

KESIMPULAN

Kajian penyelidikan ini bertujuan untuk meneliti kesan dan akibat proses penuaan dan putus haid di kalangan wanita tempatan, khususnya di kalangan masyarakat Cina. Perkara-perkara yang telah dibincangkan merangkumi persepsi dan sikap wanita Cina terhadap proses penuaan serta putus haid, simptom-simptom putus haid yang mungkin dilalui serta jenis rawatan yang diperolehi oleh mereka.

Hasil daripada penyelidikan yang telah dijalankan menunjukkan bahawa kebanyakan wanita yang dikaji mempunyai sikap dan persepsi positif terhadap penuaan dan putus haid. Kedua-dua proses ini telah dilihat sebagai sesuatu yang semulajadi. Ini adalah disebabkan oleh pengaruh sosio-budaya masyarakat sedikit sebanyak telah membentuk sikap dan persepsi individu-individu masing-masing.

Proses penuaan dikaitkan dengan kesan-kesan positif seperti peningkatan status menjadi ibu mertua dan nenek serta pencapaian peranan sosial khas yang lain. Di kalangan majoriti dari wanita yang dikaji, umur yang semakin meningkat bererti masa lapang yang semakin banyak. Daripada kajian didapati 57.5% responden mendapati kedudukan status serta kuasa membuat keputusan hal ehwal rumahtangga telah meningkat.

Bagi wanita ini juga kebahagiaan hidup ialah memperolehi anak-anak yang berjaya dalam kerja serta perkahwinannya. Menjadi ibu mertua dan mendapat cucu yang ramai adalah juga suatu kebanggaan. Oleh itu dapat disimpulkan dari kajian ini bahawa sindrom kekosongan jiwa (empty nest syndrome) tidak wujud di kalangan para responden.

Ketika pertengahan hidup inilah, biasanya seseorang wanita akan melalui putus haid. Oleh kerana itu, segala peristiwa menggembirakan yang berlaku ketika itu telah menyebabkan putus haid dilihat dari sudut pandangan yang lebih positif. Ia dikaitkan dengan pembebasan dari pantang larang datang haid yang dikatakan menghadkan gerakgeri serta aktiviti mereka. Apabila telah mencapai status putus haid seseorang tidak lagi terikat dengan larangan semasa datang haid seperti tidak boleh menyentuh objek-objek suci, tidak boleh sembahyang dan tidak boleh basun rambut. Pendekatannya, putus haid bermakna dapat menikmati lebih kebebasan dan kesenangan. Ada pula yang menyatakan kesenangan kerana tidak perlu beranak lagi!

Daripada keterangan di atas, didapati sikap serta persepsi wanita tempatan menunjukkan perbezaan dengan wanita di barat yang menganggap putus haid dan penuaan sebagai suatu masalah atau penyakit yang perlu dirawat. Sikap dan persepsi inilah yang akan mempengaruhi simtom-simtom yang mungkin dilalui.

Walaupun simtom-simtom putus haid ada didapati di kalangan wanita yang dikaji, tetapi ia bukanlah suatu yang sangat dikaji, tetapi ia bukanlah suatu yang sangat serius. Simtom-simtom putus haid yang dimaksudkan di sini ialah seperti berpeluh-peluh (hot flushes), pendarahan, palpitasi, peluh malam, masalah emosi seperti depresi, keresahan, kebimbangan serta masalah fizikal seperti pengeringan kulit dan pertambahan berat badan.

"Hot flushes", peluh malam, palpitasi dan pendarahan merupakan simtom-simtom yang mempunyai perkaitan langsung dengan putus haid. Manakala masalah emosi dan masalah fizikal lebih merupakan simtom-simtom tidak langsungnya. Data yang dikutip menunjukkan 60% (24 orang)

responden yang mengalami "hot flushes" tetapi simtom ini tidak pula mempunyai suatu gelaran yang khas dalam budaya masyarakat Cina ini. Sebaliknya, "hot flushes" hanya dikenali oleh majoritinya sebagai panas serta sejuk ataupun berpeluh-peluh. Ini menunjukkan wanita-wanita tempatan masih tidak sedar akan kebanyakan simtom-simtom putus haid yang ujud, seperti palpitasi, peluh malam dan "hot flushes".

