



Faletihan Health Journal, 6 (2) (2019) 75-81  
www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ  
ISSN 2088-673X | e-ISSN 2597-8667

## Perilaku Lansia Pada Masa Menopause di Posyandu Lansia Desa Tambak Baru Ilir Martapura

Siska Dhewi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari  
Banjarmasin - Indonesia

\*Corresponding Author: Siskadhewi1987@gmail.com

### Abstrak

Lansia merupakan masa penurunan kemampuan organ, fungsi dan sistem tubuh secara alamiah. Proses menua tampak sejak usia 45 tahun dan menimbulkan permasalahan pada umur 60 tahun. Bagi wanita menjadi tua menjadi hal yang menakutkan. Kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dia akansakit dan tidak cantik lagi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif pada 4 orang partisipan lansia wanita yang sudah menopause dan mempunyai suami. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Subjek penelitian berumur antara 56 - 63 tahun, tinggal dengan suami beserta anak dan cucu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang menopause dan kesehatan reproduksinya masih cukup baik meskipun sebagian besar tidak mengetahui tanda gejala dan perubahan yang terjadi saat menopause karena merasa itu merupakan alamiah. Sikap lansia saat menopause hampir semua merasa siap menghadapi dan menerima, karena menganggap hal normal. Mereka hanya kurang memperhatikan cara menjaga kesehatan reproduksi saat menopause. Praktik terkait kesehatan lansia pada masa menopause cukup aktif rutin mengunjungi Posyandu setiap bulan, dan mengatakan jarang melakukan hubungan seksual.

**Kata Kunci:** Lansia, Menopause, Perilaku

### Abstract

*Elderly is a natural decline in the ability of organs, functions and systems of the body. The aging process appears at the age of 45 years and causes problems at the age of 60 years. For women to grow old, it becomes a frightening specter. This concern begins with the thought that he will be sick and not beautiful anymore. The research is qualitative, the sampling technique used is purposive sampling. Research subjects 4 elderly women, all had experienced menopause and had husbands. Research subjects aged 56 - 63 years, living with their husbands and children and grandchildren. The results shows The level of knowledge of the elderly about menopause and reproductive health is still quite good, although most do not know the signs of symptoms and changes that occur at menopause because they feel it is natural. The attitude of the elderly at menopause almost all feel ready to face and accept, because they think it's normal. They only pay less attention to how to maintain reproductive health at menopause. The health practice of the elderly during menopause is quite active routinely visiting the Posyandu every month, and says that they rarely have sexual relations.*

**Keywords:** Behavior, Elderly, Menopause

## Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) adalah suatu tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mampu beradaptasi dengan stress dan lingkungan. Tanda proses menua umumnya mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan permasalahan pada umur sekitar 60 tahun. Masalah kesehatan lansia melalui proses kemunduran yang panjang sehingga dapat dihambat dan dalam beberapa hal tertentu dapat dicegah. Pertimbangan lain adalah tingginya biaya pelayanan kesehatan sehingga pencegahan akan jauh lebih murah dari pada biaya pengobatan. Untuk itu upaya yang dilakukan misalnya dengan memperhatikan asupan gizi pada lanjut usia, pola istirahat lanjut usia, dan dengan memberikan olahraga misalnya senam lansia untuk para lansia (Pudiastuti, 2012).

Menopause adalah perubahan pada wanita ketika periode menstruasinya berhenti. Seorang wanita sudah mencapai menopause apabila dia tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan secara berurutan, dan tidak ada penyebab lain untuk perubahan yang terjadi tersebut. Menopause dalam kehidupan wanita mengalami 3 tahap yakni Premenopause, Perimenopause dan Pascamenopause. Sebagian wanita memasuki usia 50 tahun dan menjadi tua seringkali menjadi momok yang menakutkan. Kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dia akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi, kondisi tersebut memang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Padahal, masa tua dan menopause merupakan salah satu tahap yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya. Seperti halnya tahap kehidupan yang lain, yaitu masa anak-anak dan masa reproduksi. Namun munculnya rasa kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini (Smart, 2010). Banyak yang merasakan perubahan fisik yang berat dalam menjalani masa menopause. Pengeroposan tulang dirasakan menjadi perubahan fisik yang paling berat karena sering merasakan nyeri secara tiba-tiba di daerah punggung dan nyeri semakin bertambah bila digunakan saat beraktifitas (Calapi & Sari, 2014).

