

Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Nur Isyana Aprillia dan Nunik Puspitasari¹

Bagian Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
Jl. Mulyorejo Kampus C UNAIR Surabaya
E-mail: ¹nuniksay@yahoo.com

ABSTRACT

Menopause is the time in a woman's life in which the menstrual cycle ends, which happens as a natural result of decrease in estrogen and progesterone production. A two-year period before and after the menopausal symptoms develop is termed as perimenopausal period. Many physical and psychological changes happen during this period, such as hot flushes, excessive sweating during night time, and many others. Although hot flushes is the most common menopausal symptom, for some women emotional changes is the first sign of menopause. These changes may provoke anxiety which otherwise properly managed, would decrease the woman's quality of life and finally lead to depression. This research aimed to analyze the effect of several factors to the level of anxiety on perimenopausal women by analytic survey with cross sectional design. One hundred perimenopausal women are randomly sampled out of 793 population of 45–54 year old women. Data was collected with interview by questionnaires and analyzed by Ordinal Logistic Regression and Spearman's Correlation technique. This result shows that factor having significant effect on the level of anxiety on perimenopausal women are knowledge, attitude, family support, economic condition, and lifestyle, while social and cultural characteristics show insignificant effect. This research concludes that the better those significant factors can be maintained, the lower anxiety level can be suppressed. Healthy diet, exercise, and emotional life all play an important role in women's health during and after menopause. So, perimenopausal women should be encouraged to enrich themselves with extensive knowledge about menopause, improve positive behavior, and healthier lifestyle to suppress the anxiety level as low as possible.

Key words: perimenopause, anxiety level, menopause

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan termasuk pembangunan kesehatan telah meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat antara lain meningkatnya usia harapan hidup (UHH) di Indonesia dari tahun ke tahun. Pada tahun 1971, UHH penduduk Indonesia adalah 46,5 tahun dan pada tahun 2005 diperkirakan mencapai 68,2 tahun. Di samping itu terjadi pula pergeseran rata-rata usia menopause wanita Indonesia dari 46 tahun pada tahun 1980 menjadi 49 tahun pada tahun 2000. Hal ini menunjukkan bahwa lebih kurang sepertiga usia wanita akan dijalani pada masa perimenopause dan pascamenopause. Jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang berusia di atas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2000 jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk.

Perimenopause merupakan fase peralihan antara premenopause dan pascamenopause. Periode perimenopause ini dapat berlangsung antara 5–10 tahun sekitar menopause (5 tahun sebelum dan 5 tahun sesudah menopause) dan pada periode ini banyak tanda atau gejala yang timbul. Pada periode perimenopause mulai terjadi penurunan kadar hormon tertentu terutama hormon yang terkait dengan reproduksi wanita yaitu hormon estrogen dan progesteron. Sehingga kemungkinan terjadi kehamilan menghilang dan siklus haid menjadi tidak teratur.

Menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita. Menopause adalah kejadian sesaat saja yaitu perdarahan haid terakhir. Namun bagi sebagian wanita, masa menopause merupakan saat yang paling menyedihkan dalam hidup. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki fase ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya.

Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan kekhawatiran perubahan pada tubuh akibat berakhirnya masa haid. Seperti hormon tubuh yang dapat berubah maka suasana hati juga dapat berubah. Hal ini menunjukkan bahwa wanita sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dan fluktuasi hormon. Pada suatu penelitian di Jakarta ditemukan hubungan antara penurunan kadar estrogen dengan perubahan *mood* yang terjadi pada masa perimenopause. Dikatakan bahwa ditemukan depresi sebanyak 37,9% pada perempuan perimenopause yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki risiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen. Wanita seperti ini tidak mendapat informasi yang benar tentang menopause sehingga yang dibayangkan hanya efek negatif yang dialami setelah memasuki masa menopause. Kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah mendapat informasi yang benar tentang menopause dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada masa menopause.

Berhentinya menstruasi secara menetap membawa konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi fatal bila tidak ditangani dengan serius. Fungsi reproduksi yang menurun menimbulkan dampak yaitu ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Bagi sebagian wanita, menopause menimbulkan rasa cemas dan risau. Hal ini akan menjadi tekanan dan semakin memberatkan apabila wanita tersebut selalu berpikiran negatif. Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause antara lain pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi dan gaya hidup.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, karakteristik soal budaya, kondisi ekonomi dan gaya hidup terhadap tingkat kecemasan pada wanita perimenopause. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana bagi wanita yang akan memasuki masa menopause dan juga bagi peneliti lain dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan rancang bangun *cross sectional* yaitu untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel yang diteliti dengan pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat atau *point time approach*.

