

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SKALA KECEMASAN MENOPAUSE

Identitas Diri

Nama :
 Alamat :
 Usia :
 Status perkawinan :
 Jumlah Anak :
 Pendidikan terakhir :
 Pekerjaan :

Petunjuk pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, tindakan dan penguasaan yang anda alami sehari-hari. Silahkan anda membaca dan memahami setiap pernyataan dengan baik. Selanjutnya, anda diminta untuk mengemukakan pendapat apakah pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan anda. Berilah tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia, yang dianggap sesuai dengan keadaan anda. Semua jawaban yang anda berikan benar bila sesuai dengan perasaan, pikiran, tindakan dan pengalaman anda alami.

Pilihlah jawaban tersebut adalah:

SS : jika sangat setuju dengan pernyataan yang disediakan

S : jika setuju dengan pernyataan yang disediakan

TS : jika tidak setuju dengan pernyataan yang disediakan

STS : jika sangat tidak setuju dengan pernyataan yang disediakan

Anda diharapkan menjawab seluruh pertanyaan yang tersedia. Setelah selesai mengisi kuesioner ini, periksa kembali apabila terdapat pertanyaan yang belum diisi, mohon untuk segera diisi dan dilengkapi.

Partisipasi, kesungguhan dan kejujuran anda sangat kami hormati dan hargai.

Terimakasih.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa telah kehilangan kenikmatan fisik				
2	Tidak seperti dulu, sekarang tubuh saya sering terasa panas				
3	Tidak seperti dulu, kaki saya sering terasa gemetar bila kecapekan				
4	Tidak seperti dulu, kepala saya sering terasa pusing				
5	Dada saya sering merasa gemetar sekarang				
6	Tangan saya sekarang sering merasa gemetar apabila memegang benda				
7	Tiba-tiba tubuh saya sekarang sering merasa gemetaran				
8	Seringkali sekarang saya sering mengalami gangguan pernafasan (sulit bernafas)				
9	Saya kesulitan untuk menikmati masa tua				
10	Seringkali saya merasa takut kan hal-hal buruk yang akan menimpa saya				
11	Semakin hari saya merasa semakin tidak menarik				
12	Saya takut kehilangan kasih sayang dari suami saya				
13	Saya selalu berfikir tidak bisa melayani suami dengan penuh				
14	Keadaan saya sekarang menghalangi saya melakukan aktivitas seperti dulu				
15	Saya takut tidak dapat menerima keadaan menopause ini				
16	Saya takut maut akan cepat datang menjemputku				
17	Saya merasa kekuatan fisik saya masih seperti masa muda				
18	Saya jarang merasakan panas pada tubuh saya				
19	Saya masih sanggup berjalan seperti masa muda				
20	Saya tidak pernah kesulitan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan apapun				
21	Mendengar kabar apapun, saya masih bisa menerima dengan keadaan santai				
22	Saya masih sanggup bekerja dengan normal				
23	Saya tidak pernah merasakan panas pada malam hari				
24	Saya tidak memiliki gangguan apapun pada pernafasan saya				
25	Saya siap menyambut masa tua saya				

26	Saya siap dengan apapun yang akan terjadi pada akhir periode hidup saya				
27	Saya sadar dan menerima bahwa menopause adalah kodrat perempuan				
28	Saya merasa keluarga saya semakin menyanyangi saya				
29	Saya yakin suami saya adalah orang yang selalu menyayangi saya				
30	Saya masih mampu melakukan aktivitas yang bermanfaat				
31	Saya serahkan semua takdir hidup dan usaha saya kepada Tuhan YME				
32	Kapanpun saya siap menghadap kembali pada Tuhan YME				

DATA STATISTIK

A. SKOR HASIL SKALA KECEMASAN TERHADAP MENOPAUSE

NOMOR SUBJEK	SKOR KECEMASAN WANITA PRA MENOPAUSE	SKOR KECEMASAN WANITA PASCA MENOPAUSE
1	87.0	56.0
2	90.0	45.0
3	89.0	45.0
4	80.0	59.0
5	87.0	56.0
6	90.0	53.0
7	85.0	44.0
8	92.0	43.0
9	93.0	45.0
10	87.0	61.0
11	97.0	46.0
12	92.0	47.0
13	98.0	53.0
14	93.0	54.0
15	85.0	58.0
16	89.0	44.0
17	87.0	47.0
18	87.0	57.0
19	90.0	57.0
20	80.0	61.0