Namun begitu, simtom pendarahan merupakan satu-satunya simtom yang paling kerap dihubungkan dengan putus haid. Dari 50 (20 orang) responden yang melaluinya, hampir 2/3 daripada mereka sedar akan simtom putus haid ini.

Simtom-simtom yang lain pula adalah peluh malam yang dilalui oleh 40 responden dan palpitasi pula ialah 25 orang. Masalah emosi seperti pening kepala pula dilalui oleh 50 responden manakala sakit kepala, 30 responden. Masalah lain yang tidak mempunyai perkaitan langsung dengan putus haid ialah seperti masalah depresi, kebimbangan, keletihan, penurunan daya peringatn dan reumatism. Semua masalah ini biasanya tidak dianggap sebagai simtom putus haid tetapi dilihat sebagai proses menjadi tua ataupun penyakit orang tua.

Begitu juga dengan penambahan berat badan yang dilaporkan oleh 78 (28 orang) responden. Walaupun penambahan berat badan mungkin dirangsangkan oleh perubahan hormon badan, tetapi kebanyakan wanita yang ditemui telah menjadi gemuk akibat dari kurang senam dan kuat memakan. Ada pula yang menyalahkan banyak mengandung sebagai penyebab utamanya. Walau bagaimanapun bagi kajian ini penambahan berat badan telah di-klasifikasikan sebagai salah satu simtom putus haid, menjadikan bilangan yang mengalami simtom-simtom sebagai 70% (28 orang) responden: 30% (12 orang) responden pula didapati tidak mengalami sebarang simtom langsung.

Apa pula tindakan wanita-wanita ini terhadap simton-simton putus haid ini? Seterusnya, hasil penyelidikan menunjukkan bahawa 1 daripada 28 orang yang mengalami simton putus haid, hanya 15 orang responden yang memperolehi perkhidmatan kesihatan perubatan moden. Daripada jumlah ini 9 orang yang berjumpa dengan doktor sahaja manakala 6 orang pula berjumpa dengan doktor dan sinseh/bomoh. Data juga menunjukkan 4 orang berjumpa dengan sinseh/bomoh sahaja, 3 orang pula mendapatkan ubat sendiri manakala 6 orang tidak berjumpa dengan mana-mana pihak langsung. 6 orang ini didapati tidak melakukan apa-apa untuk merawat simton-simton yang dilaluinya itu. Sebaliknya hanya membiarkan sahaja simton-simton tersebut.

Ini menunjukkan bahawa di 28 orang yang mengalami simton-simton, hanya 22 orang yang berusaha mendapatkan perubatan untuk merawat simton-simtonnya itu.

Apabila membincang mengenai rawatan ke atas simton dan kesan putus haid, adalah penting untuk meneliti satu jenis rawatan yang senantiasanya dikaitkan dengan putus haid, iaitu Terapi Penggantian Estrogen (Estrogen Replacement Therapy).

Terapi Penggantian Estrogen (TPE) merupakan salah satu jenis rawatan terhadap simton putus haid yang paling popular di kalangan ahli-ahli perubatan moden. Namun begitu kontroversi penggunaannya masih wujud kerana ketidakpastian terhadap kesan sampingannya, seperti mengakibatkan barah, penyakit hati dan fibroid uterin.

Di kalangan 15 orang responden yang berjumpa dengan doktor, 7 orang telah diperkenalkan TPE tetapi hanya 3 orang yang menjalaninya. Dalam jangkamasa pendek, TPE telah berkesan dalam mengurangkan simton-simton putus haid seperti mengurangkan simton-simton putus haid seperti pendarahan, hot flushes, palpitasi dan peluh malam.

