

Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause Di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

R.A. Helda Puspitasari, Evy Aristawati

Universitas Jember

Email: helda.akper@unej.ac.id

Email: evy.akper@unej.ac.id

Corresponding author: helda.akper@unej.ac.id

ABSTRACT

Premenopause is 3-10 years before the arrival of menopause, at this stage ovarian hormone production decreases and fluctuates causing various symptoms. The average age in each country is different but around 45 and 55 years, these women will experience changes both physiological and psychological. The general objective of this research is to study the relationship between anxiety levels of pre-menopausal women and pre-menopausal periods. While the specific goal is to identify between the anxiety levels of pre-menopausal women, as well as to identify between pre-menopausal levels and periods. The design of this study used a descriptive method in which the approach was cross sectional, the sample was selected by saturation sampling of 25 people. Data is collected by filling out the questionnaire then the data obtained is then presented in tabular and narrative form. The results showed that the level of anxiety of women in the heavy pre-menopausal period (40%), while those in the moderate category were (36%), while those in the low category were (24%). For symptoms and consequences experienced in the pre-menopausal high as much (76%), and low (24%). The results of the chi square test obtained X^2 count 7.89 and X^2 table 5.991. Because the X^2 count is bigger and the X^2 table is H_0 is rejected and H_1 is accepted, it means there is a relationship between the pre-menopausal woman's anxiety level and the pre-menopausal periods.

Keywords: *Pre Menopause, Anxiety, Pra Menopause Steps*

ABSTRAK

Pra menopause adalah masa 3-10 tahun sebelum datangnya menopause, pada tahap ini produksi hormon indung telur menurun dan berfluktuase menyebabkan munculnya berbagai gejala. Usia rata-rata pada setiap negara berbeda-beda tapi berkisar 45 dan 55 tahun, pada wanita-wanita ini akan mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara tingkat kecemasan wanita pra menopause dengan masa-masa pra menopause. Sedangkan tujuan khususnya untuk mengidentifikasi antara tingkat kecemasan wanita pra menopause, serta mengidentifikasi masa pra menopause. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana pendekatannya secara cross sectional, sampel dipilih dengan sampling jenuh sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner kemudian data yang diperoleh selanjutnya dipresentasi dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wanita pada masa pra menopause yang berat sebanyak (40%), sedangkan yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak (36%), sedangkan kategori rendah sebanyak (24%). Untuk gejala dan akibat yang dialami pada masa pra menopause tinggi sebanyak (76%), dan rendah (24%). Hasil dari uji chi square diperoleh X^2 hitung 7.89 dan X^2 tabel 5,991. Karena X^2 hitung lebih besar dan X^2 tabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata kunci: Pra Menopause, kecemasan, masa pra menopause

Pendahuluan

Premenopause adalah masa dimana tubuh wanita mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause (Atikah, 2010). Wanita pada masa ini seringkali menjadikannya suatu hal yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa wanita menjadi tidak sehat, tidak buger, dan tidak cantik lagi, padahal masa menopause dan pra menopause merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain, yaitu masa kanak-kanak, dan masa reproduksi. Namun munculnya rasa kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini, sedangkan usia menopause itu sendiri berbeda-beda usia rata-rata adalah 45 dan 55 tahun, dan sedikit lebih awal atau sedikit terlambat dari angka diatas juga dapat dianggap normal. Masa premenopause ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur (Jhaquin, 2010). Pada wanita-wanita ini akan mengalami perubahan-perubahan fisiologi maupun psikologis, hal ini juga disebut dengan syndroma menopause.

Gejala premenopause syndrome 64% mengalami penurunan libido, 82,2% haid tidak teratur, 69 % mengalami depresi dan gangguan psikis, dan 17% sebagian tidak mengalami keluhan sama sekali karena haid yang tidak muncul lagi (Proverawati,2010). Berdasarkan data proyeksi penduduk wanita usia 30-50 Jawa Timur terdapat sekitar 6.290.160 jiwa (BPS, 2010). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan didapatkan jumlah penduduk perempuan pada tahun 2017 sebanyak 14.373 dan yang berada pada masa pra menopause sebanyak 122.075 orang. Pada tahun 2019 di MI Miftakhul Ulum terdapat guru wanita sebanyak 25 orang dan yang berada pada masa pra menopause sebanyak 20 orang (70%).

