

Gejala Premenopause Berdasarkan Skala Klimakterik Greene (CGS) Di Kelurahan Karangpucung Tahun 2025

Dyah Fajarsari^{1*}, Artathi Eka Suryandari²

^{1,2} DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Cipta Husada Purwokerto, Jawa Tengah

*e-mail: dyahfajar@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Menopause merupakan proses dalam periode klimakterik dan bagian dari siklus hidup wanita dimana terjadi proses transisi dari masa reproduksi menuju fase non-produktif yang terjadi secara bertahap (8 – 10 tahun) dan dipengaruhi oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Perubahan hormonal akibat menopause ini dapat menyebabkan gejala fisik dan emosional yang tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gejala premenopause pada wanita di kelurahan KarangPucung. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Data yang diambil menggunakan instrument kuesioner skala klimakterik green yang terdiri dari 21 pertanyaan tentang gejala psikologis, gejala somatik dan gejala vasomotor, dengan kesimpulan skor > 12 menunjukkan wanita tersebut sudah mengalami gejala menopause, yang jika gejala tersebut dirasakan mengganggu dapat dilakukan penanganannya. Sampel berjumlah 30 orang yang merupakan kader POSYANDU di desa Karang Pucung dengan kriteria usia 40 – 50 tahun dan masih mengalami haid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah menunjukkan adanya gejala menopause 16 orang (53%), gejala psikologis yang paling banyak dirasakan adalah pusing (merasa pusing atau ringan kepala) yaitu sebanyak 24 orang (80%), gejala somatic yang paling banyak dirasakan adalah masalah kulit/rambut (kulit kering, rambut rontok) yaitu sebanyak 23 orang (76%), dan gejala vasomotor yang paling banyak dirasakan adalah perubahan mesntruaasi (siklus, lama, banyak) yaitu sebanyak 19 orang (63%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa gejala menopause sudah dirasakan pada awal usia 40 tahun sehingga diperlukan adanya tindak lanjut dari instansi kesehatan supaya gejala menopause yang dirasakan tidak sampai menimbulkan pada kesehatan yang lebih parah dan supaya bisa menjadi bahan pertimbangan masukan program agar kehidupan lansia bisa nyaman dan produktif.

Kata kunci: Gejala menopause, CGS

ABSTRACT

Menopause is a process in the climacteric period and part of a woman's life cycle where there is a transition process from the reproductive period to the non-productive phase that occurs gradually (8-10 years) and is influenced by decreasing levels of estrogen and progesterone hormones with increasing age. Hormonal changes due to menopause can cause uncomfortable physical and emotional symptoms. This study aims to describe premenopausal symptoms in women in the Karang Pucung village. The research method used is descriptive with a quantitative approach. Data were collected using the Greene climacteric scale questionnaire instrument consisting of 21 questions about psychological symptoms, somatic symptoms and vasomotor symptoms, with the conclusion that a score > 12 indicates that the woman is already experiencing menopausal symptoms, which if these symptoms are felt to be disturbing can be treated. The sample consisted of 30 people who were Posyandu cadres in Karang Pucung village with the criteria of 40-50 years old and still menstruating. The results of the study showed that most respondents had shown symptoms of menopause 16 people (53%), the most psychological symptoms felt were dizziness (feeling dizzy or lightheaded) as many as 24 people (80%), the most somatic symptoms felt were skin/hair problems (dry skin, hair loss) as many as 23 people (76%), and the most vasomotor symptoms felt were menstrual changes (cycle, long, many) as many as 19 people (63%). The conclusion of this study is that menopausal symptoms have been felt in the early age of 40 so that follow-up from health agencies is needed so that the menopausal symptoms felt do not lead to more severe health and so that they can be used as a consideration for program input so that the elderly's life can be comfortable and productive.

Keywords: menopausal symptoms, Climacteric green scale

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses dalam periode klimakterik dan bagian dari siklus hidup wanita, berupa proses terjadinya transisi dari masa reproduksi menuju fase non-produktif, yang dipengaruhi oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Seorang wanita dikatakan mengalami menopause jika tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause secara alami prosesnya berlangsung secara bertahap dan terjadi dalam tiga tahap: perimenopause atau transisi menopause yang dimulai 8 – 10 tahun sebelum menopause, menopause dan pascamenopause.(BPS, n.d.)

