

SKRIPSI

**HUBUNGAN DERAJAT GEJALA MENOPAUSE
DENGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR PADA
WANITA USIA 40-80 TAHUN DI POSYANDU LANSIA
KOTA PALEMBANG**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)**



RIFDA AUFIRA

04011282126106

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN DERAJAT GEJALA MENOPAUSE DENGAN POLA MAKAN DAN
POLA TIDUR PADA WANITA USIA 40-80 TAHUN DI POSYANDU LANSIA KOTA
PALEMBANG

LAPORAN AKHIR SKRIPSI
Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Sriwijaya

Oleh:

Rifda Aufira
04011282126106

Palembang, 2 Desember 2024
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I
dr. Raissa Nurwany, Sp. OG
NIP. 199002172015042003



Pembimbing II
dr. Budi Santoso, M. Kes
NIP. 198410162014041003



Penguji I
dr. Fatimah Usman, Sp. OG Subsp. EFR
NIP. 197207212003122003




Penguji II
dr. Alfian Hasbi, Sp. Rad. (K)RI
NIP. 1989060420140401001



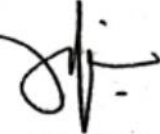
Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Pendidikan Dokter



Dr. dr. Susilawati, M. Kes
NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan 1



Prof. Dr. dr. Irfanuddin, SpKO, AIF, M.Pd. Ked
NIP. 197306131999031001

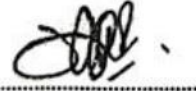


HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa laporan akhir skripsi dengan judul "Hubungan Derajat Gejala Menopause dengan Pola Makan dan Pola Tidur pada Wanita Usia 40-80 Tahun di Posyandu Lansia Kota Palembang" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 November 2024.

Palembang, 25 November 2024
Tim Penguji Karya Ilmiah berupa laporan akhir skripsi

Pembimbing I
dr. Raissa Nurwany, Sp. OG
NIP. 199002172015042003



Pembimbing II
dr. Budi Santoso, M.Kes
NIP. 198410162014041003



Penguji I
dr. Fatimah Usman, Sp. OG Subsp. FER
NIP. 197207212003122003



Penguji II
dr. Alfian Hasbi, Sp.Rad. (KORI)
NIP. 1989060420140401001



Mengetahui,

Koordinator Program
Studi Pendidikan Dokter



Dr. dr. Susilawati, M. Kes
NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan I



Prof. Dr. dr. Irfanuddin, SpKO, AIF, M.Pd. Ked
NIP. 197306131999031001



PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rifda Aufira
NIM : 04011282126106
Judul : Hubungan Derajat Gejala Menopause dengan Pola Makan dan Pola Tidur pada Wanita Usia 40-80 Tahun di Posyandu Lansia Kota Palembang

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Palembang, 25 November 2024



Rifda Aufira

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rifda Aufira
NIM : 04011182126106
Judul : Hubungan Derajat Gejala Menopause dengan Pola Makan dan Pola Tidur pada Wanita Usia 40-80 Tahun di Posyandu Lansia Kota Palembang

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Dalam kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (corresponding author).

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, 25 November 2024



Rifda Aufira
04011282126106

ABSTRAK

HUBUNGAN DERAJAT GEJALA MENOPAUSE DENGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR PADA WANITA USIA 40- 80 TAHUN DI POSYANDU LANSIA KOTA PALEMBANG

(Rifda Aufira, 25 November 2024, 113 Halaman)

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang: Menopause merupakan terhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut karena kehilangan fungsi folikel ovarium. Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi proses terjadinya menopause, seperti pola makan, pola tidur, tingkat stres dan aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Mirrah di Palembang pada tahun 2023 didapatkan hasil bahwa 93.93% wanita mengalami gejala menopause. Penelitian mengenai hubungan derajat gejala menopause dengan pola makan dan pola tidur pada wanita usia 40-80 tahun belum pernah dilakukan di kota Palembang, hal inilah yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan derajat gejala menopause dengan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun di Posyandu Lansia Kota Palembang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi potong lintang (*cross-sectional*) yang bertujuan untuk menentukan hubungan derajat gejala menopause dan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun di 3 Posyandu Lansia di Kota Palembang. Gejala menopause diukur menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS), pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan pola tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil: Dari 90 responden yang berpartisipasi pada penelitian ini, sebanyak 40% mengalami gejala menopause derajat sedang, 77,8% memiliki pola makan yang buruk dan 47,8% memiliki pola tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara derajat gejala menopause dengan pola makan *p value* 0,000 dan hubungan derajat gejala menopause dengan pola tidur 0,000 nilai *p value* <0,05.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara derajat gejala menopause pola makan dan pola tidur pada wanita usia 40-80 tahun.

