

# **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE**

**Dilla Rahwuni<sup>1</sup>, Widia Lestari<sup>2</sup>, Bayhakki<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Riau  
Email: [dilla.rahwuni@gmail.com](mailto:dilla.rahwuni@gmail.com)

## ***Abstract***

*The aim of this research was to identify the relationship between self confidence and the peer social support with the level of anxiety of menopause women in Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Pekanbaru. The research used correlation descriptive method with cross sectional design. The sampling technique was cluster sampling with 103 respondents which were recruited based on inclusion criteria. Data collection tool in this research was a questionnaire that has been tested it's validity and reliability. Then, data were analyzed by using Chi Square test. The results shown that the respondents with high self confidence experienced a moderate level of anxiety were 41 respondents (77,4%). Next, the research result also showed that menopausal women with high the peer social support experienced a moderate level of anxiety were 44 respondent (77,2%). The results of correlation test between self confidence and level of anxiety showed that p value = 0,000. It meant that there was a relationship between self confidence with the level of anxiety of menopause women. The results of correlation test between peer social support also showed that p value = 0,000. It meant that there was a relationship between self confidence with the level of anxiety of menopause women. The results of this research recommend public health center to form facility for a group mothers of menopause, like POSBINDU, so that mothers with menopause can share their opinions, knowledge, experience about menopause with others. Therefore, it can lowering the level of anxiety to menopause women.*

**Keyword:** Level of anxiety, menopause, peer social support, self confidence.

## **PENDAHULUAN**

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Setiap manusia mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan. Kehidupan manusia dimulai dari dalam kandungan, bayi, balita, kanak-kanak, remaja sampai dewasa. Kemudian, akan terjadi perubahan sedikit demi sedikit mengenai pengurangan kesempurnaan fisik, kekuatan, serta perubahan yang terjadi pada fungsi-fungsi organ tubuh (Northrup, 2006). Menurut Potter dan Perry (2005) perubahan fisiologis mayor pada manusia terjadi antara usia 40-65 tahun. Perubahan fisiologis yang paling signifikan adalah masa menopause yang dialami oleh wanita (Potter & Perry, 2005).

Menopause menandakan berakhirnya kesuburan dan berakhirnya menstruasi (Gilly, 2009). Setelah usia 40 tahun, seorang wanita akan mengalami masa klimakterium (masa tahun peralihan). Pada masa klimakterium, bermula dari fase pre menopause yaitu ketika masa ovarium berangsur-angsur fungsinya mengalami penurunan dari umur 40 tahun sampai usia 55 tahun yang disebut mati haid atau lebih dikenal dengan menopause (Kathy, 2010). Jumlah wanita yang hidup pada masa menopause di

Indonesia sebanyak 30,3 juta orang (Kumalaningsih, 2008). Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2011), jumlah perempuan Indonesia yang berada pada rentang usia diatas 50 tahun sebanyak 15,9 juta jiwa dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 60 juta jiwa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru jumlah wanita pre menopause di Pekanbaru pada tahun 2009 yaitu sebanyak 118.100 jiwa dan perempuan usia menopause (diatas 50 tahun) berjumlah 245.901 jiwa. Sedangkan pada tahun 2012, jumlah populasi perempuan usia menopause (40-65 tahun) di Pekanbaru khususnya yang tertinggi adalah di daerah Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan sebanyak 5.311 orang wanita yang berada pada rentang menopause. Pada masa menopause terjadi penurunan kapasitas reproduksi dari seorang wanita, yaitu ovarium yang menjadi tidak responsif lagi terhadap gonadotropin, sehingga, menyebabkan perubahan pada sistem hormonal. Sejumlah perubahan hormonal memberikan dampak pada perubahan fisik dan perubahan psikis pada wanita (Gilly, 2009).

Perubahan fisik yang terjadi disebabkan penurunan fungsi dari ovarium, sebagian lagi disebabkan karena proses penuaan. Beberapa

perubahan fisik yang dialami masa menopause adalah menstruasi yang tidak lancar dan tidak teratur, keringat yang berlebihan, kotoran haid yang keluar banyak sekali atau sangat sedikit dan perubahan bentuk tubuh (Proverawati, 2010). Berbagai macam perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause akan sangat mempengaruhi kondisi psikologis, khususnya menimbulkan kecemasan pada wanita tersebut. Apabila wanita belum siap mental untuk melewati fase menjelang menopause dan lingkungan sosial tidak memberikan dukungan positif pada wanita, maka wanita itu akan menjadi kurang percaya diri, merasa tidak diperhatikan dan tidak berharga lagi (Kathy, 2010).