Populasi dari penelitian ini adalah semua wanita yang berusia 45-54 tahun baik yang belum menopause ataupun sudah menopause pada tahun 2007 di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya sebesar 793 jiwa. Lokasi penelitian ini dipilih dengan pertimbangan bahwa menopause adalah suatu hal yang pasti akan dialami oleh seorang wanita. Oleh karena itu, lokasi penelitian bukanlah penentu utama karena wanita menopause bisa ditemui di seluruh daerah di Indonesia. Hasil perhitungan besar sampel adalah 86 responden. Namun, untuk keperluan analisis besar sampel ditambahkan menjadi 100 responden. Sampel diambil secara acak dengan teknik *Simple Random Sampling* yaitu 100 wanita berusia 45-54 tahun yang pada tahun 2007 yang bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel dependen dan independen. Variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Variabel independen meliputi dukungan keluarga, kondisi ekonomi, gaya hidup, dan karakteristik sosial budaya yang terdiri atas umur, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan.

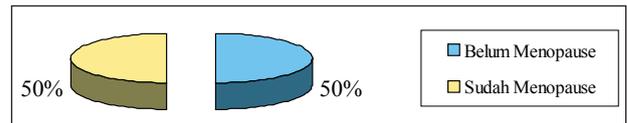
Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dengan responden menggunakan kuesioner terstruktur. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan dengan membuat diagram dan tabulasi silang. Kemudian data diolah menggunakan program statistik melalui komputer dengan uji *Regresi Logistik Ordinal* untuk melihat ada tidaknya pengaruh antar variabel dan

uji *Korelasi Spearman* untuk mengetahui jenis hubungan antar variabel.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

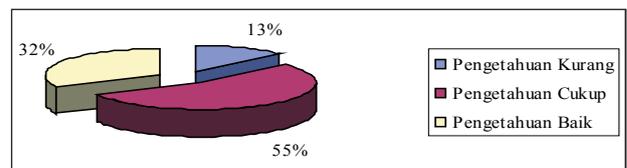
Karakteristik responden pada penelitian ini adalah status menopause. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 50% responden yang belum menopause dan 50% responden yang sudah menopause seperti pada gambar 1. berikut ini.



Gambar 1. Distribusi responden berdasarkan status menopause di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

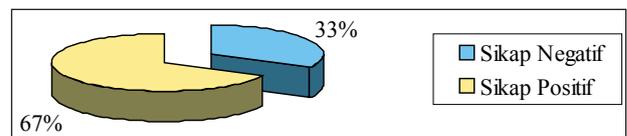
Status menopause tersebut menggambarkan bahwa 100 responden tersebut berada dalam periode perimenopause yaitu masa sebelum dan sesudah menopause.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 87% responden mempunyai pengetahuan yang cukup dan baik tentang menopause seperti pada gambar 2. berikut ini.



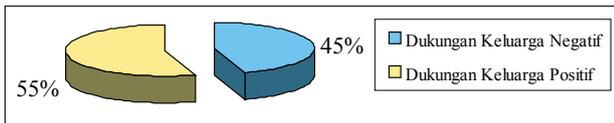
Gambar 2. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian ditemukan 67% responden mempunyai sikap yang positif terhadap menopause seperti pada gambar 3. berikut ini.



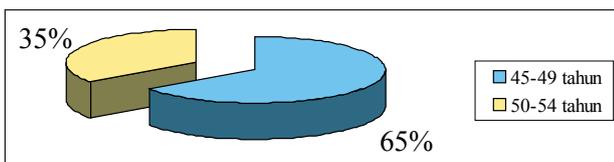
Gambar 3. Distribusi responden berdasarkan sikap di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Dukungan keluarga terhadap wanita perimenopause akan sangat membantu dalam masa menopause. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 55% responden mendapat dukungan positif dari keluarga untuk menghadapi menopause, sedangkan 45% responden mendapat dukungan negatif atau kurang mendapatkan dukungan dari keluarga seperti pada gambar 4.



