

HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN WANITA USIA 40-50 TAHUN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI KELURAHAN PAPUSUNGAN KECAMATAN LEMBEH SELATAN

Moudy Lombogia

Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Manado

ABSTRAK

Hilangnya *estrogen* dan *progesteron* secara *progresif* selama *menopause* meningkatkan resiko kesehatan wanita dan akan mempengaruhi kualitas hidup dikala seorang wanita seharusnya mencapai kesuksesan. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. Penelitian ini menggunakan metode *survei deskriptif analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu *premenopause*, sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini ibu-ibu *premenopause* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 30 responden, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu analisa *univariat* dan analisa *bivariat* dimana uji statistik yang digunakan yaitu *spearman rank*, dengan menggunakan program SPSS 16,0. Hasil penelitian ini sesuai hasil uji statistik didapatkan tingkat signifikan $p=0,966$ dan $\alpha= 0,008$ atau $< \alpha 0,05$ artinya ada hubungan yang sangat kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan

ABSTRACT

Women entering menopause usually occurs around the age of 50 years will happen biological changes in the body, particularly the hormone produced by the ovaries. The loss of estrogen and progesterone progressively during menopause increases the risk of women's health and will affect the quality of a woman when his life is supposed to achievesuccess. The purpose of this study is known relationship with anxiety physical changes women aged 40-50 years in the face of menopause in the Village Papusungan Southern District of Lembeh. This study uses the research methods research design is descriptive analytic survey with cross sectional approach. The population in this study were premenopausal mothers, whereas sampled in this study of premenopausal women who meet the inclusion and exclusion criteria as many as 30 respondents, using a sample taking technique is simple random sampling. The instrument used in this study was a questionnaire. Analysis of the data used are univariate and bivariate analysis in which statistical test used is the Spearman rank, using SPSS 16.0. The results are consistent test results obtained statistically significant level of $p = 0.966$ and $r = 0.008$ or $< r = 0.05$ means there is a very strong relationship between the physical changes to the anxiety of women aged 40-50 years in the face of menopause in the Village Papusungan District of South Lembeh

Keywords: *physical changes, anxiety, mother premenopausal*

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita berusia tua akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. Purwatyastuti (2007) mengemukakan bahwa *sindroma*

premenopause dan *menopause* dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut data

salah satu peneliti gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan *hot flashes*, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita *premenopause*. Angka perceraian di Amerika Serikat mencapai 66,6% dan di Inggris mencapai 50%. Jumlah perceraian di Indonesia telah mencapai angka yang sangat fantastis. Tercatat pada tahun 2007 sedikitnya 200 ribu pasangan melakukan pisah ranjang alias cerai. namun angka perceraian di Indonesia ini sudah menjadi rekor tertinggi di kawasan Asia Pasifik (Julianto, 2008). Usia 35 Tahun keatas di Sulawesi Utara paling bnyak ajukan perceraian yaitu mencapai 85%, Untuk usia perkawinan lima sampai sepuluh tahun, permintaan cerai mencapai 45% Untuk usia perkawinan 14-25 tahun, permintaan cerai 35% Sedangkan usai pernikahan 10-15 tahun, 20% (Anonim 2013). Angka ketidakharmonisan dan perselingkuhan di Kelurahan Pampusung Kecamatan Lembeh Selatan mencapai 30% angka ini relatif lebih tinggi di banding dengan kasus perceraian yang ada hanya mencapai 10%. Kecamatan Lembeh Selatan.

METODE

Lokasi dan Desain penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Pampusung Kecamatan Lembeh Selatan. Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara

pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmojo, 2007).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 40-50 tahun. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 91 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi (Nursalam, 2007). Sampel penelitian ini adalah sebanyak 30 responden.

Metode pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer dan dikumpulkan dengan cara menyebar *kuesioner* pada responden sesuai dengan kriteria yang digunakan, yang sebelumnya diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian, dijelaskan tentang cara pengisian *kuesioner*, setelah mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti, kemudian responden dipersilahkan untuk mengisi *kuesioner*, setelah *kuesioner* selesai dikerjakan, dikumpulkan kembali pada peneliti untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data dari uji coba alat pengumpulan data (*check list*) yang dilakukan responden, kemudian untuk *kuesioner* perubahan fisik terdiri dari 11 pertanyaan menggunakan *skala guttman* (ya,/tidak). Untuk *kuesiner* kecemasan wanita usia 40-50 menggunakan *kuesioner* baku HRS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) berjumlah 14 pertanyaan, menggunakan skala *Likert* (0,1,2,3,4)

0 : tidak ada gejala atau keluhan, 1 : gejala ringan, 2 : gejala sedang, 3 : gejala berat, 4 : gejala berat sekali,

Analisa Data

Analisa data Univariat yaitu mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yaitu variabel independen perubahan fisik dan variabel independen kecemasan wanita usia 40-50 tahun. Analisa bivariat dilakukan terhadap

variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2007) penelitian ini melihat korelasi dari Perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun. Analisa data yang di gunakan yaitu uji statistik *Spearman Rank*.