Walaupun bagaimanapun didapati TPE tidak begitu popular di kalangan wanita tempatan. Ini adalah kerana ramai dari wanita ini masih tidak sedar akan ujudnya terapi ini. Di samping itu, didapati juga para doktor sendiri tidak berapa berminat untuk memperkenalkannya. Seterusnya bagi mereka yang tahu tentang keujudan TPE pula tidak begitu pasti akan kesan, kebaikan atau keburukan yang diakibatkan oleh terapi itu.

Sebab-sebab lain yang membawa kepada ketidakpopuleran TPE ialah kerana terapi ini didapati menelan banyak masa, menyusahkan serta agak mahal kos perbelanjaannya. Di samping itu didapati majoriti daripada ahli responden yang berpendapat TPE adalah tidak natural dan adalah bertentangan dengan proses semulajadi manusia.

Dengan itu, kini telah wujud rawatan alternatif kepada TPE yang semakin popular di negara-negara barat (Shreeve 1986). Rawatan alternatif yang dimaksudkan adalah seperti ubat tradisional, akupunktur, 'Naturopathy' dan Refleksologi.

Daripada penyelidikan ini, didapati terdapat sebilangan responden yang sangat mempercayai ubat tradisional dalam bentuk herba-herba. Ubat herba ini boleh didapati dengan senang dari kedai-kedai ubat Cina.

Akupunktur yang dikenali keberkesannya di kalangan masyarakat Cina juga merupakan satu lagi rawatan alternatif. Naturopathy dan Refleksologi merupakan dua cara rawatan alternatif yang juga didapati berkesan untuk mengurangkan setengah simtom-simtom putus haid. Rawatan alternatif semakin popular di kalangan masyarakat kini kerana ia didapati lebih selamat (Shreeve 1986, Greenword 1984). Di samping itu ia juga didapati meningkatkan kesihatan am seseorang tanpa meninggalkan sebarang kesan negatif.

Walaupun bagaimanapun didapati TPE tidak begitu popular di kalangan wanita tempatan. Ini adalah kerana ramai dari wanita ini masih tidak sedar akan ujudnya terapi ini. Di samping itu, didapati juga para doktor sendiri tidak berapa berminat untuk memperkenalkannya. Seterusnya bagi mereka yang tahu tentang keujudan TPE pula tidak begitu pasti akan kesan, kebaikan atau keburukan yang diakibat oleh terapi itu.

Sebab-sebab lain yang membawa kepada ketidakpopularan TPE ialah kerana terapi ini didapati menelan banyak masa, menyusahkan serta agak mahal kos perbelanjaannya. Di samping itu didapati majoriti daripada ahli responden yang berpendapat TPE adalah tidak natural dan adalah bertentangan dengan proses semulajadi manusia.

Dengan itu, kini telah ujud rawatan alternatif kepada TPE yang semakin popular di negara-negara barat (Shreeve 1986). Rawatan alternatif yang dimaksudkan adalah seperti ubat tradisional, akupunktur, 'Naturopathy' dan Refleksologi.

Daripada penyelidikan ini, didapati terdapat segolongan responden yang sangat mempercayai ubat tradisional dalam bentuk herba-herba. Ubat herba ini boleh didapati dengan senang dari kedai-kedai ubat Cina.

Akupunktur yang dikenali keberkesanannya di kalangan masyarakat Cina juga merupakan satu lagi rawatan alternatif. Naturopathy dan Refleksologi merupakan dua cara rawatan alternatif yang juga didapati berkesan untuk mengurangkan setengah simton-simton putus haid. Rawatan alternatif semakin popular di kalangan masyarakat kini kerana ia didapati lebih selamat (Shreere 1986, Greenword 1984). Di samping itu ia juga didapati meningkatkan kesihatan am seseorang tanpa meninggalkan sebarang kesan negatif.