Berdasarkan hasil survey penduduk Indonesia oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun

2010 penduduk Indonesia adalah sebesar 258,2 juta jiwa, dengan jumlah Lansia sebanyak 18 juta jiwa. Survey BPS menunjukkan adanya kecenderungan penambahan jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Pada tahun 2015 terdapat 21,8 juta jiwa lansia, dan terus meningkat pada tahun 2016 menjadi 22,5 juta jiwa, sementara sampai akhir tahun 2018 jumlah penduduk lansia mencapai 24,5 juta jiwa (BPS, 2018). Data Kalimantan Selatan untuk jumlah lansia pada tahun 2016 yang terdata adalah sekitar 725.000 (Anonymous, 2019).

Di Posyandu Tambak Baru Ilir terdapat 48 orang lansia dan dari survey pendahuluan yang dilakukan saat wawancara didapatkan hasil banyak lansia yang belum mengerti apa itu menopause maupun faktor resiko yang mungkin dialami saat memasuki menopause. Dari 48 lansia terdapat 27 lansia wanita dan dari mereka sebagian besar sudah mengalami menopause. Dari keterangan kader setiap diadakan Posyandu Lansia banyak yang mengeluh sakit kepala dan pusing.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan, sikap serta praktik lansia dalam menghadapi masa menopausenya terutama dalam hal menjaga kesehatan reproduksi.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sehingga dapat diarahkan pada latar dari individu tersebut secara utuh. Dalam menganalisis data penelitian ini digunakan analisis kualitatif yang bersifat terbuka menggunakan proses induktif, artinya dalam simpulan temuan bertitik tolak dari data yang sudah terkumpul kemudian disimpulkan (Afifuddin dan Ahmad, 2009). Pengolahan data dilakukan dengan deskripsi isi, selanjutnya diverifikasi dan disajikan dalam gambaran deskriptif (Moleong, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang sudah menopause di desa Tambak Baru Ilir Martapura Kabupaten Banjar. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik non random sampling dimana teknik penentuan sampel untuk mencari

data atau informasi sesuai kriteria dan tujuan peneliti. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 lansia perempuan. Subjek penelitian ini berjumlah 4 orang.

### Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini karakteristik responden meliputi usia, pekerjaan, jumlah anak, anggota keluarga yang tinggal serumah, haid pertama dan usia menopause. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dimana usia subjek penelitian antara 56 sampai 64 tahun, untuk pekerjaan lebih banyak sebagai ibu rumah tangga, jumlah anak terbanyak adalah 5 orang anak, dan sebagian masih tinggal bersama anak, menantu serta cucu. Usia pertama kali menstruasi sekitar 11 tahun sampai 16 tahun dan mengalami menopause di usia 51 sampai 57 tahun. Tabel 2 menunjukkan karakteristik subjek penelitian secara triangulasi yaitu teknik pengumpulan data dari sumber yang samaberisikan data suami, anak dan kader posyandu.

### Pengetahuan Lansia Menopause Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmodjo, 2010).

Sebagian subjek penelitian tidak mengetahui dan memperhatikan apa yang akan terjadi setelah mengalami menopause, selain tidak menstruasi lagi namun mereka tidak tahu dampak terhadap kondisi psikis, fisik dan kondisi kesehatannya. Semua subjek penelitian masih mempunyai suami, dan masih tinggal dengan suami beserta anak dan cucu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 4 lansia yang diwawancarai saat posyandu, Tiga subjek penelitian belum mengetahui istilah menopause. Mereka menjawab istilah itu masih awam, karena yang diketahui hanyalah berhenti menstruasi atau sudah tidak menstruasi lagi. Hal ini dikarenakan mereka belum pernah diberi penyuluhan tentang menopause, di Posyandu Lansia hanya diberi penyuluhan tentang penyakit-penyakit di usia

lanjut. Tiga subjek mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang menopause di Posyandu Lansia. Menurut pemaparan keluarga informan yaitu suami dan anak, semua subjek penelitian memang belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang menopause. Hasil wawancara terhadap informan didapatkan pernyataan sebagai berikut:

*"... Aku tu paham haja istilah monopos mulai dari anum bahari, tapi amunnya soal kaya apa aku harus menjaga kesehatan itu (red: alat reproduksi) ya kada tapi mangarti jua pang kalo ada cara khusus, tahunya ya kaya biasa diajari kuitan bahari pang"*.

