

JURNAL EDUHEALTH

Volume 4 Nomor 2, September 2014

Pola Asuh Orang Tua Dengan Status Gizi Balita Usia 1-2 Tahun

Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Paviliun Melati RSUD Jombang

Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Frekuensi Diare Anak Balita Di Desa Ngumpul, Jogoroto, Jombang

Peran Orang Tua Dalam Mengatasi School Phobia Pada Anak Usia Pra Sekolah DI TK Muslimat 7 Peterongan Jombang

Hubungan Dengan Kemampuan Afektif Fungsi Keluarga Diri Identitas Pembentukan Remaja Di Asrama Muzamzamah – Chosyi'ah

Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 19 – 22 Tahun Tentang Cara Perawatan Payudara Dengan Rutinitas Sadari Di Asrama As'adiyah

Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri

Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kader Posyandu Tentang Pelaksanaan Relaktasi Pasca Penyuluhan Antara Menggunakan Metode Diskusi Kelompok Dan Ceramah Interaktif

Hubungan Interaksi Sosial Dengan Hasil Prestasi Belajar Mahasiswa Semester IV Program Studi Diploma III Kebidanan Unipdu Jombang

Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri

Diterbitkan oleh :
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang

Jurnal EduHealth	Vol. 4	No. 2	Hal. 59-117	Jombang September 2014	ISSN 2087-3271
---------------------	--------	-------	----------------	---------------------------	-------------------

DAFTAR ISI

No	Judul	Halaman
1.	Pola Asuh Orang Tua Dengan Status Gizi Balita Usia 1-2 Tahun Ninik Azizah	59 - 62
2.	Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Paviliun Melati RSUD Jombang Sabrina Dwi Prihartini	63 – 67
3.	Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Frekuensi Diare Anak Balita Di Desa Ngumpul, Jogoroto, Jombang Dian Puspitayani dan Listriana Fatimah	68 – 71
4.	Peran Orang Tua Dalam Mengatasi School Phobia Pada Anak Usia Pra Sekolah DI TK Muslimat 7 Peterongan Jombang Abdul Ghofar dan Sabrina Dwi Prihartini	72 – 77
5.	Hubungan Dengan Kemampuan Afektif Fungsi Keluarga Diri Identitas Pembentukan Remaja Di Asrama Muzamzamah – Chosyi'ah Nasrudin	78 – 85
6.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 19 – 22 Tahun Tentang Cara Perawatan Payudara Dengan Rutinitas Sadari Di Asrama As'adiyah Sri Banun Titi Istiqomah dan Yushi Yusniah	86 – 89
7.	Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Ita Eko Suparni dan Yulia Trisnawati	90 – 98
8.	Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kader Posyandu Tentang Pelaksanaan Relaktasi Pasca Penyuluhan Antara Menggunakan Metode Diskusi Kelompok Dan Ceramah Interaktif Wahyu Wijayanti	99 – 103
9.	Hubungan Interaksi Sosial Dengan Hasil Prestasi Belajar Mahasiswa Semester IV Program Studi Diploma III Kebidanan Unipdu Jombang Vivin Eka Rahmawati	104 – 111
10.	Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Feny Vitiasaridessy	112 – 117

HUBUNGAN GANGGUAN MASA MENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU MENOPAUSE DI DESA DAWUHAN KECAMATAN PURWOASRI KABUPATEN KEDIRI

