



---

## **HUBUNGAN GANGGUAN MASA MENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU MENOPAUSE**

**Emma Oktaviani\*, Verawaty Fitrinelda Silaban, Kinanti Sri Hayati Kurnia, Deliana Siregar, Derma Sari Tanjung, Nestalia Laia**

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sekip, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20113, Indonesia

\*[emmaoktaviani@unprimdn.ac.id](mailto:emmaoktaviani@unprimdn.ac.id)

### **ABSTRAK**

Menopause merupakan keadaan alamiah yang ditandai dengan berhentinya haid selama 12 bulan. Pada masa menopause, wanita akan mengalami penurunan fungsi ovarium yang dapat mengakibatkan penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh wanita yang menyebabkan tidak adanya respon oosit di ovarium. Wanita menopause akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang terjadi berupa rasa panas (hot flush), insomnia, berkeringat pada malam hari, kerutan pada vagina, konstipasi, penurunan gairah seksual, perubahan berat badan, dan mudah merasa lelah. Sedangkan perubahan psikis yang dapat terjadi seperti merasa depresi, daya ingat menurun, dan mudah tersinggung. Tujuan penelitian untuk menganalisa hubungan gangguan masa menopause dengan Tingkat kecemasan pada ibu menopause. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode analitik studi korelasional dengan pendekatan Cross sectional. Penelitian ini dilakukan di klinik Elly Klambir V Kebun pada tahun 2021 dengan sampel sebanyak 56 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa skala MRS untuk variabel independen dan HARS untuk variabel dependen. Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan nilai  $p (0,006) < p \text{ value } (0,05)$ . Artinya terdapat hubungan antara gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Klinik Elly Klambir V Kebun. Gangguan fisik dan perubahan yang menyebabkan ketidaknyamanan pada masa menopause dapat menimbulkan kecemasan, namun faktor – faktor lain seperti pengetahuan, dukungan sosial, pendidikan dan pekerjaan dapat membantu wanita menopause dalam menerima keadaanya.

Kata kunci: gangguan; kecemasan; menopause

### ***THE RELATIONSHIP OF MENOPAUSE DISORDERS WITH THE LEVEL OF ANXIETY IN MENOPAUSE MOTHER***

#### ***ABSTRACT***

*Menopause is a natural state characterized by the cessation of menstruation for 12 months. During menopause, women experience a decline in ovarian function, which can result in a decrease in estrogen levels in the body, leading to a lack of oocyte response in the ovaries. Menopausal women experience various physical and psychological changes. These changes include hot flashes, insomnia, night sweats, vaginal wrinkles, constipation, decreased sexual desire, weight changes, and fatigue. Psychological changes that can occur include depression, memory loss, and irritability. The purpose of this study was to analyze the relationship between menopausal disorders and anxiety levels in menopausal women. This study was quantitative, using a correlational analytical method with a cross-sectional approach. This study was conducted at the Elly Klambir V Kebun Clinic in 2021 with a sample of 56 respondents. Data collection used a questionnaire in the form of the MRS scale for the independent variable and the HARS for the dependent variable. The calculation results using the Chi Square statistical test with a 95% confidence level ( $\alpha = 0.05$ ) obtained a  $p \text{ value } (0.006) < p \text{ value } (0.05)$ . This means that there is a relationship between menopausal disorders and anxiety levels in menopausal women at the Elly Klambir V Kebun Clinic. Physical disorders and changes that cause discomfort during menopause can cause anxiety, but other factors such as knowledge, social support, education and work can help menopausal women accept their condition.*

*Keywords: anxiety; disorders; menopause*

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan keadaan alamiah yang ditandai dengan berhentinya ovulasi akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan tidak adanya respon oosit di ovarium. Menopause ditandai dengan telah berhentinya haid selama 12 bulan (Proverawati, dkk, 2016). Terdapat perbedaan usia menopause di negara-negara industri dan negara berkembang. Di negara industri, usia wanita menopause adalah 51 tahun dan 43-49 tahun untuk wanita usia menopause di negara-negara berkembang (WHO, 2012). Wanita akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis pada masa menopause. Perubahan yang dapat terjadi berupa perubahan pola menstruasi, rasa panas (hot flush), insomnia, berkeringat pada malam hari, kerutan di area vagina, konstipasi, penurunan gairah seksual, perubahan berat badan, dan mudah merasa lelah. Sedangkan perubahan psikis yang dapat terjadi seperti merasa depresi, daya ingat menurun, dan mudah tersinggung, serta stress (Mulyani, 2013).