B. UJI NORMALITAS

Test Statistics^a

		SKOR KECEMASA N
Most Extreme Differences	Absolute Positive	1.000
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		-1.000
Asymp. Sig. (2-tailed)		3.162
		.007

a. Grouping Variable: SUBJEK

C. UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

SKOR KECEMASAN

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.439	1	38	.010

D. UJI HIPOTESIS

Group Statistics

	SUBJ EK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SKOR	1	20	88.9000	4.65550	1.04100
KECEMASAN	2	20	51.5500	6.37821	1.42621

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
SKOR KECEMA SAN	7.439	.010	21.153	38	.000	37.35000	1.76572	33.77549	40.92451
Equal variances not assumed			21.153	34.769	.000	37.35000	1.76572	33.76455	40.93545

LAMPIRAN DATA WAWANCARA

Nama : Erna Sofia (ES)
 Alamat : Blok B1 No 23
 Usia : 46 Tahun
 Status perkawinan : Menikah
 Jumlah Anak : 5 orang
 Pendidikan terakhir : SMA
 Pekerjaan : IRT

1. Apakah anda mengetahui apa menopause itu?
Menakutkan, he. Kita sudah tidak subur lagi dan sudah tidak bias melayani suami denganbaik lagi.
2. Dari mana anda tahu tentang menopause?
Dari suami kadang-kadang, karena suami saya bekerja pada dinas kesehatan. Tapi paling seru dari teman-teman PKK
3. Apakah anda sudah memasuki masa menopause?
Jangan Tanya mbak, ini hari-hari ini saya sedang merasakan haid yang sangat sakit. Kata temen kan itu tanda dari menopause
4. Tahukah anda gejala-gejala apa saja yang tampak saat menopause?
Setahu saya Cuma kalau kita sudah tidak haid lagi mbak. Kan kalau sudah tidak haid berarti sudah tidak subur lagi.
5. Gejala apa yang sering anda rasakan saat menopause?
J : yang sering saya rasakan pada saat saya menopause itu saya sering merasakan pusing di bagian belakang kepala saya padahal sebelumnya saya tidak pernah merasakan sakit kepala yang seperti itu. tidur saya juga kurang nyenyak mbak, saya sering terbangun dimalam hari dan sulit untuk tidur kembali.
6. Apakah anda merasakan kecemasan menjelang menopause?
J : iya mbak, saya cemas tidak bisa melayani kebutuhan biologis suami saya karna yang saya denger dari orang-orang kalau wanita menopause itu akan berkurang hasrat untuk berhubungan suami-istrinya.
7. Adakah perubahan yang anda rasakan baik itu fisik maupun psikis saat menopause?
J: banyak perubahan baik psikis maupun fisik yang saya rasakan pada saat menopause mbak. Kalau psikis saya jadi mudah marah dan tersinggungan kalau suami saya mengkritik saya. Kalau fisik ya seperti yang saya jelaskan tadi, saya sering merasakan pusing yang teramat sangat dibagian belakang kepala saya itu yang sangat mengganggu aktifitas saya.
8. Apakah anda sudah mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk menghadapi masa menopause, seperti membekali diri dengan pengetahuan tentang usia paruh baya dan menopause, serta menjaga kesehatan fisik?

J: Iya mbak saya sudah mempersiapkan diri saya dari jauh-jauh hari untuk menghadapi menopause seperti saya setiap minggu rutin mengikuti senam sehat di balai desa untuk menjaga fisik saya agar tetap fit. Kalau ada waktu senggang tiap pagi saya meluangkan waktu untuk lari pagi di sekitar rumah saya. Saya juga sering sharing dengan teman-teman yang seumuran dengan saya tentang menopause.