Pra menopause merupakan masa sebelum terjadinya menopause, dimana masa ini terjadi 3-10 tahun sebelum terjadinya menopause. Menopause merupakan periode menstruasi spontan yang terakhir pada seorang wanita dan merupakan diagnosis yang ditegakkan secara retrospektif setelah amenore selama 12 bulan. Menopause merupakan suatu fenomena reproduksi yang universal. Sejumlah gejala fisik dan psikologis dapat ditemukan oleh karena perubahan hormonal yang terjadi saat menopause. Contohnya mengakibatkan terjadi emosi yang meluap-luap sering merasakan arus panas atau *hot flashes*, mengeluarkan keringat pada malam hari yang berlebihan, penambahan berat badan.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara tingkat kecemasan wanita pra menopause dengan masa-masa pra menopause

Metode

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu studi untuk mengkaji hubungan antara variabel. Penelitian dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, menguji berdasarkan teori yang ada. Pendekatan yang dipakai adalah cross sectional dimana variabelnya diobservasi serta dikumpulkan dalam waktu yang sama dalam waktu yang sama dalam waktu tertentu.

Populasi adalah seluruh subjek atau objek dari penelitian dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua guru wanita yang berada pada masa pra menopause di MI Miftakhul ulum Kabupaten Pasuruan sebanyak 25 orang. Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel independen Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan wanita pra menopause, variable dependen dalam penelitian ini adalah masa menopause.

Hasil

Tabel 1. Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan.

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Berat	10	40%
2.	Sedang	9	36%
3.	Ringan	6	24%
	Jumlah	25	100%

Hasil perhitungan dari 25 responden sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat yaitu 10 orang, sedangkan tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang dan ringan sebanyak 6 orang

Tabel 2. Responden Berdasarkan Gejala Yang Dialami Pada Masa Pra Menopause di MI Mifatkul Ulum Kabupaten Pasuruan

No.	Gejala Masa Pra Menopause	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	19	76%
2.	Rendah	6	24%
	Jumlah	25	100%

R.A. Helda Puspitasari, Evy Aristawati

Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

Hasil perhitungan dari 25 responden yang merasakan gejala dari masa pra menopause tinggi sebanyak 19 orang sedangkan 6 orang masuk dalam gejala masa pra menopause rendah.

Tabel 3. Responden Berdasarkan Akibat Yang Dialami Pada Masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

No.	Akibat Masa Pra Menopause	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	19	76%
2.	Rendah	6	24%
	Jumlah	25	100%

Hasil perhitungan dari 25 responden yang merasakan akibat dari masa pra menopause yang tinggi sebanyak 19 orang dan yang rendah sebanyak 6 orang.

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause dengan Masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

No.	Tingkat Kecemasan	Gejala Masa Pra Menopause		Jumlah
		Tinggi	Rendah	
1.	Berat	9	1	10
2.	Sedang	8	1	9
3.	Ringan	2	4	6
	Jumlah	19	6	25

Hasil perhitungan uji statistik chi square diperoleh X^2 hitung sebesar 7.89 dan harga X^2 tabel sebesar 5.991 dengan $df = 2$. Karena X^2 hitung lebih besar dari pada X^2 tabel sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima lebih besar dari pada X^2 tabel sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mempunyai arti bahwa ada hubungan antara Tingkat Kecemasan Wanita dengan Masa-masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

Pembahasan

Pre-menopause adalah masa dimana tubuh wanita mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 2- 8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause (Atikah, 2010). Pre-menopause symptoms ditandai dengan menurunnya kadar estrogen sehingga menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan (Kamrianti, 2018). Sedangkan kecemasan itu sendiri adalah dirasakan apabila individu menghadapi objek atau situasi yang dikuatirkan dalam gangguan kompleksif (Frank, 2014). Kecemasan ini dapat mempengaruhi respon seseorang terhadap masa-masa pra

R.A. Helda Puspitasari, Evy Aristawati
*Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause di M I
 Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan*

menopause yang dialami oleh setiap wanita. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada umumnya wanita pada masa pra menopause ini mengalami tingkat kecemasan berat itu tertinggi 40%. Kecemasan itu sendiri merupakan respon psikologis terhadap stres yang mengandung komponen fisiologis dan psikologis, perasaan takut atau tidak tenang yang sumbernya tidak diketahui.

Gejala pada masa pra menopause yang dialami oleh 25 responden ternyata didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami gejala masa pra menopause tinggi sebanyak 76% sedangkan yang rendah sebanyak 24%. Gejala pada masa pra menopause ini diantaranya adalah jantung berdetak lebih, kecenderungan cepat marah, suasana hati berubah-ubah, haid tidak teratur, mengendurnya hasrat seksual, kelelahan seksual, kesusahan tidur pulas pada malam hari, sulit berkonsentrasi, berkeringat pada malam hari, hot flashes. Gejala-gejala ini akan timbul 3-10 tahun sebelum datangnya menopause. akibat pada masa pra menopause ini diantaranya adalah *hot flashes* dapat mengakibatkan perasaan tidak nyaman, berkeringat melebihi biasanya, rasa panas itu merayap sampai kepala, adanya perasaan seperti menahan napas wajahnya dan leher menjadi merah padam. Haid tidak teratur dapat mengakibatkan haid dapat bertambah sedikit dan biasanya bisa juga haid bertambah banyak, siklus lebih pendek atau lebih panjang, tidak jarang teratur dapat mengakibatkan haid dapat bertambah sedikit dan biasanya bisa juga haid bertambah banyak, siklus lebih pendek atau lebih panjang, tidak jarang terjadi penghentian haid selama satu tahun untuk kemudian akan mendapat lagi satu atau lebih masa haid sesuai yang dikutip dalam buku karangan Raharti Bambang, 2008.