*"... Saya itu paham saja istilah menopause mulai dari muda dulu, tapi kalau soal seperti apa saya harus menjaga kesehatan alat reproduksi ya kurang mengerti juga kalau ada cara khusus, tahunya ya seperti biasa yang sudah diajarkan orang tua waktu dulu"*. (Subjek 4, 25 Januari 2019)

Kurangnya pemahaman akan arti dan gejala menopause, serta kurangnya responden mendapatkan informasi dari petugas kesehatan, keluhan-keluhan mereka untuk sebagian informan menganggap itu hal lumrah dan sebagian lagi sudah mengetahui kalau apa yang mereka keluhkan adalah bagian dari menopause itu sendiri (Nurwahyuni, Ngatimin & Arsih, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, 2 subjek (50%) merasakan adanya gejala-gejala saat memasuki masa menopause, antara lain perasaan cemas, kadang capek, perutnya mules dan kemaluannya rasanya tidak enak. Sedangkan menurut suami, subjek penelitian setelah menopause lebih mudah marah dan sensitif. Begitu juga menurut anak sebagai informan subjek penelitian juga sering marah. Pengetahuan informan yang kurang baik terkait proses berperilaku dan aktifitas menjaga kesehatan reproduksi dapat dipahami karena minimnya informasi yang mereka dapatkan selama ini baik dari media maupun dari sosialisasi petugas kesehatan.

Semua subjek mengatakan bahwa tidak mengalami perubahan secara fisik, namun menurut suami sebagai informan mengatakan ada perubahan dari segi fisik. Ada yang menyebutkan dari penambahan berat badan, badan yang mengendur dan payudaranya sudah tidak kencang lagi. Seluruh subjek mengatakan tidak mengalami perubahan kesehatan setelah menopause. Menurut suami dan anak sebagai informan *crosscheck*

sebagian mengatakan subjek penelitian tidak mengalami perubahan dalam segi kesehatan saat memasuki masa menopause, namun ada satu informan mengatakan subjek penelitian ada yang menderita tekanan darah tinggi, namun penyakit itu memang ada sebelum subjek penelitian mengalami menopause.

Kelompok wanita yang mengalami menopause memiliki tingkat gejala fisik, gejala psikosomatik yang sangat tinggi daripada kelompok wanita lain disekitarnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendidikan komprehensif yang disampaikan sesegera mungkin pada pengetahuan, sikap, gejala dan manajemen menopause harus dianggap penting bagi wanita paruh baya (Kwak, Kyun, Park, & Mi Kang, 2014). Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar subjek mengatakan mengalami perubahan emosional. Subjek penelitian mengaku kadang emosionalnya tidak terkontrol dan sering marah. Ada satu subjek penelitian yang mengaku sering merasa cemas, dan menurut informan *crosscheck* yaitu suami dan anak mengatakan semua subjek penelitian memang sangat sensitif, sering marah-marah dan susah untuk mengontrol emosi. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia diataranya adalah tingkat pengetahuan seseorang

terhadap suatu objek, semakin baik pengetahuannya maka dapat semakin baik pula tindakannya. Seorang wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang hal-hal terkait menopause akan menjadikannya lebih dapat menjaga kesehatan alat reproduksinya.

### Sikap Lansia Menopause Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas namun merupakan "pre-disposisi" tindakan atau perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hasil penelitian semua subjek tidak tahu dampak dari menopause, mereka juga tidak sadar akan dampak yang terjadi akibat menopause. Subjek penelitian menganggap menopause merupakan hal yang biasa yang akan dialami oleh setiap wanita saat usia lanjut. Meskipun menopause juga berdampak pada menurunnya kondisi kesehatan dan daya tahan tubuh saat lanjut usia.

