



Jurnal Kesehatan Marendeng

<http://e-jurnal.stikmar.ac.id/index>

Vol 8, No. 2, Juli 2024, hl 90-96

p-ISSN:2580-0329 dan e-ISSN: 2809-2813

DOI: <https://doi.org/10.58554/jkm.v8i2.79>



Persepsi tentang Menopause terhadap Kecemasan Wanita Menopause

Immawanti¹, Imran Yaman², Nina Cicci Hamzah³, Inci Sari⁴

¹ Profesi Ners, STIKes Marendeng Majene

Email: immawanti.ch@gmail.com

^{2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Marendeng Majene

Email: imronyaman261@gmail.com

⁴ Mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Marendeng Majene

Email: sariinci30@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; Januari 2024

Revised; Januari 2024

Accepted; Juli 2024

Keyword:

Menopause

women

anxiety

Kata Kunci:

menopause

wanita

kecemasan

Menopause is the last menstruation, which usually occurs at the age of 45 to 55 years. Women who are going through menopause will experience physical and psychological problems. If this is not handled, it will cause anxiety. The purpose of this study was to determine the Perception of Menopause with the level of anxiety in menopausal women. This type of research is a quantitative descriptive correlative study with a cross-sectional approach. The sampling technique was purposive sampling, and 127 respondents were obtained. The research instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and Menopause Rating Scale (MRS) questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariately. The results of this study showed that most respondents had negative perceptions (92.0%), and the level of anxiety was in the mild category (85.0%), bivariate analysis obtained p -value = 0.000 indicating that there is a relationship between perception and anxiety in menopausal women. The conclusion of this study, there is a relationship between perceptions about menopause and levels of anxiety in menopausal women in Batutaku Hamlet, Onang Village, Tubo Sendana District, Majene Regency. It is hoped that local health workers will provide information to women approaching menopause, so that they are better prepared physically and psychologically to face menopause.

Abstrak.

Menopause merupakan haid terakhir, yang biasanya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun. Wanita yang akan menopause akan mengalami masalah fisik dan psikologis. Apabila hal tersebut tidak ditangani maka akan menimbulkan kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Persepsi tentang Menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling, dan diperoleh 127 responden.

Instrument penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Menopause Rating Scale (MRS). Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi negatif (92,0%), dan tingkat kecemasan pada kategori ringan (85,0%), analisis bivariat diperoleh p-value= 0,000 menunjukkan bahwa ada hubungan antara persepsi dengan kecemasan pada wanita menopause. Kesimpulan penelitian ini, terdapat hubungan antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Dusun Batutaku Desa Onang Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene. Diharapkan petugas kesehatan setempat untuk memberikan informasi kepada wanita menjelang usia menopause, sehingga lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi menopause.



Corresponden author:

Email: immawanti.ch@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN Peralihan dari masa reproduksi ke masa non-reproduksi yang ditandai pemberhentian masa menstruasi disebut dengan menopause. Wanita biasanya memasuki masa menopause umur 45 hingga 55 tahun. Rata-rata menopause di Indonesia ialah 50 tahun. Menopause atau haid terakhir, merupakan suatu tingkatan dimana seorang perempuan sudah tidak memiliki siklus menstruasi secara normal (Lestary, 2010). Menopause merupakan penghentian fisiologis siklus menstruasi yang berhubungan dengan penuaan wanita. Pada wanita pasca menopause terdapat tanda-tanda perubahan fisik dan psikis. Gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita pra menopause tersebut adalah *hot flushes* (rasa panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat pada malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, insomnia (susah tidur), depresi, cemas, *fatigue* (rasa lelah), penurunan libido (gairah seks), *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan *inkontinensia urin* (Wahyuningsih et al., 2016). Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi akan mempengaruhi keadaan psikologis seorang wanita. Tanda dan gejala psikologis dari sindrom pra menopause adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Keluhan psikis seseorang sangat tergantung individu masing-masing, tergantung bagaimana pandangan seorang wanita tentang pra menopause itu sendiri, termasuk pengetahuan atau informasi tentang pra menopause yang mereka dapatkan (Mulyani, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization, diperkirakan pada tahun 2030, jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 milyar orang. Data dari provinsi Sulawesi Barat jumlah wanita berdasarkan umur 45-55 tahun yaitu 148.643 jiwa, Kabupaten Majene jumlah wanita usia subur yaitu 17.599 jiwa, jumlah wanita usia subur di Kecamatan Tubo Sendana yaitu 1.456 jiwa, dan jumlah wanita usia menopause di Dusun Batutaku yaitu 132 jiwa (BPS, 2022). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar wanita menopause mengalami gejala ringan pada keluhan psikologis berupa kering pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, sulit dalam berhubungan intim) sebanyak 24 responden (80%), (Zolekhah & Sholihah, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu menopause sebagian besar mengalami kecemasan, kecemasan yang terjadi dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu faktor ancaman terhadap integritas diri yang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar seperti penyakit fisik dan menilai kecemasan sebagai pengalaman subjektif yang mungkin didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang terjadi (Dewi, 2024). Berdasarkan uraian tersebut diatas, penelitian ini untuk mengidentifikasi persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada Wanita menopause.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Dimana variabel dependen dan independen diamati secara