Populasi perempuan pascamenopause global terus meningkat, pada tahun 2021, dimana perempuan berusia 50 tahun ke atas mencapai 26% dari total perempuan dan anak perempuan di dunia. Angka ini meningkat dari 22% dibandingkan dengan 10 tahun sebelumnya. Data WHO jumlah wanita menoapuse di seluruh dunia diperkirakan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta pada tahun 2025. Penderita menopause di Indonesia data kemenkes RI dari seluruh provinsi pada akhir November tahun 2020 menduduki angka 262,6 juta jiwa terkena menopause. Jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan terjadi rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause. Disebutkan juga bahwa perempuan hidup lebih lama dibandingkan dengan laki-laki, dimana secara global, seorang perempuan berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan akan hidup rata-rata 21 tahun lagi . Data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2023, sekitar 15,2% atau 18,1 juta dari 118 juta perempuan di Indonesia telah mengalami menopause sedangkan jumlah lansia (lanjut usia) di Kabupaten Banyumas berdasarkan proyeksi penduduk Provinsi Jawa Tengah tahun 2020-2035 adalah sebanyak 25.039 jiwa, dengan perincian kelompok umur: 60-64 tahun (8.539 jiwa), 65-69 tahun (6.845 jiwa), 70-74 tahun (4.832 jiwa), dan di atas 75 tahun (4.824 jiwa).(Faisa Mukti Septyan, S.Sos, 2024)

Perubahan hormonal akibat menopause dapat menyebabkan gejala fisik dan emosional yang tidak nyaman. Perimenopause, fase transisi menjelang menopause, biasanya terjadi pada wanita antara usia 40 sampai dengan usia 50 tahun. Selama masa ini, ovarium secara bertahap mulai memproduksi lebih sedikit estrogen, yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur dan akhirnya menopause. Gejala umum perimenopause meliputi rasa panas, keringat malam, perubahan suasana hati, gangguan tidur, kekeringan vagina, dan penurunan libido. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sagita dkk tahun 2022 ditemukan bahwa angka kejadian hot flush sekitar 40% pada wanita perimenopause, 38% sulit tidur, 37% merasa lelah saat bekerja atau beraktivitas, dan 35% sering lupa. 33% mudah tersinggung, 31%-29,3% mengalami depresi, 26% nyeri sendi, dan 21% merasakan sakit kepala yang berlebihan. Sagita, Suwerda, & Etiwidani, 2022).

Menopause dapat berdampak signifikan pada kehidupan seorang wanita. Meskipun pengalamannya sangat bervariasi diantara individu, bukti jelas menunjukkan bahwa menopause merupakan transisi kehidupan yang signifikan dengan konsekuensi yang luas diketahui bahwa hingga 80% wanita mengalami gejala menopause, dengan 25% mencari pengobatan karena tingkat keparahannya.

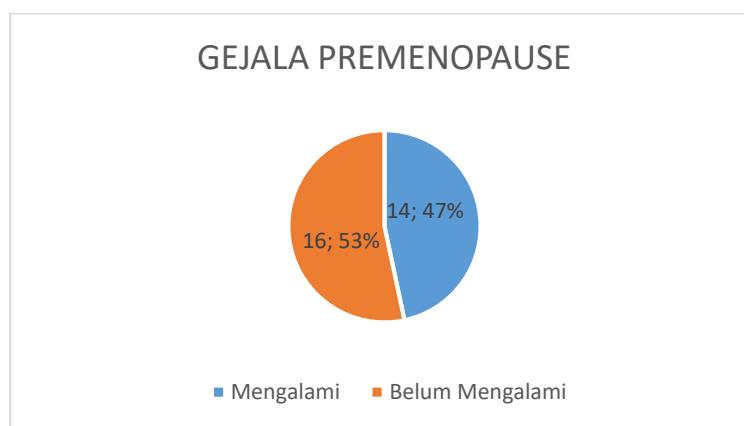
Pengukuran gejala menopause dengan Skala Klimakterik Greene dapat memberikan layanan kesehatan sehingga memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang gejala spesifik yang dihadapi setiap perempuan dan bagaimana gejala-gejala ini memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Skala Klimakterik Greene/climacteric green scale (CGS) adalah kuesioner standar yang digunakan untuk menilai dan mengukur gejala yang dialami selama perimenopause melalui kuesioner sebanyak 21 pertanyaan yang mencakup berbagai gejala fisik, psikologis, dan vasomotor. Skala ini memungkinkan perempuan untuk menilai tingkat keparahan dan frekuensi setiap gejala yang mereka alami, serta memberikan gambaran komprehensif tentang beban gejala mereka. Beberapa wanita merasa bahwa mencatat gejala-gejala menopause dapat membantu mereka mengidentifikasi penyebab memburuknya gejala. Dengan demikian, dapat mengambil langkah-langkah untuk menghindari aktivitas tertentu yang memperburuk gejala menopause. (Sarah Bonza, 2024)

