dan sikapnya terhadap

penuaan. Pada budaya penduduk asli Amerika dimana wanita-wanita yang menjadi tua maka itu akan mempertinggi status sosialnya, menopause tidak menimbulkan reaksi yang negatif dari lingkungannya, ketika menopause terjadi maka ini dianggap sebagai proses alamiah dan tidak dianggap sebagai proses penyakit/ kekurangan sehingga mereka melalui masa menopause atau transisi ini hanya dengan sedikit kesulitan (Mc.Crea, 1983; Kaufert, 1982; dikutip dari Reeder, Martin & Griffin, 1997). Sedangkan di pusat kotanya di Amerika Serikat dimana usia merupakan sesuatu yang sangat berharga, lebih menekankan pada kaum yang lebih muda, daya tarik seksual dan kecantikan fisik, maka otomatis wanita menopause akan merasa terancam dan kehilangan harga diri (Thompson, 1995).

Pesan budaya juga mempengaruhi status emosi selama menopause. Banyak yang mempersepsikan ketidakmampuan untuk mengandung sebagai suatu kehilangan yang bermakna terutama sekali pada wanita yang tidak mempunyai anak. Seorang wanita akan melihat menopause sebagai langkah

pertama untuk masuk ke usia tua dan menghubungkannya dengan kehilangan kecantikan (Bobak, 2004; Gorrie & McKinney, 1998).

Untuk wanita lain mungkin menopause bukanlah suatu kehilangan, tetapi suatu kebebasan dari rasa takut terhadap menstruasi yang merepotkan dan rasa tidak nyaman akibat kontrasepsi dan kehamilan yang tidak diinginkan. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian tentang konteks sosial budaya pada menopause. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa 15 % dari wanita menopause merasa bebas dari kesakitan dan 12,5 % merasa bebas dari nyeri menstruasi (McMaster, Pitts & Poyah, 1995; Thompson, 1995).

Wanita yang menghargai dirinya sendiri akan dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan-perubahan pada masa menopause. Karena perubahan selalu terdapat dalam kehidupan, orang-orang yang dapat melakukan adaptasi dengan perubahan tersebut akan bertahan (survive), sedangkan yang tidak akan tersingkir. Begitu juga dengan menopause, yang merupakan masa transisi atau fase baru dalam kehidupan seorang wanita, tetapi

penerimaan dan adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis pada wanita itu berbeda-beda yang tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhinya (Isfandari, 1992; Reeder, Martin & Griffin, 1997).

Sejauh ini di Indonesia khususnya di Aceh Tenggara yang multi kultural, belum ada laporan yang menyatakan tentang faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhi adaptasi psikososial wanita menopause. Hal inilah yang mendasari perlunya dilakukan penelitian tentang faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhi adaptasi psikososial wanita menopause.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dipakai adalah desain deskriptif korelatif yaitu desain penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel atau lebih pada situasi atau kelompok sampel. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling* yaitu teknik penarikan sampel yang kebetulan ada atau tersedia pada saat peneliti melakukan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang.

Dalam penelitian ini yang menjadi kriteria inklusi adalah (1)

Wanita menopause yang belum mengalami demensia (dapat memberitahukan umurnya dengan tepat, orientasi terhadap waktu, tempat dan orang baik), (2) Berusia antara 51-56 tahun, (3) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani pernyataan persetujuan menjadi responden, (4) Bertempat tinggal di Desa Tanah Merah Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang meliputi data tentang karakteristik responden, adaptasi psikososial wanita menopause, dan faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhinya. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dalam bentuk distribusi frekwensi, analisa multivariat menggunakan statistik regresi linear ganda dengan metode backward, dengan tingkat kepercayaan 95 % ($\alpha = 0,05$) dalam SPSS versi 20.0.