Berdasarkan data WHO 2015, jumlah wanita menopause di seluruh dunia mengalami peningkatan. Total populasi wanita menopause di seluruh dunia mencapai 645 juta jiwa pada tahun 2000. Pada tahun 2010 mencapai 894 juta jiwa, dan di tahun 2015 bertambah sebanyak 500 juta orang. Peningkatan jumlah wanita menopause diperkirakan akan mencapai 1,2 milyar orang pada tahun 2030. Di Asia, pada tahun 2025 diperkirakan akan terjadi peningkatan jumlah wanita yang berusia lanjut dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa.

Menurut Depkes RI (2014) hingga saat ini jumlah wanita menopause di Indonesia sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun (2015). Kemudian, naik lagi sebesar 15% pada tahun 2016. Peningkatan jumlah wanita menopause tersebut sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk lanjut usia dan tingginya usia harapan hidup disertai dengan membaiknya derajat kesehatan masyarakat, jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang berusia 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan.

Kemendes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause. Berdasarkan dari Survei Demografi dan Kesehatan.

Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka persentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun menopause seiring dengan meningkatnya umur dari angka 10% pada wanita umur 30-34 tahun kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45 tahun, dan menjadi 43% pada wanita berusia 48-49 tahun. Berdasarkan data BPS pada tahun 2019, jumlah ibu usia menopause di Sumatera Utara mencapai 809 ribu jiwa. Dan di kota Medan terdapat 130 ribu jiwa.

Menopause merupakan fase alamiah yang akan dialami setiap wanita. Dengan bertambahnya usia, wanita akan mengalami perubahan reproduksi hormon estrogen dan progesteron hingga mengalami pengalihan dari masa produktif ke masa non produktif. Perubahan menopause adalah terhentinya menstruasi secara permanen. Hal tersebut dijelaskan bahwa menopause adalah dengan berhentinya menstruasi dan berakhirnya kemampuan bereproduksi. Menopause dikatakan bahwa apabila seorang wanita tidak akan mengalami menstruasi minimal selama 12 bulan (Yuli dan Suparni, 2016). Menopause merupakan proses yang fisiologis, namun bisa berdampak negatif pada aspek psikologi wanita dan dapat menyebabkan depresi, stres dan kecemasan pada wanita (Heidari, et al, 2017). Perubahan dan penurunan kualitas fisik mulai terjadi ketika wanita memasuki masa menopause. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan

merupakan suatu keadaan emosional, dimana penderita kecemasan tersebut mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Alizamar, Fikri & Afdal, 2017).

Perilaku yang akan ditunjukkan oleh wanita sedang menghadapi gejala menopause yang terjadi merupakan bentuk dari ketidaksiapan wanita dengan menjalankan salah satu dengan tugas perkembangan pada masa ini. Wanita akan merasa cemas menghadapi perubahan fisik yang akan terjadi pada dirinya, hal tersebut mempengaruhi rasa percaya diri wanita. Kepercayaan diri mempengaruhi oleh gambaran terhadap diri sendiri. Kejadian ini berarti apabila gambaran yang dimiliki oleh wanita yang menghadapi menopause positif, maka rasa kepercayaan diri tersebut akan meningkat dan akan mengurangi rasa cemas (Ifdil Denich & Ilyas, 2017).