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dekriptif dengan menggunakan pendekatan crosssectional. Responden pada penelitian ini adalah ibu kader posyandu di kelurahan Karangpucung Purwokerto Selatan, teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria berusia 40 – 50 tahun dan masih mengalami menstruasi, dan jumlah sampelnya adalah 30 orang. Pengumpulan data melalui kuesioner (Skala Klimakterik Greene/climacteric green scale (CGS) yang berisi 21 pertanyaan yang mencakup berbagai gejala fisik, psikologis, dan vasomotor. Skor diberikan sebagai berikut: Tidak pernah = 0, jarang/kadang-kadang= 1, Sering= 2, Selalu = 3, dengan skor di atas 12 pada skala ini lebih mungkin mengalami gejala premenopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gejala Premenopause



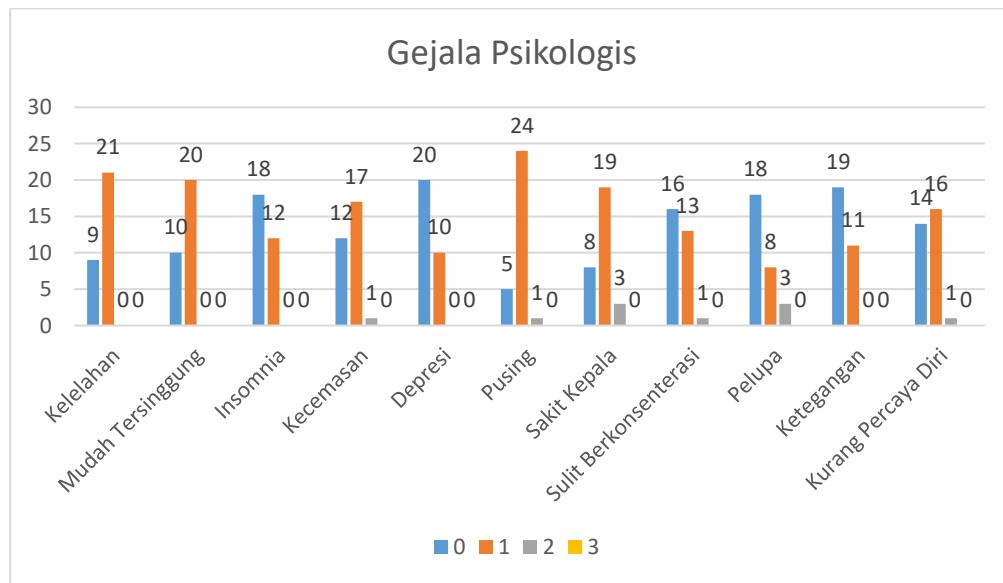
Gambar 1. Gejala Premenopause pada wanita di Kelurahan Karang Pucung Tahun 2025

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan hasil dari pengukuran gejala premenopause dengan menggunakan CGS didapatkan kesimpulan bahwa dari 30 responden sebagian besar mengalami gejala premenopause yaitu sebanyak 16 orang (53%) atau dengan kata lain ada 16 orang yang mempunyai skor > 12 pada pengukuran melalui CGS.