Rasa minder atau kurang percaya diri dialami wanita yang akan menopause biasanya disertai perasaan khawatir dan kegelisahan. Khawatir dan kegelisahan ini karena wanita beranggapan bahwa fungsi organ tubuhnya tidak seperti biasa dan dapat merusak kehidupan bagi dirinya (Ibrahim, 2005). Kurangnya percaya diri memberikan dampak pada diri wanita yaitu timbulnya kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2008) tentang pengaruh kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari dukungan suami dan kepercayaan diri menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah dapat mempengaruhi tingkat kecemasan diri seseorang. Semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu ketegangan mental yang menggelisahkan bagi seseorang sebagai reaksi umum saat seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang ia alami yang pada akhirnya akan menimbulkan suatu perubahan fisiologis dan psikologis dari wanita tersebut (Kholil, 2010). Rasa cemas yang timbul pada wanita diakibatkan wanita melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya seperti kehilangan bentuk tubuh yang bagus, gelisah karena tidak bisa menjalankan tugasnya sebagai istri pada saat menopause (Indrawati, 2008).

Kecemasan pada wanita masa menopause akan mengalami kestabilan kembali, setelah mendapatkan informasi dan penyesuaian diri (Kasdu, 2002). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Idea pada tahun 2009 tentang hubungan antara penerimaan diri dan dukungan suami dengan kecemasan wanita menghadapi menopause menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan suami yang positif saat wanita

akan mengalami menopause dapat mengurangi tingkat kecemasan wanita menopause.

Menurut Bobak, Lowdermilk dan Jensen (2005) keberhasilan penyesuaian diri dalam menghadapi suatu kecemasan dapat dipengaruhi adanya sistem pendukung dari seseorang. Sistem pendukung utama bagi seorang wanita menopause adalah suami. Suami merupakan pendukung utama dalam memberikan motivasi dan semangat bagi wanita yang akan mengalami menopause. Penelitian yang dilakukan oleh Nurlaily tahun 2008 tentang hubungan antara dukungan suami terhadap tingkat kecemasan perempuan menopause menunjukkan hasil semakin tinggi dukungan positif yang diberikan suami, semakin rendah tingkat kecemasan perempuan menopause. Sistem pendukung yang lainnya adalah dukungan sosial yang diberikan dari teman sebaya dalam mengurangi kecemasan. Dukungan sosial dapat berupa informasi verbal dan non verbal, bantuan nyata, saran yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek lingkungan sosialnya yang memberi pengaruh positif terhadap kondisi emosionalnya (Kasdu, 2002).

Dukungan sosial dari teman sebaya dapat berupa dukungan informal dengan memberikan informasi mengenai menopause. Menurut Saturned (2001), menemukan seseorang yang perhatian untuk berbicara, berbagi pengalaman, seperti wanita tua yang telah sukses melalui transisi menopause, dapat menolong wanita yang akan menopause menghadapi tantangan fisik dan emosional menjadi menyenangkan bagi dirinya serta membuat wanita menjadi lebih percaya diri. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 12 orang Ibu di Kelurahan Sidomulyo Barat RW 10 mengenai menopause, didapatkan hasil wawancara yaitu 9 dari 12 orang ibu mengatakan kurangnya percaya diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya.

Perubahan pada tubuh mereka seperti selalu mengalami sakit kepala, haid yang tidak teratur, kotoran haid yang datang tiba-tiba banyak. Mereka tersebut mengatakan cemas karena sudah tidak bisa berperan sebagai seorang istri apabila mengalami menopause. Hal itu juga dirasakan teman seumuran dengan mereka. Namun, mereka sedikit lega karena adanya bantuan informasi mengenai pengalaman yang dialami teman sebayanya mengenai menopause. Sedangkan untuk 3 orang ibu yang lain mengatakan, menopause itu adalah hal yang alamiah dialami seorang wanita. Seorang wanita

akan memasuki masa tua yang diawali menopause. Mereka mengatakan tidak khawatir dengan keadaan mereka yang menjalani masa menopause. Berdasarkan fenomena dan penelitian terkait yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian kepada wanita menopause dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause”.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause dan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

## **MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar perkembangan ilmu keperawatan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan baru tentang kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*.

### **Sampel**

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan ekslusi. Peneliti mengambil sampel sebanyak 103 responden yaitu wanita menopause yang ada di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan.