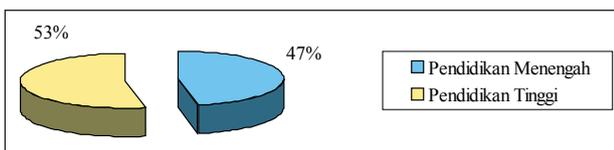
Gambar 4. Distribusi responden berdasarkan dukungan keluarga di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Karakteristik sosial budaya meliputi usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan pada wanita perimenopause. Wanita perimenopause pada umumnya berada pada rentang usia 45–55 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 65% responden berada pada kelompok usia 45–49 tahun, sedangkan 35% responden berada pada usia 50–54 tahun seperti pada gambar 5.



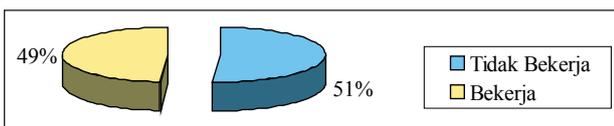
Gambar 5. Distribusi responden berdasarkan kelompok usia di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Semakin tinggi tingkat pendidikan wanita perimenopause diharapkan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki wanita perimenopause tentang menopause. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 47% responden dengan tingkat pendidikan menengah, 53% responden dengan tingkat pendidikan tinggi dan tidak ditemukan responden dengan tingkat pendidikan rendah seperti pada gambar 6.



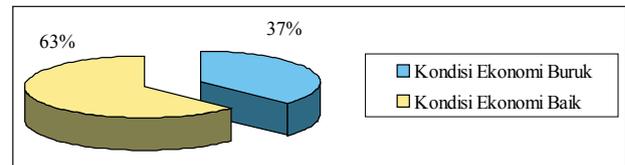
Gambar 6. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 51% responden yang tidak bekerja atau berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sedangkan 49% responden adalah wanita bekerja seperti pada gambar 7.



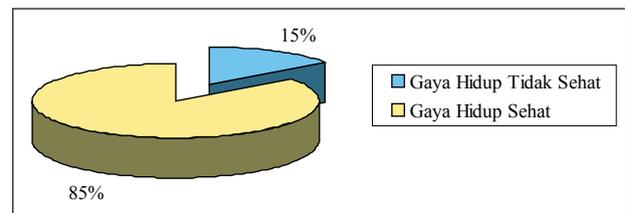
Gambar 7. Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Pendapatan berkaitan dengan status kesehatan sehingga kondisi ekonomi juga akan mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 67% responden dengan kondisi ekonomi yang baik, sedangkan 33% responden dengan kondisi ekonomi yang buruk seperti pada gambar 8.



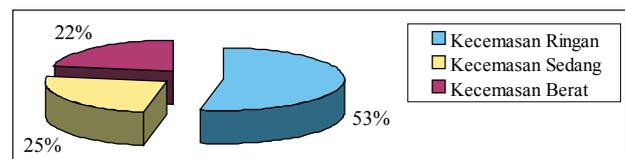
Gambar 8. Distribusi responden berdasarkan kondisi ekonomi di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Tahun 2007

Gaya hidup seseorang akan menentukan kesehatan orang tersebut di masa yang akan datang. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 85% responden dengan gaya hidup yang sehat, sedangkan 15% responden dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti pada gambar 9.



Gambar 9. Distribusi responden berdasarkan gaya hidup di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Tahun 2007

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 100 responden ditemukan 53% responden dengan tingkat kecemasan ringan, 22% responden dengan tingkat kecemasan sedang, dan 25% responden dengan tingkat kecemasan berat seperti pada gambar 10.



Gambar 10. Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Tahun 2007

Pengaruh Pengetahuan terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang berpengetahuan kurang mengalami kecemasan berat sebesar 53,85% dan hanya 15,38% yang mengalami kecemasan ringan. Sebaliknya, sebagian besar responden yang berpengetahuan cukup mengalami kecemasan ringan

Tabel 1. Tabulasi silang antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Pengetahuan	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	2	15,4	4	30,8	7	53,9	13	100,0
Cukup	24	43,6	13	23,6	18	32,7	55	100,0
Baik	27	84,4	5	15,6	0	0,0	32	100,0

sebesar 43,64% dan sebagian besar responden yang berpendidikan baik mengalami kecemasan ringan sebesar 84,38% dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Hasil analisis dengan uji regresi menunjukkan nilai $p = 0,025$ ($p < 0,05$) sehingga terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Hasil analisis dengan uji korelasi juga menunjukkan nilai $r = -0,500$ yang menunjukkan hubungan yang berlawanan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan semakin baik pengetahuan yang dimiliki wanita perimenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya.