Walaupun begitu, TPE tetap juga dijalani oleh mereka yang mengkehendakkan kesan rawatan dengan serta merta. Rawatan alternatif pula memerlukan suatu jangkamasa sebelum kesan rawatannya dapat dirasakan. Oleh itu kedua-dua cara TPE dan rawatan-rawatan alternatif merupakan pilihan bagi mereka yang ingin membebaskan diri dari simtom-simtom putus haid.

Sejak kebelakangan ini, negara kita telah berusaha untuk mengenalkan TPE di kalangan wanita tempatan melalui seminar-seminar dan media massa (New Straits Times, 1 Julai 1991, 20 Jun 1991; The Star, 10 Jun 1991, 8 Jun 1991; Sunday Mail, 9 Jun 1991).

Pada pendapat saya, jikalau pihak berkuasa bercadang untuk memperluaskan penggunaan TPE, maka segala kesan dan akibat TPE perlu diberitahu kepada orang ramai. Ini boleh dilakukan dengan mengadakan lebih banyak seminar-seminar, ceramah serta lebih banyak kajian penyelidikan. Buku-buku mengenai putus haid, TPE dan rawatan-rawatan alternatif perlu diperbanyakkan di dalam pasaran.

Para doktor sendiri juga memainkan peranan yang penting untuk mendedahkan kepada pesakit-pesakitnya maklumat yang cukup mengenai sebarang rawatan itu.

Akhirnya, kaum wanita sendiri juga mesti berusaha untuk mendapatkan segala maklumat dan menimbangkan kebaikan serta keburukan sebelum mengambil keputusan. Perbincangan dengan pihak doktor, ahli keluarga dan sahabat handai mungkin akan membantu seseorang itu untuk membuat keputusan yang paling sesuai.

Hasil daripada kajian ini telah mendapati seolah-olahnya ujud dua golongan wanita yang boleh dibezakan berdasarkan tingkat pelajaran,

pekerjaan serta lingkungan umur mereka. Dua golongan ini didapati menunjukkan sikap dan persepsi yang berlawanan terhadap penuaan dan putus haid, iaitu satu bersikap positif manakala satu pihak lagi mempunyai sikap negatif.

Daripada penyelidikan, didapati majoritinya iaitu 80% dari para responden yang memaparkan sikap positif manakala minoriti, iaitu 20% lagi yang mempunyai sikap negatif terhadap proses penuaan dan putus haid.

Dapat disimpulkan di sini bahawa 80% responden yang mempunyai persepsi positif adalah berasal dari mereka yang berpelajaran rendah atau tidak berpelajaran langsung. Kebanyakan dari mereka ini adalah surirumah dan biasanya dalam lingkungan umur 50 tahun ke atas. Mereka didapati melihat penuaan dan putus haid sebagai suatu proses semulajadi dan biasanya simton-simton yang dilalui oleh mereka tidak dirujuk kepada para doktor.

Ini mungkin disebabkan oleh tingkat pelajaran mereka yang rendah telah menghadkan keupayaan mereka untuk memperolehi matlumut mengenai putus haid dari media massa. Mereka ini didapati tidak mahir dalam Bahasa Inggeris dan oleh itu tidak dapat membaca kebanyakan buku-buku mengenai putus haid yang ditulis dalam Bahasa tersebut.

Tambahan pula, pergaulan mereka yang terhad juga menghalang mereka dari bertukar maklumat atau pengalaman dengan orang lain. Ini menyebabkan majoriti daripada mereka ini yang mengambil tidak berat tentang simton yang dilaluinya itu. Simton-simton putus haid seperti 'hot flashes', peluh malam dan palpitasi didapati ujud di kalangan wanita ini tetapi tidak pula dianggap oleh mereka sebagai kesan putus haid.

Oleh yang demikian, mereka yang berasal dari golongan ini yang menganggap putus haid dan penuaan sebagai proses semulajadi.

Sebaliknya bagi golongan minoriti yang bersikap negatif pula adalah terdiri dari mereka yang berpelajaran lebih tinggi dan berada dalam lingkungan umur 50 tahun ke bawah. Mereka ini boleh jadi golongan yang bekerja ataupun surirumah yang berpendidikan dalam bahasa Inggeris.