Kata kunci: Gejala menopause, pola tidur, pola makan.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DEGREE OF MENOPAUSAL SYMPTOMS AND EATING AND SLEEPING PATTERNS IN WOMEN AGED 40-80 YEARS AT THE INTEGRATED SERVICE POST FOR THE ELDERLY IN PALEMBANG CITY

(Rifda Aufira, November 25 2024, 113 Pages)

Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Background: Menopause is the cessation of menstruation for 12 consecutive months due to the loss of ovarian follicle function. Various factors can influence the menopausal process, such as dietary patterns, sleep patterns, stress levels, and physical activity. A study conducted by Mirrah in Palembang in 2023 revealed that 93.93% of women experienced menopausal symptoms. However, research on the relationship between the degree of menopausal symptoms and eating and sleeping patterns in women aged 40-80 years has not been conducted in Palembang. This gap has motivated researcher to further explore the relationship between the degree of menopausal symptoms and lifestyle patterns in women aged 40-80 years at the Integrated Service Posts for the Elderly in Palembang City.

Methods: This research is an analytical observational study with a cross-sectional design aimed at determining the relationship between the degree of menopausal symptoms and lifestyle patterns among women aged 40-80 years in Integrated Service Posts for the Elderly in three Community Health Centers (*Puskesmas*) located in three subdistricts in Palembang City. Menopausal symptoms were measured using the Menopause Rating Scale (MRS), dietary patterns were assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and sleep patterns were evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: From the 90 respondents who participated in this study, 40% experienced moderate menopausal symptoms, 77.8% had poor dietary patterns, and 47.8% had poor sleep patterns. A significant relationship was found between the severity of menopausal symptoms and dietary patterns (p -value = 0.000), as well as between the severity of menopausal symptoms and sleep patterns (p -value = 0.000), with p -values less than 0.05 indicating statistical significance.

Conclusion: There is a significant relationship between the degree of menopause symptoms, diet and sleep patterns in women aged 40-80 years.

Keywords: Menopausal symptoms, sleep patterns, diet patterns.

RINGKASAN

HUBUNGAN DERAJAT GEJALA MENOPAUSE DENGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR PADA WANITA USIA 40-80 TAHUN DI POSYANDU LANSIA KOTA PALEMBANG

Karya tulis ilmiah berupa skripsi, 25 November 2024

Rifda Aufira: Dibimbing oleh dr. Raissa Nurwany, Sp. OG dan dr. Budi Santoso, M.Kes.

Pendidikan Dokter Umum, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

cxv + 72 halaman + 12 lampiran

Menopause merupakan terhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut karena kehilangan fungsi folikel ovarium. Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi proses terjadinya menopause, seperti pola makan, pola tidur, tingkat stres dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan derajat gejala menopause dengan pola makan dan pola tidur pada populasi wanita usia 40-80 tahun di Kota Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi potong lintang (*cross-sectional*) yang bertujuan untuk menentukan hubungan derajat gejala menopause dan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun di Posyandu Lansia yang diselenggarakan di 3 Puskesmas di 3 Kecamatan yang berada di Kota Palembang, yaitu Puskesmas Sekip di Kecamatan Kemuning, Puskesmas Merdeka di Kecamatan Bukit Kecil, dan Puskesmas Naga Swidak di Seberang Ulu II.

Gejala menopause diukur menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS), pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan pola tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Dari 90 responden yang berpartisipasi pada penelitian ini, sebanyak 40% mengalami gejala menopause derajat sedang, 77,8% memiliki pola makan yang buruk dan 47,8% memiliki pola tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara derajat gejala menopause dengan pola makan *p value* 0,000 dan hubungan derajat gejala menopause dengan pola tidur 0,000 nilai *p value* <0,05.

Kata kunci: Gejala menopause, pola tidur, pola makan.

SUMMARY

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DEGREE OF MENOPAUSAL SYMPTOMS AND EATING AND SLEEPING PATTERNS IN WOMEN AGED 40-80 YEARS AT THE INTEGRATED SERVICE POST FOR THE ELDERLY IN PALEMBANG CITY

Scientific Paper in the form of undergraduate thesis, November 25 2024

Rifda Aufira: supervised by dr. Raissa Nurwany, Sp. OG and dr. Budi Santoso, M.Kes.

