



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU PREMENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE LEVEL OF PREMENOPAUSE MOTHER AND ANXIETY IN FACING MENOPAUSE

Ratna Indah Sari Dewi^{1*}, Roza Marlinda², Dwi Christina Rahayuningrum³
^{1,2,3} STIKES Syedza Saintika Padang
(email*: ratnadewiindahsari@gmail.com, 082386594183)

ABSTRAK

Berdasarkan data dari Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci jumlah ibu premenopause yang berusia 40-50 Tahun pada tahun 2017 sebanyak 79 orang, pada tahun 2018 sebanyak 53 orang dan tahun 2019 sebanyak 47 orang. Kecemasan merupakan salah satu gejala yang ditemukan pada masa menjelang menopause. Dampak secara fisik seperti perasaan panas (*hot flush*), sakit kepala, susah tidur, sakit pinggang, berkeringat malam hari dan osteoporosis. Sedangkan untuk gejala psikologi adalah ingatan menurun, mudah marah, mudah tersinggung, mudah curiga, stres dan depresi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci tahun 2019. Penelitian ini dilakukan di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci pada tanggal 19-27 Agustus 2019. Populasi penelitian ini adalah wanita premenopause berusia 40-50 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 47 orang diambil dengan teknik *total populasi*. Analisa data dilakukan menggunakan SPSS versi 15.0 dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden (61.7 %) mempunyai pengetahuan rendah, lebih dari separuh responden (66 %) mengalami kecemasan sedang. Uji bivariat menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan dengan *p-value* 0.000. Dapat disimpulkan pengetahuan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu premenopause. Disarankan kepada pemerintahan Desa Jernih Jaya agar dapat berkerjasama dengan Puskesmas Pelompek untuk membagikan leaflet dan memberikan penyuluhan tentang menopause.

Kata Kunci : Kecemasan; Pengetahuan; Premenopause

ABSTRACT

Based on data from Jernih Jaya Village, Gunung Tujuh District, Kerinci Regency, the number of premenopausal women aged 40-50 years in 2017 was 79 people, in 2018 there were 53 people and in 2019 there were 47 people. Anxiety is one of the symptoms found in the period leading up to menopause. Physical effects such as hot flush, headache, insomnia, back pain, night sweats and osteoporosis. As for psychological symptoms, memory decreases, irritability, irritability, suspicion, stress and depression. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge of premenopausal mothers with anxiety levels in facing menopause in Jernih Jaya Village, Gunung Tujuh District, Kerinci Regency in 2019. This research was conducted in Jernih Jaya Village, Gunung Tujuh Subdistrict, Kerinci Regency on August 19-27, 2019. The population of this study was premenopausal women aged 40-50 years. The sample in this study amounted to 47 people taken by total population techniques. Data analysis



was performed using SPSS version 15.0 with Chi-square test. The results showed more than half of respondents (61.7%) had low knowledge, more than half of respondents (66%) experienced moderate anxiety. Bivariate test shows that there is a relationship between knowledge and anxiety level with a p -value of 0.000. It can be concluded that knowledge can affect the level of anxiety of premenopausal mothers. It is recommended that the village government of Jernih Jaya be able to collaborate with Puskesmas Pelompek to distribute leaflets and provide counseling about menopause.

Keywords: Anxiety; Knowledge; Premenopause

PENDAHULUAN

Menopause adalah menstruasi terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Berhentinya haid didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur terjadinya menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola kehidupan. (Setiyaningrum, 2014). Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2000 total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 645 juta orang, tahun 2010 mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1.2 milyar (Mulyani, 2013)

Menopause dialami oleh banyak wanita di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang dan Indonesia (Putri, 2015). Jumlah wanita di Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4 % dari total populasi. Jumlah tersebut menjadi 11% pada 2005 dan meningkat menjadi 14 % pada tahun 2015. Data BPS tahun 2016 menunjukkan, 15.2 juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita di Indonesia (BPS, 2016)

Banyak faktor yang berhubungan dengan usia pre-menopause, antara lain faktor psikis, sosial ekonomi, budaya dan lingkungan serta faktor lainnya. Banyak wanita pre-menopause yang kurang mengetahui tentang hal yang akan terjadi pada masa menopause sehingga menimbulkan cemas yang meningkat, dengan memahami perubahan yang terjadi pada usia paruh baya diimbangi dengan pengetahuan yang cukup tentang menopause (Atikah Proverawati, 2010).