Pengaruh Sikap terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Pada tabel 2 diuraikan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai sikap negatif terhadap menopause mengalami kecemasan sedang sebesar 33,33% dan kecemasan berat sebesar 39,40%. Sebaliknya, sebagian besar responden yang mempunyai sikap positif terhadap menopause mengalami kecemasan ringan sebesar 65,67% dan hanya 17,91% yang mengalami kecemasan berat.

Hasil analisis dengan regresi menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) sehingga terbukti bahwa ada pengaruh

yang signifikan antara sikap dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Hasil analisis dengan korelasi juga menunjukkan nilai $r = -0,457$ yang menunjukkan hubungan yang berlawanan.

Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Perimenopause

Sebagian besar responden yang mempunyai dukungan keluarga yang negatif mengalami kecemasan sedang sebesar 31,11% dan kecemasan berat sebesar 46,67%. Sebaliknya, sebagian besar responden yang mempunyai dukungan keluarga yang positif mengalami kecemasan ringan sebesar 78,18% dan hanya 7,28% yang mengalami kecemasan berat yang ditunjukkan pada tabel 3.

Hasil analisis dengan regresi menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) sehingga terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Hasil analisis dengan korelasi juga menunjukkan nilai $r = -0,574$ yang menunjukkan hubungan yang berlawanan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan semakin positif dukungan keluarga terhadap wanita perimenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya.

Tabel 2. Tabulasi silang antara sikap dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Sikap	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	9	27,3	11	33,3	13	39,4	33	100,0
Positif	44	65,7	11	16,4	12	17,9	67	100,0

Tabel 3. Tabulasi silang antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan tahun responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Dukungan Keluarga	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	10	22,2	14	31,1	21	46,7	45	100,0
Positif	43	78,2	8	14,5	4	7,3	55	100,0

Pengaruh Usia terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Tabulasi silang pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia 45–49 tahun mengalami kecemasan ringan sebesar 61,53% dan sebagian besar responden yang berusia 50–54 tahun mengalami kecemasan ringan sebesar 37,14% dan kecemasan berat sebesar 37,15%.

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,9733$ ($p > 0,05$) sehingga terbukti bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara usia wanita dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Pengaruh Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Pada tabel 5 diuraikan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai berpendidikan menengah mengalami kecemasan ringan sebesar 48,94%. Demikian juga pada sebagian besar responden yang berpendidikan tinggi juga mengalami kecemasan ringan sebesar 56,60%.

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,601$ ($p > 0,05$) sehingga terbukti bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Pengaruh Status Pekerjaan terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Sebagian besar responden yang tidak bekerja mengalami kecemasan ringan sebesar 54,90% dan kecemasan sedang sebesar 19,60%. Sebaliknya, sebagian besar responden yang bekerja mengalami kecemasan ringan sebesar 51,02% dan selebihnya mengalami kecemasan sedang dan berat dengan jumlah yang sama seperti yang diuraikan pada tabel 6.

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,585$ ($p > 0,05$) sehingga terbukti bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara status pekerjaan dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Pengaruh Kondisi Ekonomi terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 7 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai kondisi ekonomi yang buruk mengalami kecemasan ringan sebesar 37,83% dan kecemasan berat sebesar 40,55%. Sebaliknya, sebagian besar responden yang mempunyai kondisi ekonomi yang baik mengalami kecemasan ringan sebesar 61,90%.