Dengan salah satu tugas dengan perkembangan yang harus dilalui baik oleh wanita dewasa ialah tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik. Tugas ini berkaitan dengan menerima dan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan fisik yang normal terjadi pada usia madya (Hurlock, 2012). Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan sikap positif wanita yang akan menghadapi menopause mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan hal – hal positif dengan melakukan aktivitas bermanfaat. Penerimaan positif terhadap bagian dari mempersiapkan wanita menopause secara fisik dan psikis sejak dini (Sasrawita, 2017). Hasil penelitian Fitria Edni Wari (2017), wanita akan merasa cemas saat melihat diri dalam cermin yang semakin hari semakin tua, kulit akan menjadi berkeriput dan tidak cantik lagi dan menjadi takut dengan sendiri. Keadaan fisik seorang wanita menopause akan menjadi banyak perubahan dengan perubahan organ reproduksi dan juga hormon tubuh akan mengalami kecemasan pada menopause.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ita Eko dan Yulia (2013), menunjukkan bahwa gangguan masa menopause dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita menopause. Gangguan berupa perubahan fisik yang disertai dengan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu menopause dapat menyebabkan kecemasan. Tetapi kecemasan tersebut disertai dengan faktor- faktor lain, berupa faktor budaya, status sosial ekonomi, sikap, gaya hidup serta psikologi. Kecemasan yang dirasakan wanita menopause salah satunya menyebabkan kekhawatiran dalam menghadapi keadaan yang tadinya tidak pernah dirasakan serta khawatir terhadap hal-hal yang mungkin saja muncul, berupa keluhan berkeringat pada malam hari, sakit kepala, berkurangnya gairah seksual, merasa bahwa dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikannya memudar, serta fungsi tubuh yang mulai berkurang. Hal ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi ikatan dengan suami maupun lingkungannya (Hawari, 2016).

Penelitian yang dilakukan di India, menunjukkan bahwa wanita menopause menderita berbagai masalah fisik. Perubahan gaya hidup menjadi lebih baik dapat membantu wanita menghadapi proses transisi ini, dan untuk mengurangi kesakitan yang mungkin timbul kemudian hari pada tahap pascamenopause. Komunikasi, perubahan perilaku, dukungan keluarga, dan masyarakat sangat penting pada wanita pascamenopause. Untuk membantu mereka mengatasi berbagai kondisi, serta memastikan kesehatan dan proses penuaan mereka (Mathew, et al, 2021).

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan kepada 10 responden di Klinik Elly, Klambir V Kebun, haid yang tidak teratur, hot flushes dan berkeringat pada malam hari, terasa jantung yang berdebar-debar, serta kesulitan tidur di malam hari merupakan gejala yang paling banyak dirasakan pada wanita menopause. Keluhan berupa haid yang tidak teratur dan berkeringat di malam hari menjadi penyebab kecemasan. Mereka beranggapan bahwa haid yang tidak teratur menunjukkan mereka mengalami masalah pada sistem reproduksinya. Sedangkan hot flushes yang mereka alami menyebabkan tidur yang tidak nyaman. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana gangguan menopause mempengaruhi tingkat kecemasan ibu menopause di Klinik Elly, Klambir V Kebun?”.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu

## METODE

Jenis penelitian dalam karya tulis ilmiah ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode analitik studi korelasional dengan pendekatan Cross Sectional yaitu melakukan penelitian untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam satu waktu dan dalam satu kali pengukuran dengan alat ukur kuesioner.

Penelitian ini dilakukan di Klinik Elly, Klambir V Kebun dengan alasan terdapat masalah gangguan menopause pada ibu usia 45-55 tahun. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2021 Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 45-55 tahun yang berada di Klinik Elly, Klambir V Kebun sebanyak 64 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik consecutive sampling melalui kriteria inklusi dan eksklusi.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuisisioner yang berisi pertanyaan yang berkaitan dengan hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause. Pada saat pengisian kuisisioner, dan responden yang merasa kesulitan memahami pertanyaan, maka responden boleh bertanya kepada peneliti

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Masa Menopause di Klinik Elly Klambir V Kebun dengan jumlah responden sebanyak 56 orang, maka data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1.

**Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan**

Karakteristik Responden	f	%
<b>Usia</b>		
36-45 Tahun	17	30,4
46-55 Tahun	39	69,6
Total	56	100
<b>Pendidikan</b>		
SD	20	35,7
SMP	19	33,9
SMA	17	30,4
Total	56	100
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	26	46,4
Tidak Bekerja	30	53,6

Tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan usia 46-55 tahun sebanyak 39 Orang (69,6%), dan responden dengan usia 36-45 tahun sebanyak 17 orang (30,4%). Responden dengan tingkat pendidikan SD 20 orang (35,7%), responden dengan tingkat pendidikan SMP 19 orang (33,9%), dan responden dengan tingkat pendidikan SMA 17 orang (30,4%). Jumlah responden yang tidak bekerja sebanyak 30 orang (53,6%), responden yang bekerja sebanyak 26 orang (46,4%).