### **Instrumen**

Peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner tingkat kecemasan pada wanita menopause, kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

### **Prosedur**

Tahapan awal dalam penelitian, peneliti meminta izin kepada Pihak Kelurahan Sidomulyo Barat, menuju ke rumah masing-masing wanita menopause sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi dalam penelitian.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Karakteristik Responden**

#### **Tabel 1.**

*Karakteristik responden menurut usia*

Karakteristik	Mean	Median	SD	Min	Max
Usia	55,44	55,00	2,468	51	60

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah berusia 55 tahun.

#### **Tabel 2.**

*Karakteristik responden menurut pendidikan dan pekerjaan*

No.	Karakteristik	Jumlah	(%)
1.	Pendidikan		
	a. Tidak sekolah	11	10,7
	b. SD	20	19,4
	c. SMP	22	21,4
	d. SMA	25	24,3
	e. Perguruan tinggi	25	24,3
	Total	103	100
2.	Pekerjaan		
	a. Ibu rumah tangga	54	52,4
	b. Pegawai negeri sipil	20	19,4
	c. Karyawati swasta	14	13,6
	d. Lainnya (buruh cuci, usaha sendiri, pensiunan)	15	14,6
	Total	103	100

Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 103 responden yang diteliti berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil bahwa distribusi responden terbanyak adalah tingkat pendidikan perguruan tinggi dan Sekolah Menengah Atas dengan jumlah responden yaitu 25 orang (24,3%). Sedangkan distribusi status pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja dengan jumlah responden 54 orang (52,4%).

### **2. Kepercayaan Diri**

#### **Tabel 3.**

*Distribusi responden berdasarkan kepercayaan diri*

Kepercayaan diri	Jumlah	(%)
Rendah	50	48,5
Tinggi	53	51,5
Total	103	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 53 orang (51,5%) wanita menopause mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.

### 3. Dukungan Sosial Teman Sebaya

**Tabel 4.**

*Distribusi responden berdasarkan dukungan sosial teman sebaya*

Dukungan sosial teman sebaya	Jumlah	(%)
Rendah	46	44,7
Tinggi	57	55,3
Total	103	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 57 orang (55,3%) wanita menopause mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi.

### 4. Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause

**Tabel 5.**

*Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan pada wanita menopause*

Tingkat kecemasan pada wanita menopause	Jumlah	(%)
Ringan	13	12,6
Sedang	75	72,8
Berat	15	14,6
Total	103	100

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 75 orang (72,8%) wanita menopause mengalami tingkat kecemasan sedang.

### 5. Hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause

**Tabel 6.**

*Hubungan kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause*

Kepercayaan diri	Tingkat kecemasan pada wanita menopause			Total	p value
	Ringan	Sedang	Berat		
Rendah	2 (4,0%)	34 (68,0%)	14 (28,0%)	50 (100%)	
Tinggi	11 (20,8%)	41 (77,4%)	1 (1,9%)	53 (100%)	0,000
Total	13 (12,6%)	75 (72,8%)	15 (14,6%)	103 (100%)	

Tabel 6 diatas mengambarkan hubungan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause. Dari 50 responden yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden sebanyak 34 orang (68,0%). Sedangkan, dari 53 responden yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden sebanyak 41 orang (77,4%).

Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan *p value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

### 6. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause

**Tabel 7.**

*Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause*

Dukungan sosial teman sebaya	Tingkat kecemasan pada wanita menopause			Total	p value
	Ringan	Sedang	Berat		
Rendah	2 (4,3%)	31 (67,4%)	13 (28,3%)	46 (100%)	
Tinggi	11 (19,3%)	44 (77,2%)	2 (3,5%)	57 (100%)	0,000
Total	13 (12,6%)	75 (72,8%)	15 (14,6%)	103 (100%)	

Tabel 7 diatas mengambarkan tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause. Dari 46 responden yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang rendah mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden sebanyak 31 orang (67,4%). Sedangkan, dari 57 responden yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden yaitu 44 orang (77,2%). Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan *p value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah responden yang berusia 55 tahun. Usia responden pada penelitian ini adalah responden yang berada pada rentang usia masa menopause. Usia menopause dari seorang wanita terjadi pada rentang usia 35-60 tahun dengan usia rata-rata 51,4 tahun (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2005). Tetapi, ada beberapa teori menyatakan bahwa umumnya seorang wanita mengalami menopause pada usia 48-55 tahun (Diputra, 2006).