Medical Science Departement, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

cxv + 72 pages + 12 attachments

Menopause is defined as the cessation of menstruation for 12 consecutive months due to the loss of ovarian follicle function. Various factors can influence the menopausal process, including dietary patterns, sleep patterns, stress levels, and physical activity. This study aims to determine the relationship between the degree of menopausal symptoms and eating and sleeping patterns in women aged 40-80 years in Palembang City.

This research is an observational analytic study with a cross-sectional design, aimed at analyzing the relationship between the degree of menopausal symptoms and lifestyle patterns in women aged 40-80 years at the Integrated Service Posts for the Elderly held at three community health centers (Puskesmas) in three districts of Palembang City: Sekip Community Health Center in Kemuning District, Merdeka Community Health Center in Bukit Kecil District, and Naga Swidak Community Health Center in Seberang Ulu II District.

Menopausal symptoms were assessed using the Menopause Rating Scale (MRS), dietary patterns were measured with the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and sleep patterns were evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Out of the 90 respondents who participated in this study, 40% experienced moderate menopausal symptoms, 77.8% had poor dietary patterns, and 47.8% had poor sleep patterns. A significant relationship was found between the degree of menopausal symptoms and dietary patterns, with a p-value of 0.000, as well as between the degree of menopausal symptoms and sleep patterns, also with a p-value of 0.000 (p-value < 0.05).

Keywords: Menopausal symptoms, sleep patterns, diet patterns.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas kasih karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Derajat Gejala Menopause dengan Pola Hidup pada Wanita Usia 40-80 Tahun di Posyandu Lansia Kota Palembang”. Penulis menyadari terdapat banyak bantuan, dukungan, dan doa yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini, maka dengan ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Raissa Nurwany, Sp. OG dan dr. Budi Santoso, M.Kes sebagai pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi penulis.
2. dr. Fatimah Usman, Sp. OG Subsp. FER dan dr. Alfian Hasbi, Sp.Rad sebagai penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dalam menguji skripsi penulis.
3. Keluarga yang selalu mendoakan dan menemani penulis dalam setiap proses kehidupan yang penulis jalani. Ummi, Abi, Kak Isal, Mbak Via, Wak Cik, Wak Ena, Awa, Cicik, Om Robert, dan adik saya yang paling saya sayangi Lucky.
4. Sahabat penulis sejak SMA, Muhammad Nur Reza Zuhdi yang sangat membantu penulis selama penyusunan proposal, pengambilan data, dan penulisan skripsi.
5. Keluarga kecil penulis di perantauan, *Macin* yang selama di perantauan selalu menemani dan menghibur penulis selama masa perkuliahan ini. Serta *Kesebelasan* dan *Ayuk-ayuk kingstone* yang juga menemani penulis selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis memohon saran dan kritik atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan proposal skripsi ini. Semoga hasil penelitian dapat memberikan manfaat.

Palembang, 25 November 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rifda' with a stylized flourish at the end.

Rifda Aufira

Daftar Isi

	Halaman
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Persetujuan.....	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pernyataan Integritas	v
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vii
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	<i>ix</i>
Ringkasan	x
<i>Summary</i>	<i>xi</i>
Kata Pengantar	xii
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar.....	xviii
Daftar Lampiran.....	xix
Daftar Singkatan.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Hipotesis.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Menopause.....	5
2.1.1 Definisi.....	5

2.1.2 Etiologi.....	5
2.1.3 Epidemiologi.....	6
2.1.4 Fisiologi Menopause.....	6
2.1.5 Diagnosis.....	8
2.1.6 Diagnosis Banding ²⁷	12
2.1.7 Komplikasi.....	14
2.2 Gejala Menopause.....	15
2.2.1 Gejala Menopause Awal.....	15
2.2.2 Gejala Menopause Lanjut ²⁴	17
2.3 Derajat Gejala Menopause ³⁵	17
2.3.1 Tidak Ada, Sedikit.....	18
2.3.2 Ringan.....	18
2.3.3 Sedang.....	18
2.3.4 Berat.....	18
2.4 Pola Hidup.....	18
2.4.1 Pola Makan.....	19
2.4.2 Pola Tidur.....	22
2.4.2.1 Pola Tidur sesuai Usia.....	24
2.5 Kerangka Teori.....	27
2.6 Kerangka Konsep.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.2.1 Waktu Penelitian.....	29
3.2.2 Tempat Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	30
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	31
3.4 Variabel Penelitian.....	31
3.4.1 Variabel Dependen.....	31