**Tabel 1.** Karakteristik Lansia Menopause di Ponsyandu Lansia Desa Tambak Baru Ilir

Subjek	Usia	Pekerjaan	Jml Anak	Anggota Keluarga serumah	Haid Pertama	Usia Menopause
S 1	61	IRT	4	Suami, Anak, Cucu	14 Th	53 Th
S 2	59	Pensiunan Guru	2	Suami, Anak	16 Th	51 Th
S 3	63	IRT	5	Suami, Anak	11 Th	57 Th
S 4	56	Pedagang	3	Suami, Anak, Cucu	13 Th	50 Th

**Tabel 2.** Karakteristik Subjek Penelitian Triangulasi

	S 1	S 2	S 3	S 4
Umur Suami	64 th	63 th	65 th	59 th
Pekerjaan Suami	Pensiunan	Pensiunan	Swasta	Sopir
Umur Anak	30 th	21	27	32
Pekerjaan Anak	Swasta	Swasta	PNS	Pedagang
Umur Kader	53 th	53 th	53 th	53 th

Subjek penelitian sebagian besar kurang begitu peduli akan apa yang dirasakan dan tidak berharap banyak untuk dapat menghilangkan gejala atau masalah yang timbul terkait kesehatan reproduksi mereka. Responden cenderung berpasrah diri dan hampir tidak pernah berfikir untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan terkait tindakan yang harus dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi di usia mereka yang memasuki masa menopause, jika harus ke fasilitas kesehatan pun mereka lebih banyak hanya mengikuti kegiatan posyandu atau pengobatan yang sifatnya rutin dan tidak berfikir untuk mengatasi masalah seputar kesehatan reproduksi yang dialami.

Terdapat 2 dari 4 subjek penelitian merasakan mengalami perubahan pada saat melakukan hubungan seksual. Perbedaan yang dirasakan lebih ke arah dorongan hasrat dan gairah yang menurun bahkan cenderung hampir tidak ada lagi. Diantara subjek penelitian ada yang menyatakan bahwa terdapat kekhawatiran di saat suami ingin mengajak berhubungan intim. Seperti hasil wawancara yang dinyatakan oleh salah satu informan berikut:

“... *Mun ibu ni sebujuhnya pasrah haja pang lawan nang ngarannya sudah takdir ni, tapi ya kaya itu pang, amun abahnya pas lagi handak, lalu rasa gair ai, kena tapikir pasti berasa sakit mun ditarusakan jua, akhirnya ya mau kada mau nang ngarannya kewajiban bini dari pada sidin sarik kena ngalih am, biar ai mun rasa kada nyaman ditahani setumat*”.

“... *Kalau ibu ini sebenarnya pasrah saja sih sama yang namanya sudah takdir ini, tapi ya seperti itu lah, kalau si bapak kebetulan lagi mau, lalu merasa khawatir, nanti terpikir pasti terasa sakit kalau diteruskan juga, akhirnya mau tidak mau yang namanya kewajiban istri dari pada beliau marah nanti malah susah, biar saja kalau rasa tidak nyaman ditahan sebentar*”.(Subjek 3, 24 Januari 2019)

Beberapa subjek penelitian mengatakan kadang merasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual. Suami sebagai informan mengatakan saat melakukan hubungan seksual tidak merasakan ada perubahan yang jelas namun perubahan yang dialami yaitu keinginan yang berkurang dari pasangan. Meskipun merasa sakit mereka cenderung untuk membiarkan dan tetap

berkatifitas sebagaimana biasanya. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan:

“... *Ada ai rasa sakit lawan kada nyaman pas lagi behubungan tu, tapi jar ulun biar ha, palingan kena ampih sorang jua sakitnya*”.

“... *Ada saja rasa sakit dan tidak enak saat berhubungan, tapi kata saya biar saja, paling nanti berhenti sendiri sakitnya*”.(Subjek 1, 25 Januari 2019)

Dari selera dan nafsu pun mulai berkurang. Beberapa subjek penelitian mengatakan kadang merasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual. Suami sebagai informan mengatakan saat melakukan hubungan seksual tidak merasakan ada perubahan yang jelas namun perubahan yang dialami yaitu keinginan yang berkurang.