9. Apakah ada yang anda rasakan pada saat perubahan fisik dan psikis pra (sebelum) atau pasca menopause?

J : ya jelas mbak, wong namanya juga memasuki usia tua. Ini yang paling kelihatan kerutan di kulit. Kadang-kadang saya merasa malu, terutama ketika bertemu dengan orang terdekat, apalagi kalau sedang berdua bersama suami.

10. Kecemasan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Sangat takut sekali ditinggal suami mbak. suami ya gitu mbak, namanya juga sudah sama-sama tua, jadi gak kayak dulu lagi. Kadang saya malah merasa malu sendiri kalau mau tidur bareng, makanya sekarang kita jarang tidur satu ranjang....soalnya suami banyak tidur di depan tv, nonton bola, kadang malah ikut jagongan ronda

11. Apakah anda cemas pada saat berhubungan suami istri menjelang menopause?

Seringkali saya menghindar, karena akhir-akhir ini ketika berhubungan dengan suami badan terasa sakit semua. Mungkin ini yang dinamakan tandanya menopause saya juga kurang faham. Yang pasti berhubungan dengan suami sudah tidak seperti zaman muda lagi. Gak tau saya yang merasa gitu, atau suami saya yang merasa sudah tidak nikmat lagi berhubungan dengan saya.

12. Keluhan-keluhan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Yang paling mencolok haid sudah tidak kayak dulu lagi mbak, kadang-kadang sampai 2 bulan. saya sering kaget dan kemudian takut karena haid sudah tidak lancar. Saya takut terjadi kayak di TV, nenek melahirkan bayi. Selain itu, saya juga sering kaget kemudian takut, karena sering merasa sakit setelah berhubungan dengan suami..”

13. Apakah ada perbedaan pra menopause menurut anda?

Saya semakin sedih ketika melihat gaya baju terbaru mbak. Kadang-kadang juga saya ingin kembali pada masa muda dulu. Makanya sekarang foto-foto muda saya sudah saya buang biar gak nambahi beban.

Nama : Sulastri (SLT)
 Alamat : Blok A4 No 32
 Usia :49 tahun
 Status perkawinan : Menikah
 Jumlah Anak : 3 orang
 Pendidikan terakhir :SMA
 Pekerjaan : IRT

1. Apakah anda mengetahui apa menopause itu?
 J : tau mbak, menopause itu berhentinya menstruasi.
2. Dari mana anda tahu tentang menopause?
 J : dari teman-teman yang seumuran dengan saya mbak, banyak yang ngomongin masalah menopause.
3. Apakah anda sudah memasuki masa menopause?
 J : mungkin baru memasuki mabk, saya sendiri belum tahu persis tentang menopause. Sekarang saya berumur 49 tahun.
4. Tahukah anda gejala-gejala apa saja yang tampak saat menopause?
 J : yang saya tahu ada banyak gejala menopause : seperti haid tidak teratur, jantung sering berdetak cepat, sering pusing, mudah marah, tidur tidak nyenyak.
5. Gejala apa yang sering anda rasakan saat menopause?
 J : yang sering saya rasakan pada saat saya menopause itu saya sering merasakan pusing di bagian belakang kepala saya padahal sebelumnya saya tidak pernah merasakan sakit kepala yang seperti itu. tidur saya juga kurang nyenyak mbak, saya sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali.
6. Apakah anda merasakan kecemasan menjelang menopause?
 J : iya mbak, saya cemas tidak bisa melayani kebutuhan biologis suami saya karna yang saya denger dari orang-orang kalau wanita menopause itu akan berkurang hasrat untuk berhubungan suami-istrinya.
7. Adakah perubahan yang anda rasakan baik itu fisik maupun psikis saat menopause?
 J: banyak perubahan baik psikis maupun fisik yang saya rasakan pada saat menopause mbak. Kalau psikis saya jadi mudah marah dan tersinggungan kalau suami saya mengkritik saya. Kalau fisik ya seperti yang saya jelaskan tadi, saya sering merasakan pusing yang teramat sangat dibagian belakang kepala saya itu yang sangat mengganggu aktifitas saya.
8. Apakah anda sudah mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk menghadapi masa menopause, seperti membekali diri dengan pengetahuan tentang usia paruh baya dan menopause, serta menjaga kesehatan fisik?
 J: Iya mbak saya sudah mempersiapkan diri saya dari jau-jauh hari untuk menghadapi menopause seperti saya setiap minggu rutin mengikuti senam sehat di balai desa untuk menjaga fisik saya agar tetap fit. Kalau ada waktu

senggang tiap pagi saya meluangkan waktu untuk lari pagi di sekitar rumah saya. Saya juga sering sharing dengan teman-teman yang seumuran dengan saya tentang menopause.