3.4.2 Variabel Independen	31
3.5 Definisi Operasional.....	32
3.6 Cara Pengumpulan Data.....	37
3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data	37
3.7.1 Analisis Univariat.....	37
3.7.2 Analisis Bivariat.....	38
3.8 Alur Kerja Penelitian.....	40
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Analisis Univariat.....	41
4.1.2 Analisis Bivariat.....	45
4.2 Pembahasan.....	46
4.2.1 Karakteristik Demografi Responden	47
4.2.3 Distribusi Pola Makan pada Wanita Usia 40-80 tahun di Kota Palembang.....	50
4.2.4 Distribusi Pola Tidur pada Wanita Usia 40-80 tahun	52
4.3 Keterbatasan Penelitian	59
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	71
BIODATA.....	91

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Karakteristik Demografi Responden	42
Tabel 4.2 Frekuensi Derajat Gejala Menopause berdasarkan MRS	42
Tabel 4.3 Frekuensi Pola Makan berdasarkan FFQ-SQ	43
Tabel 4.4 Frekuensi Pola Tidur berdasarkan PSQI	43
Tabel 4.5 Frekuensi Gejala Menopause berdasarkan derajat keparahan MRS	44
Tabel 4.6 Hubungan pola makan dengan derajat gejala menopause.....	45
Tabel 4.7 Hubungan pola tidur dengan derajat gejala menopause	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sekresi estrogen selama kehidupan seks wanita ¹⁶	7
Gambar 2.2 Menopause Rating Scale (MRS) yang digunakan di Indonesia ³⁵	18
Gambar 2.3 Isi Piringku ⁴⁰	20
Gambar 2.4 Kerangka Teori	27
Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3.1 Alur Kerja Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Informasi dan Permohonan Kesiediaan Responden	71
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>) Responden	72
Lampiran 3 Kuesioner <i>Menopause Rating Scale</i> (MRS) Bahasa Indonesia	73
Lampiran 4 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	74
Lampiran 5 Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> Semi Kuantitatif.....	76
Lampiran 6 Sertifikat Etik.....	79
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Palembang	80
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Skripsi	81
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi.....	82
Lampiran 10 Hasil Pemeriksaan Turnitin	83
Lampiran 11 Hasil Output SPSS.....	84
Lampiran 12 Foto Dokumentasi.....	89

DAFTAR SINGKATAN

AMH	: <i>Antimullerian Hormon</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormon</i>
MRS	: <i>Menopause Rating Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause merupakan terhentinya menstruasi secara permanen karena kehilangan fungsi folikel ovarium ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut.¹ Menopause adalah proses alami yang terjadi pada wanita berusia 45-55 tahun. Periode ini ditandai dengan menurunnya produksi hormon estrogen dan progesterone yang mengindikasikan berakhirnya masa menstruasi seorang.²

Proses transisi seseorang dari masa suburnya menuju periode menopause yaitu saat ovarium mulai kehilangan fungsinya secara bertahap. Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi proses terjadinya menopause. Hal ini menyebabkan usia wanita yang sudah mengalami menopause tidak bisa diprediksi, tetapi pada umumnya dimulai pada dekade keempat kehidupan seseorang.³

Berdasarkan statistik dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, prevalensi menopause di seluruh dunia mencapai 38,9%. Maknanya, dari 4,8 miliar wanita di dunia, sekitar 1,8 miliar di antaranya sudah memasuki fase menopause. WHO menyatakan 1,2 miliar wanita yang berumur lebih dari 50 tahun akan mengalami menopause pada tahun 2030, serta bertambah sebesar 3% setiap tahunnya. Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, prevalensi menopause berjumlah 15,2% di Indonesia. Angka ini maknanya dari jumlah total 118 juta wanita di Indonesia, sekitar 18,1 juta wanita sudah memasuki masa menopause. Diperkirakan 60 juta wanita akan menopause pada tahun 2025. Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan RI menyatakan persentase wanita menopause di Sumatera Selatan berjumlah 69,43% dan mengalami kenaikan pada tahun 2018 menjadi 69,65%. Pada tahun 2017 jumlah wanita menopause di Sumatera Selatan sebanyak 196.835 wanita, namun hanya 39,53% yang

mendapatkan pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2017). Indonesia mempunyai 14 juta (7,4%) wanita menopause pada tahun 2016 dari jumlah total populasi. Angka harapan hidup wanita pada tahun 2022 adalah 73,83 tahun.