HASIL PENELITIAN**Analisa Univariat****a. Usia****Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Usia Responden

No	Usia	f	%
1	51-53 tahun	14	43,7
2	54-56 tahun	18	56,3
Total		32	100,0

b. Status Perkawinan**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Status Perkawinan

No	Status Perkawinan	f	%
1	Tidak menikah	1	3,1
2	Menikah	20	62,5
3	Janda	11	34,4
Total		32	100,0

c. Jumlah Anak**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Jumlah Anak

No	Jumlah Anak	f	%
1	Tidak ada	3	9,4
2	1-5	15	46,9
3	6-10	13	40,6
4	>10	1	3,1
Total		32	100,0

d. Agama**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Agama

No	Agama	f	%
1	Islam	23	71,9
2	Kristen	9	28,1
Total		32	100,0

e. Suku**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Suku

No	Suku	f	%
1	Alas	18	56,3
2	Batak	13	40,6
3	Jawa	1	3,1
Total		32	100,0

f. Pekerjaan**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Pekerjaan

No	Pekerjaan	f	%
1	Ibu rumah tangga	12	37,5
2	Wiraswasta	10	31,3
3	PNS	2	6,2
4	Lain-lain	8	25
Total		32	100,0

g. Penghasilan/ bulan**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Penghasilan/ bulan

No	Penghasilan/ bulan	f	%
1	< Rp 700.000,-	21	65,6
2	Rp 700.000 – 1.500.000	8	25
3	> Rp 1.500.000	3	9,4
Total		32	100,0

Tabel 8. Distribusi Frekwensi dan Persentase Mayoritas Faktor-faktor Sosial Budaya (n = 32)

No	Pertanyaan	f	%
1	Pendidikan		
	1.1 Pendidikan terakhir		
-	SD	13	40,6
	1.2 Informasi tentang menopause		
-	Tidak pernah	22	68,8
	1.3 Sumber Informasi		
-	Tidak ada	22	68,8

2 Dukungan Sosial		
2.1 Selama menopause tinggal dengan :		
- Suami dan orang dewasa lain (keluarga)	17	53,2
2.2 Dukungan berupa :		
- Tidak ada	20	62,5
2.3 Respon keluarga jika sakit :		
- Memberi bantuan	26	81,2
2.4 Perasaan terhadap dukungan :		
- Tenang dan siap menjalani menopause	23	71,9
3 Sistem teknologi dan peralatan :		
3.1 Usaha menjaga kesehatan :		
- Tidak ada	15	46,9
- Minum ramuan tradisional	15	46,9
3.2 Aktivitas mempertahankan kesehatan :		
- Tidak ada	17	53,1
3.3 Sikap terhadap aktivitas :		
- Tidak melakukan aktivitas	17	53,1
4 Religi dan keyakinan		
4.1 Kegiatan keagamaan		
- Ada	29	90,6
4.2 Sikap terhadap kegiatan keagamaan :		
- Melakukan seutuhnya	22	68,7
4.3 Perasaan setelah melakukan kegiatan keagamaan :		
- Lebih tenang dan nyaman	27	84,4

Tabel 10. Distribusi Frekwensi dan Persentase adaptasi psikososial wanita menopause (n = 32)

No	Pernyataan	f	%
1	Merasa berharga	29	90,6
2	Tidak lemah/ berdaya	7	21,9
3	Tidak mudah tersinggung	17	53,1
4	Tidak ragu-ragu	26	81,2
5	Keindahan tubuh	18	56,2
6	Penampilan	19	59,4
7	Percaya diri	23	71,9
8	Menyenangi tubuh	18	56,2
9	Daya Tarik seksual	10	31,2
10	Tidak kesepian	16	50
11	Berguna	29	90,6
12	Beban tidak bertambah	24	75
13	Optimis menghadapi kehidupan	30	93,8
14	Perhatian/ kasih sayang	18	56,2
15	Berbagi rasa	22	68,8
16	Semangat bekerja	22	68,8
17	Hasil pekerjaan	15	46,9
18	Tidak mengkritik diri	27	84,4
19	Keterlibatan dalam keluarga	18	56,2
20	Bantuan keluarga	25	78,1
21	Kegiatan sosial	12	37,5
22	Tidak merasa tertekan	27	84,4
23	Pemahaman keluarga	23	71,9
24	Dapat berbuat	21	65,6
25	Tidak merasa gagal	29	90,6