Tabel 2.

**Karakteristik Responden Berdasarkan Gangguan Masa Menopause**

Skala	f	%
Tidak Ada Gangguan	1	1,8
Gangguan Ringan	5	8,9
Gangguan Sedang	32	57,2
Gangguan Berat	18	32,1

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden diperoleh data mengenai gangguan masa menopause yang dirasakan ibu menopause yaitu tidak ada gangguan sebanyak 1 orang (1,8%), gangguan ringan sebanyak 5 orang (8,9%), gangguan sedang sebanyak 32 orang (57,2%), dan gangguan berat sebanyak (32,1).

Tabel 3.  
Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Skala	Jumlah	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	36	64,3
Kecemasan Sedang	12	21,4
Kecemasan Berat	5	8,9
Kecemasan Berat Sekali	3	5,4

Berdasarkan table 3 karakteristik responden diatas, diperoleh data mengenai tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu menopause dengan hasil ibu menopause dengan kecemasan ringan sebanyak 36 orang (64,3%), kecemasan sedang sebanyak 12 orang (21,4%), kecemasan berat sebanyak 5 orang (8,9%), dan kecemasan berat sekali sebanyak 3 orang (5,4%).

Tabel 4.  
Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause

	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	Total
Tidak Ada Gangguan	1	0	0	0	1
Gangguan Ringan	4	1	0	0	5
Gangguan Sedang	26	6	0	0	32
Gangguan Berat	5	5	5	3	18

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 56 responden di Klinik Elly Kelambir V Kebun yang tidak ada gangguan dan kecemasan ringan sebanyak 1 orang, gangguan ringan dan kecemasan ringan sebanyak 4 orang, gangguan ringan dan kecemasan sedang sebanyak 1 orang, gangguan sedang dan kecemasan ringan sebanyak 26 orang, gangguan sedang dan kecemasan sedang sebanyak 6 orang, gangguan berat dan kecemasan ringan sebanyak 5 orang, gangguan berat dan kecemasan sedang sebanyak 5 orang, gangguan berat dan kecemasan berat sebanyak 5 orang serta gangguan berat dan kecemasan sangat berat sebanyak 3 orang. Hasil perhitungan dengan menggunakan metode uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan nilai  $p (0,006) < p \text{ value} (0,05)$ . Artinya terdapat hubungan antara gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Klinik Elly Kalmbir V Kebun

## PEMBAHASAN

### Karakteristik responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berusia 46-55 tahun sebanyak 39 orang (69,6%), sedangkan minoritas responden berusia 36-45 tahun sebanyak 17 orang (30,4%). Menurut Febrianti (2019), kematangan jiwa serta pengalaman akan semakin banyak diperoleh seiring dengan bertambahnya usia. Selain itu usia juga meningkatkan pola pikir serta daya tangkapnya sehingga semakin luas pula pengetahuan yang ia miliki. Haris dkk (2018) mengungkapkan bahwa pada umumnya usia berkaitan dengan perubahan fisik. Semakin bertambah umur, maka perubahan fisik yang dialami wanita menopause semakin mempengaruhi tingkat kecemasannya.

Perubahan yang terjadi pada fisiknya berupa kulit keriput, rasa panas menjalar ditubuh pada malam hari, tidak dapat haid dan gejala yang lain yang muncul menyebabkan ketidaknyamanan. Namun wanita menopause harus menghadapinya dengan selalu berpikiran positif (Widorini dkk, 2017). Setelah masa menopause terlewati dan mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang dialami, maka gangguan fisik serta psikologi akan menghilang dan terbentuknya keseimbangan hormon baru dalam tubuh (Mulyani, 2013). Menurut Juwita (2020), dalam menghadapi proses penuaan yang

tidak dapat dihindari, setiap wanita akan memberikan reaksi yang berbeda, ada yang akan menunjukkan emosi yang positif, namun ada juga yang akan memberikan reaksi negatif. Hal ini dapat mempengaruhi citra tubuh pada wanita menopause.