bersamaan (satu waktu). Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juli sampai Agustus 2024. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 127 sampel dengan kriteria inklusi adalah wanita menopause berusia ≥ 45 tahun, dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS) untuk mengukur persepsi Wanita menopause dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Teknik sampel secara purposive sampling. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Prinsip etik dalam penelitian ini meliputi respect for reason, beneficence, non maleficence dan justice.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur dan Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
45-59 Tahun	84	66,1
60-70 Tahun	43	33,9
Total	127	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	17	13,4
SD	98	77,2
SMP	12	9,4
Total	127	100

Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden berusia 45-59 yaitu 84 orang (66,1%), dan umur 60-70 sebanyak 43 orang (33,9%). Distribusi responden pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 98 orang (77,2%), dan tidak sekolah sebanyak 17 orang (13,4%).

Tabel 2. Persepsi Wanita Tentang Menopause

Pesepsi	Frekuensi	%
Positif	19	15,0
Negatif	108	85,0
Total	127	100

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan persepsi wanita tentang menopause umumnya memiliki persepsi negatif 108 orang (85,0%) dan terendah dengan persepsi positif sebanyak 19 orang (15,0%).

Tabel 3. Kecemasan Wanita Tentang Menopause

Kecemasan	Frekuensi	%
Ringan	118	92,9
Berat	9	7,1
Total	127	100,0

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan kecemasan wanita tentang menopause umumnya dengan cemas ringan 118 orang (92,9%) dan cemas berat hanya 9 orang (7,1%).

Tabel 4. Persepsi dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause

Persepsi	Kecemasan		Jumlah	Nilai
	Berat	Ringan		

	n	%	n	%	N	%	P
Positif	5	26,3	14	73,7	19	100	0,004
Negatif	4	3,7	104	96,3	108	100	
Jumlah	9	7,1	118	92,9	127	100	

Tabel 4. Menunjukkan bahwa persepsi positif dengan kecemasan ringan terdapat 14 responden (73,7%) dan berat terdapat 5 sebanyak (26,3%), sedangkan persepsi negatif dengan kecemasan ringan 104 responden (96,3%), dan kecemasan berat sebanyak 4 responden (3,7%).

Pembahasan

Persepsi Tentang Menopause

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa persepsi wanita tentang menopause di Dusun Batutaku memiliki persepsi positif 19 responden (15,0%) dan persepsi negatif 108 responden (85,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita memiliki persepsi negatif. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Tunrahmi (2013) yang menyatakan bahwa secara umum wanita menopause memiliki persepsi diri yang cenderung positif.

Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause akan memiliki persepsi yang positif terhadap menopause, sehingga akan membangun kemampuan diri dalam mengatasi berbagai kecemasan yang muncul dalam dirinya. Sedangkan dalam penelitian ini, umumnya responden memiliki persepsi negatif, hal ini didukung oleh karakteristik responden dengan mayoritas pendidikan rendah sebanyak 77,2 % dan SMP sebanyak 9,4%, bahkan beberapa responden ada yang tidak sekolah sebanyak 13,4%. Tingkat pendidikan responden akan mempengaruhi terhadap tingkat pengetahuan.

Adapun wanita yang kurang memiliki pengetahuan tentang menopause akan cenderung memiliki persepsi negatif sehingga kecemasan tersebut menjadi lebih berat serta membebani diri dan perasaannya. Kecemasan berkaitan dengan cara seseorang memandang dan menilai dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang menilai dirinya positif cenderung bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya individu yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis mengenai masa depannya dan cenderung gagal. Kesalahan persepsi tentang menopause mengakibatkan peristiwa menopause dirasakan sebagai takdir yang mengancam bahkan menyedihkan, sehingga wanita tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan kerap menganggap dirinya sebagai barang bekas yang tidak berguna dikarenakan tidak produktif lagi.

Kecemasan Wanita Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 118 responden (92,9%) mengalami cemas ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suhaidah (2013) yakni didapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan. Hal ini sesuai dengan usia responden rata-rata berada pada usia 49 tahun, dimana pada usia tersebut termasuk usia non produktif dan berhentinya siklus menstruasi. Hal ini dapat juga disebabkan karena sebagian besar responden berpendidikan dasar, pendidikan yang baik akan berdampak pada semakin baiknya pengetahuan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang berpengetahuan baik umumnya akan mudah memproses penerimaan informasi, dengan begitu responden yang memiliki banyak informasi akan mempunyai banyak cara untuk mengatasi masalah yang dialaminya termasuk masalah kecemasan.