Tabel 10. Distribusi Frekwensi dan Persentase adaptasi psikososial wanita menopause (n = 32)

No	Pernyataan	f	%
1	Merasa berharga	29	90,6
2	Tidak lemah/ berdaya	7	21,9
3	Tidak mudah tersinggung	17	53,1
4	Tidak ragu-ragu	26	81,2
5	Keindahan tubuh	18	56,2
6	Penampilan	19	59,4
7	Percaya diri	23	71,9
8	Menyenangi tubuh	18	56,2
9	Daya Tarik seksual	10	31,2
10	Tidak kesepian	16	50
11	Berguna	29	90,6
12	Beban tidak bertambah	24	75
13	Optimis menghadapi kehidupan	30	93,8
14	Perhatian/ kasih sayang	18	56,2
15	Berbagi rasa	22	68,8
16	Semangat bekerja	22	68,8
17	Hasil pekerjaan	15	46,9
18	Tidak mengkritik diri	27	84,4
19	Keterlibatan dalam keluarga	18	56,2
20	Bantuan keluarga	25	78,1
21	Kegiatan sosial	12	37,5
22	Tidak merasa tertekan	27	84,4
23	Pemahaman keluarga	23	71,9
24	Dapat berbuat	21	65,6
25	Tidak merasa gagal	29	90,6

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,015 yang artinya ada pengaruh dukungan

instrumental terhadap pemanfaatan pelayanan imunisasi dasar pada bayi

Tabel 11 Distribusi Frekwensi nilai rata-rata (mean), SD, median, nilai minimum dan maksimum skor Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

No	Pertanyaan	Mean	SD	Median	Min	Maks
	Adaptasi psikososial wanita menopause	17,31	3,67	17	8	24

Tabel 12 ANOVA. Hasil Uji Regresi Linear Ganda metode *Backward* tentang faktor-faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

No	Regression	df1	df2	F	Sig. (p. Value)
	Faktor-faktor sosial budaya :	4	27	0,735	0,576
	Pendidikan				
	Dukungan sosial				
	Sistem teknologi dan peralatan				
	Sistem religi dan keyakinan				

Tabel 13. Hasil Uji Regresi Linear Ganda metode *Backward* tentang faktor-faktor sosial budaya yang paling besar pengaruhnya secara parsial terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

No	Regression	Beta	T	Sig. (p. Value)
1	Pendidikan	,015	,077	,939
	Dukungan sosial	,071	,377	,709
	Sistem teknologi dan peralatan	-,061	-,320	,751
	Sistem religi dan keyakinan	,309	1,667	,107
2	Dukungan sosial	,073	,692	,692
	Sistem teknologi dan peralatan	-,058	,753	,753
	Sistem religi dan keyakinan	,310	,098	,098
3	Sistem teknologi dan peralatan	,062	,353	,727
	Sistem religi dan keyakinan	,303	1,713	,097
4	Sistem religi dan keyakinan	,301	1,732	,094

PEMBAHASAN

Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

Dilihat dari hasil penelitian mayoritas adaptasi psikososial wanita menopause adalah bersifat adaptif. Pernyataan yang paling banyak ditanggapi oleh responden secara positif adalah 1, 11, 13 dan 25 (lihat tabel 10). Menurut Rini (2002) perasaan berharga, berguna, optimis dan tidak merasa gagal merupakan ciri-ciri orang yang berkonsep diri positif. Seseorang yang mempunyai konsep diri positif akan dapat menerima keadaan pada dirinya apa adanya. Dimana dengan konsep diri yang positif maka wanita menopause akan lebih adaptif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya.