Usia seorang wanita yang mengalami menopause sangat bervariatif. Usia menopause antara seorang wanita dan wanita lainnya tidaklah sama dan bergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya (Siswono, 2004). Semakin banyak faktor-faktor yang mempengaruhi, maka usia menopause akan datang lebih dini ataupun lebih lambat

b. Pendidikan

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 103 responden didapatkan sebanyak 25 orang wanita menopause mempunyai pendidikan terakhir yaitu Sekolah Menengah Atas dan perguruan tinggi. Semakin tinggi pendidikan yang dicapai oleh seseorang, maka penerimaan informasi akan lebih mudah, karena dengan pendidikan, seseorang dapat berpikir secara rasional dan terbuka ide-ide baru terhadap perubahan (Ahmadi, 2001). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2006) tentang wanita dalam menghadapi menopause didapatkan hasil bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan mudah untuk menerima informasi dan dalam menghadapi tantangan lebih mengutamakan rasio dibandingkan perasaannya. Menurut peneliti, tinggi rendahnya pendidikan seseorang akan berpengaruh kepada penerimaan dan daya serapnya terhadap informasi serta akan memperluas pandangannya terkait penerimaan informasi kesehatan

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan pada wanita menopause, mayoritas responden yaitu 54 responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Menurut Ismiyati (2010) wanita yang tidak bekerja, pekerjaan rumahnya cukup membuatnya menjadi sibuk, sehingga tidak sempat untuk memikirkan hal apa yang akan terjadi saat menopause (Ismiyati, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2009) tentang beberapa faktor yang mempengaruhi menopause pada wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna antara pekerjaan dari seorang wanita terhadap menopause.

Status wanita tidak bekerja atau ibu rumah tangga tidak berpengaruh terhadap terjadinya menopause. Hal ini dikarenakan

seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial diluar rumah akan lebih banyak mendapat informasi seperti terlibat dalam aktivitas sosial

d. Kepercayaan diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 53 orang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sebanyak 50 orang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Wanita yang memiliki kepercayaan diri yang baik, akan membuat wanita mampu menerima keadaan yang dialaminya (Ibrahim, 2005). Rasa miskin atau kurang percaya diri yang dialami wanita menopause dikarenakan wanita beranggapan bahwa fungsi tubuhnya tidak seperti biasanya dan dapat merusak kehidupan dirinya (Ibrahim, 2005). Tetapi, ada pula wanita yang merasa bahwa masa menopause merupakan hal yang wajar dan memang sudah seharusnya terjadi pada dirinya, sehingga wanita yang menopause tersebut mempunyai kepercayaan diri yang tinggi (Ibrahim, 2005).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2008) tentang pengaruh kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari dukungan suami dan kepercayaan diri bahwa semakin tinggi kepercayaan diri wanita, maka wanita tersebut akan mampu mengatasi masalah yang dialami saat menghadapi menopause. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang tersebut dapat menjalani masalah apapun tanpa memandang kearah yang negatif, berpikir secara rasional dan obyektif terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya dapat diselesaikan dengan baik oleh dirinya sendiri maupun bantuan dari orang lain.

e. Dukungan sosial teman sebaya

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 57 responden mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Sedangkan, sebanyak 46 responden mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang rendah. Wanita menopause yang mendapatkan dukungan sosial yang positif dari teman dan keluarga terdekat, akan merasa bahwa dirinya dicintai, dihargai dan diperhatikan, sehingga meningkatkan harga diri mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2008) bahwa adanya pengaruh yang besar antara dukungan sosial

yang diberikan kelompok teman sebaya dibandingkan dari suami. Dukungan sosial yang positif dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan meningkatkan keyakinan dari individu itu sendiri bahwa dirinya mampu untuk menjalani masa menopause dengan baik.

f. Tingkat kecemasan pada wanita menopause

Rasa cemas yang timbul pada wanita menopause disebabkan oleh wanita tersebut melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya seperti kehilangan bentuk tubuh yang bagus, gelisah tidak bisa menjalankan tugasnya sebagai istri (Indrawati, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 75 responden wanita menopause mengalami tingkat kecemasan sedang. Hal ini dikarenakan tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita menopause dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti dukungan kelompok sosial yang tinggi, dalam hal ini merupakan dukungan dari perkumpulan ibu-ibu usia menopause dalam melakukan pengajian dan arisan, sehingga mereka dapat saling bertukar informasi dan bercerita khususnya menopause. Hal ini sesuai dengan pendapat Gotlieb (2000) dalam Indrawati (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat memberikan manfaat tersendiri bagi penerima dukungan sosial tersebut.