9. Apakah ada yang anda rasakan pada saat perubahan fisik dan psikis pra (sebelum) atau pasca menopause?

J : ya jelas mbak, wong namanya juga memasuki usia tua. Ini yang paling kelihatan kerutan di kulit. Kadang-kadang saya merasa malu, terutama ketika bertemu dengan orang terdekat, apalagi kalau sedang berdua bersama suami.

10. Kecemasan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?
Tiba-tiba saya merasa sering berdebar. Tangan juga terkadang berkeringat, padahal saya tidak sedang berhadapan dengan bahaya.

11. Apakah anda cemas pada saat berhubungan suami istri menjelang menopause?
Seringkali saya menghindari, karena akhir-akhir ini ketika berhubungan dengan suami badan terasa sakit semua. Mungkin ini yang dinamakan tandanya menopause saya juga kurang faham. Yang pasti berhubungan dengan suami sudah tidak seperti zaman muda lagi. Gak tau saya yang merasa gitu, atau suami saya yang merasa sudah tidak nikmat lagi berhubungan dengan saya.

12. Keluhan-keluhan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Yang paling mencolok itu haid saya sangat tidak teratur. Malahan terkadang sangat buanyak dan kotor. Kepala juga gampang pusing saat menjelang dan semasa haid. Tapi ya itu, sangat jarang sekali.

13. Apakah ada perbedaan pra menopause menurut anda?

Saya jadi gak pede mbak, terutama dengan suami. Saya juga sangat takut kalau suami saya nyari istri lagi.

Nama : Uswatun Khasanah (UK)
Alamat : Blok E5 No 21
Usia : 46 Tahun
Status perkawinan : Menikah
Jumlah Anak : 4 orang
Pendidikan terakhir : SMA
Pekerjaan : IRT

1. Apakah anda mengetahui apa menopause itu?
Menurut yang saya tahu, itu masa kita sebagai perempuan sudah tidak haid lagi mbak, tidak bias punya anak lagi
2. Dari mana anda tahu tentang menopause?
Di Tv sering keluar kok mbak. Tapi kadang-kadang kita juga ngobrol tentang itu
3. Apakah anda sudah memasuki masa menopause?
J : mungkin sedang memasuki mbak, soalnya sekarang saya susah haid.