Tabel 4. Tabulasi silang antara usia dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Kelompok Usia	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
45–49 tahun	40	61,5	13	20,0	12	18,5	65	100,0
50–51 tahun	13	37,1	9	25,7	13	37,2	35	100,0

Tabel 5. Tabulasi silang antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Tingkat Pendidikan	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Menengah	23	48,9	11	23,4	13	27,7	47	100,0
Tinggi	30	56,6	11	20,8	12	22,7	53	100,0

Tabel 6. Tabulasi silang antara status pekerjaan dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Status Pekerjaan	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Bekerja	28	54,9	10	19,6	13	25,5	51	100,0
Bekerja	25	51,0	12	24,5	12	24,5	49	100,0

Tabel 7. Tabulasi silang antara kondisi ekonomi dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Kondisi Ekonomi	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Buruk	14	37,8	8	21,6	15	40,6	37	100,0
Baik	39	61,9	14	22,2	10	15,9	63	100,0

Tabel 8. Tabulasi silang antara gaya hidup dengan tingkat kecemasan responden di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2007

Gaya Hidup	Tingkat kecemasan responden						Total	
	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak Sehat	1	6,7	0	0,00	14	93,3	15	100,0
Sehat	52	61,2	22	25,9	11	12,9	85	100,0

Hasil analisis dengan regresi menunjukkan nilai $p = 0,021$ ($p < 0,05$) sehingga terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kondisi ekonomi dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Hasil analisis menunjukkan nilai $r = -0,320$ yang menunjukkan hubungan yang berlawanan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan semakin baik kondisi ekonomi wanita perimenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya.

Pengaruh Gaya Hidup terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 8 dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai gaya hidup yang tidak sehat mengalami kecemasan berat sebesar 93,33%. Sebaliknya sebagian besar responden yang mempunyai gaya hidup sehat mengalami kecemasan ringan sebesar 61,18% dan kecemasan sedang sebesar 25,88%.

Hasil analisis dengan regresi menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara gaya hidup dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Hasil analisis dengan korelasi juga menunjukkan nilai $r = -0,536$ yang menunjukkan hubungan yang berlawanan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan semakin sehat gaya hidup wanita perimenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya.

PEMBAHASAN

Sikap yang positif terhadap menopause akan membantu seorang wanita dalam mengelola gejala menopause. Jika dilihat dari gambar 2 dan gambar 3,

diperkirakan ada hubungan antara pengetahuan yang dimiliki wanita perimenopause terhadap sikap wanita menghadapi menopause. Pengetahuan seseorang tentang suatu obyek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang pada akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dan obyek yang diketahui maka menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut. Jadi, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki wanita perimenopause tentang menopause maka diharapkan akan semakin positif sikap seorang wanita dalam menghadapi menopause. Semakin tinggi tingkat pendidikan wanita perimenopause diharapkan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki wanita perimenopause tentang menopause.

Pengaruh Pengetahuan terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Setiap wanita yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan (Kasdu, 2002).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pengalaman, umur, pekerjaan, pendapatan dan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber (Notoatmodjo, 2005).

Pengaruh Sikap terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Tidak adanya pengalaman sama sekali terhadap suatu masalah maka psikologis akan cenderung membentuk sikap negatif terhadap masalah tersebut. Oleh karena itu sangat diperlukan upaya untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini dapat diperoleh dengan mencari informasi tentang menopause dari berbagai sumber sehingga wanita menopause akan lebih siap dan lebih tenang dalam menghadapi masa menopause.

Sikap yang ditunjukkan dalam menjalani masa menopause sebagai bagian dari kehidupan normal setiap wanita juga berpengaruh dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan yang dialaminya. Setiap individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh yang negatif pula kepada dirinya yang nantinya hal ini akan mempengaruhi tindakannya.

Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Perimenopause

Dalam sebuah keluarga kecemasan akan selalu ada dalam berbagai bentuk dan sifatnya heterogen. Dukungan dan peran positif dari suami sebagai pasangan hidup dan anak-anak sebagai anggota keluarga terdekat dapat memberikan bantuan yang sangat besar dalam mengatasi kecemasan. Hal ini memberikan arti tersendiri bahwa peran wanita sebagai seorang istri atau ibu masih diperlukan dalam kehidupan rumah tangga.

Semakin tua maka semakin banyak perubahan yang dapat membuat seorang wanita merasa cemas. Salah satu di antaranya adalah memasuki masa menopause. Kondisi tersebut membuat kekhawatiran tersendiri sehingga diperlukan pengertian dari suami dan anak-anak sebagai anggota keluarga terdekat. Pada saat itu seorang wanita membutuhkan pengertian atas ketidakstabilan emosi yang dialami dan dukungan yang positif. Sebagai contoh adalah membantu pekerjaan rumah tangga sehari-hari. Pada saat tersebut, komunikasi yang baik harus tetap dijaga agar dapat saling mengerti dan mencari jalan keluar yang terbaik apabila hal tersebut menjadi masalah (Kasdu, 2002).