Berat ringannya kecemasan dari wanita menopause dipengaruhi oleh bagaimana penilaian wanita tersebut terhadap yang dialaminya baik penilaian negatif ataupun penilaian positif. Wanita yang menganggap menopause merupakan hal yang menakutkan dan mengganggu dalam kehidupannya, maka kecemasan akan terus berulang dalam dirinya. Namun, ketika wanita tersebut mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial, mempunyai pengetahuan yang cukup dan memiliki keyakinan yang tinggi, hal ini menjadikan seseorang tersebut dapat berpandangan secara positif terhadap masa menopause yang dialaminya

g. Hubungan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan *p value* 0,000

$< 0,05$ . Bagi sebagian wanita krisis kepercayaan diri terkadang timbul pada dirinya apalagi jika telah menopause karena berpengaruh terhadap perubahan fisik dan psikologisnya (Larasati, 2007). Apabila seorang wanita tidak siap mental untuk menghadapi menopause dan lingkungan psikososial tidak memberikan dukungan yang positif, hal ini akan memberikan dampak yang tidak baik bagi wanita menopause yaitu menimbulkan kecemasan (Kasdu, 2002).

Kecemasan wanita menopause dapat mengalami kestabilan kembali apabila wanita mempunyai kepercayaan diri yang tinggi yaitu tidak terpengaruh oleh siapapun, percaya akan kemampuan diri sendiri dan menghargai diri secara positif (Iswidharmanjaya & Agung, 2004). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2008) tentang pengaruh kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari dukungan suami dan kepercayaan diri yang menyatakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya.

Sebagian besar wanita menganggap bahwa menopause adalah hal yang menakutkan dan mengkhawatirkan, meskipun begitu wanita tidak mungkin lepas dari menopause karena menopause merupakan peristiwa yang pasti dialami oleh setiap wanita dan tidak dapat ditolak. Oleh karena itu, sebagai seorang wanita memiliki kepercayaan diri yang tinggi, akan dapat menekan tingkat kecemasan yang dialami dalam menjalani masa menopause. Hal ini dapat dilakukan dengan berpikir positif dan menetapkan sugesti bahwa semuanya akan baik-baik saja

h. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan *p value* 0,000  $< 0,05$ . Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan perubahan pada tubuh akibat menopause. Banyak wanita yang mengeluh setelah menopause dan menjadi seorang pencemas.

Kecemasan pada wanita menopause umumnya bersifat relatif, artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya, namun ada beberapa yang terus-menerus mengalami kecemasan (Northrup, 2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 44 responden (77,2%). Hal ini dikarenakan adanya peran kelompok teman sebaya yang sangat berpengaruh di lingkungan sosial ibu-ibu menopause dimana terdapat perkumpulan dalam berbagai kegiatan khususnya untuk para ibu-ibu seperti arisan dan pengajian. Kegiatan tersebut merupakan wadah bagi ibu-ibu yang telah mengalami menopause untuk saling berbagi cerita, perasaan dan pengalaman yang mereka rasakan saat mengalami menopause sekaligus meningkatkan ibadahnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2008) didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang besar antara dukungan sosial yang diberikan kelompok teman sebaya terhadap tingkat kecemasan ibu menopause.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap 103 responden di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa usia responden terbanyak berada pada usia 53 tahun dengan jumlah responden 15 orang (14,6%), berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil pendidikan responden terbanyak adalah tingkat pendidikan perguruan tinggi dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah responden yaitu 25 orang (24,3%) dan status pekerjaan responden diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja dengan jumlah responden 54 orang (52,4%), hasil kepercayaan diri diperoleh bahwa sebagian besar responden menopause mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dengan jumlah responden sebanyak 53 orang (51,5%), hasil dukungan sosial teman sebaya diperoleh bahwa lebih dari separuh responden mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dengan jumlah responden sebanyak 57 orang (55,3%) dan hasil tingkat kecemasan pada wanita menopause diperoleh bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden 75 orang (72,8%).