Ita Eko Suparni¹, Yulia Trisnawati²

Prodi DIII Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri

Email: ita.sekar@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah suatu masa berakhirnya reproduksi wanita yang disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron yang ditandai oleh berhentinya haid. Pada masa ini terjadi gangguan yang menimbulkan kecemasan dan berdampak memacu organ tubuh tidak stabil. Hal ini membuat wanita menopause merasa terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22-26 Januari 2014 di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. Desain penelitian menggunakan desain studi korelasional dengan variabel independen gangguan masa menopause pada wanita, variabel dependen tingkat kecemasan wanita saat menopause, dengan populasi wanita menopause 105 jiwa, jumlah sampel adalah 84 responden wanita menopause usia 45-55 tahun diambil secara simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa skala MRS untuk variabel independen dan TMAS untuk variabel dependen. Analisa data menggunakan uji Chi Square. Hasil analisis dengan Chi Square metode penghitungan manual X^2 hitung $> X^2$ tabel yaitu $13,75 > 7,815$ sehingga H_1 terbukti yang artinya hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Dawuhan, Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. Dalam penghitungan manual koefisien kontingensi didapatkan nilai 0,375 maka hubungan antara kedua variable rendah. Adanya perubahan fisik wanita menopause menyebabkan kecemasan pada wanita menopause, tetapi ada faktor-faktor lain seperti sikap, gaya hidup, faktor kultur maupun psikologis serta status sosial ekonomi, yang mempengaruhi kecemasan wanita menopause.

Kata kunci : menopause, gangguan masa menopause, kecemasan

ABSTRACT

Menopause a woman reproduction the end that is caused to decrease it hormone estrogen and progesterone marked by stop it menstruation. In this happens disturbance that evoke anxiety and affect to spur on unstable body organ. This matter makes menopause felt disturbed in run activity everyday. This plan research to analyze relation disturbance menopause with anxiety level in menopause. Research was carried out on 22nd – 26th of January 2014 at village Dawuhan District Purwoasri Regency Kediri. Research design uses study design correlational with variable independent disturbance menopause in woman, variable dependent woman anxiety level at menopause, with woman population menopause 105 persons, sample total 84 respondents menopause at 45th – 55th years taken according to simple random sampling. Data was collecting by questioner shaped scale MRS for variable independent and TMAS for variable dependent. Data analysis uses test chi square. Analysis result with chi square counting method manual X^2 count $> X^2$ Table are $13,75 > 7,815$ so that H_1 proved that relation disturbance menopause with anxiety level in menopause at village Dawuhan, District Purwoasri Regency Kediri. in counting manual coefficient contingence got

value 0,375 so relation between second variable low. Woman physical change existence menopause causes anxiety in menopause, but there factors other like attitude, life style, also psychologies with economy social status, that effect woman anxiety in menopause.

Keyword : Menopause, Disturbance at Menopause, Anxiety

PENDAHULUAN

Wanita dalam perkembangannya yang berkaitan dengan hal reproduksi akan melalui beberapa tahapan. Saat bayi, wanita telah dibekali dengan beberapa ratusan oosit. Sebagian oosit tersebut hilang sebelum masa pubertas, ketika masa reproduksi dan sebagian lagi hilang seiring dengan bertambahnya usia. Pada akhirnya wanita tidak dapat lagi menjalankan fungsinya untuk bereproduksi. Di masa pubertas, hormon-hormon reproduksi berkembang baik dan berpengaruh pada penampilan fisik wanita yang menarik. Kulit bebas keriput dan berbagai macam keindahan fisik berkembang pada masa ini. Akan tetapi, semua itu tidak abadi. Memasuki usia 40-an hormon-hormon tersebut berkurang. Folikel-folikel indung telur juga mengalami kerusakan lebih cepat yang pada akhirnya akan habis. Inilah yang disebut sebagai masa menopause, masa berhentinya menstruasi yang sering diidentikkan dengan penuaan. Dalam keadaan yang cukup bervariasi dan individual bagi seorang wanita. Folikel telur yang tersisa dalam indung telur (sekitar 8000) mulai lenyap. Peristiwa yang aneh dan tidak jelas ini terjadi antara usia 45 tahun dan 55 tahun. Perubahan itu tiba-tiba, dan ada peralihan perlahan-lahan dari aktivitas indung telur yang normal pada tahun-tahun menopause. (Gilly, 2003: 465).