Gejala yang menunjukkan masa sebelum menopause/premenopause dimulai sekitar usia 40 tahun, dengan berbagai macam keluhan yang mucul seperti gejala psikologis, gejala somatic dan gejala vasomotorik. Usia timbulnya gejala premenopause dan tingkat keparahan gejala premenopause adalah aspek yang berbeda dari penuaan reproduksi dengan proses fisiologis yang mendasarinya. faktor tingkat individu (misalnya, perilaku gaya hidup dan stresor psikososial) dikaitkan dengan usia menopause alami yang lebih dini dan tingkat keparahan gejala menopause yang lebih tinggi. Faktor-faktor ini sendiri dapat disebabkan dengan tinggal di lingkungan yang kurang beruntung, yang biasanya ditandai dengan atribut fisik dan sosial yang tidak menguntungkan (misalnya, berkurangnya ruang terbuka hijau, peningkatan polusi udara perumahan, dan kurangnya jaringan sosial) yang dapat memperburuk stresor yang mendasarinya dan memperburuk hasil kesehatan.

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berada pada kategori lansia akhir sebanyak 40 orang (44,0%).(Nursing et al., 2025)

2. Gejala Psikologis

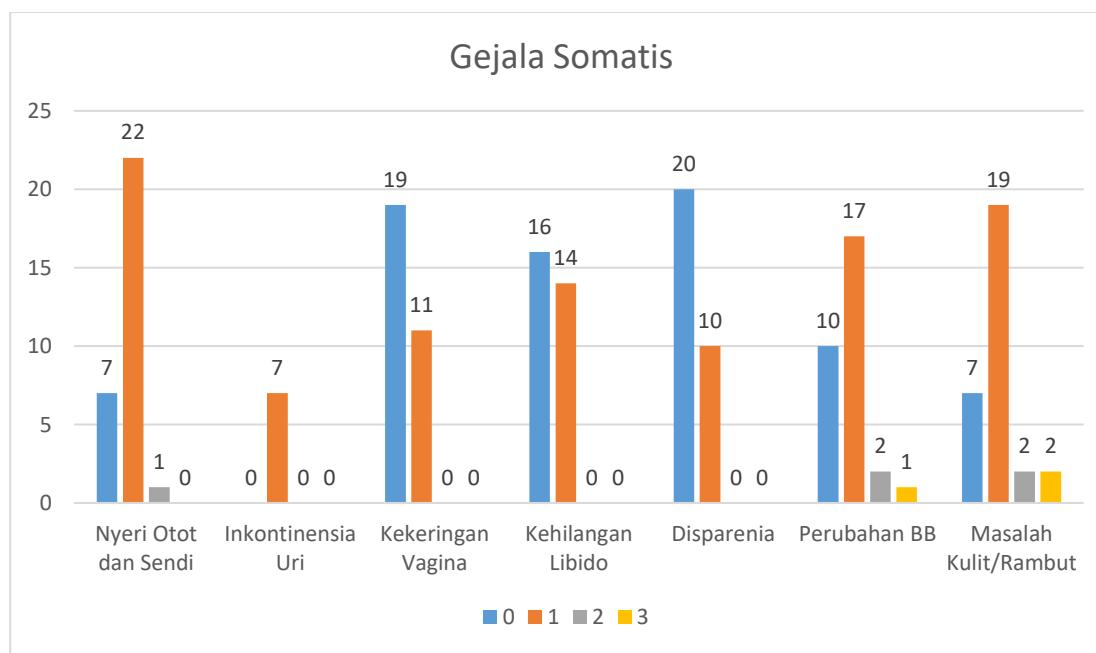


Gambar 2. Gejala Psikologis premenopause pada wanita di Kelurahan Karang Pucung tahun 2025.

Gejala Psikologis premenopause yang paling banyak adalah mengalami pusing sebanyak 24 orang dan jarang atau kadang-kadang saja, sedangkan gejala psikologi yang mempunyai taraf frekuensi serjadinya sering adalah lupa sebanyak 3 orang yang mengalami.

