

KECEMASAN MENGHADAPI MASA MENOPAUSE PADA WANITA USIA MADYA DINI

Sri Mudayatiningsih

Poltekkes Kemenkes Malang, Jalan Besar Ijen 77 C Malang

Email: mudayati69@gmail.com

Menopause Anxiety in Early Middle Age Women

Abstract: Menopause is the cessation of menstruation or bleeding phase of a woman's menstrual permanently. The transition to menopause process requires adjustment, both physically and psychologically, these events in some women cause anxiety. Psychological changes that occur depending on each woman's view of menopause, including knowledge of menopause to help prepare for the menopause. This article describes the knowledge about menopause and anxiety to face the menopause in women of early middle age. This study uses observational analytic design with cross sectional design. Sampling is purposive sampling and using the Spearman rank test. The variable in this study is the knowledge of middle age women of early menopause (independent variable) and anxiety in the face of the menopause (the dependent variable). The results showed that the higher knowledge of menopause then one's anxiety increased, and vice versa.

Keywords: knowledge about menopause, anxiety, middle-aged women.

Abstrak: Menopause merupakan fase berhentinya menstruasi atau perdarahan haid dari seorang wanita secara permanen. Peralihan pada proses menopause membutuhkan penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikologis, peristiwa ini pada beberapa wanita menimbulkan kecemasan. Perubahan psikis yang terjadi tergantung pada pandangan masing-masing wanita tentang menopause, termasuk pengetahuan tentang menopause untuk membantu mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause. Artikel ini memaparkan pengetahuan tentang menopause dan kecemasan menghadapi masa menopause pada wanita usia madya dini. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Pengambilan sampel secara purposive sampling dan menggunakan uji Spearman Rank. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan wanita usia madya dini tentang menopause (variabel independen) dan kecemasan dalam menghadapi masa menopause (variabel dependen). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang menopause maka kecemasan seseorang semakin meningkat, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: pengetahuan tentang menopause, kecemasan, wanita usia madya.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase berhentinya menstruasi atau perdarahan haid dari seorang wanita, merupakan penghentian fisiologis haid yang berhubungan dengan penurunan fungsi ovarium (Smeltzer *et al.*, 2000). Seseorang yang mengalami menopause akan melewati proses peralihan yang membutuhkan penyesuaian terhadap beberapa perubahan yang terjadi baik fisik ataupun psikologis. Perubahan yang terjadi ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan (Kuntjoro, 2002). Wanita yang mengalami menopause akan mempengaruhi jiwa

kewanitaannya karena merasa ada sesuatu yang hilang dari dirinya begitu juga pada ibu usia madya. Perubahan fisik dan psikis mempengaruhi kualitas hidup dengan tingkat yang berbeda tergantung pandangan masing-masing wanita. Pengetahuan yang cukup membantu memahami dan mempersiapkan diri menjalani masa menopause (Kasdu, 2002).

Pengamatan epidemiologi 50-85% wanita yang mulai memasuki masa pre-menopause mengalami beberapa keluhan baik fisik atau psikologis salah satunya adalah kecemasan. Penelitian di Amerika Serikat dan Eropa

dinyatakan 4.5-9.3% wanita mengalami depresi akibat menopause (Kuntjoro, 2002). Penelitian oleh Susanto (2005) bahwa wanita Indonesia yang memasuki masa menopause 7.4% dari populasi, dan diperkirakan meningkat 11% di tahun 2005 kemudian akan naik lagi 14% pada tahun 2015.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peneliti terdorong untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita usia madya dini, sehingga sedikit banyak dapat memberikan informasi dan pengetahuan pada wanita usia madya dini yang akan menghadapi menopause.

Tujuan umum penelitian adalah mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita usia madya dini di Gondanglegi Malang. Tujuan khusus penelitian adalah : 1) mengetahui tingkat pengetahuan wanita usia madya dini di Gondanglegi Malang tentang menopause, 2) mengetahui tingkat kecemasan wanita usia madya dini di Gondanglegi malang dalam menghadapi menopause, 3) menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia madya dini di Gondanglegi Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional model*. Populasi adalah seluruh wanita usia madya dini di Bandungregosari Malang. Sampel dalam penelitian ini sebesar 44 responden dengan cara pengambilan menggunakan teknik *purposive sampling* (Notoatmodjo, 2005).

Kriteria penentuan responden yaitu sudah menikah dan masih memiliki suami dan mempunyai anak, tidak cacat fisik atau mental serta bersedia menjadi responden.

Variabel penelitian ini adalah pengetahuan wanita usia madya dini tentang menopause (*variable independent*), kecemasan dalam menghadapi masa menopause (*variable dependent*).

Instrumen yang digunakan pada pengambilan data penelitian ini adalah *closed-ended question* untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan *check list* untuk mengukur tingkat kecemasan.