Sedangkan ada 3 pernyataan yang secara ekstrim ditanggapi negatif yaitu pernyataan nomor 2, 9 dan 21 (lihat tabel 10). Yang ditanggapi negatif adalah pernyataan tentang rasa lemah/ tidak berdaya, kehilangan daya tarik seksual dan tidak mengikuti kegiatan sosial sejak mengalami menopause. Menurut Hurlock salah satu faktor penting yang menyebabkan wanita menopause mempunyai fungsi seksual dan bisa beradaptasi dengan

baik adalah kesehatan yang optimal yang menyebabkan mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Keikutsertaan seseorang dalam kegiatan sosial juga sangat dipengaruhi oleh status sosial ekonomi. Mereka yang status sosial ekonominya yang lebih tinggi akan lebih aktif dalam kegiatan sosial dibandingkan dengan mereka yang status sosial ekonominya lebih rendah dimana hal ini pulalah kemungkinan yang menyebabkan responden tidak banyak terlibat dalam kegiatan sosial karena dilihat dari segi penghasilan mayoritas Rp < 700.000,- (65,6 %) adalah kelas sosial ekonomi menengah ke bawah.

Sebahagian besar responden juga menyatakan kehilangan daya tarik seksual sejak mengalami menopause. Menurut Susanto, pada sebahagian besar wanita menopause menyebabkan mereka kehilangan gairah seksual. Penurunan kadar estrogen mengubah elastisitas jaringan genital, dinding vagina mulai menipis dan kering, sehingga membuat hubungan seksual menjadi kurang nyaman bahkan terasa sakit (dyspareunia).

Faktor-Faktor Sosial Budaya Yang Berpengaruh Terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

Sistem Religi dan Keyakinan

Religi dan keyakinan mempunyai pengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause. Jika dilihat dari karakteristik agama responden mayoritas beragama Islam (71,9 %) dan Kristen (28,1 %). Menurut Bikur et al wanita mempunyai kecenderungan yang lebih besar terhadap agama daripada pria. Bahkan wanita yang sudah lanjut usia menemukan agama sebagai sumber kebahagiaan yang lebih besar daripada yang mereka peroleh sewaktu masih muda.

Kecenderungan terhadap agama memberikan ketenangan dan ketentraman kepada wanita menopause dikala mereka mendekati diri kepada Yang Maha Kuasa. Hal ini sesuai dengan Al Qur'an Surat Ar Ra'du : 28 “ (yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. Sedangkan bagi umat Kristiani di

dalam Alkitab yaitu Filipi 4:13 “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”.

Wanita menopause yang rutin mengikuti kegiatan keagamaan akan lebih adaptif dalam beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikisnya. Hal ini sesuai dengan hasil Penelitian Halim bahwa ada hubungan antara religiusitas dengan pembentukan harga diri yang positif pada wanita menopause.

Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh antara religi dan keyakinan terhadap adaptasi psikososial wanita menopause. Hal ini didukung oleh mayoritas jawaban responden mempunyai kegiatan keagamaan (90,6 %), yang mengikuti kegiatan keagamaan seutuhnya (68,7 %) dan yang merasa tenang dan nyaman setelah mengikuti kegiatan keagamaan tersebut (84,4 %).

Faktor-Faktor Sosial Budaya Yang Tidak Berpengaruh Terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

1. Pendidikan

Mayoritas pendidikan responden dalam penelitian ini adalah

SD (40,6 %). Sebahagian besar responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang menopause (68,8 %). Sehingga dapat diasumsikan bahwa tinggi rendahnya tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause. Informasi yang cukup tentang menopause dapat membantu wanita menopause dalam beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, dimana mereka bisa mempersiapkan diri secara fisik dan psikologis untuk menghadapi menopause.