4. Tahukah anda gejala-gejala apa saja yang tampak saat menopause?
Setahu saya Cuma kalau kita sudah tidak haid lagi mbak. Kan kalau sudah tidak haid berarti sudah tidak subur lagi.
5. Gejala apa yang sering anda rasakan saat menopause?
J : yang sering saya rasakan pada saat saya menopause itu saya sering merasakan pusing di bagian belakang kepala saya padahal sebelumnya saya tidak pernah merasakan sakit kepala yang seperti itu. tidur saya juga kurang nyenyak mbak, saya sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali.
6. Apakah anda merasakan kecemasan menjelang menopause?
J : iya mbak, saya cemas tidak bisa melayani kebutuhan biologis suami saya karna yang saya denger dari orang-orang kalau wanita menopause itu akan berkurang hasrat untuk berhubungan suami-istrinya.
7. Adakah perubahan yang anda rasakan baik itu fisik maupun psikis saat menopause?
J: banyak perubahan baik psikis maupun fisik yang saya rasakan pada saat menopause mbak. Kalau psikis saya jadi mudah marah dan tersinggung kalau suami saya mengkritik saya. Kalau fisik ya seperti yang saya jelaskan tadi, saya sering merasakan pusing yang teramat sangat di bagian belakang kepala saya itu yang sangat mengganggu aktifitas saya.
8. Apakah anda sudah mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk menghadapi masa menopause, seperti membekali diri dengan pengetahuan tentang usia paruh baya dan menopause, serta menjaga kesehatan fisik?
J: Iya mbak saya sudah mempersiapkan diri saya dari jauh-jauh hari untuk menghadapi menopause seperti saya setiap minggu rutin mengikuti senam sehat di balai desa untuk menjaga fisik saya agar tetap fit. Kalau ada waktu senggang tiap pagi saya meluangkan waktu untuk lari pagi di sekitar rumah saya. Saya juga sering sharing dengan teman-teman yang seumuran dengan saya tentang menopause.
9. Apakah ada yang anda rasakan pada saat perubahan fisik dan psikis pra (sebelum) atau pasca menopause?
J : ya jelas mbak, wong namanya juga memasuki usia tua. Ini yang paling kelihatan kerutan di kulit. Kadang-kadang saya merasa malu, terutama ketika bertemu dengan orang terdekat, apalagi kalau sedang berdua bersama suami.
10. Kecemasan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?
Sangat takut sekali ditinggal suami mbak. suami ya gitu mbak, namanya juga sudah sama-sama tua, jadi gak kayak dulu lagi. Kadang saya malah merasa malu sendiri kalau mau tidur bareng, makanya sekarang kita jarang tidur satu ranjang....soalnya suami banyak tidur di depan tv, nonton bola, kadang malah ikut jagongan ronda
11. Apakah anda cemas pada saat berhubungan suami istri menjelang menopause?
Seringkali saya menghindar, karena akhir-akhir ini ketika berhubungan dengan suami badan terasa sakit semua. Mungkin ini yang dinamakan

tandanya menopause saya juga kurang faham. Yang pasti berhubungan dengan suami sudah tidak seperti zaman muda lagi. Gak tau saya yang merasa gitu, atau suami saya yang merasa sudah tidak nikmat lagi berhubungan dengan saya.

12. Keluhan-keluhan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Yang paling mencolok itu haid saya sangat tidak teratur. Malahan terkadang sangat buanyak dan kotor. Kepala juga gampang pusing saat menjelang dan semasa haid. Tapi ya itu, sangat jarang sekali.

13. Apakah ada perbedaan pra menopause menurut anda?

Kalau saya jadi susah tidur mbak, gak tahu kenapa. Setahun belakangan ini saya jadi susah tidur. Selain itu pasti saya juga sudah sering sakit-sakitan. Terutama pada masa haid, padahal dulu saya sehat sekali

Nama : Nur Rohmah (NR)
 Alamat : Blok D3 No 13
 Usia : 45 Tahun
 Status perkawinan : Menikah
 Jumlah Anak : 3 orang
 Pendidikan terakhir : SMA
 Pekerjaan : IRT

1. Apakah anda mengetahui apa menopause itu?
 Kalau detil saya tidak tahu mbak, setahu saya itu masa yang menandakan kita sudah purna sebagai wanita yang subur
2. Dari mana anda tahu tentang menopause?
 Kebetulan saya berlangganan tabloid NYATA mbak, jadi saya banyak tahu dari sana
3. Apakah anda sudah memasuki masa menopause?
 Saya sudah merasakan akan memasuki masa itu mbak, banyak tanda yang sudah saya alami. Terutama haid saya sangat keruh.
4. Tahukah anda gejala-gejala apa saja yang tampak saat menopause?
 Setahu saya Cuma kalau kita sudah tidak haid lagi mbak. Kan kalau sudah tidak haid berarti sudah tidak subur lagi.
5. Gejala apa yang sering anda rasakan saat menopause?
 J : yang sering saya rasakan pada saat saya menopause itu saya sering merasakan pusing di bagian belakang kepala saya padahal sebelumnya saya tidak pernah merasakan sakit kepala yang seperti itu. tidur saya juga kurang nyenyak mbak, saya sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali.
6. Apakah anda merasakan kecemasan menjelang menopause?

J : iya mbak, saya cemas tidak bisa melayani kebutuhan biologis suami saya karna yang saya denger dari orang-orang kalau wanita menopause itu akan berkurang hasrat untuk berhubungan suami-istrinya.