Dampak terjadinya kecemasan dari segi psikis, wanita terancam mengalami stress dan depresi. dampak negatif pada kondisi kejiwaan wanita menopause akan jauh lebih besar jika wanita yang bersangkutan memiliki obsesi yang tinggi pada aspek penampilan fisik akan mengalami depresi, gangguan tidur, gelisah, tidak dapat menahan kencing, gemetar. Pada wanita yang memiliki sandaran kuat pada aspek keagamaan dan spiritual, maka dampak negatif pada kondisi kejiwaan menopause menurun sehingga tidak terjadi cemas (Septiana, Ida Ayu Made, 2012)

Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya menopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan. Dengan pengetahuan yang memadai, segala perubahan dapat diterima dengan bijaksana oleh seorang wanita yang akan mengalami masa menopause. Dengan demikian masa menopause dapat di jalani dengan lebih baik, secara fisik maupun psikis sehingga setiap wanita dapat menjalani hari-harinya dengan kualitas hidup yang lebih baik tanpa adanya kecemasan (Prawirohardjo, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Galih Meilaningtyas (2015) tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause di Desa Bowan Delunggu Klaten, ditemukan tingkat pengetahuan wanita premenopause yang rendah sebanyak 35 (52.2%) dan mengalami kecemasan berat sebanyak 38 (56.7%). Terdapat hubungan antara tingkat

pengetahuan ibu premenopause dengan kecemasan menghadapi menopause dimana hasil analisis didapatkan nilai *p-value* 0.001.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari hasil wawancara pada 10 orang wanita premenopause terdapat 7 orang berusia 43-48 tahun mengatakan tidak tahu apa itu menopause, tidak tahu usia menopause dan tanda gejala menopause serta dampak yang akan dihadapi menjelang menopause dan mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause seperti gelisah, perasaan cemas, dan gangguan tidur. Terdapat 2 orang berusia 40-41 tahun mengatakan tidak tahu tentang apa itu menopause, usia menopause dan tanda gejala premenopause seperti siklus menstruasinya tidak teratur dan merasa mudah cepat lelah, mudah tersinggung dan wanita tersebut merasa cemas terhadap keadaan yang sedang di alaminya. Terdapat 1 orang wanita berusia 49 tahun mengatakan tahu apa itu menopause, usia menopause, tanda gejala menopause dan tidak merasa cemas dalam menghadapi menopause. Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang “ hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan rancangan desain dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Desa Jernih Jaya Tahun 2019. Populasi pada penelitian ini adalah wanita pre menopause yang berusia 40-50 tahun di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gujung Tujuh Kabupaten Kerinci yang berjumlah 47 orang pada tahun 2019. Sampel penelitian adalah seluruh wanita pre menopause dengan

B. Analisa Bivariat

menggunakan teknik *Total Populasi*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan diolah dan di analisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*.

HASIL

A. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	<i>f</i>	%
Tinggi	18	38.3
Rendah	29	61.7
Total	47	100

Berdasarkan Tabel 1 lebih dari separuh (61,7%) responden dengan tingkat pengetahuan rendah

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	<i>f</i>	%
Kecemasan Ringan	16	34
Kecemasan Sedang	31	66
Total	47	100

Berdasarkan Tabel 2 lebih dari separuh (66%) responden dengan tingkat kecemasan sedang

Tabel 3
Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause

Pengetahuan	Kecemasan				Jumlah		P-value
	Ringan		Sedang		f	%	
	f	%	f	%			
Tinggi	14	77.8	4	22.2	18	100	0.000
Rendah	2	6.9	27	93.1	29	100	
Jumlah	16	34	31	66	47	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami kecemasan sedang dengan pengetahuan rendah sebanyak 27 orang (93,1%) di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci Tahun 2019. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diperoleh p-value 0,000 dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan ibu menghadapi menopause di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar dukungan keluarga terhadap pasien diabetes melitus adalah kurang baik yaitu sebanyak 48 responden (52,2%) dan yang mendukung sebanyak 44 responden (47,8%). Hasil ini sejalan dengan Penelitian di RS Pendidikan di Nigeria menyatakan bahwa pasien DM yang mendapatkan dukungan dari keluarga memiliki nilai kualitas hidup yang baik (Issa & Baiyewu, 2006). Semakin tinggi dukungan yang diperoleh maka semakin rendah derajat depresi yang dialami penderita DM sehingga kualitas hidupnya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Dukungan keluarga mempunyai dampak terhadap kesehatan fisik dan mental anggota keluarga yang menderita DM. Dukungan keluarga dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi depresi pada penderita diabetes hingga akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup penderita DM. (Setiadi, 2008).

Dari 47 responden bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah tentang menopause yaitu sebanyak 29 responden (61.7 %) di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardinarsih (2017) tentang hubungan tingkat pengetahuan wanita premenopause dengan kecemasan menghadapi menopause di RSUD DR. Soedirman Kebumen, menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah sebanyak 57 responden (47,9%). Menurut Notoatmodjo (2010:50), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan suatu pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda.

Menurut analisis peneliti, lebih dari separuh pengetahuan responden yang rendah disebabkan karena kurangnya responden mendapatkan informasi tentang menopause. Pengetahuan responden yang rendah bisa dilihat dari analisa kuesioner, dimana 63.8 % tidak mengetahui bahwasanya telah memasuki menopause, 61.7 % tidak mengetahui gejala yang timbul pada masa menjelang menopause, serta 57.4 % tidak mengetahui masalah kesehatan pada masa menopause. Menurut analisis peneliti tingkat pengetahuan mayoritas rendah yaitu sebanyak 29 (61.7 %) responden dengan tingkat pendidikan mayoritas adalah

SMA 19 (40.5 %) ternyata tidak membuat tingkat pengetahuan menjadi tinggi, seseorang yang berpendidikan rendah pasti berpengetahuan rendah karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh dipendidikan formal tapi juga diperoleh dari sumber informasi lain.