Perubahan kehidupan merupakan periode seorang wanita harus menyesuaikan secara psikologis terhadap gaya hidup yang berubah. Menurut penelitian tahun 2007 yang dilakukan oleh Robertson di *Menopause Clinic Australia*, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,1% pasien mengalami depresi dan kecemasan (Cristiani, 2000). Selain itu penelitian menunjukkan bahwa 10% hingga 15% perempuan menopause di Indonesia merasakan kegelisahan. Beberapa penelitian menunjukkan

bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya (Puspitasari, 2007 :35).

Perubahan fisik yang mereka alami adalah seperti tidak haid lagi, badan menjadi gemuk, kulit tidak segar lagi, penurunan daya ingat, dan cepat lelah. Untuk perubahan psikologis mereka mengatakan menjadi mudah marah, mudah tersinggung, cemas dan timbul rasa gelisah karena kehilangan kemampuan reproduksinya. Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam *symptom* psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah. (Qomariyati, 2013: 3).

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi tubuh. Rasa yang berlebihan itulah yang memacu organ tubuh tidak stabil. Tentunya hal ini membuat wanita menopause merasa terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Goyahnya hubungan dan keraguan terhadap diri sendiri ketika seseorang wanita memasuki masa-masa menopause, dapat menimbulkan kecemasan dan depresi dampak dari kecemasan tersebut diantaranya, jantung berdebar-debar, tampak tangan berkeringat, gejala panas atau sebaliknya tubuh menggigil kedinginan, diare, sering buang air kecil, mulut kering sehingga sulit menelan, sulit tidur pulas, otot terasa lemah atau gemeteran. Sejumlah besar gejala tersebut disebabkan oleh meningkatnya adrenalin yang dipompa dari kelenjar suprarenal (Nirmala, 2003 : 49).

Wanita cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu

seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan memengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya penyakit kanker atau penyakit lain yang sering muncul pada saat wanita memasuki usia tua. (Rostiana, 2009: 77).

Solusi yang ditawarkan tenaga kesehatan untuk wanita dalam menghadapi menopause yaitu penyuluhan. Penyuluhan ini diikuti para wanita agar dapat lebih tenang ketika akan menghadapi masa menopause, sehingga dapat menghadapi semua permasalahan di masa manula dengan tenang. Walaupun terjadi perubahan fisik dan psikis. Penyuluhan ini, adalah untuk memberikan gambaran tentang proses terjadinya menopause dan cara menghadapi gejala-gejala psikis dan fisik yang menyertainya, sehingga dapat mengatasi kecemasan di masa menjelang manula. Ketenangan menghadapi perubahan psikis dan fisiknya akan membantu ketenangan hidup seseorang. Wanita harus menyadari kenyataan bahwa menopause merupakan proses alami dan tidak bisa ditolak, sehingga perlu memahami betul tentang menopause dengan segala aspek yang ditimbulkannya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian : analitik studi korelasional.

Tempat dan Waktu : Penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun 2014 di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri

Populasi dan Sampel : Populasi dalam penelitian ini adalah Penelitian ini akan dilaksanakan di Populasi dari penelitian ini adalah semua wanita yang berusia 45-55 tahun baik yang belum menopause ataupun sudah sebesar 105 dengan sampel 84 responden

Variabel penelitian :

Variabel Independent : gangguan masa menopause pada wanita

Variabel Dependent : tingkat kecemasan wanita pada saat menopause.

Instrumen

Dalam penelitian ini Alat pengumpulan data menggunakan skala MRS untuk mengukur gangguan menopause dan skala TMAS untuk kecemasan yang dialami wanita menopause

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows*.