Berdasarkan karakteristik pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SD 20 orang (35,7%), dan minoritas responden berpendidikan SMA 17 orang (30,4%). Menurut Febrianti (2019) jenjang pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Bong dkk (2019) berpendapat bahwa individu yang berpengetahuan merupakan individu yang dapat memahami dengan baik suatu materi, menyampaikan kembali materi yang dipahami, mengaplikasikannya dalam kehidupan, dan menilai suatu tindakan yang sesuai atau tidak berdasarkan materi dengan baik.

Menurut penelitian Sikumbang (2021), pendidikan yang tinggi menunjukkan pengetahuan yang besar pula sehingga dapat memproses berbagai informasi dengan mudah. Namun, bukan berarti seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan memiliki pengetahuan yang rendah pula. Karena pengetahuan tidak hanya didapat dari pendidikan formal saja, bisa juga diperoleh dari berbagai sumber informasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Suwardi (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan. Pengaruh yang didapatkan individu dari lingkungan dapat berdampak terhadap pengetahuan individu. Interaksi timbal balik yang terjadi dilingkungan merupakan respon individu terhadap pengetahuannya.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 30 orang (53,6%), dan responden yang bekerja sebanyak 26 orang (46,4%). Wanita yang bekerja kerap dianggap bersalah karena lebih memilih meninggalkan anak dan mementingkan dirinya sendiri (Limilia dan Prasanti 2016). Menurut Midawati (2016), tidak semua wanita bekerja karena kemauan sendiri, beberapa wanita terbukti bekerja untuk membantu suaminya dalam meningkatkan ekonomi keluarga. Lingkungan pekerjaan memberikan pengaruh dalam terhadap pengetahuan baru dan proses informasi, serta pengambilan keputusan pada individu. Baik secara langsung maupun tidak langsung, dunia pekerjaan dapat memberikan pengalaman, pengetahuan serta dapat membentuk karakter seseorang Mubarak (2018).

Menurut Noorma (2017) mayoritas wanita menopause yang bekerja memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Namun bukan berarti wanita yang tidak bekerja memiliki kualitas hidup yang buruk. Pekerjaan rumah tangga seperti mencuci, dan memasak juga merupakan aktivitas fisik yang dapat mengurangi beberapa keluhan yang dialami ibu menopause. Selama berada di rumah dan mengerjakan pekerjaan rumah membuat wanita menopause menjadi lebih dekat dengan anggota keluarga. Anggota keluarga akan menyadari keluhan serta ketidaknyamanan yang dialami ibu menopause dan memberikan dukungan serta perhatian. Dukungan yang diperoleh dari orang terdekat dapat meningkatkan semangat baru karena individu merasa dicintai serta dibutuhkan (Widaryanti & Dewi, 2017). Peningkatan kualitas hidup seseorang dipengaruhi cara pandang positif terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh. Selain itu, pengaruh faktor pendidikan, pendapatan, dukungan dan status kesehatan terhadap penerimaan status menopause (Kotijah, et al, 2018).

### **Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat kecemasan pada Ibu Menopause**

Hasil perhitungan dengan menggunakan metode uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan nilai  $p (0,006) < p \text{ value } (0,05)$ . Artinya terdapat hubungan antara gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Klinik Elly Klambir V Kebun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widorini dkk (2017), dengan jumlah responden 31 orang, sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 3 orang (9,7%) tidak cemas, 18 orang (58,1%) kecemasan ringan, 8 orang (25,8%) kecemasan sedang, dan 2 (6,4%) dengan kecemasan berat. Namun setelah dilakukan penyuluhan didapatkan data posttest berupa 18 orang (58,1%) tidak cemas, kecemasan ringan meningkat menjadi 10 orang (32,2%), kecemasan sedang

menjadi 3 (9,7%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa ibu menopause yang telah mengetahui peristiwa menopause dan memahami konsekuensi masa menopause berupa penuaan, berhentinya hormon estrogen dari tubuh serta penurunan fungsi organ merupakan hal yang alamiah. Dengan begitu ibu menopause dapat menjalani hidupnya dengan baik, dan dapat menanamkan hal-hal positif terhadap segala gangguan yang dialaminya.