HASIL

Perubahan Fisik

Tabel 1 Distribusi Perubahan Fisik Wanita Usia 40-50 tahun di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan.

Perubahan Fisik			
Banyak n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	Total n (%)
5 (16)	5 (17)	20 (67)	30 (100)

Berdasarkan tabel 1 di menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang mengalami perubahan fisik yaitu 20 responden (66%), **Kecemasan Wanita Usia 40-50 tahun**

sedangkan yang cukup dan banyak mengalami perubahan fisik masing –masing 5 responden (17%).

Tabel 2 Distribusi Kecemasan Wanita Usia 40-50 tahun Dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan,

Kecemasan				
Tidak ada n (%)	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat N (%)	Total N (%)
12 (40)	14 (46)	2 (7)	2 (7)	30 (100)

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan 14 responden (46%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang dan berat sama banyaknya yaitu masing-masing 2 responden (7%).

Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause

Tabel 3 Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan

		Perubahan Fisik	Kecemasan
Perubahan Fisik	Koefisien Korelasi	1,000	,008
	Sig (2 tailed)		,966
	N	30	30
Kecemasan	Koefisien Korelasi	,008	1,000
	Sig (2 tailed)	,966	
	N	30	30

Uji Statistik Spearman rho

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS menunjukkan bahwa uji statistik korelasi *Spearman Rho* didapatkan hasil koefisien korelasi 0,008 atau $\leq \alpha$ 0,05, dengan tingkat signifikan didapatkan 0,966, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi yang sangat kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi *menopause*.

PEMBAHASAN

Target organ fisik seperti masalah di payudara dan *vagina*, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan (Pakasi, 2000). Santrock (2002) mengemukakan sejumlah perubahan fisik menandai masa dewasa tengah, beberapa perubahan mulai tampak lebih awal diusia 30 tahun, tetapi pada beberapa titik / bagian diusia 40 tahun, menurunnya perkembangan fisik menunjukkan bahwa masa dewasa tengah telah datang. Melihat dan mendengar adalah dua perubahan yang paling menyusahkan dan paling tampak dalam masa dewasa tengah. Daya

akomodasi mata, kemampuan untuk memfokuskan dan mempertahankan gambar pada retina-mengalami penurunan paling tajam pada usia 40 dan 59 tahun. Khususnya, individu pada usia tengah baya mulai mengalami kesulitan melihat obyek-obyek yang dekat. Mengenai terjadinya menopause, tidak ada batasan umur yang pasti. Sesungguhnya setiap wanita mengalaminya pada umur tertentu, setelah masa kesempurnaan berakhir. Sehubungan dengan itu para ahli memberikan batasan umur pada wanita menopause berbeda-beda antara satu dengan yang lain, karena ditinjau dari sudut yang berbeda pula.

Distribusi kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 14 Responden (46%). Kecemasan merupakan respon emosional dengan bermacam perasaan tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh hal yang tidak pasti atau objek yang tidak jelas. Respon yang muncul dari kecemasan bermacam-macam, mulai dari cemas kehilangan, ketakutan yang tidak beralasan, hingga perilaku yang berbeda. Sebuah permasalahan yang muncul pasti ada yang melatarbelakanginya, sehingga permasalahan itu timbul demikian juga kecemasan yang dialami

oleh seseorang, ada penyebab yang melatarbelakanginya.

Menurut Kartono (2000), kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin. Kecemasan dapat ditandai dengan keadaan fisiologis seperti jantung berdebar-debar, mengeluarkan keringat dingin. Kartono (2000), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simptom-simptom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan. Sebuah permasalahan yang muncul pasti ada yang melatarbelakanginya, sehingga permasalahan itu timbul demikian juga kecemasan yang dialami oleh seseorang, ada penyebab yang melatarbelakanginya. Menurut Kartono (2000), kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi

menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. Karena pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden kurang mengalami perubahan fisik yaitu 27 Responden (67%) dan mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu 14 Responden (47%). Admin (2005) juga berpendapat bahwa wanita yang memahami tentang menopause diharapkan wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat. Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Untuk itu, penting bagi seorang wanita selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual (Kasdu, 2002).