Untuk menganalisa hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di desa dawuhan kecamatan purwoasri kabupaten Kediri dengan menggunakan uji statistic Chi Square

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Umur Responden

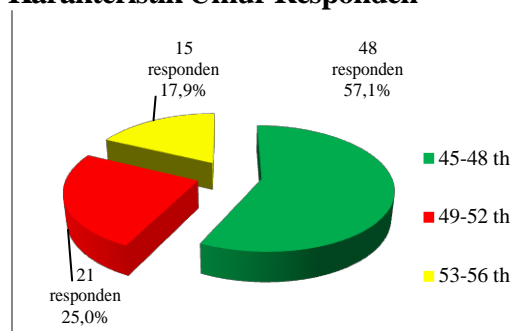


Diagram 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan bahwa usia wanita menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri pada bulan Januari sebagian besar adalah berusia 45-48 tahun yaitu sebanyak 48 orang (57,1%).

Karakteristik Pendidikan Responden

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	22	26,2
SMP	34	40,5
SMA	16	19,0
PT	12	14,3
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pendidikan wanita menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri pada bulan Januari sebagian besar adalah berpendidikan SMP yaitu sebanyak 34 orang (40,5%).

Karakteristik Pekerjaan Responden

Tabel 2

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	23	27,4
Petani / Pedagang	37	44,0
Wiraswasta	14	16,7
PNS	10	11,9
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pekerjaan wanita menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri pada bulan Januari sebagian besar adalah petani / pedagang yaitu sebanyak 37 orang (44,0%).

Karakteristik Lama Mengalami Menopause

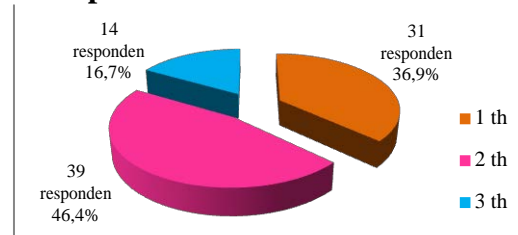


Diagram 2

Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Mengalami Menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Berdasarkan diagram 2 menunjukkan bahwa lamanya mengalami menopause wanita menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri pada bulan Januari sebagian besar adalah 2 th yaitu sebanyak 39 orang (46,4%).

Data Khusus

Gangguan masa menopause pada wanita

Tabel 3

Distribusi frekuensi gangguan masa menopause pada wanita di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Gangguan masa menopause	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada,	11	13,1
Sedikit	16	19,0
Ringan	24	28,6
Sedang	33	39,3
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa wanita menopause mengalami gangguan masa menopause tingkat berat yaitu sebesar 33 orang (39,3%).

Tingkat kecemasan wanita menopause

Tabel 4

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan wanita menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	27	32,1
Cemas	57	67,9
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar wanita menopause mengalami cemas yaitu sebesar 57 orang (67,9%). Sedangkan sisanya mengalami tidak cemas yaitu 27 orang (32,1%).

Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause.

Tabel 5

Tabulasi Silang Hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri Periode 22 – 26 Januari 2014.

Kategori kecemasan pada wanita menopause		Total		
		Cemas	Tidak Cemas	
Kategori	Berat	27	6	33
	ori	81,8%	18,2%	100%
gangguan	Sedang	19	5	24
	g	79,2%	20,8%	100%
masa	Ringan	7	9	16
	menopause	43,7%	56,3%	100%
Tingkat	Tidak ada,	4	7	11
	sedikit	36,4%	63,6%	100%
Total		57	27	84
		67,9%	32,1%	100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian responden yang mengalami cemas yaitu 81,8% yang mengalami gangguan

masa menopause berat, sebaliknya sebagian kecil responden yang mengalami cemas yaitu 36,4% pada responden yang mengalami gangguan masa menopause tidak ada, sedikit.

Dalam menganalisa data hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Dawuhan, Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri yaitu menggunakan analisa data *Chi – square* dengan taraf signifikan 5% atau $\alpha \leq 5\%$ (0,05) dengan penghitungan manual.