Hasil perhitungan uji statistik chi square diperoleh X^2 hitung sebesar 7.89 dan harga X^2 tabel sebesar 5,991 dengan $df = 2$. karena X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel sehingga H_0 ditolak, dan H_1 X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel sehingga H_0 ditolak, dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kedua variabel tersebut.

Kecemasan adalah respon psikologis terhadap stres yang mengandung komponen psikologis, perasaan takut atau tidak tenang yang sumbernya tidak diketahui. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik, psikologis misalnya harga diri, gambaran diri, identitas diri (Stuart Sundeen, 2011). Kecemasan juga merupakan respon emosional terhadap penilaian atau situasi yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencari tujuan yang diinginkan (Sunthari, 2012). Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan kecemasan sesuai dengan pernyataan Stuart dan Sundeen. Sedangkan pra menopause adalah masa sebelum berlangsungnya menopause yaitu sejak fungsi reproduksinya mulai menurun sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause yang dinyatakan oleh Dini Kasdu, 2011.

Simpulan

Masa Pra menopause merupakan salah satu fase yang harus dihadapi seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain seperti masa kanak-kanak dan msa

R.A. Helda Puspitasari, Evy Aristawati
Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause di M I Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

reproduksi, tetap bedanya padamsa pra menopause ini wanita akan mengalami berbagai fungsi tubuh yang menurun. Tanda dan gejala pada masa pra menopause akan menyebabkan seorang wanita mengalami kecemasan baik ringan, sedang, berat. Kondisi ini sering menimbulkan kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Tingkat kecemasan wanita pada masa pra menopause sebagian besar yaitu berada pada tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 40%, sedangkan gejala pada masa pra menopause sebagian besar responden mengalami gejala masa pra menopause tinggi sebanyak 76% dan akibat pada masa pra menopause yang dialami oleh 25 responden ternyata didapatkan bahwa jumlah responden yang menalami akibat dari masa pra menopause tinggi sebanyak 76%. Dari hasil tabulasi silang antara tingkat kecemasan wanita terhadap masa-masa pra menopause. Kemudian dilakukan uji statistik chi square didapatkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan wanita terhadap masa pra menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan

Ucapan Terima Kasih

Sehubungan dengan terselesaikannya penelitian ini maka peneliti mengucapkan penghargaan dan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

- Atika (2010). *Menopause Dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta:Muha Medika
- Astutik, Y dan Hadi, S., (2010) Pengaruh Menopause terhadap kecenderungan depresi ibu-ibu PKK Desa Sidomulo Kecamatan Batu Kota Batu. *Jurnal Psikologi*. Vol. 12 Hal : 24-34
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat , 2010. *Statistik Indonesia Tahun 2010*. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik
- Frank. C.2014. *Pharmacologic Treatment of Depressive in peri and post menopause*
- Jhaquin, A. (2010). *Psikologi untuk kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kamrianti, Ramli (2018). Hubungan Kecemasan Dengan Perubahan Degeneratif Fisik Wanita Pra Menopause Di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjay. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Akademi Kebidanan Madani Sinjai
- Mackenzie, R (2010). *Menopause Tuntunan Praktis Untuk Wanita*. Jakarta: Arcan.
- Muh. Zul Azhri Rustam (2016). Analisis Faktor Predisposisi dan Kejadian Pra Menopause Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Usia 40-55 Tahun Di Komunitas Ibu PKK Rw 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol 11 No 1
- Proverawati. (2010). *BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)*. Nuha Medika:Yogyakarta.
- Reitz, Roseta (2018). *Menopause Suatu pendekatan Positif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sundeen and Stuart (2011). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 8*. Jakarta : EGC.

R.A. Helda Puspitasari, Evy Aristawati

*Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause di M I
Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan*

Sunthari (2012).Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Pasien Wanita Menopause dan Usia Reproduksi. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Sekretariat Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Alamat : Jl.Gadung No. 1 Surabaya, Indonesia 60244

Telp : (031) 8411721

Email : journal@stikeshangtuah-sby.ac.id
journal.stikeshangtuah-sby.ac.id