

Penelitian

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN WANITA USIA 45-50 TAHUN DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE DI DESA TERJUN KECAMATAN MEDAN MARELAN TAHUN 2016

Paskah Rina Situmorang

Staf Pengajar Prodi DIII Keperawatan STIKes Imelda Medan, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: paskahsitumorang85@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2000 jumlah perempuan berusia diatas 45 tahun baru mencapai 15,5 juta orang (76%) dari jumlah penduduk, sedangkan tahun 2014 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30 juta (11,5%) dari total penduduk. WHO (World health organization) memperkirakan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia pada 2015 adalah 414, Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, di Amerika 60 %, di Malaysia 57 %, di China 18%, dan di Jepang 10%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden dengan menggunakan random sampling. Setelah mengumpulkan data dari responden, maka peneliti melakukan analisa data yang dimulai dari editing, coding, sorting, tabulating, cleaning. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause berdasarkan faktor pengetahuan dengan kriteria mayoritas faktor pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (47,5%), berdasarkan faktor sumber informasi dengan kriteria mayoritas faktor sumber informasi cukup sebanyak 18 orang (45%), dan berdasarkan faktor umur dengan kriteria mayoritas faktor umur cukup sebanyak 22 orang (55%). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas cukup untuk itu diharapkan kepada wanita usia 45-50 tahun agar dapat meningkatkan informasi tentang menopause sehingga mengetahui tanda dan gejala yang terjadi pada menopause dan tidak merasa cemas dalam menghadapi menopause.

Kata kunci: Kecemasan; Menopause; Wanita.

PENDAHULUAN

Menopause adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. Seorang wanita dianggap memasuki masa menopause jika wanita tersebut tidak mengalami menstruasi lagi dalam kurun waktu 12 bulan tanpa disertai intervensi tertentu. Tidak ada perhitungan yang tepat

mengenai usia pastinya seorang wanita akan mengalami menopause, hal ini tergantung dari setiap individu, tetapi kebanyakan menopause diusia sekitar 45-55 tahun. (Wahyunita, 2010).

Perubahan-perubahan yang dialami seorang wanita pada masa menopause adalah perubahan-perubahan seperti perubahan kejiwaan dan perubahan fisik seperti klien merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung,

mudah terkejut, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan perubahan pada kulit (Chandranita, 2009).

Menopause terjadi pada usia yang bervariasi, terjadi rata-rata usia menopause 45-50 tahun, pada dewasa ini ada kecenderungan, untuk terjadinya menopause pada umur yang lebih tua misalnya pada tahun 1915 menopause dikatakan terjadi pada umur 44 tahun sedangkan pada tahun 1950 menopause terjadi pada umur yang mendekati 50 tahun. Menopause rata-rata terjadi pada usia 45-50 tahun dengan gambaran klinis normal menstruasi berhenti. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala-gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (Baktiar, 2011).

Seorang wanita yang mengalami menopause, maka akan mengalami tanda serta gejala yang berbeda-beda tergantung dari setiap individunya karena bagi wanita yang tahan terhadap sakit ataupun perubahan tidak akan terlalu merasakan gejala-gejala menopause ini tetapi bagi wanita yang sensitive mungkin akan mempunyai kecenderungan mengeluh tentang gejala menopause ini. Gejala-gejala pada menopause dapat berupa gejalak panas, nyeri kepala, keringat yang banyak pada malam hari, sesak nafas, kaku pada jari dan tekanan darah yang berubah naik turun, cepat lelah, sering tersinggung, susah tidur dan menjadi depresi (Wahyunita 2010).

Jumlah penduduk perempuan yang berumur di atas 45 tahun dan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2000 jumlah perempuan berusia diatas 45 tahun baru mencapai 15,5 juta orang (76%) dari jumlah penduduk, sedangkan tahun 2011 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30 juta (11,5%) dari total penduduk (Suparni, 2005).

Sementara WHO (*World health organization*) memperkirakan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia pada 2015 adalah 414, dibandingkan pada tahun 1990, ahli demografi memproyeksikan pada masa mendatang di Indonesia terdapat banyak wanita karir yang berumur 35 tahun ke atas hidup sendiri, keadaan ini menggambarkan

bahwa menopause akan kita hadapi (Suparni, 2005).

Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, di Amerika 60 %, di Malaysia 57 %, di China 18%, dan di Jepang 10% dan di beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika hormon estrogennya menurun drastis dibandingkan wanita Asia yang kadar estrogennya moderat (Proverawati, 2010).

Di Indonesia jumlah penduduk perempuan yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan, pada tahun 1997 jumlah wanita usia diatas 50 tahun mencapai 12,235 juta (9,6%) dari total penduduk. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2000 jumlah wanita berusia diatas 50 tahun baru mencapai 15,536 juta (11,5 %) dari total penduduk. (Zainuddin, 2010).

Wanita yang mengalami menopause akan mengalami gejala-gejala menopause dan ada juga yang tidak. Ada beberapa cara (tips) meringankan gejala menopause seperti jangan memakai pakaian yang berlapis-lapis, hindari kejadian yang memicu timbulnya rasa panas seperti minuman yang beralkohol, rokok, stress emosional, lebih banyak berolah raga, berhenti merokok (jika seorang perokok), minumlah segelas air dingin atau juice pada saat awal serangan rasa panas, gunakan seprei katun, tipis dan buatlah tempat tidur yang sejuk di malam hari, serta mempertahankan rasa humor (Mery, 2006).

Dari latar belakang diatas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016".

Identifikasi Masalah

1. Bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause?

2. Bagaimana tanda dan gejala kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause?
3. Apakah dampak yang akan ditimbulkan akibat kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause?
4. Bagaimanakah cara penanggulangan akibat kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause?

Pembatasan Masalah

Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016.

Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan Menjadi sumber informasi bagi institusi pendidikan keperawatan tentang kecemasan dalam menghadapi masa menopause dan sebagai bahan masukan dan referensi di perpustakaan jurusan keperawatan
2. Bagi Responden Agar dapat menambah wawasan bagi responden tentang kecemasan dalam menghadapi masa menopause sehingga responden dapat menghadapi menopause dengan baik.
3. Bagi Penulis Dengan adanya penelitian ini penulis dapat mengetahui lebih luas lagi tentang

kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi menopause.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan luas yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian dalam studi ini menggunakan metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan penelitian ini dimulai sejak bulan April - Juni 2016.

Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti. Populasi dapat berupa orang, benda, gejala, atau wilayah yang ingin diketahui oleh peneliti. Populasi dapat dibedakan menjadi dua kategori : populasi target yaitu seluruh unit populasi dan populasi survey yaitu seluruh unit dari populasi target. (Setiadi, 2007).

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 45-50 tahun yang ada di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan berjumlah 398 orang.

Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2007). Peneliti menyusun kriteria responden sebagai subyek studi dan dianggap representatif yaitu:

1. Wanita usia 45-50 tahun yang ada di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan
2. Wanita usia 45-50 tahun yang dapat membaca dan menulis.
3. Wanita usia 45-50 tahun dapat berbahasa Indonesia dan kooperatif.
4. Wanita usia 45-50 tahun yang bersedia menjadi responden.

Apabila jumlah populasi dalam penelitian lebih dari 100 orang, dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih,

dari uraian diatas maka peneliti memakai ketetapan 10%.

Rumus:

Sampel = ketetapan (%) x jumlah populasi

Dik: Jumlah populasi = 398

Ketetapan = 10%

Dit: Sampel =?

Jwb: Sampel=ketetapan (%) x jumlah populasi

$$= \frac{10}{100} \times 398$$

$$= \frac{3980}{100}$$

$$= 39,8$$

Maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 responden.

Sampling adalah suatu proses dalam menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Tehnik sampling adalah tehnik yang dipergunakan untuk mengambil sampel dari populasi (Setiadi, 2007).

Tehnik sampling dalam penelitian ini adalah random sampling yaitu dimana 10 % dari jumlah populasi diambil untuk dijadikan sampel (Arikunto, 2006).

HASIL

Setelah dilakukan penelitian dengan judul “Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016”, terhadap 40 responden dan hasilnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Data Umum

Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

No	Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	40 tahun	3	7,5
2	41 tahun	5	12,5

3	42 tahun	5	12,5
4	43 tahun	8	20
5	44 tahun	7	17,5
6	45 tahun	12	20
Jumlah		40	100

Berdasarkan table 1 di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mayoritas berumur 45 tahun sebanyak 12 orang (20%) dan minoritas berumur 40 tahun sebanyak 3 orang (7,5%).