Pelajaran, pengaruh media massa dan rakan sekerja telah mendedahkan mereka kepada pelbagai maklumat mengenai kesan dan akibat putus haid. Oleh itu mereka sedar akan simtom-simtom yang mungkin dilalui dan didapati lebih sensitif terhadap sebarang perubahan yang mungkin dialami oleh mereka.

Mereka berpendapat putus haid telah mengakibatkan penuaan. Ada pula yang melahirkan perasaan takut dan tidak sedia untuk menerima hakikat ini.

Walaupun begitu, mereka tidak kelihatan berminat dalam Terapi Penggantian Estrogen (TPE), kerana tidak pasti akan keberkesanan serta kesan sampingannya. Oleh itu ramai di antara mereka ini yang hanya sekadar membiarkan simtom-simtom itu begitu sahaja ataupun mendapat khidmat nasihat dari para doktor atau sinseh.

Oleh kerana itu, seperti yang telah dicadangkan oleh pengkaji, pihak berkuasa perlu mengadakan ceramah-ceramah serta seminar-seminar mengenai wanita, penuaan dan putus haid supaya sebarang keraguan serta ketidakpastian dapat disingkirkan.

Kesimpulan yang dapat digariskan dari keseluruhan kajian ini ialah kebanyakan dari responden didapati mempunyai sikap dan persepsi yang positif terhadap isu-isu ini. Seterusnya sikap dan persepsi ini

telah mempengaruhi setengah simtom yang dilaluinya iaitu masalah emosi seperti depresi, keresahan dan kebimbangan. Simtom-simtom yang tidak serius atau yang dilihat sebagai tidak serius biasanya akan dibiarkan tanpa sebarang rawatan.

Oleh kerana itu, didapati ketiga-tiga topik yang dibincangkan dalam penyelidikan ini didapati mempunyai pertalian di antara satu sama lain. Pendekatannya, bagaimana sikap dan persepsi seseorang akan mempengaruhi jenis simtom yang dilaluinya dan apa pula simtom-simtom yang dilaluinya itu akan mempengaruhi jenis rawatan yang diperolehi itu.

Sebaliknya faktor yang membentuk sesuatu sikap dan persepsi adalah faktor sosio-budaya sesuatu masyarakat itu. Dengan itu, apabila membincangkan proses penuaan dan putus haid faktor biologiikal, sosiologiikal serta psikologiikal perlu dititikberatkan juga.

Suatu kesimpulan yang penting di sini ialah faktor biologiikal yang mengakibatkan penuaan dan putus haid adalah sama di seluruh dunia, iaitu pengurangan tingkat estrogen, mutasi sel dan kehilangan sel saraf. Namun begitu faktor sosio-budaya boleh menyebabkan sikap dan persepsi seseorang terhadap proses penuaan dan putus haid berbeza di antara negara dan budaya yang berlainan (cross-cultural). Begitu juga dengan faktor psikologiikal yang boleh menunjukkan sikap serta persepsi yang berlainan di antara dua individu berlainan di dalam satu budaya.

Akhirnya, memandangkan isu wanita, reproduktif, penuaan dan putus haid adalah isu-isu yang penting, maka adalah perlu dititikberatkan kajian dan penyelidikan mengenai perkara-perkara tersebut. Walaupun kajian ini hanya merupakan satu projek penyelidikan sahaja tetapi diharapkan lebih banyak kajian yang lebih terperinci akan dilakukan pada

masa akan datang.

Justeru itu, kaum wanita di Malaysia akan dapat memperolehi maklumat yang lebih lengkap mengenai perkara ini dengan lebih senang. Begitu juga bagi pihak berkuasa yang dapat bertindak dengan lebih wajar berasaskan maklumat dan data dari hasil kajian semasa dalam konteks nasional ini mengenai wanita, penuaan dan putus hati.