Sehingga didapatkan tabel 4 x 2 dan uji analisa menggunakan *Chi Square* metode penghitungan manual X^2 hitung > X^2 tabel yaitu 13,75 > 7,815 sehingga H_1 terbukti yang artinya ada hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Dawuhan, Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri.

Dalam penghitungan manual koefisien kontingensi didapatkan nilai 0,375 dimana tingkat hubungannya rendah.

PEMBAHASAN

Gangguan Masa Menopause Pada Ibu menopause di Desa Dawuhan, Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri

Hasil penelitian pada tabel 3 di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri didapatkan bahwa wanita menopause yang mengalami gangguan masa menopause tingkat berat yaitu sebesar 33 orang (39,3%).

Menopause adalah kejadian biasa yang dihadapi wanita ketikatahun-tahun kesuburannya menurun, sehingga bagi sebagian wanita menimbulkan rasa cemas atau risau, sementara bagi yang lain mendatangkan rasa percaya diri (Nirmala, 2003: 91).

Gangguan masa menopause pada wanita menopause terjadi akibat penurunan kadar estrogen dan progesteron yang dapat berpengaruh secara fisik maupun psikis sehingga dapat mempengaruhi berbagai aktivitas kehidupan wanita menopause tersebut (Gilly, 2003 : 465).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniati (2009) yang berjudul perubahan yang dialami wanita menopause bahwa wanita akan mengalami gejala kognitif, yaitu gangguan tidur, grogi, panik dan sulit konsentrasi yang baru wanita alami enam bulan terakhir ini. Wanita mengalami gejala motorik dimana sekarang ini wanita lebih mudah letih bila terlalu banyak melakukan aktifitas. Wanita mengalami gejala somatik dimana sekarang ini keringat lebih banyak dari biasanya sewaktu tidur. Wajah saat ini lebih kering dari biasanya. Wanita mengalami gejala afektif gelisah karena membayangkan bagaimana bila sudah tidak menstruasi lagi., juga merasa tidak nyaman, khawatir dan gemeteran yang berlebihan akan menghadapi menopause.

Dari paparan diatas peneliti mengungkapkan bahwa perubahan yang terjadi pada wanita menopause adalah perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit, payudara, vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*) sampai organ-organ fisik lainnya. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan.

Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri

Tingkat kecemasan wanita menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri sebagian besar mengalami cemas yaitu 57 orang (67,9%). Sedangkan sisanya tidak cemas yaitu 27 orang (32,1%).

Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause di Desa dawuhan mengalami cemas, dimungkinkan karena kurangnya pengetahuan responden mengenai apa itu menopause.

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang belum tentu ada. Intensitas perasaan ini dapat ringan atau cukup berat sampai menyebabkan kepanikan

dan intensitasnya dapat meningkat atau menghilang tergantung pada kemampuan individu dan sumber-sumber pada suatu waktu tertentu (Anonim, 2001).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diataranya adalah faktor internal yaitu pengalaman, respon terhadap stimulus, usia, dan gender. Sedangkan faktor eksternal diantaranya dukungan keluarga dan kondisi lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sturt (2001) bahwa tingkat kecemasan ringan yang dialami oleh responden berhubungan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari sebagai dampak dari penurunan fungsi-fungsi tubuh pada masa menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Rotchrock (1999) dalam Veloso (2008) bahwa kecemasan dapat menimbulkan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya sering mengaktifkan saraf otonom dimana detak jantung menjadi bertambah, tekanan darah naik, frekuensi nafas bertambah dan secara umum mengurangi tingkat energi pda klien, sehingga jika setiap wanita yang akan memasuki masa *menopause* mengalami kecemasan, maka akan dapat merugikan individu itu sendiri.

Dari hasil penelitian di atas, peneliti mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan salah satu masalah yang sangat penting karena kehadirannya dapat mengganggu kehidupan sosial sehari-hari wanita meskipun hanya kecemasan ringan. Akan tetapi masalah kecemasan ini harus segera diatasi agar tidak menjadi kecemasan yang berat dan akhirnya menjadi depresi.

Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu menopause di Desa Dawuhan, Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri

Dilihat dari tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar wanita menopause mengalami gangguan masa menopause tingkat berat dan kategori kecemasan cemas yaitu 27 orang (32,1%). Sedangkan Sebagian kecil wanita menopause

mengalami gangguan masa menopause tingkat tidak ada/ sedikit, ringan dan sedang.

Menopause menyebabkan beberapa gangguan masa menopause yang dapat mempengaruhi fungsi seksual seorang wanita. Berkurangnya kadar estrogen dan progesteron saat dan setelah menopause menyebabkan lapisan dinding vagina menjadi tipis dan lebih keras. Sebagai tambahan, produksi cairan vagina turun, menambahkan rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual. Kondisi ini menyebabkan stres emosi yang sangat kuat. Disamping itu timbul perasaan tak berharga, tak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang sering kali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusnia (2006) yang berjudul tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause mengatakan bahwa gangguan fisik yang dapat menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor. Hal ini sesuai dengan kenyataan di lapangan dimana pada wanita yang menghadapi menopause yang mengalami keluhan fisik maupun psikis karena akibat hormon estrogen dan progesteron yang dapat berpengaruh pada keadaan psikologisnya antara lain pada tingkat kecemasan.

Pendapat di atas diperkuat oleh Anwar (2007) yang mengatakan bahwa kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Meski cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari bahwa dirinya menjadi tua yang berarti kecantikan akan mundur. Seiring dengan hal itu vitalitas dan fungsi organ-organ tubuhnya akan menurun. Hal ini dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkan

akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai ($r = 0,375$) berarti korelasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa menopause bukan merupakan satu-satunya pemicu kecemasan pada wanita menopause sehingga tingkat hubungannya rendah ada faktor lain yang menyebabkan kecemasan pada wanita menopause tersebut faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita menopause yang signifikan adalah pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup. Sedangkan karakteristik sosial budaya menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan, jadi kesimpulannya adalah semakin baik faktor yang signifikan tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

KESIMPULAN

Faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause adalah pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup. Namun, karakteristik sosial budaya yang meliputi umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin baik faktor yang berpengaruh secara signifikan tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

Wanita menopause sebaiknya dianjurkan untuk mengisi waktu luangnya dengan terlibat aktif dalam kegiatan seperti posyandu lansia sehingga dapat melakukan tukar informasi dengan sesama wanita serta mencari informasi secara luas tentang hal yang di hadapi melalui berbagai penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Sedangkan bagi keluarga disarankan untuk memberikan perhatian pada wanita menopause.

membekali diri dengan informasi yang cukup tentang menopause, melakukan konsultasi dengan anggota keluarga terdekat, teman bahkan dokter untuk mendapatkan informasi yang benar dan menjalani masa