Aktifitas seksual di usia menopause merupakan usia yang rentan dengan berbagai masalah antara lain masalah seksualitas, kemunduran fisik, maupun masalah psikologi. Masalah-masalah tersebut muncul sebagai akibat dari penurunan fungsi reproduksi di usia menopause. Aktifitas hubungan seksual di usia menopause bagi sebagian wanita mengalami perubahan berupa penurunan aktifitas hubungan seksual hal ini dikaitkan dengan penurunan fungsi seksual yang berupa kekeringan vagina, dyspareuni (kekejangan yang menyakitkan di dalam otot-otot vagina), berkurangnya elastisitas vagina, berkurangnya pelendiran (lubrikasi) saat bersenggama, hilangnya sensasi klitoris dan terganggunya sensasi sentuhan (Nurwahyuni, Ngatimin & Arsih, 2012). Wanita yang sudah menopause mengalami keadaan orgasme yang lambat dan vaginanya terasa panas pada saat melakukan hubungan seksual. Hal ini mempengaruhi perubahan perilaku seksual (Calapi dan Sari, 2014). Keterbukaan subjek terhadap situasi yang dihadapi menjadikan mereka individu yang dapat menerima keadaan dalam kondisi apapun, terlihat dari pernyataan mereka yang merasa tidak keberatan dengan kodrat seorang wanita yang di usia tua pasti akan memasuki masa menopause.

### **Praktik Lansia Menopause Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi**

Praktik adalah suatu sikap optimis terwujud dalam suatu tindakan *overtbehavior*. Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi

yang memungkinkan, antara lain fasilitas (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar subjek penelitian memiliki penyakit hipertensi, diabetes, asma dan asam urat tetapi mereka tidak menghindari makanan yang seharusnya dijadikan pantangan namun hanya mengurangi porsi saja. Terkait pengobatan subjek penelitian mengatakan hanya mengkonsumsi obat yang diberikan saat berkunjung ke posyandu atau puskesmas terdekat tempat tinggal.

*"... Acil ni ding ai kalo ke puskesmas mun sudah rasa garing banar awak, kalonya masih kawa diharit aja paling dibawa minum obat apa yang ada di rumah haja. Kada suah pang beistilah betakun ke bidan atau ke dokter amunnya ada masalah di alat kelamin kaya nang ikam takunakan itu tadi"*.

*"... Bibi ini dik ya kalau ke puskesmas kalau sudah merasa terlalu sakit, kalau masih bisa ditahan saja cukup dibawa minum obat yang tersedia di rumah. Tidak pernah sengaja untuk bertanya ke bidan atau ke dokter jika ada masalah di alat reproduksi seperti yang kamu tanyakan itu tadi"*. (Subjek 2, 18 Januari 2019)

Subjek penelitian mengatakan aktif berkunjung ke posyandu lansia setiap bulan, dan pergi ke puskesmas saat mengalami keluhan. Semua sampel mengatakan setiap kali pergi ke posyandu selalu ditemani oleh suami dan pernah juga diantar oleh anak saja. Posyandu Lansia dilaksanakan setiap bulan pada minggu ketiga, kegiatan biasanya setelah pendaftaran dilanjutkan dengan pengukuran berat badan dan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula dan kolesterol dilanjutkan dengan pembagian makanan gratis, dan pemeriksaan fisik. Subjek penelitian sangat antusias dalam mengikuti semua kegiatan di Posyandu Lansia.

Sebagian dari informan penelitian mengatakan bahwa masih melakukan hubungan seksual namun intensitasnya berkurang dibandingkan dengan sebelum mengalami menopause. Sementara salah satu responden yang lain mengatakan sebenarnya sudah tidak ada gairah dan kurangnya keinginan untuk melakukan hubungan seksual, tapi karena masih memiliki kewajiban sebagai seorang isteri sehingga masih melakukan hubungan seksual minimal sebulan sekali, dan dibantu dengan pelicin (*lubricant gel*). Demikian juga dengan yang dikatakan oleh suami dari salah satu informan mengatakan bahwa masih

melakukan hubungan seksual setelah isteri mereka menopause.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar informan penelitian mengatakan tidak melakukan perawatan yang khusus untuk daerah kewanitaannya, mereka hanya membersihkan dengan sabun saat mandi, tapi ada satu subjek yang mengatakan membersihkan daerah kewanitaan dengan sabun khusus dan air rebusan daun sirih meskipun jarang dilakukan. Bahkan terdapat satu subjek penelitian yang mengakui bahwa tidak pernah membersihkan alat kelamin dengan sabun khusus karena khawatir mengalami iritasi dan efek samping yang tidak diinginkan.