7. Adakah perubahan yang anda rasakan baik itu fisik maupun psikis saat menopause?

J: banyak perubahan baik psikis maupun fisik yang saya rasakan pada saat menopause mbak. Kalau psikis saya jadi mudah marah dan tersinggung kalau suami saya mengkritik saya. Kalau fisik ya seperti yang saya jelaskan tadi, saya sering merasakan pusing yang teramat sangat dibagian belakang kepala saya itu yang sangat mengganggu aktifitas saya.

8. Apakah anda sudah mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk menghadapi masa menopause, seperti membekali diri dengan pengetahuan tentang usia paruh baya dan menopause, serta menjaga kesehatan fisik?

J: Iya mbak saya sudah mempersiapkan diri saya dari jauh-jauh hari untuk menghadapi menopause seperti saya setiap minggu rutin mengikuti senam sehat di balai desa untuk menjaga fisik saya agar tetap fit. Kalau ada waktu senggang tiap pagi saya meluangkan waktu untuk lari pagi di sekitar rumah saya. Saya juga sering sharing dengan teman-teman yang seumuran dengan saya tentang menopause.

9. Apakah ada yang anda rasakan pada saat perubahan fisik dan psikis pra (sebelum) atau pasca menopause?

J : ya jelas mbak, wong namanya juga memasuki usia tua. Ini yang paling kelihatan kerutan di kulit. Kadang-kadang saya merasa malu, terutama ketika bertemu dengan orang terdekat, apalagi kalau sedang berdua bersama suami.

10. Kecemasan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Sangat takut sekali ditinggal suami mbak. suami ya gitu mbak, namanya juga sudah sama-sama tua, jadi gak kayak dulu lagi. Kadang saya malah merasa malu sendiri kalau mau tidur bareng, makanya sekarang kita jarang tidur satu ranjang....soalnya suami banyak tidur di depan tv, nonton bola, kadang malah ikut jagongan ronda

11. Apakah anda cemas pada saat berhubungan suami istri menjelang menopause?

Seringkali saya menghindar, karena akhir-akhir ini ketika berhubungan dengan suami badan terasa sakit semua. Mungkin ini yang dinamakan tandanya menopause saya juga kurang faham. Yang pasti berhubungan dengan suami sudah tidak seperti zaman muda lagi. Gak tau saya yang merasa gitu, atau suami saya yang merasa sudah tidak nikmat lagi berhubungan dengan saya.

12. Keluhan-keluhan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Yang paling mencolok haid sudah tidak kayak dulu lagi mbak, kadang-kadang sampai 2 bulan. saya sering kaget dan kemudian takut karena haid sudah tidak lancar. Saya takut terjadi kayak di TV, nenek melahirkan bayi. Selain itu, saya

juga sering kaget kemudian takut, karena sering merasa sakit setelah berhubungan dengan suami..”

13. Apakah ada perbedaan pra menopause menurut anda?

Hmmm saya jadi sering berfikir yang seharusnya tidak perlu saya pikirkan mbak. Seperti mencarikan istri buat suami dan yang aneh-aneh pokoknya

Nama : Ida Kusuma Dewi (IKD)
 Alamat : Blok A2 no 12
 Usia : 53 Tahun
 Status perkawinan : Menikah
 Jumlah Anak : 2 orang
 Pendidikan terakhir : Sarjana
 Pekerjaan : PNS

1. Apakah anda mengetahui apa menopause itu?

Menopause itu sering disebut sebagai masa berakhirnya kesuburan wanita, tapi sebenarnya masa tersebut bukan hanya berurusan dengan fisik saja mbak. Setahu saya masa tersebut adalah jenjang perkembangan baru bagi seorang wanita yang membutuhkan adaptasi yang sangat berat.

2. Dari mana anda tahu tentang menopause?

Paling banyak dari media cetak, terutama tabloid, majalah. Kadang-kadang dari sharing antar teman dan juga dari media elektronik.

3. Apakah anda sudah memasuki masa menopause?

Saya sudah merasakan akan memasuki masa itu mbak, banyak tanda yang sudah saya alami. Terutama haid saya sangat keruh.