Pendidikan Responden

Tabel 2: Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	SD	17	42,5
2	SMP	13	32,5
3	SMA	8	20
4	Perguruan Tinggi	2	5
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mayoritas berpendidikan SD sebanyak 17 orang (42,5%) dan minoritas berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 2 orang (5%).

Pekerjaan Responden

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ibu rumah tangga	27	67,5
2	Wiraswasta	4	10
3	PNS	2	5
4	Petani	7	17,5
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 27 orang (67,5%) dan minoritas bekerja sebagai PNS sebanyak 2 orang (5%).

Data Khusus

Tabel 4. Distribusi Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Berdasarkan Faktor Pengetahuan Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

No	Kriteria Faktor Penyebab	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	10	25
2	Cukup	19	47,5
3	Kurang	11	27,5
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause berdasarkan faktor pengetahuan dengan kriteria mayoritas faktor pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (47,5%) dan minoritas faktor pengetahuan baik sebanyak 10 orang (25%).

Tabel 5. Distribusi Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Berdasarkan Faktor Sumber Informasi Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

No	Kriteria Faktor Penyebab	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	12	30
2	Cukup	18	45
3	Kurang	10	25
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause berdasarkan faktor sumber informasi dengan kriteria mayoritas faktor sumber informasi cukup sebanyak 18 orang (45%) dan minoritas faktor sumber informasi kurang sebanyak 10 orang (25%).

Tabel 6. Distribusi Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Berdasarkan Faktor Umur Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

No	Kriteria Faktor Penyebab	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	10	25
2	Cukup	22	55
3	Kurang	8	20
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat disimpulkan bahwa Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause berdasarkan faktor umur dengan kriteria mayoritas faktor umur cukup sebanyak 22 orang (55%) dan minoritas faktor umur kurang sebanyak 8 orang (20%).

PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan penelitian dan mengumpulkan uji test dalam bentuk kuesioner kemudian melakukan analisa data yang dilakukan responden pada Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016 maka penulis akan membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause adalah sebagai berikut:

Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Berdasarkan Faktor Pengetahuan Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

Dari hasil penelitian terhadap 40 responden terhadap Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause dapat disimpulkan bahwa berdasarkan faktor

pengetahuan dengan kriteria mayoritas faktor pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (47,5%) dan minoritas faktor pengetahuan baik sebanyak 10 orang (25%).

Menurut asumsi penulis bahwa pengetahuan sangat berpengaruh pada wanita untuk mengetahui tentang kecemasan dalam menghadapi menopause, karena tanpa pengetahuan seseorang akan semakin cemas karena tidak mengetahui pasti apa-apa saja perubahan yang akan terjadi dalam masa menopause.

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo yang mengatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Berdasarkan Faktor Sumber Informasi Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

Dari hasil penelitian terhadap 40 responden terhadap Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause dapat disimpulkan bahwa berdasarkan faktor sumber informasi dengan kriteria mayoritas faktor sumber informasi cukup sebanyak 18 orang (45%) dan minoritas faktor sumber informasi kurang sebanyak 10 orang (25%).

Menurut asumsi penulis bahwa sumber informasi sangat berkaitan dengan timbulnya kecemasan dalam menghadapi menopause, karena tanpa sumber informasi yang cukup dan akurat seseorang akan merasa lebih cemas dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga mereka dapat mengetahui pengetahuan tentang menopause melalui sumber informasi baik dari media masa, media cetak maupun dari petugas kesehatan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Dwiatmaja (2008) yang mengatakan bahwa Sumber informasi juga sangat mempengaruhi seseorang menjadi cemas dalam menghadapi menopause. Yang mana sumber informasi dapat diperoleh dari media massa, media cetak, media elektronik, petugas kesehatan dan keluarga.

Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Berdasarkan Faktor Umur Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

Dari hasil penelitian terhadap 40 responden terhadap Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause dapat disimpulkan bahwa berdasarkan faktor umur dengan kriteria mayoritas faktor umur cukup sebanyak 22 orang (55%) dan minoritas faktor umur kurang sebanyak 8 orang (20%).