Gejala menopause sangat berkaitan erat dengan terjadinya menopause, sekitar 85% wanita usia menopause mengalami gejala-gejala menopause. Gejala menopause yang dialami biasanya berupa gejala vasomotor, gejala psikologis, gangguan tidur, nyeri sendi dan masalah seksual. Tingkat keparahan gejala menopause setiap orang juga berbeda-beda dan sangat tergantung individu masing-masing. Tentunya pola hidup seseorang sangat mempengaruhi gejala menopause yang akan dialaminya.⁴

Pola hidup adalah kebiasaan, tindakan, dan rutinitas yang membentuk cara seseorang menjalani hidup sehari-hari. Ini meliputi segala hal mulai dari kebiasaan makan, aktivitas fisik, tidur, interaksi sosial, manajemen stres, hingga cara mengelola waktu dan tujuan hidup.⁵ Pada penelitian kali ini pola hidup yang dibahas adalah pola makan dan pola tidur.

Pola makan yang sehat dapat membantu mengatasi gejala usia 40-80 tahun dan menopause serta mencegah berbagai penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan beberapa jenis keganasan⁶. Pola tidur pada wanita menopause mengalami perubahan yang disebabkan oleh proses penyesuaian tubuh dan perubahan hormonal yang menimbulkan rasa kurang nyaman sehingga pola tidur terganggu. Pola tidur yang terganggu juga dapat memperburuk derajat gejala menopause seseorang.⁷

Pada penelitian yang dilakukan oleh Noll, dkk mengenai Hubungan intensitas gejala menopause dan konsumsi makanan berdasarkan derajat pengolahan makanan didapatkan kesimpulan gejala vasomotor, seksual, somatik, dan memori serta konsentrasi yang lebih intens dikaitkan dengan konsumsi makanan ultra-olahan yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang konsumsi sayuran lebih tinggi dilaporkan memiliki intensitas gejala menopause yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.⁸ Penelitian lain yang dilakukan oleh Armini, dkk mengenai hubungan pola hidup dan tingkat stres dengan keluhan wanita menopause

didapatkan kesimpulan pola hidup sehat dan tingkat stres yang terkendali dapat meminimalisir keluhan pada wanita menopause.⁹

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan di Palembang oleh Mirrah mengenai prevalensi gejala menopause menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS) pada pasien usia menengah di puskesmas kota Palembang dan didapatkan hasil 165 responden dari tiga Puskesmas di Palembang 93,94% mengalami gejala menopause. Dari 165 responden yang mengalami gejala menopause 41,65% diantaranya mengalami gejala somatis, 69,7% diantaranya gejala psikologis, 65,5% diantaranya gejala urogenital dan 38,2% tidak mengalami efek gejala menopause.¹⁰

Penelitian yang serupa mengenai hubungan derajat gejala menopause dengan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun belum pernah dilakukan di kota Palembang, hal inilah yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan derajat gejala menopause dengan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan derajat gejala menopause dengan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan derajat gejala menopause dengan pola makan dan pola tidur pada Wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui derajat gejala menopause pada wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang.
2. Untuk mengetahui pola makan pada wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang.
3. Untuk mengetahui pola tidur pada wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang.
4. Untuk menganalisis hubungan derajat gejala menopause dengan pola makan pada wanita usia 40-80 tahun di kota Palembang

5. Untuk menganalisis hubungan derajat gejala menopause dengan pola tidur pada wanita usia 40-80 tahun di di Posyandu Lansia Kota Palembang