Secara umum responden yang diwawancarai menyatakan bahwa langkah perawatan alat reproduksi cukup dengan memakan buah dan jamu herbal yang sifatnya alami. Mereka tidak pernah mengkonsultasikan secara khusus kepada konsultan kesehatan baik dokter maupun bidan atau petugas kesehatan lainnya terkait tindakan yang harus dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi di fase menopause. Semua subjek penelitian mengatakan mengkonsumsi makanan yang sama seperti ikan dan sayuran, begitu pula yang dikatakan suami bahwa setiap hari mereka mengkonsumsi sayuran dan jenis makanan pada umumnya. Sedangkan untuk olahraga semua subjek mengatakan tidak pernah melakukan kegiatan olahraga hanya beraktifitas kegiatan dirumah sebagai ibu rumah tangga saja.

## Simpulan

1. Subjek penelitian merupakan lansia di Posyandu Lansia di Desa Tambak Baru Ilir Martapura, semua subjek penelitian sudah mengalami menopause dan masih mempunyai suami. Subjek penelitian berumur 56 - 63 tahun, dan semua tinggal dengan suami beserta anak dan cucu.
2. Tingkat pengetahuan lansia tentang menopause dan kesehatan reproduksinya masih cukup baik meskipun sebagian besar tidak mengetahui tanda gejala dan perubahan yang terjadi saat memasuki masa menopause karena merasa itu merupakan alamiah dari seorang wanita.
3. Sikap lansia saat mengalami menopause hampir semua merasa siap menghadapi dan menerima, karena menganggap hal normal yang akan dialami semua wanita. Mereka hanya kurang memperhatikan cara dalam

menjaga kesehatan reproduksinya saat memasuki masa menopause.

4. Praktik lansia pada masa menopause dalam menjaga kesehatan reproduksinya cukup aktif dengan rutin mengunjungi Posyandu Lansia yang diadakan setiap bulan, dan mengatakan masih melakukan hubungan seksual meski intensitasnya jarang.

#### Referensi

- Afifuddin dan Beni Ahmad, 2009. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Pustaka Setia
- Anonymous, 2019. BPS Kalsel. <https://kalsel.bps.go.id/statictable/2016/10/10/689/jumlah-penduduk-kalimantan-selatan-menurut-kabupaten/kota//>. Diunduh 8 Februari 2019
- BPS, 2010. Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2010 (Hasil Sensus Penduduk 2010). Badan Pusat Statistik, ISSN: 2086-1036, Jakarta.
- BPS, 2015. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2015. Badan Pusat Statistik, ISSN: 2086-1036, Jakarta.
- BPS, 2016. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016. Badan Pusat Statistik, ISSN: 2086-1036, Jakarta.
- BPS, 2018. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. Badan Pusat Statistik, ISSN: 2086-1036, Jakarta.
- Calapi, Frisca Dea, & Dewi Ika Sari H.P., 2014. Perubahan Fisik, Perilaku Seksual, dan Psikologis Pada Wanita yang Mengalami Menopause. *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*, Vol. 7 No. 1, Juli 2014, ISSN: 2085-0921
- Kwak, Eun Kyun., Hyun Soon Park., Nam Mi Kang, 2014. Menopause Knowledge, Attitude, Symptom and Management among Midlife Employed Women. *Journal of Menopausal Medicine* 2014;20:118-125, eISSN: 2288-6761
- Moleong, A., 2010. Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi. Rosda, Bandung
- Notoatmodjo, S., 2010. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta : Jakarta
- Nurwahyuni, Rusli Ngatimin, A. Arsunan Arsin, 2012. Perilaku Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kolaka Kabupaten Kolaka Tahun 2012. *Jurnal Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin, Makassar*.
- Pudiastuti, Ratna Dewi, 2012. Tiga Fase Penting Pada Wanita (Menarche, Menstruasi, dan Menopause). PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Smart, Aqila (2010). Bahagia di Usia Menopause. Penerbit: A Plus Books, Yogyakarta