Hasil kepercayaan diri diperoleh bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seorang wanita menopause, maka tingkat kecemasan wanita menopause adalah sedang. Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan  $p\ value$   $0,000 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause. Sedangkan hasil dukungan sosial teman sebaya diperoleh bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan, maka tingkat kecemasan semakin sedang. Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan  $p\ value$   $0,000 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

## SARAN

Bidang ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa hendaknya senantiasa mengembangkan keilmuannya terkait dengan kepercayaan diri, dukungan sosial teman sebaya dan tingkat kecemasan pada kelompok wanita menopause. Sedangkan, hasil penelitian bagi pihak Puskesmas diharapkan dapat memfasilitasi dalam membentuk suatu wadah bagi kelompok ibu-ibu menopause seperti pembentukan Pos Binaan Terpadu yang dibina oleh pihak Puskesmas, agar ibu-ibu menopause dapat berbagi pendapat, pengetahuan, pengalaman terkait menopause, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Peneliti juga berharap agar masyarakat dapat memahami dan mengetahui bagaimana kepercayaan diri dari seorang wanita yang mengalami menopause, serta manfaat adanya dukungan sosial dari teman sebaya terhadap penurunan tingkat kecemasan, sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai tingkat kecemasan pada wanita menopause. Kemudian, hasil penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dengan menambah jumlah sampel, menambah lokasi penelitian, serta meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita menopause yang lain seperti usia, pengetahuan dan dukungan sosial dari keluarga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Riau melalui Lembaga Penelitian Universitas Riau yang telah memberikan bantuan dana dalam menyelesaikan skripsi ini.

- <sup>1</sup>**Dilla Rahwuni:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
- <sup>2</sup>**Widia Lestari, M.Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
- <sup>3</sup>**Bayhakki, M.Kep., Sp.KMB, PhD:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
- 

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abu, Maidar, Unhbiyati & Nur. (2001). *Ilmu pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anggraini, P.D. (2006). *Wanita dalam menghadapi menopause di Wilayah RW 03 Desa Bantarsoka Purwokerto*. Diperoleh tanggal 05 Juli 2014 dari <http://digilib.ump.ac.id>.
- Badan Pusat Statistik. *Jumlah penduduk wanita di Indonesia*. Diperoleh tanggal 21 Oktober 2013 dari <http://www.bps.go.id>.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*. (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Kota. (2012). *Data statistik wanita menopause*. Pekanbaru: Dinkes Kota.
- Diputra, P. (2006). *7 fakta dan tips menghadapi menopause*. Diperoleh tanggal 19 Oktober 2013 dari <http://www.google.com.page 1 of 4.html>.
- Fitri, N. (2008). *Hubungan antara dukungan suami terhadap tingkat kecemasan perempuan menopause*. Diperoleh tanggal 19 Oktober 2013 dari Skripsi PSIK Universitas Riau. Tidak dipublikasikan.
- Gilly, A. (2009). *Buku ajar kesehatan reproduksi wanita*. (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Gotlieb & Benjamin, H. (2000). *Social supports strategies: guidelines for mental health practice*. London: Sage Publications.
- Ibrahim, Z. (2005). *Psikologi wanita*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Indrawati. (2008). *Pengaruh kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari dukungan suami dan kepercayaan diri*. Diperoleh tanggal 15 Oktober 2013 dari <http://www.eprints.unika.ac.id>.
- Ismiyati, A. (2010). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu* *premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta*. Diperoleh tanggal 03 Juli 2014 dari <http://eprints.uns.ac.id>.
- Iswidharmanjaya., & Agung. (2004). *Satu hari menjadi percaya diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Kasdu, D. (2002). *Kiat sehat dan bahagia di usia menopause*. Bekasi: Puspa Swara.
- Kathy, A. (2010). *Menopause: lifestyle and therapeutic approaches RCN guidance for nurses, midwives and health visitors*. London: Royal College Of Nursing Publications.
- Kholil, L. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Kumalaningsih, S. (2008). *Sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause*. Surabaya: Tiara Aksa.
- Larasati. (2007). *Menopause*. Diperoleh tanggal 07 Juli 2014 dari <http://www.indocostiamultype>.
- Northrup, C. (2006). *Bijak di saat menopause*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*. (Edisi 4. Volume 1). Jakarta: EGC.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan sindrom menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saturned. (2001). *Menopause*. Diperoleh tanggal 19 Oktober 2013 dari <http://www.google.com.page 1 of 4.html>.
- Safitri, A. (2009). *Beberapa faktor yang mempengaruhi menopause pada wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2009*. Diperoleh tanggal 05 Juli 2014 dari <http://repository.usu.ac.id>.
- Siswono. (2004). Takut menghadapi menopause cobalah minum kedelai. Diperoleh tanggal 04 Juli 2014 dari <http://sinarharapan.co.id>.