Kecemasan di pengaruhi juga oleh tingkat pendidikan, kurangnya pengertian dan pemahaman terhadap sesuatu hal dapat menimbulkan kecemasan. Pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang *menopause*. Pemahaman yang baik tentang seluk beluk *menopause* akan menunjang kesiapan seorang wanita dalam menghadapi *menopause*. Kecemasan di pengaruhi juga oleh status kerja, Wanita yang bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Sebagian besar responden hanya kurang mengalami perubahan fisik dan untuk kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Sehingga didapatkan dari analisa data adanya hubungan yang sangat kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di Kelurahan Pampusung Kecamatan Lembeh Selatan.

SARAN

Bagi ibu *premenopause* diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menopause dengan banyak membaca buku tentang menopause atau melalui media informasi lainnya, sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana cara menghadapi menopause dan mengurangi keluhan-keluhan menjelang menopause, terutama bagi ibu *premenopause* dengan tingkat pengetahuan tentang *menopause* yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Aristianti, V. (2000). *Skripsi-Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM

Arikunto, S. (2006). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
Atikah. (2010). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika

Aswagati. (2001). *Kecemasan Wanita Menopause*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Anonim. (2012). *Lelaki Berselingkuh Kebanyakan Pada Usia 40 Tahun*.
[http://www.tribunnews.com/lifestyle/2012/](http://www.tribunnews.com/lifestyle/2012/11/08/lelaki-berselingkuh-kebanyakan-pada-usia-40-tahun)

11/08/lelaki- berselingkuh- kebanyakan-pada-usia-40-tahun

Anonim. (2013). *Pasturi Usia 35 Tahun Keatas Paling Banyak Ajukan Cerai*.
<http://manado.tribunnews.com/2013/08/20/pasutri-usia-35-tahun-ke-atas-paling-banyak-ajukan-cerai>

Anonim. (2013). *Perceraian di Sulut Mencengangkan*. <http://www.dionbata.com/2013/07/perceraian-di-sulut-mencengangkan.html>

Admin. (2005). *Terjadi Pergeseran Umur Menopause*. www.mkia-kr.ugm.co.id di akses tanggal 26 february 2010.

Bazaid, A. (2003). *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta

Collings, Kerrie. (2000). *Menopause, Paruh Baya, dan Harga Diri*. International Journal of Psychoanalysis

Diputra, P. (2006). *7 Fakta dan Tips Menghadapi Menopause*. http://Migasindonesia.net/download/indeks.php?option=com_content&task=view&article&artid=34 di akses 13 Mei 2012.

Hurlock. (2008). *Menopause*. <http://bina.ipb.ac.id/Wanita/Menopause.html>. di Akses Pada Tanggal 10 November 2011.

Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.

Hawari. (2009). *Konseling Agama dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara

Hastono. (2001). *Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika

Irawati, T. (2000). *Usia Lanjut (aging) Menopause*. <http://www.Kespro.info/AgingMenoause.html>. di Akses 13 Mei 2012.

Julianto, A. (2008). *Tingginya Tingkat Perceraian di Indonesia*. <http://www.arifjulianto.wordpress.com.05/06.08>

- Kusumawardhani,A,(2006). *Depresi Perimenopause*.Jakarta:Fkui
- Kasdu.(2002).*Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*.Puspa Swara.Bekasi
- Karyanti.(2002).*Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Terhadap Istri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause*.Other Thesis.Unika Soegijapranata.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi Wanita Jilid 2 : Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Lusiana,S,B. (2005). *Wanita dan Gisi:Menopause*.Jakarta: FKUI
- Melani. (2007). *Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang*. Puspa Suara. Jakarta.
- Northrup,C. (2006). *Bijak di Saat Menopause*,Jakarta,Q-Press
- Notoatmodjo, S. (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam.(2007). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*.Jakata:PT Rineka Cipta
- Nugroho.(2010). *Ginekologi, Nuha Medika*.Yogyakarta
- Pakasi,L.(2000).*Menopause: Masalah dan Penangulangannya*.Jakarta: Balai Pustaka
- Purwatyastuti.(2007).*Premenopause*.<http://Luluvikar.wordpress.com> diakses 27 oktober
- Pieter.(2010).*Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*.Jakarta:Renada Media Group
- Purwanto.(2007).*Menopause*.<http://Klinis.Wordpress.com/2007/12/28Menopause>. Di Akses 9 mei 2010