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan antara derajat gejala menopause dengan pola makan dan pola tidur pada wanita usia 40-80 tahun di di Posyandu Lansia Kota Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi referensi pembelajaran mengenai hubungan derajat gejala menopause dengan pola hidup pada wanita usia 40-80 tahun di di Posyandu Lansia Kota Palembang.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah dan membantu pasien dan penyedia layanan kesehatan di Palembang untuk mengetahui dan memahami tentang gejala menopause.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu wanita usia premenopause untuk lebih memperhatikan pola hidup supaya gejala menopause yang muncul tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Speroff L, Fritz MA. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2020. Chapter 17, *Menopause Transition and Menopause Hormone Therapy*; p. 581-751.
2. Annisa S, Lestari P, Indah Wiyasihati S, Djuari L. The Correlation Between Lifestyle And Menopausal Symptoms Among Women In Three Big Cities Of Indonesia. *IJRP [Internet]*. 2022;116(1).
3. Peacock K, Carlson K, Ketvertis KM. *Menopause*. In: *StatPearls [Internet] [Internet]*. StatPearls Publishing; 2023. Aug 27;9(2):2-7
4. Sebtalesy, Cintika Yorinda, and S. K. M. Irmawati Mathar. *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia, 2019. Apr 30;9(2):28–34
5. Asri IH, Lestarini Y, Husni M, Muspita Z, Hadi YA. Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*. 2021 Jan 30;2(1):56–63.
6. Erdélyi A, Pálfi E, Túú L, Nas K, Szűcs Z, Török M, et al. The Importance of Nutrition in Menopause and Usia 40-80 tahun—A Review. *Nutrients*. 2024 Jan;16(1):27.
7. Dewi LK. *Pengelolaan Asuhan Keperawatan pada Ibu Menopause dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kecamatan Medan Perjuangan [Internet] [Thesis]*. Universitas Sumatera Utara; 2023 Mei 17;9(2):24–37
8. Noll Pres, Noll M, Zangirolami-Raimundo J, Baracat EC, Louzada ML da C, Soares Júnior JM, et al. Life habits of postmenopausal women: Association of menopause symptom intensity and food consumption by degree of food processing. *Maturitas*. 2022 Feb;156:1–11.

9. Armini NKA, Ni'mah L, Silviani BS. Complaints in Menopausal Women and Its Correlation with Lifestyle and Stress. *Jurnal Ners*. 2019;13(2):184–9.
10. Aflah MM. Prevalensi Gejala Menopause Menggunakan Menopause Rating Scale pada Pasien Usia Menengah di Puskesmas Kota Palembang. [skripsi]. Palembang: Universitas Sriwijaya; 2024.
11. Anas M, Prahastutik RH, Andira S, Nur TR, Khonsa U, Ayu VA, et al. Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. 2022; Jun 30;9(2):65–72
12. Peacock K, Carlson K, Ketvertis KM. Menopause. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 [cited 2024 Apr 21]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
13. El Khoudary, Samar R., et al. "Menopause transition and cardiovascular disease risk: implications for timing of early prevention: a scientific statement from the American Heart Association." *Circulation* 142.25 (2020): e506-e532.
14. Yunita AEN. The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 2021 Aug 30;9(2):68–74.
15. Widari, Ni Kade Ayu Mas Sri. Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Wanita Menopause Di Desa Bugbug Kecamatan Karangasem. Diss. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2022. Aug 27;9(2):48–54
16. Hall JE, Guyton AC. Guyton and Hall *Textbook of Medical Physiology*. 14th ed. Philadelphia, Pa: Saunders/Elsevier; 2021. Chapter 81, *Female physiology before pregnancy and the female hormones*; p. 987-999.
17. Abdul, Nining A. Manajemen Kesehatan Menopause. Edited by Winoto, Darmawan E. Eureka Media Aksara, 2023/ 45-48

18. Peacock K, Carlson K, Ketvertis KM, Doerr C. Menopause (Nursing). In: StatPearls [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2023 Mar 27;9(2):5-12
19. Lacroix AE, Gondal H, Shumway KR, Langaker MD. *Physiology, Menarche*. In: StatPearls [Internet] . StatPearls Publishing; 2023 Mar 27;9(2):32-45
20. Diana, Sulis, and Erfiani Mail. Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia), 2019. Mar 27;9(2):54–57
21. Redinger A, Nguyen H. *Incomplete Miscarriage*. [Updated 2024 Feb 12]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-5-9
22. Lestari, Muji, and Fachry Amal. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura." *Jurnal Sehat Mandiri* 14.2 2019) 57-63.
23. Grandi G, Di Vinci P, Sgandurra A, Feliciello L, Monari F, Facchinetti F. Contraception During Usia 40-80 tahun: Practical Guidance. *Int J Womens Health*. 2022 Jul 15;14:913–29.
24. Trisetiyaningsih, Yanita, Fajriyati Nur Azizah, and Khristina Diaz Utami. "Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. Vol. 8. No. 2. 2023. Apr 30;9(2):5-8
25. Nichol JR, Sundjaja JH, Nelson G. *Medical History*. [Updated 2024 Apr 30]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-2-5
26. Tybjerg K. Scale in the history of medicine. *Stud Hist Philos Sci*. 2022 Feb;91:221–33.
27. Suparman E, Amenorea Sekunder: Tinjauan dan Diagnosis. *Jurnal Biomedik:JBM* [Internet]. 2019 Oct 3 [cited 2024 May 30];9(3).

28. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Bagaimana Menopause Meningkatkan Resiko Jantung Pada Wanita. Kemenkes. 2022
29. Wang X, Wang L, Di J, Zhang X, Zhao G. *Prevalence and risk factors for menopausal symptoms in middle-aged Chinese women: a community-based cross-sectional study. Menopause.* 2021 Aug 30;28(11):1271–8.
30. Fruitasari MKF. Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Gejala Menopause pada Wanita Premenopause. *Jurnal Kesehatan Saelmakers perdana (JKSP).* 2021 Aug 30;4(2):348–56.
31. Hapsari DP. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Derajat Insomnia Pada Lansia Studi Observasi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang [Internet]. Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2023. Okt 13;13–21
32. Pengaruh Kompres Air Hangat Parutan Jahe terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP).* 2020. Sep 20;113–21.
33. Purba SIA, Isfaizah I, Da N, Noor S, Misrah M. Pengabdian Masyarakat Akupresure untuk Mengatasi Insomnia pada Menopause. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan.* 2021 Dec 20;133–41.
34. Mentari, Mentari, Jum Natosba, and Jaji Jaji. "Psikoseksual terhadap Fungsi Seksual Perempuan Menopause." *Jurnal Keperawatan Silampari.* 2023: 1182-1196
35. Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium | Trisetiyaningsih | *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati [Internet].* 2022. Mar 27;9(2):54–57

36. Sari RP, Ramadan FR. Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2020 Jun 2;2(2):97–102.
37. Suheimi HK. Pola Hidup untuk Meningkatkan Kualitas Wanita Menopause. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology* [Internet]. 2019 [cited 2024 Apr 26]
38. Kadir S. Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*. 2019 Aug 7;1(2):56–60.
39. Alristina, Arie Dwi, et al. Ilmu gizi dasar buku pembelajaran. Penerbit CV. Sarnu Untung, 2021 Aug 20;1(2):43–48.
40. Simangunsong DE. Pemberdayaan Berbasis Health Belief dalam Mengelola Pola Makan Seimbang Sebagai Upaya Pengendalian Keluhan Klimakterium. *Jurnal Penelitian Kesehatan (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*. 2019 May 5;10(2):119–24.
41. Sari RN, Lahia N. Pola Konsumsi Pangan Wus yang Mengalami Anemia Menggunakan Metode Sq-Ffq Di Kecamatan Sumbawa. *Proceeding Of Student Conference*. 2023 Aug 4;1(3):301–15.
42. Madeira A, Wiyono J, Ariani NL. Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* [Internet]. 2019 Jan 24 [cited 2024 May 17];4(1).
43. Ariani, Dwi, and Suryanti Suryanti. "Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta." *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8.1 (2019): 87-93.
44. Thau L, Gandhi J, Sharma S. Physiology, Cortisol. In: *StatPearls* [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2023 May 27;9(2):54–57

45. Liana R. Literatur Review: Penatalaksanaan Insomnia dengan Non Farmakologi Pada Reamaja. 2020 Sep 5;9(2):55–57
46. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Kemenkes. 2022
47. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Kebutuhan Tidur sesuai Usia - Penyakit Tidak Menular Indonesia. Kemenkes. 2022
48. Alam S, Syahrir S, Adnan Y, Asis A. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2021 Sep 1;10(03):200–7.
49. Yunita AE. *The correlation of the knowledge about menopause with the readiness ahead of menopause for pre-menopause women*. *Placentum J Ilmiah Kes Apl*. 2021;9(2):68.
50. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Menopause. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024.
51. Mail E, Yuliani F. Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*. 2021;10(2):123–130.
52. Prasetyo DY, Suprayitno E. Faktor-faktor kualitas hidup pasien kanker. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2021;9(2):322–333.
53. Lay GL, Wungouw HPL, Kareri DGR. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunase. 2019. Aug 5;1(2):41–44.
54. Sari N, Iswandari ND, Rahman TA, Banjarmasin ASM. *Menopause Rating Scale (MRS) pada wanita usia 55-60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin*. 2019 Sep 7;1(2):54–57.
55. Mediboina A, Pratyusha P, Kumar GS. *Determining the prevalence and severity of menopausal symptoms in post-menopausal women of Eluru, Andhra*