2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 responden (66 %) di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2012) tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang premenopause dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di Desa Banyurejo Tempel Sleman Yogyakarta. Ditemukan 35 orang (37 %) responden memiliki kecemasan sedang. Kecemasan yang mereka alami pada saat menjelang menopause ditunjukkan dengan sikap diantaranya, takut akan kehilangan fungsi seksualitasnya, kehilangan nafsu dan kemampuan koitus, kehilangan rasa cinta dari pasangan. Karena telah diketahui hubungan seksual tidak sekedar ditunjukkan untuk reproduksi melainkan juga untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang bersifat psikologis yang jika terpenuhi manusia akan merasa puas, bahagia, nyaman, tenang, dan mengalirkan energi baru pada tubuh (Prawirohardjo, 2011).

Menurut analisis peneliti, lebih dari separuh responden mengalami kecemasan sedang, hal ini bisa dilihat dari analisa kuesioner dimana 61.7% merasa bahwa diri menjadi marah karena hal sepele, situasi memburu merasa sangat cemas dan merasa gemetar pada tangan, 59.6 % merasa mudah kesal, merasa kehilangan minat akan segala hal dan merasa sulit untuk tenang, serta 57.4% merasa kesulitan bernafas, merasa sedih dan tertekan, merasa berkeringat berlebihan dan merasa mudah gelisah. Menurut analisis peneliti 66 % kecemasan responden sedang, hal ini disebabkan karena responden

mayoritas berkerja sebagai IRT sebanyak 43 (91.4 %) kurangnya minat untuk mencari informasi mengenai apa itu menopause, tanda gejala menopause dan usia menopause menyebabkan ibu mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause.

Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil analisis hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dari 47 responden didapatkan bahwa responden berpengetahuan rendah paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 27 responden (93.1 %). Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diperoleh *p value* 0,000 dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan ibu menghadapi menopause di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci Tahun 2019. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Utami, 2018). menunjukkan bahwa responden ibu pengetahuan baik dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 45 responden (66.2 %), sedangkan ibu pengetahuan cukup dan mengalami kecemasan 15 responden (22.1 %). Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* di peroleh hasil bahwa *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kecemasan menghadapi menopause di puskesmas Pleret desa Wonokromo. Peningkatan pengetahuan seseorang didapat dari hasil informasi apabila penerimaan informasi baru atau adopsi informasi melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap maka akan menimbulkan kesalahan yang berdampak pada ketakutan dan kekhawatiran ataupun meningkatnya kecemasan. Kecemasan perempuan yang didukung oleh pengetahuan

mengenai menopause dapat berkurang atau tidak akan menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan (Smart, 2010)

Tingkat kecemasan yang di alami perempuan dalam menghadapi masa menopause dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan di pengaruhi oleh faktor pendidikan, karena tingkat pendidikan dan pengetahuan responden dalam penelitian ini masih rendah, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan (Putri, 2015). Menurut analisis peneliti, adanya hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause karena pengetahuan dapat mempengaruhi kecemasan seseorang. Hasil penelitian bisa dilihat sebanyak 29 orang (93.1 %) responden yang mempunyai pengetahuan rendah mengalami kecemasan sedang, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah pengetahuan seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause disebabkan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 19 (40.5%), sebaliknya semakin tinggi pengetahuan seseorang maka akan semakin rendah kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan maka dapat di simpulkan lebih dari separuh responden (61.7 %) mempunyai tingkat pengetahuan rendah dan, lebih dari separuh responden (66 %) mempunyai tingkat kecemasan sedang serta ada hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause, berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diperoleh *p value* 0,000 dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Merujuk pada hal ini maka peneliti menyarankan kepada pemerintahan Desa Jernih Jaya agar dapat berkerjasama dengan Puskesmas Pelompek untuk membagikan leaflet dan memberikan penyuluhan tentang menopause

sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, M. (2010). *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Muha Medika.
- BPS. (2016). *Booklet Indeks Pembangunan Manusia Metode Baru*.
- Mulyani, S. . (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Diusia Pertengahan*. Nuha Medika.
- Prawirohardjo. (2011). *Ilmu kandungan Edisi 3*. Yayasan Bina Pustaka.
- Putri, L. (2015). Hubungan Persepsi Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause. *Jurnal Kesehatan*.
- Septiana, Ida Ayu Made. (2012). . *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause. Di Desa Banyurejo Tempel Sleman Yogyakarta*.
- Setiyaningrum, E. (2014). *Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : TIM.
- Smart, A. (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. A Plus Books.
- Utami, A. S. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta. *Naskah Publikasi*.