4. Tahukah anda gejala-gejala apa saja yang tampak saat menopause?

Secara fisik tentu wanita mengalami ketidaklancaran dalam haid. Secara psikologis ada gejala lain yang menyertai terutama cemas, stress dan bahkan depresi. Makanya banyak artis hollywood yang bunuh diri sebelum masa ini mbak.

5. Gejala apa yang sering anda rasakan saat menopause?

J : yang sering saya rasakan pada saat saya menopause itu saya sering merasakan pusing di bagian belakang kepala saya padahal sebelumnya saya tidak pernah merasakan sakit kepala yang seperti itu. tidur saya juga kurang nyenyak mbak, saya sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali.

6. Apakah anda merasakan kecemasan menjelang menopause?

J : iya mbak, saya cemas tidak bisa melayani kebutuhan biologis suami saya karna yang saya denger dari orang-orang kalau wanita menopause itu akan berkurang hasrat untuk berhubungan suami-istrinya.

7. Adakah perubahan yang anda rasakan baik itu fisik maupun psikis saat menopause?

J: banyak perubahan baik psikis maupun fisik yang saya rasakan pada saat menopause mbak. Kalau psikis saya jadi mudah marah dan tersinggung kalau suami saya mengkritik saya. Kalau fisik ya seperti yang saya jelaskan tadi, saya sering merasakan pusing yang teramat sangat dibagian belakang kepala saya itu yang sangat mengganggu aktifitas saya.

8. Apakah anda sudah mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk menghadapi masa menopause, seperti membekali diri dengan pengetahuan tentang usia paruh baya dan menopause, serta menjaga kesehatan fisik?

J: Iya mbak saya sudah mempersiapkan diri saya dari jauh-jauh hari untuk menghadapi menopause seperti saya setiap minggu rutin mengikuti senam sehat di balai desa untuk menjaga fisik saya agar tetap fit. Kalau ada waktu senggang tiap pagi saya meluangkan waktu untuk lari pagi di sekitar rumah saya. Saya juga sering sharing dengan teman-teman yang seumuran dengan saya tentang menopause.

9. Apakah ada yang anda rasakan pada saat perubahan fisik dan psikis pra (sebelum) atau pasca menopause?

J : ya jelas mbak, wong namanya juga memasuki usia tua. Ini yang paling kelihatan kerutan di kulit. Kadang-kadang saya merasa malu, terutama ketika bertemu dengan orang terdekat, apalagi kalau sedang berdua bersama suami.

10. Kecemasan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause? awalnya dulu, ketika memasuki pertengahan usia empat puluhan, hamper setiap hari saya selalu mengamati segala kelemahan yang sekarang hinggap pada diri saya. Saya menjadi jelek, takut suami jajan karena tidak puas, sampai takut menghadapi usia lebih tua dan kematian. Namun, setelah saya pikirkan lebih dalam, saya renungkan, justru semakin saya tahu bahwa menjadi tua adalah perpanjangan kesempatan bagi saya untuk lebih mendekatkan diri pada-NYA, lebih menyanyangi keluarga dan orang sekitar. Alhamdulillah...”

11. Apakah anda cemas pada saat berhubungan suami istri menjelang menopause? Seringkali saya menghindar, karena akhir-akhir ini ketika berhubungan dengan suami badan terasa sakit semua. Mungkin ini yang dinamakan tandanya menopause saya juga kurang faham. Yang pasti berhubungan dengan suami sudah tidak seperti zaman muda lagi. Gak tau saya yang merasa gitu, atau suami saya yang merasa sudah tidak nikmat lagi berhubungan dengan saya.

12. Keluhan-keluhan apa saja yang anda rasakan pada saat menjelang menopause?

Saya lebih pada keluhan fisik mbak, karena pada dasarnya secara mental dulu saya sudah mempersiapkan diri. Jadi saya lebih merasakan betapa sakitnya ketika masa akhir-akhir saya merasakan dating bulan.

13. Apakah ada perbedaan pasca menopause menurut anda?

Ya itu mbak, saya merasa hidup lebih berharga. Karena saya sudah hampir tidak melihat dan mengukur kehidupan dengan sisi fisik saja. Artinya materi juga bagian dari itu, sehingga makna kehidupan saya menjadi lebih luas.