Kecemasan menghadapi menopause adalah perubahan psikologis yang terjadi pada wanita premenopause berupa sikap mudah marah, perasaan sangat tenang, khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, kewaspadaan yang berlebihan. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik umum responden wanita usia madya dini (40-50 tahun) Bandungregosari Malang dengan jumlah responden 40 orang diperoleh hasil sebagai berikut: sebanyak 47,5% (19 orang) berusia 45-50 tahun, pendidikan dari responden terbesar 55% (22 orang) adalah SD, rata-rata sebagian besar 82,5% bekerja sebagai ibu rumah tangga, jumlah anak tiga orang sebanyak 35% (14 orang), siklus haid teratur sebanyak 92,5% (37 orang) dan sisanya mengalami premenopause dan yang mengalami menopause sebanyak 52,5% (21 orang) sudah pernah mendapatkan informasi tentang menopause.

Sebaran pengetahuan wanita usia madya dini tentang menopause di Bandungregosari Malang diperoleh hasil bahwa sebanyak 85% (34 orang) mengetahui tentang pengertian menopause, dan berdasarkan etiologinya yang mengetahui hanya 40% (16 orang), sedangkan perubahan yang terjadi akibat menopause sebagian kecil 15% (9 orang) dan gejala psikis yang ditimbulkan sebanyak 37,5% (15 orang).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Wanita Usia Madya Dini Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Menopause

Sumber Informasi	F	%
Televisi/media elektronik	12	30
Buku/media cetak	5	12.5
Seminar/penyuluhan	4	10
Tidak menjawab/belum mendapat informasi	19	47.5
Jumlah	40	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Wanita Usia Madya Dini Berdasarkan Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Pendidikan	F	%
Rendah	SD	14	35
	SMP	2	5
	SMU		
Jumlah		16	40
Sedang	SD	7	17.5
	SMP	3	7.5
	SMU	3	7.5
	SPK	3	2.5
Jumlah		14	35
Tinggi	SD	1	2.5
	SMP	3	7.5
	SMU	5	12.5
	S1	1	2.5
Jumlah		10	25

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Wanita Usia Madya Dini Berdasarkan Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Sosial

Tingkat Pengetahuan	Aktivitas Sosial	F	%
Rendah	Ya	-	-
	Tidak	4	10
	Kadang	12	30
Jumlah		16	40
Sedang	Ya	3	7.5
	Tidak	1	2.5
	Kadang	10	25
Jumlah		14	35
Tinggi	Ya	2	5
	Tidak	-	-
	Kadang	8	20
Jumlah		10	25

Upaya yang paling dominan di ketahui oleh responden adalah gaya hidup rileks sebanyak 80% (32 orang) dan rata-rata pengetahuan umum responden tentang wanita pasti mengalami menopause sebagian besar 95% (38 orang).

Tingkat pengetahuan wanita usia madya dini tentang menopause dapat dilihat pada Tabel 2

menunjukkan bahwa dari 40 responden sebanyak 40% (16 orang) memiliki pengetahuan yang rendah tentang menopause, 35% (14 orang) memiliki tingkat pengetahuan sedang dan sisanya 25% (10 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang menopause. Tabel 2 menunjukkan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Wanita Usia Madya Dini Berdasarkan Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Perolehan Informasi Tentang Menopause

Tingkat Pengetahuan	Informasi Tentang Menopause	F	%
Rendah	Pernah	-	-
	Tidak pernah	16	40
Jumlah		16	40
Sedang	Pernah	11	27.5
	Tidak pernah	3	7.5
Jumlah		14	35
Tinggi	Pernah	10	25
	Tidak pernah		
Jumlah		10	25

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Usia Madya Dini Tentang Menopause

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak ada kecemasan	15	37.5
Kecemasan Ringan	16	40
Kecemasan Sedang	7	17.5
Kecemasan Berat	2	5
Jumlah	40	100

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Wanita Usia Madya Dini Berdasarkan Hubungan Antara Kecemasan dan Sumber Informasi Tentang Menopause

Kategori	Sumber Informasi	F	%
Cemas	TV/Media elektronik	10	25
	Buku/media cetak	5	12.5
	Seminar/penyuluhan	1	2.5
Jumlah		16	40
Tidak Cemas	TV/Media elektronik	2	5
	Buku/media cetak	-	-
	Seminar/penyuluhan	3	7.5
Jumlah		5	12.5

bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang menopause sebanyak 35% (14 orang) hanya berpendidikan SD dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan sedang tentang menopause rata-rata hanya berpendidikan SD sebanyak 17.5% (7 orang). Responden yang memiliki pengetahuan tinggi berpendidikan SMU sebanyak 12.5% (5 orang).

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang menopause sebanyak 30% (12 responden) kadang-kadang mengikuti aktivitas sosial, responden dengan tingkat pengetahuan sedang

rata-rata responden hanya mengikuti aktivitas sosial sebanyak 25% (10 orang), demikian juga responden yang memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 20% (8 orang) yang mengikuti aktivitas sosial.

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang menopause, semua responden menyatakan tidak pernah mendapatkan informasi tentang menopause sebanyak 40% (16 orang). Responden yang memiliki pengetahuan sedang sebanyak 27.5% (11 orang) sudah pernah mendapatkan informasi dan pada tingkat pengetahuan yang tinggi sebanyak 25% (10 orang) sudah mendapatkan

informasi tentang menopause.