menopause dengan [gaya hidup yang sehat dan berpikiran positif](#) agar dapat menghindari kecemasan itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Setiono, (2004), *Menopause Siapa Takut*, Yogyakarta; Think Fresh
- Ajik, (2009), *Sistem Muskuloskeletal dan Persyaratan pada Wanita Menopause*. Bersumber dari [www/http:m usculoskeletal-persyarafanwanitamenopause.net.id](http://www.usculoskeletal-persyarafanwanitamenopause.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Anonim, (2008), *Sistem Pencernaan Wanita Menopause*. Bersumber dari [www/http:sistempencernaanwanitamenopause.net.id](http://www.sistempencernaanwanitamenopause.net.id) (di akses tanggal 3 November 2013)
- Anwar, (2007), *Kecemasan Wanita Pada saat Menopause*. Bersumber dari [www/http:wanitamenopause.net.id](http://wanitamenopause.net.id) (diakses tanggal 2 Juni 2014)
- Aspuah, Siti, (2013), *Kumpulan Kuesioner Instrumen Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta ; Nuha Medika
- Derek Liewellyn-Jones, (2009), *Setiap Wanita*, Jakarta; Delapratasa Publishing
- Farid, 2007, *Fisiologis Menopause*. Bersumber dari <http://www.majalah-farmacia.com>. (diakses tanggal 3 November 2013)
- Hacker, Moore, (2001) *Women's Sexual Health*. Bersumber dari [www/http:womenshealth.net.id](http://womenshealth.net.id) (diakses tanggal 2 juni 2014)
- Husnitawati Tita, 2010, *Pola Hidup Menjelang Menopause*, Bersumber dari <http://pustaka.unpad.ac.id> (diakses tanggal 3 November 2013)
- Jones, (1997), *Dukungan Wanita Menopause*. Bersumber dari jurnal Universitas Sumatra, Februari 2007, (diakses tanggal 2 Juni 2014)
- Kasdu, Dini, (2002), *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta; Puspaswara
- Kuntjoro, Zainuddin Sri, (2006), *Menopause*, Bersumber dari [www/http:e-psikologi-com.net.id](http://e-psikologi-com.net.id) (diakses tanggal 23 Oktober 2013)
- Kurniati, (2009), *Perubahan yang Dialami Wanita Menopause*, Bersumber dari [www/http:perubahan-menopause.net.id](http://perubahan-menopause.net.id) (diakses tanggal 2 Juni 2014)
- Kusuma, (2001), *Kecemasan*. Bersumber dari [www/http:teori-kecemasan.net.id](http://teori-kecemasan.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Lestary, (2010), *Menopause*. Bersumber dari [www/http:konsep-menopause.net.id](http://konsep-menopause.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Nursalam, (2008), *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta; Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono, (2003), *Ilmu Kebidanan*, Jakarta; BPS
- _____, (2003), *Menopause dan Andropause*, Jakarta ; BPS
- Puspitasari, Nunik, (2007), *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Perimenopause*. Bersumber dari The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4, No. 1.(diakses tanggal 23 Oktober 2013)
- Qomariyati, Umi, (2013), *Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik Dengan Kehidupan Seksual Pada Wanita Menopause*. Bersumber dari Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, Volume2, Nomor1, Januari 2013.(diakses tanggal 23 Oktober 2013)
- Qomariyati, Siti (2013), *Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Menggunakan Terapi Sulih Hurmon dinilai dengan Menqol*. Bersumber dari Jurnal Universitas Sumatra Utara, 2013 (diakses tanggal 23 Oktober 2013)
- Rostiana, Triana, (2009), *Kecemasan Pada Wanita yang Mengalami Menopause*. Bersumber dari Jurnal Psikologi Volume 3, No.1, Desember 2009. (diakses tanggal 22 Oktober 2013)
- Rotchrock, Veloso (2008), *Kecemasan Berdampak Pada Fisik dan Psikologis*. Bersumber dari Jurnal Kecemasan, Januari 2008. (diakses tanggal 2 Juni 2014)

- Soerjodibroto, (2010), *Perubahan Pada Masa Menopause*. Bersumber dari [www/http:perubahanfisikwanitamenopause.net.id](http://perubahanfisikwanitamenopause.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Varney, (2007), *Menopause*. Bersumber dari [www/http:konsep-menopause.net.id](http://konsep-menopause.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Widjanarko, (2009), *Sistem Integumen Wanita Menopause*. Bersumber dari [www/http:sistemintegumenwanitamenopause.net.id](http://sistemintegumenwanitamenopause.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Yusnia, (2006), *Tingkat Kecemasan Pada Ibu dalam Menghadapi Masa Menopause*. Bersumber dari [www/http:kecemasan-wanita-menopause.net.id](http://kecemasan-wanita-menopause.net.id) (diakses tanggal 2 Juni 2014)