Gejala vasomotor serta penambahan berat badan menjadi penyebab kelelahan, perubahan suasana hati, gangguan tidur, dan perasaan tertekan. Pada wanita menopause segala bentuk ketidaknyamanan baik secara langsung maupun tidak dipengaruhi oleh kelelahan. Sebagian besar gejala menopause memiliki hubungan timbal balik terhadap sikap negatif yang dialami wanita menopause. Penelitian ini menandakan gangguan psikologi berupa stres berperan penting terhadap gejala vasomotor, kelelahan, dan obesitas dalam perkembangan tekanan psikologi dan sikap negatif wanita menopause (Ali, et al, 2020). Menurut Avis, et al, (2018), gejala vasomotor terjadi pada 80% wanita dan merupakan gejala yang umum terjadi selama masa menopause, namun setiap wanita memiliki waktu pola waktu yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2021), ada wanita yang cemas terhadap apa yang dialaminya namun dapat kembali tenang setelah diberikan dukungan serta pengetahuan dari orang-orang sekitarnya. Namun ada juga yang tetap menderita kecemasan meskipun sudah diberi dukungan serta pengetahuan. Akan tetapi beberapa wanita juga tidak mengalami berbagai gangguan serta perubahan yang berarti selama masa menopausenya. Tidak jarang wanita yang telah menopause menganggap dirinya sudah tidak sempurna lagi. Anggapan ini dapat menyebabkan tekanan secara psikologis pada ibu menopause. Gangguan psikologis yang dialami wanita menopause akan berlanjut menjadi stres dan dapat berdampak buruk bagi kehidupan sosial wanita jika tidak ditangani dengan baik. Dan jika tidak ditangani dapat menyebabkan menurunnya kesehatan wanita menopause (Bong dkk, 2021).

Menurut Septiani dan Muslihati (2019), dukungan keluarga berpengaruh terhadap kecemasan wanita menopause. Selain itu, kesibukan berupa perkumpulan di posyandu lansia dan kegiatan-kegiatan keagamaan dapat memberikan informasi tentang menopause sehingga mereka dapat memahami hal-hal yang normal terjadi pada masa menopause. Jika responden telah paham mengenai konsep menopause, maka kecemasan yang dialami oleh responden tidak perlu dikhawatirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rofiah dkk (2019) bahwa konseling yang dilakukan kepada wanita menopause dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang masa menopause sebelum mereka mengalaminya. Hal ini dapat mengatasi kecemasan yang mungkin dialami wanita menopause. Sehingga mereka tidak perlu takut menghadapi gangguan pada masa menopause kelak. Menurut Tang, et al, (2019) status kesehatan yang buruk, kesulitan tidur, dan bangun terlalu pagi terkait dengan gejala kecemasan dan bahwa indeks massa tubuh yang lebih tinggi, kesehatan yang buruk, status pendidikan yang rendah dan keringat malam hari secara independen terkait dengan gejala depresi.

Menurut asumsi peneliti, berbagai gangguan yang dialami responden dapat menyebabkan kecemasan yang berarti. Pendidikan, pengetahuan dan dukungan dari lingkungan terutama keluarga dapat membantu wanita menopause dalam menghadapi berbagai ketidaknyamanan yang dialami wanita menopause. Meskipun tidak bekerja, bukan berarti berkurangnya pengalaman berinteraksi dengan banyak orang, wanita menopause yang tidak bekerja menjadi lebih dekat dengan keluarga dan lingkungannya. Apabila menghadapi masalah dan ketidaknyamanan yang terus berlanjut, juga dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan serta wanita menopause lain disekitarnya untuk memperoleh dukungan serta pengetahuan sehingga wanita menopause dapat mengetahui bahwa gangguan yang dialami merupakan hal yang alamiah dan tidak perlu dikhawatirkan. Kekhawatiran