Tingkat Kecemasan Wanita Usia Madya Dini Menghadapi Masa Menopause diperoleh data bahwa sebanyak 37.5% (15 orang) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause, sebanyak 40% (16 orang) hanya mengalami kecemasan ringan dan 17.5% (7 orang) mengalami kecemasan sedang serta 5% (2 orang) mengalami kecemasan stadium berat (Tabel 5).

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause sebagian besar mendapatkan informasi dari media cetak elektronik/TV sebanyak 25% (10 orang) sedangkan pada responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 7.5% (3 orang) mendapatkan informasi dari penyuluhan.

Hasil uji korelasi *Spearman* untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan menghadapi masa menopause pada wanita usia madya dini. Korelasi antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan didapatkan data angka Sig (1 tailed) untuk variable X1 dan Y adalah 0.006 lebih kecil dari 0.05, maka terdapat hubungan yang nyata antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hal terpenting akan dalam menentukan sikap. Tingkat pendidikan yang rendah akan mempengaruhi pengetahuan, karena pendidikan responden merupakan suatu faktor yang penting dalam menentukan tingginya tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2003), karena dengan pendidikan yang tinggi maka semakin banyak pula informasi yang akan diterima oleh responden sehingga diharapkan dapat menerima keadaan ini dengan wajar sebagai suatu perubahan yang fisiologis dari tubuh.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah aktivitas sosial. Semakin baik aktivitas sosial seseorang akan semakin baik tingkat pengetahuan karena mendapatkan berbagai pengetahuan dan pembelajaran dari lingkungan tentang berbagai pengetahuan, ketrampilan sikap atau norma-norma tertentu. Lingkungan juga menjadi sarana untuk belajar, karena dengan lingkungan dapat memotivasi diri untuk berubah dari tidak tahu menjadi tahu dan tidak mengerti menjadi mengerti (Rohani, 1997). Seringnya interaksi dengan seseorang akan memungkinkan seseorang mendapatkan beberapa informasi pengetahuan yang lebih banyak.

Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan menghadapi masa menopause pada wanita usia madya dini di Gondanglegi Malang diperoleh data bahwa adanya perbedaan yang jelas antara ibu-ibu yang mempunyai tingkat pengetahuan rendah, sedang dan tinggi terhadap tingkat kecemasan masing-masing yang relative bervariasi. Dari responden 40 terlihat bahwa yang mempunyai pengetahuan rendah umumnya tidak menunjukkan kecemasan terhadap menopause sedangkan yang mempunyai pengetahuan tinggi menunjukkan kecemasan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang menopause berhubungan erat secara positif dengan tingkat kecemasan seseorang, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang menopause maka tingkat kecemasan cenderung semakin meningkat.

Hasil uji korelasi *Spearman* untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan menghadapi masa menopause pada wanita usia madya dini. Korelasi antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan didapatkan data angka Sig (1 tailed) untuk variable X1 dan Y adalah 0.006 lebih kecil dari 0.05, maka terdapat

hubungan yang nyata antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan. Dan besar korelasi (0.424) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan seseorang mempunyai keeratan hubungan yang cukup kuat terhadap tingkat kecemasan. Beragamnya informasi yang didapat akan mempengaruhi tingkat kecemasan juga, disamping itu apabila seseorang mendapatkan informasi yang tidak tuntas akan menimbulkan efek negatif pada masalah yang dihadapi hal ini berbeda dengan orang yang mendapatkan informasi penuh akan menambah pengetahuan sehingga dalam menanggapi suatu masalah akan terjadi efek yang positif.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah: 1) tingkat pengetahuan yang dimiliki wanita usia madya dini di Kecamatan Gondanglegi Malang sebagian besar masih cukup rendah, hal tersebut diduga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, aktivitas sosial dan sumber informasi yang diperoleh, 2) tingkat pengetahuan yang dimiliki wanita usia madya rata-rata mengalami cemas ringan, hal ini diduga berkaitan dengan sumber informasi yang didapat dan faktor pengetahuan tentang menopause yang minim, 3) ada hubungan yang erat antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan pada wanita usia madya dini di Gondanglegi Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi V, Rineka Cipta, Jakarta
- Depkes RI. 2001, *Masalah Menopause dan Andropaus: Pedoman dan Penatalaksanaan Bagi petugas di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta
- Rohani. 1997. *Media Instruksional Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Smelzer, Susanne and Bare. 2000, *Medical Surgical Nursing*, 2nd Edition, Lipincott Companys
- Kasdu, D. (2002). *Kiat sehat dan bahagia di usia menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kuntjoro, H. 2002. *Kesehatan Wanita Menopause*. (online). (<http://www.epsikologi.com/uisis/270902.htm>, diakses 27 Juni 2005)
- Sugiyono. 2001. *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- William. 1997. *Obstetri and Genecology. The Science Of Review*. Philadelphia