Estrogen, progesteron, dan testosteron semuanya mempengaruhi cara pembuluh darah melebar dan menyempit, ketika kadar hormon berfluktuasi, dapat memicu perasaan pusing, tekanan, dan kepala terasa ringan. Hormon-hormon ini juga dapat mempengaruhi fungsi area keseimbangan otak dan telinga bagian dalam, perubahan kardiovaskular, pergeseran metabolism, masalah tidur, kecemasan dan stress, migrain serta sensasi panas. Kelelahan juga dapat disebabkan oleh fluktuasi hormon dan gangguan tidur yang disebabkan oleh sensasi panas (hot flashes). Selama sensasi panas, darah mengalir deras melalui pembuluh darah yang melebar, yang dapat membuat merasakan panas serta kemungkinan mengalami palpitas, dimana keduanya memicu rasa pusing. Kondisi kesehatan lain yang berhubungan dengan pusing atau vertigo juga sering dilaporkan selama menopause. Beberapa contohnya termasuk vertigo posisi paroksismal jinak (BPPV) dan migrain vestibular. Sebuah penelitian meneliti 471 wanita dalam tahap perimenopause atau pascamenopause menemukan bahwa 35,7% mengalami pusing setidaknya sekali seminggu. (Waliszewska et al., 2025)

3. Gejala Somatis



Gambar 3. Gejala Somatis Premenopause pada wanita di Kelurahan Karang Pucung tahun 2025

Gejala somatik premenopause yang paling banyak adalah mengalami nyeri otot/sendi dan adanya masalah pada kulit dan rambut yaitu masing-masing gejala dialami oleh 23 responden, tetapi untuk frekuensi selalu mengalami yang paling banyak adalah pada masalah kulit/rambut

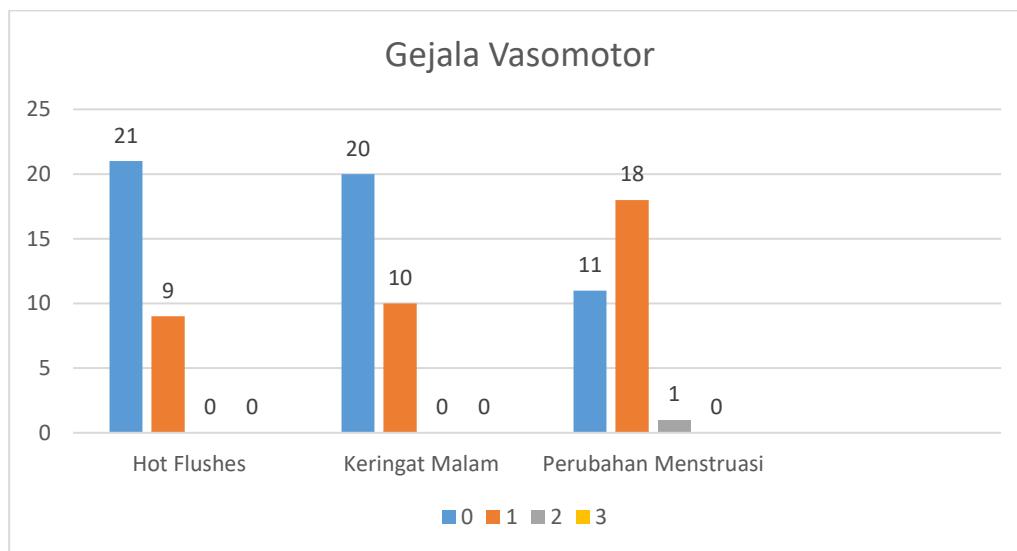
Nyeri sendi dan otot merupakan keluhan umum dikalangan wanita perimenopause. Penelitian menunjukkan bahwa hingga 50-60% wanita perimenopause mengalami beberapa bentuk nyeri muskuloskeletal. Nyeri ini dapat memengaruhi berbagai bagian tubuh, termasuk lutut, bahu, leher, dan tangan. Nyeri tersebut dapat berupa kekakuan, pegal, atau sensasi nyeri yang dalam dan tajam yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan mengurangi mobilitas secara keseluruhan. Estrogen memainkan peran penting dalam menjaga kepadatan tulang dan massa otot, serta memodulasi peradangan. Seiring penurunan kadar estrogen, wanita mungkin mengalami peningkatan kerentanan terhadap masalah muskuloskeletal, termasuk nyeri sendi, nyeri otot, dan kekakuan.