Selain itu kecemasan yang terjadi pada seseorang tidak sama pada beberapa situasi, kecemasan seseorang berbeda-beda ada yang ringan, sedang dan ada pula yang berat. Kecemasan yang terjadi dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu faktor ancaman terhadap integritas diri, masalah-masalah psikologis termasuk kecemasan muncul lebih banyak pada usia menopause, berkurangnya kemampuan perempuan pada masa menopause menyebabkan terjadinya perubahan yang berdampak pada munculnya kecemasan terhadap peran perempuan menopause, yang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar seperti penyakit fisik dan menilai kecemasan sebagai pengalaman subjektif yang mungkin didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang terjadi. Kecemasan yang mereka alami seringkali disertai dengan rasa cemas yang belum pernah terjadi sebelumnya. Kecemasan setiap orang berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan ada pula yang berat (Widyantari et al., 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah usia, pengalaman, aset hidup, pengetahuan, pendidikan, finansial material aset, keluarga, obat dan sosial budaya. Kenyataannya wanita tidak semua mengalami kecemasan, ketakutan bahkan depresi saat menghadapi menopause. Jadi ada juga wanita yang tidak merasakan adanya gangguan pada kondisi psikisnya. Berat ringannya stress yang dialami wanita dalam menghadapi menopause sangat dipengaruhi tentang penilaiannya terhadap menopause.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Persepsi Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan pada wanita menopause di Dusun Batutaku Desa Onang Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene yaitu persepsi positif 15,0%, dan persepsi negatif 85,0%. Hal demikian menunjukkan bahwa mayoritas wanita memiliki persepsi tentang menopause adalah persepsi negatif. Adapun kecemasan pada wanita tentang menopause yaitu cemas ringan 92,9% dan cemas berat 7,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas wanita mengalami kecemasan ringan.

Hubungan Persepsi Menopause dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh *P-Value* 0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Hasil ini sejalan dengan penelitian Oktaviana dkk (2021), yang didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara persepsi tentang menopause dengan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Bahri (2017), bahwa adanya hubungan yang bermakna antara persepsi wanita menopause dengan tingkat kecemasan. Berbeda dengan penelitian Putri dan Listiowati (2015) menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara persepsi dan kecemasan pada wanita menopause.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Cemas adalah kondisi yang disebabkan oleh transaksi individu dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan. Tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang, Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah faktor internal yaitu pengalaman respon terhadap stimulus, usia, dan gender. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan kondisi lingkungan, (Yosep, 2017).

Munculnya kekhawatiran dalam menghadapi masa menopause diantaranya dikarenakan persepsi tentang adanya penurunan fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan lainnya. Dimana hal

tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan yang disikapi secara berbeda oleh setiap wanita. Apabila seorang wanita dapat memiliki persepsi positif, maka berbagai keluhan tersebut dapat dilalui dengan lebih mudah. Sebaliknya apabila seorang wanita memiliki persepsi negatif, justru keluhan-keluhan yang muncul akan semakin berat dan semakin menekan hidup wanita dalam menghadapi masa menopause. Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause akan memiliki persepsi yang positif terhadap menopause, sehingga akan membangun kemampuan diri dalam mengatasi berbagai kecemasan yang muncul dalam dirinya. Adapun wanita yang kurang dengan pengetahuan tentang menopause akan cenderung memiliki persepsi negatif sehingga munculnya kecemasan yang lebih berat serta membebani diri dan perasaannya.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Persepsi tentang Menopause di Dusun Batutaku Desa Onang Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene sebagian besar memiliki persepsi negatif dan berada pada kecemasan ringan. Selain itu ada hubungan yang bermakna antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause.

SARAN

Para wanita yang menghadapi menopause perlu mencari tahu informasi tentang tanda dan gejala menopause agar dapat menghadapi masa menopause tanpa ada kecemasan. Bagi Instansi Kesehatan agar memasukkan informasi terkait menopause dalam kegiatan pos pembinaan terpadu (POSBINDU).

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis mengucapkan terimakasih kepada semua individu, organisasi dan lembaga yang mendukung proses penelitian dan publikasi kami. Terkhusus terimakasih penulis ucapkan kepada para responden yang memberikan informasi dan bantuan dalam pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2020.html?year=2022>

Dewi, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Karyawan dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 511–516.

Fitriani, R. N., Utami, T., & Dewi, F. K. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Wanita Menopause Di Desa Kotayasa. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(2), 74–82. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i2.440>.

Mulyani, S. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.

Sari, N., Iswandari, N. D., & Rahman, T. A. (n.d.). Menopause Rating Scale (MRS) Pada Wanita Usia 55-56 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin. *Akademi Kebidanan Sari Mulia*, 1, 1–16.

Tunrahmi, Z., Bahri, S., & Bakar, A. (2017). Persepsi Wanita Menopause Terhadap Diri dan Hubungannya dengan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Suloh*, 2(2), 32–41.

Wahyuningsih, A., Erawati, & Arisandi, D. P. (2016). Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(1), 1–7.

Yazia, V., & Hamdayani, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53–68. <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/16>

Yuliastri, D., Ariandini, S., & Rahmadini, A. F. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Buniwangi. *Journal of Public Health Innovation*, 2(02), 123–132. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i02.417>

Zolekhah, D., & Sholihah, N. R. (2018). Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale Pada Ibu Menopause. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.355>