akan perubahan fisik yang dialaminya dapat menurunkan kepercayaan diri wanita menopause, namun dapat diatasi dengan dukungan keluarga terutama suami demi meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan metode uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,005$ ) didapatkan nilai  $p (0,006) < p \text{ value } (0,05)$ . Artinya terdapat hubungan antara gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Klinik Elly Klambi V Kebun.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, A. M., Ahmed, A. H., & Smail, L. (2020). Psychological climacteric symptoms and attitudes toward menopause among Emirati women. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5028.
- Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, A. (2017). Social anxiety of youth prisoners and guidance and counseling services for prevention. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 30-36.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180-191.
- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Green, R. (2018). Vasomotor symptoms across the menopause transition: differences among women. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, 45(4), 629-640.
- Badan Pusat Statistik (BPS) diakses dari <http://www.bps.go.id/> diakses pada tanggal 28 April 2021 pukul 5.01 am
- BKKBN, BPS dan Kemenkes RI. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan 2017*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Bong, M. T., Mudayatiningsih, S., & Susmini, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Tingkat Stres. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Febrianti, R. (2019). Persepsi Wanita Tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Kota Medan. *Menara Ilmu*, 13(8).
- Haris, H., Alfira, N., & Angriani, A. (2018). Relationships Of Physical Change With Anxiety Levels In Menopause Women. *Jurnal Life Birth*, 2(3), 108-116.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Heidari, M., Ghodusi, M., & Rafiei, H. (2017). Sexual self-concept and its relationship to depression, stress and anxiety in postmenopausal women. *Journal of menopausal medicine*, 23(1), 42.
- Heinemann, L. A., Potthoff, P., & Schneider, H. P. (2003). International versions of the menopause rating scale (MRS). *Health and quality of life outcomes*, 1(1), 1-4.
- Hurlock, E.B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Irianto. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta
- Juwita, L. (2020). Hubungan Pengaturan Emosi Positif Antara Citra Tubuh Dan Kualitas Hidup Pada Wanita Masa Menopause. *JURNAL KESEHATAN PRIMER*, 5(2), 78- 88.
- Limilia, P., & Prasanti, D. (2016). Representasi Ibu Bekerja vs Ibu Rumah Tangga di Media Online: analisis wacana pada situs kompasiana.com. *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*, 6(2). 133-154.
- Mathew, D. J., Kumar, S., Jain, P. K., Srivastava, D. K., Singh, V., & Krishnappa, K. (2021). Morbidity Patterns among Menopausal Women in Rural Uttar Pradesh, India: A Cross-Sectional Study. *Journal of Menopausal Medicine*, 27(1), 24.
- Midawati, M. (2016). Faktor-Faktor yang Menghalang Wanita Sistem Nasab Ibu Beniaga Sendirian di Pasar-Pasar Rembau Negeri Sembilan. *Kaffah: Journal of Gender Studies*, 6(1), 3.
- Mubarak, W. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika. Mulyani, Nina Siti. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Noorma, N. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 240-254.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf .[http:// www. depkes. go. id/ resources/ download/ pusdatin/profil-kesehatanindonesia/profil-kesehatanindonesia-2014.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/profil-kesehatanindonesia-2014.pdf)
- Proverawati, A dan Sulistyawati, E. (2016). *Menopause dan Sindrom Premenopause*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rofi'ah, S., Pusparani, L., & Idhayanti, R. I. (2019). Konseling Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Wanita Perimenopause. *Jendela Inovasi Daerah*, 2(1), 38-54.
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan pengetahuan, sikap tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di puskesmas pekanbaru. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 117-123.
- Septiani, M., & Muslihati, C. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Dayah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 5(2), 330-340.
- Sikumbang, S. R. (2021). Kecemasan Istri dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sipahutar Kecamatan Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara. *Jurnal Pionir*, 7(1).
- Siregar, R. J. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause dalam Menghadapi Menopause di Puskesmas Batangtoru Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 5(1), 40-44.
- Siti, K. (2018). *Systematic Review Depression and Relationships to the Quality of Life Menopause Women*.
- Suparni, I. E., & Trisnawati, Y. (2013). *Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat*

- Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. *Eduhealth*, 4(2).
- Suparni, I. E., & Yuli, R. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Deepublish. Suwardi. M. (2018). *Belajar & Pembelajaran*. Deepublish.
- Thompson, E. (2015). Hamilton rating scale for anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, 65(7), 601.
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 21-30.
- Wari, F. E. (2017). Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Menopause Di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 9(1).
- Widaryanti, M. Y., & Dewi, D. K. (2017). Dukungan Sosial Suami dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres Pada Wanita Menjelang Masa Menopause. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(1), 61-67.
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14-21.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 77-80.