Menurut asumsi penulis bahwa umur tidak mempengaruhi timbulnya kecemasan pada diri seseorang dalam menghadapi menopause, karena tidak selamanya dengan bertambahnya umur seseorang (tua) menjadi tau tentang menopause tanpa dibarengi dengan pengetahuan dan informasi.

Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Dwiatmaja (2008) yang menyatakan bahwa umur dapat mempengaruhi seseorang merasa cemas dalam menghadapi menopause, dimana bertambahnya umur seseorang maka bertambah tua, dimana seorang wanita yang mempunyai umur menjelang 40 tahun akan mengalami masa menopause, masa dimana seseorang tidak mendapatkan menstruasi.

Selain itu dalam melakukan penelitian ini penulis juga memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian yaitu:

1. Keterbatasan Waktu

Dalam penyelesaian penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan waktu dalam melakukan dan melanjutkan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause.

2. Keterbatasan Referensi

Sumber referensi yang dimiliki penulis dalam pembuatan penelitian ini terdapat dari buku dan referensi dari elektronik. Penulis memiliki hambatan dalam memperoleh buku-buku terbaru yang memiliki topik yang menyangkut tentang kecemasan dalam menghadapi masa menopause.

3. Sumber Dana

Sumber dana dari penelitian ini hanya berasal dari peneliti sendiri dalam jumlah yang terbatas. Keterbatasan dana ini sedikit banyak mempengaruhi kemaksimalan hasil penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 40 responden dengan judul “Gambaran Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tejun Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016” Adapun tingkat kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi masa menopause berdasarkan faktor pengetahuan mayoritas faktor pengetahuan cukup dan minoritas faktor pengetahuan baik, berdasarkan faktor sumber informasi mayoritas faktor sumber informasi cukup dan minoritas faktor sumber informasi kurang, berdasarkan faktor umur mayoritas faktor umur cukup dan minoritas faktor umur kurang. Untuk itu wanita usia 45-50 tahun lebih meningkatkan pengetahuan tentang menopause baik perubahan-perubahan yang terjadi serta gejala-gejala yang terjadi sehingga wanita tidak merasa cemas dalam menghadapi masa menopause, karena hal itu sudah menjadi ketentuan bagi setiap wanita.

SARAN

1. Institusi Pendidikan Keperawatan
Institusi pendidikan keperawatan hendaknya mengajarkan kepada mahasiswa/i tentang kecemasan wanita usia 45-50 tahun dalam menghadapi menopause agar mahasiswa/i dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada wanita usia 45-50 tahun dan institusi pendidikan di harapkan dapat

menambah jam belajar aplikasi pembuatan karya ilmiah seperti : penelitian agar mahasiswa/i menjadi lebih mahir di dalam penelitian sehingga lahir generasi ilmiah dan di harapkan juga untuk menambah jam.

2. Bagi Responden

Diharapkan kepada wanita usia 45-50 tahun agar dapat mencari informasi tentang menopause yang lebih luas sehingga tidak merasa cemas dalam menghadapi masa menopause.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih baik dan lebih luas tentang tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause dan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara melakukan penelitian terhadap topik-topik tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Baktiar. (2011). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Budimoeljono. (2008). *Menopause*. Yogyakarta: Kanisius.
- Candranita. (2009). *Perubahan-Perubahan Yang Dialami Seorang Wanita Yang Menopause*.
- Dwiatmaja. (2008). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan*.
- Ellya. (2002). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Herman A. (2011). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Niha Medika.
- Kartono. (2008). *Gejala-gejala Menopause*. <http://gejala-gejala-menopause.html>. Dikutip Pada tanggal 13 Juni 2012. Pukul 11.20 WIB.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mery. (2006). *Tanda dan Gejala Menopause*.
- Notoatmodjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Proverawati. (2010). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Rebecca. (2007). *Menopause*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono P. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Puataka.
- Setiadi. (2007). *Metode Penelitian*. Jakarta: EGC.
- Suparni. (2005). *Penduduk Perempuan Yang Berumur Di Atas 45 Tahun*. <http://penduduk-perempuan-yang-berumur-di-atas-45-tahun>.
- Wahyunita. (2010). *Menopause Dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Zainuddin. (2010). *Usia Menopause*. <http://usia-menopause.com.html>. Dikutip Pada tanggal 2 Juni 2012. Pukul 14.20 WIB.