2. Dukungan sosial

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden tinggal bersama keluarga (suami dan orang dewasa lain) yang dapat membantu tetapi tidak mendapatkan dukungan dari keluarga untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi selama menopause. Hal ini diperberat oleh keadaan dimana responden tidak pernah berbagi rasa tentang menopause dengan teman dekat di lingkungan tempat tinggalnya. Hal ini merupakan suatu fenomena yang menarik karena hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian Mc. Crea dalam Reeder, Martin & Griffin yang

menyebutkan menopause tidak menimbulkan reaksi negatif dari lingkungannya, wanita-wanita yang menjadi tua maka akan mempetinggi status sosialnya, ketika menopause terjadi itu dianggap sebagai suatu proses alamiah dan bukan dianggap sebagai proses penyakit sehingga mereka melalui masa menopause ini hanya dengan sedikit kesulitan.

3. Sistem teknologi dan peralatan

Sebanyak 53,1 % responden tidak pernah melakukan aktifitas untuk mempertahankan kesehatan selama masa menopause, 46,9 % tidak melakukan usaha untuk menjaga kesehatan sedangkan 46,9 % responden meminum jamu-jamuan tradisional untuk menjaga kesehatan. Menurut Swasono tidak selalu jamu-jamu tradisional yang digunakan berkhasiat menurut ilmu kesehatan dan mendukung tercapainya kesehatan yang baik.

Menurut Susanto, upaya-upaya yang dilakukan untuk menjalani masa menopause dengan baik misalnya olahraga yang akan membawa dampak positif. Olahraga akan mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri

pada wanita menopause dan memperbaiki suasana hati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang Faktor-Faktor Sosial Budaya Yang Berpengaruh Terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause di Desa Tanah Merah Kecamatan Badar Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2018 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh sistem religi dan keyakinan terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause
2. Tidak ada pengaruh tingkat pendidikan terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause
3. Tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause
4. Tidak ada pengaruh sistem teknologi dan peralatan terhadap Adaptasi Psikososial Wanita Menopause

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan yaitu:

1. Dalam praktek keperawatan perlu mempertimbangkan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause sehingga pada saat memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dapat diintegrasikan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.
2. Kepada para petugas kesehatan agar melakukan sosialisasi tentang pengetahuan dan kiat-kiat menghadapi masa menopause.
3. Kepada keluarga khususnya suami/ perlu memberi dukungan emosional kepada wanita menopause sehingga dapat menjalani masa menopause dengan adaptif.
4. Perlunya peningkatan peran posyandu lansia sebagai ujung tombak pelayanan kepada lanjut usia khususnya wanita menopause.
5. Perlu penelitian lanjutan tentang faktor-faktor lain selain faktor-faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap adaptasi psikososial wanita menopause misalnya hubungan faktor kepribadian terhadap adaptasi psikososial wanita menopause,

hubungan pengalaman masa lalu terhadap adaptasi psikososial wanita menopause dan hubungan status gizi terhadap adaptasi psikososial wanita menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktur Akademi Keperawatan Pemkab Aceh Tenggara, Bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah banyak membantu dalam penelitian ini. Selain itu kepada Kepala Desa Tanah Merah, atas kesediaannya dalam mengizinkan Desa Tanah Merah sebagai lokasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S 2002. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta : PT Rineka Cipta
2. Azwar, S. 2003. **Reliabilitas dan Validitas**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
3. Badudu & Zain . 1996. **Kamus Umum Bahasa Indonesia**. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
4. Baziad, 2000. **Mempersiapkan Menopause**.
<http://www.depkes.go.id>