Pengaruh Usia terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Sebagian besar responden berusia antara 45–49 tahun. Pada saat tersebut adalah saat di mana seorang wanita akan berada dalam periode perimenopause di mana gejala dan keluhan menopause akan muncul. Sehingga pada usia tersebut sering timbul kecemasan akibat perubahan yang terjadi pada tubuh.

Akan tetapi menurut Dadang Hawari (2004), setiap orang pasti akan mengalami kecemasan pada satu saat

dalam kehidupannya. Sehingga kecemasan belum tentu muncul pada saat menopause itu sendiri.

Pengaruh Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan tinggi. Diharapkan makin tinggi tingkat pendidikan seorang maka makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan makin mudah proses penerimaan informasi. Sehingga kecemasan menjelang menopause dapat diatasi dengan baik.

Namun, demikian, Ancok (1985) dalam Notoatmodjo (2005) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bias diperoleh dari sumber informasi lain.

Pengaruh Status Pekerjaan terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Aktivitas wanita sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seorang wanita yang berperan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tingkat pengetahuan yang dimiliki cenderung tidak banyak perubahan.

NAMun demikian, pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah atau pencaharian (Notoatmodjo, 2005). Dalam pengertian tersebut terdapat suatu unsur keharusan sehingga ada kemungkinan kecemasan tersebut berasal dari pekerjaan itu sendiri, dan bukan berasal dari proses menuju menopause Menurut Darmojo dan Hadi (2006) seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial. Jadi status wanita bekerja atau tidak bekerja tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan itu sendiri.

Pengaruh Kondisi Ekonomi terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Menurut Notoatmodjo (2005), pendapatan berkaitan dengan status kesehatan sehingga kondisi ekonomi juga akan memengaruhi kualitas hidup seorang wanita.

Kemampuan untuk mencari pendapatan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari dapat menjadi tolak ukur untuk melihat keterjangkauan terhadap pelayanan kesehatan. Apabila pelayanan kesehatan tersebut terjangkau maka masalah kesehatan yang akan muncul di kemudian hari dapat ditangani sedini mungkin sebagai upaya preventif (Kasdu, 2002).

Pengaruh Gaya Hidup terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause

Sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang sehat. Menurut Stuart (2005), sudah terbukti bahwa

kesehatan umum seseorang mempunyai akibat nyata sebagai faktor predisposisi terhadap kecemasan.

Gaya hidup seseorang menentukan kesehatan orang tersebut di masa yang akan datang. Gaya hidup tidak memberikan dampak langsung, tetapi dampak tersebut baru akan dirasakan beberapa tahun kemudian bahkan mungkin puluhan tahun yang akan datang. Pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia serta aktivitas sosial sebaiknya lebih diperhatikan. Selalu berpikiran positif, menghindari stres serta taat beribadah akan menciptakan keseimbangan kesehatan jiwa dan fisik. Mendiskusikan suatu masalah dengan orang lain merupakan suatu indikasi dari adanya sikap positif. Gaya hidup sehat dapat meningkatkan derajat kesehatan wanita yang memasuki usia menopause (Snow, 1999).

KESIMPULAN

Faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada wanita perimenopause 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 perimenopause sebaiknya 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

- Azwar, Saifuddin. 2000. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baziad, Ali. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Chrisdiono, M. Achadat. 2003. *Fitoestrogen untuk Wanita Menopause*. Tersedia di <http://situskespro.info.aging/jul/2003/ag01.htm>. (diakses tanggal 1 Juni 2007).
- Darmojo, R. Boedhi, dan H. Hadi Martono. 2006. *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Depkes. 2005. *Terjadi Pergeseran Umur Menopause*. <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&sid=936>. (sitasi 1 Juni 2007).
- Hawari, Dadang. 2004. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kasdu, Dini. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kusumawardhani A.A.A.A. 2006. *Depresi Perimenopause*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Notoatmodjo. 2005. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poerwadi T, Joesef A, A. Widjaja. 1993. *Metode Penelitian dan Statistik Terapan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Snow, Joanne Marie. 1999. *Natural Treatments for Menopause: The Natural Pharmacist*. USA: Prima Health.
- Stuart, Gail Wiscarz. 2005. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta: EGC.