Perubahan kulit juga dirasa sangat umum terjadi selama perimenopause dan menopause, sebuah survei menunjukkan bahwa hampir setengah dari wanita (46%) yang mengunjungi klinik menopause mengalami masalah kulit yang timbul akibat menopause. Dalam survei Newson Health terhadap wanita perimenopause dan menopause, 64% melaporkan mengalami kulit kering, 56% mengalami gatal, 30% mengalami bintik-bintik atau jerawat, dan 22% melaporkan sensasi merayap yang dikenal sebagai formikasi.

Estrogen memainkan peran kunci dalam menjaga elastisitas kulit, hidrasi, dan produksi kolagen. Ketika kadarnya menurun, kulit seringkali menjadi lebih tipis, kering, dan lebih rentan terhadap tanda-tanda penuaan. Perimenopause dan penuaan kulit: Garis-garis halus, keriput, dan kulit kendur dapat berkembang karena berkurangnya kolagen dan elastin. Kekeringan dan iritasi: Kadar estrogen yang rendah dapat mengganggu kemampuan kulit untuk mempertahankan kelembapan, yang menyebabkan kulit mengelupas dan rasa tidak nyaman.

Menurut hasil penilitian Khanti Wilujeng (20018) tentang perubahan psikologis ibu pada masa menopause di Medan Johor, data yang diperoleh dari perubahan fisik 107 orang responden yang memiliki gejala tingkat sedang yang timbul pada ibu dengan keluhan kulit keriput (52,3%). (Siregar, 2023)

4. Gejala Vasomotor



Gambar 4. Gejala Vasomotor Premenopause pada wanita di Kelurahan Karang Pucung tahun 2025

Gejala vasomotor paling banyak terjadi adalah adanya perubahan pola menstruasi yaitu sebanyak 19 orang diikuti adanya keringat malam dan terakhir mengalami hot flushes, tetapi keluhan yang dirasakan oleh responden masih dalam taraf jarang atau kadang-kadang dirasakan, hanya 1 responden yang sering mengalami perubahan pola menstruasi.

Ketidakteraturan siklus haid pada perempuan premenopause yaitu intervalnya dapat memanjang atau memendek, sedikit dan berlimpah, bahkan mungkin akan melewatkannya beberapa periode menstruasi dan terkadang disertai dengan nyeri merupakan akibat dari kadar hormon estrogen menurun dan hormon gonadotropin meningkat. Penelitian Novi Ambarwati (2021) sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 158 responden (52,0%).(Bekri & Lampung, 2021)

KESIMPULAN

Sebanyak 53% mengalami gejala menopause, gejala psikologis yang paling banyak dialami oleh responden adalah mengalami pusing atau pusing ringan, gejala somatis paling banyak dialami oleh responden adalah nyeri otot dan sendi sedangkan gejala vasomotorik yang paling banyak dialami oleh responden adalah adanya perubahan menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bekri, K., & Lampung, K. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Premenopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kusumadadi Kecamatan. 3*, 240–250.
- BPS. (n.d.). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*.
- Faisa Mukti Septyan, S.Sos, M. S. (2024). *Kerangka acuan pelaksana kegiatan workshop peningkatan kualitas hidup lansia melalui BKL*.
- Nursing, C., Keperawatan, P. S., Riau, U., Lestari, W., Hidup, K., Awareness, S., & Awareness, S. (2025). *Hubungan Self Awareness Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Abstrak Kata Kunci The Relationship Between Self Awareness And Quality Of Life In Menopause Women* 48–56. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v5i1.2326>
- Siregar, R. J. (2023). *Menopause* (B. Nasution (ed.); cetakan pe). PT Inovasi Pratama Internasional.
- Waliszewska, M., Giovanni, P., & Raffaele, G. (2025). *Menopause , Perimenopause , and Migraine : Understanding the Intersections and Implications for Treatment*. 665–680. <https://doi.org/10.1007/s40120-025-00720-2>