5. Berger & Williams, 2002, **Fundamental of Nursings: Collaborating for Optimal Health**. Connecticut : Appleton & Lange
6. Bobak, Lowdermilk & Jensen. 2004. **Buku Ajar Keperawatan Maternitas (terjemahan)**. Jakarta : EGC
7. Buchori, M. 2001, **Pendidikan Antisipatoris**, Yogyakarta : Kanisius
8. Burns & Groves, 2003. **The Practice of Nursing Researchs : Conduct, critique & Utilization (2nd Ed)**. Philadelphia : W.B Saunders Co.
9. Departemen Agama RI, 2004. **Al Qur'an dan Terjemahnya**. Bandung : J-ART
10. Halim, 2003. **Hubungan antara Religiusitas dan harga diri dengan level stres individu pada masa menopause**.
<http://psikologi-untar.com>
11. Hastono. 2001. **Modul Analisis Data..** Depok : FKM UI
12. Ibrahim, Z. 2002. **Psikologi Wanita**. Bandung : Pustaka Hidayah

13. Kasdu, D. 2002. **Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause.** Jakarta ; Puspa Swara
14. Koenig, H. G. 2001. **Spiritual Assesment in medical Practice.** The John Hopkins University: Mayfield Publishing Co
15. Kuntjoro. Z, S. 2002. **Dukungan Pada Lansia.** <http://www.e-psikologi.com>
16. Kuntjoro. Z, S. 2002. **Menopause.** <http://www.e-psikologi.com>
17. Mackenzie, R. 1992. **Menopause : Tuntunan Praktis untuk Wanita.** Jakarta : Arcan
18. Manuaba. I, B, G. 1999. **Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita,** Jakarta : Arcan
19. Maspaitela, L, M. 2004. **Perlu kematangan mental memasuki menopause.** Diakses dari <http://situs.kesrepro.info>
20. McMaster, Pitts & Poyah.. 1995. **The Menopausal Experience of woman in a developing country.** Journal of psychology. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
21. Muzaham, F 1995. **Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan.** Jakarta : UI Press
22. Nadesul. H. 2009. **Memahami post power syndrome pada orang yang dicintai.** <http://angelfire.com>
23. Notoatmodjo, S. 2002. **Metodologi Penelitian Kesehatan.** Jakarta : Rineka Cipta
24. Notoatmodjo, S. 1993. **Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.** Jakarta : Rineka Cipta
25. Nugroho, B, A. 2005. **Strategi Jitu memilih metode statistik penelitian dengan SPSS.** Yogyakarta : ANDI
26. Nursalam. 2009. **Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.** Jakarta: Salemba Medika
27. Papalia, Olds & Feldman. 2001. **Human Development (8th Ed).** New York : McGraw-Hill Co
28. Poerwadarminta, W.J.S. 2004. **Kamus Umum Bahasa Indonesia.** Jakarta: Alfabeta
29. Reeder, Martin & Griffin. 1997. **Maternity Nursing: Family, newborn and women's health care (18th Ed).** Philadelphia : Lippincott
30. Reitz. R. 2011. **Menopause : Suatu Pendekatan Praktis.** Jakarta : Bumi Aksara

31. Rini, J, F. 2002. **Konsep Diri**.
<http://www.e-psikologi.com>
32. _____. 2002. **Empty-nest**.
<http://www.e-psikologi.com>
33. Roy, S,C. 1984. **Introduction to nursing : an adaptation model (2nd Ed)**, New Jersey : Prentice-Hall, Inc
34. Simanjuntak, R. 2005. **Adaptasi Psikososial Wanita Menopause Pekerja dan bukan Pekerja di Perumnas Mandala Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang. .**
Diakses dari
<http://library.usu.ac.id/>
35. Susanto. A. 2006. **Menopause : Menakutkan atau menyenangkan ?**.
<http://www.kompas.com>
36. Swasono. 2007. **Kehamilan, Kelahiran, Perawatan Ibu dan Byi dalam Konteks Budaya**.
Jakarta ; UI Press
37. Thompson, E, D. 1995. **Introduction to Maternity and Pediatric nursing (2nd Ed)**.
Philadelphia : W. B. Saunders Co
38. Tobing. N. L. 2007. **Menopause**.
<http://www.sp18.com>
39. Widyosiswoyo, S. 2011. **Ilmu Budaya Dasar (Edisi Revisi)**.
Jakarta : Ghalia Indonesia