- Pradesh, India, using the Menopause Rating Scale (MRS)*. *Int J Med Stud*. 2024 Jul 9;12(2):152–160.
56. Heinemann K, Ruebig A, Potthoff P, Schneider HP, Strelow F, Heinemann LA, et al. *The Menopause Rating Scale (MRS): a methodological review*. *Health Qual Life Outcomes*. 2020 Sep 2;2(1):45.
57. Mazhar SB, Rasheed S. *Menopause Rating Scale (MRS): A*. *Jurnal Kesehatan Wanita*. 2021;15:25–30.
58. de Oliveira MR, da Silva TM, de Almeida RN, et al. *Nutritional intake and dietary habits of menopausal women: impact on health and well-being*. *Nutr Health*. 2020;26(2):123–30.
59. Markussen MS, Veierød MB, Kristiansen AL, Ursin G, Andersen LF. *Dietary patterns of women aged 50–69 years and associations with nutrient intake, sociodemographic factors and key risk factors for non-communicable diseases*. *Public Health Nutr*. 2019 Aug;19(11):2024–2023.
60. Nababan TP, Nurdin NM. *Profil asupan dan status gizi pada responden yang memiliki kebiasaan menonton video mukbang*. *JGizDiet*. 2023 Jun 29;2(2):133–140.
61. Erdélyi A, Pálfi E, Túú L, Nas K, Szücs Z, Török M, et al. *The importance of nutrition in menopause and usia 40-80 tahun—a review*. *Nutrients*. 2023 Dec 21;16(1):27.
62. Dunneram Y, Greenwood DC, Cade JE. *Dietary patterns and age at natural menopause: Evidence from the UK Women's Cohort Study*. *Maturitas*. 2021 Jan;143:165–170.
63. Zhang F, Cheng L. *Association between sleep duration and depression in menopausal women: a population-based study*. *Front Endocrinol*. 2024 Feb 19;15:1301775.

64. Abdelaziz EM, Elsharkawy NB, Mohamed SM. *The relationship between sleep quality and menopausal symptoms among postmenopausal women in Saudi Arabia*. 2021. Jun 7;5(2):119–125.
65. Santos MA, Vilerá AN, Wysocki AD, Pereira FH, Oliveira DM, Santos VB. *Sleep quality and its association with menopausal and climacteric symptoms*. Rev Bras Enferm. 2021. Jun 7;5(2):78–80.
66. Baker FC. *It's not just about the hot flashes: menopausal hormone changes and disrupted sleep*. J Clin Endocrinol Metab. 2023. Jun 7;5(2):149–154.
67. Diyu IANP, Satriani NLA. *Menopausal symptoms in women aged 40-65 years in Indonesia*. ijhms. 2022 Jun 7;5(2):169–176.
68. Romadhona NF, Fauziah E. Studi deskriptif permasalahan gerak dan fungsi pada wanita menopause. Jurnal XYZ. 2024;3.
69. Widjayanti Y. Status gizi, aktivitas fisik dan keluhan menopause. JKM [Internet]. 2021 Mar 27 [cited 2024 Nov 9];6(1).
70. Baral S, Kaphle HP. *Health-related quality of life among menopausal women: A cross-sectional study from Pokhara, Nepal*. Dangal G, editor. PLoS ONE. 2023 Jan 20;18(1).
71. Armo M, Sainik S. *Assessment of menopausal symptom using modified menopause rating scale among rural women of Rajnandgaon in Chhattisgarh, a Central India region*. J South Asian Feder Obst Gynaecol. 2020 Nov 30;12(4):209–214.
72. Johnson S, Lee A. *Eating behaviors during menopausal transition: A systematic review*. Appetite. 2021;160:105103.
73. Erdélyi A, Pálfi E, Túű L, Nas K, Szűcs Z, Török M, et al. *The importance of nutrition in menopause and usia 40-80 tahun—A review*. Nutrients. 2023 Dec 21;16(1):27.

74. Gava G, Orsili I, Alvisi S, Mancini I, Seracchioli R, Meriggiola MC. *Cognition, Mood and Sleep in Menopausal Transition: The Role of Menopause Hormone Therapy*. *Medicina*. 2019 Oct 1;55(10):668.
75. O'Byrne NA, Yuen F, Butt WZ, Liu PY. *Sleep and circadian regulation of cortisol: A short review*. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*. 2021 Jun;18:178–186.
76. Parry BL, Newton RP, Lachin JM. *The Role of Cortisol in Menopause-Related Sleep Disruptions and Mood Symptoms*. *Menopause*. 2021;28(6):672–68.
77. Santoro N, Johnson J, Epperson CN. *Usia 40-80 tahun and Menopause: Modulation of Stress and Sleep by Hormones*. *J Clin Endocrinol Metab*. 2020;105(5):1768–1775. doi:10.1210/clinem/dgaa117.