

**HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG MENOPAUSE DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA WANITA YANG PRA MENOPAUSE
DI LINGKUNGAN 2 RT 17/ RW 005 KELURAHAN TOMUAN
KECAMATAN SIANTAR TIMUR PEMATANGSIANTAR TAHUN 2018**

Safrina Daulay

Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Kebidanan Pematangsiantar
daulaysafrina@gmail.com

Abstrak

Wanita yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan perlu dihindari, maka stress pun sulit dihindari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Persepsi Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Yang Pra Menopause Di Lingkungan 2 Rt 17/ Rw 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar Tahun 2018. Jenis Penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik dengan desain cross sectional. Lokasi penelitian di Di Lingkungan 2 Rt 17/ Rw 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar dengan populasi penelitian berjumlah 35 orang dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Data yang digunakan data primer diperoleh dari kuesioner. Hasil penelitian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel. Pengolahan data dilakukan menggunakan program komputer untuk mengetahui. Hasil uji *chi square* membuktikan bahwa adanya hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang pra menopause dimana nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,001$. Saran bagi ibu pra menopause agar mau mengikuti posyandu lansia khususnya di lingkungan II RT 17/ RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar.

Kata Kunci : Persepsi, Tingkat Kecemasan, Menopause

Abstract

Women who judge or perceive menopause as a frightening event and need to be avoided, then stress is difficult to avoid. The purpose of this study was to determine the relationship between perceptions of menopause and anxiety levels in women who are pre-menopausal in the 2 Rt 17 / Rw 005 neighborhood, Tomuan Village, East Siantar District, Pematangsiantar, 2018. This type of research is analytic research with cross sectional design. The research location was in the 2 Rt 17 / Rw 005 neighborhood of Tomuan Village, East Siantar District, Pematangsiantar, with a research population of 35 people and the entire population was used as the research sample. The data used are primary data obtained from a questionnaire. The research results were analyzed and presented in tabular form. Data processing is done using a computer program to find out. The results of the chi square test prove that there is a relationship between perceptions of menopause and anxiety levels in women who are pre-menopausal where the p value is < 0.05 , namely $p = 0.001$. Suggestions for pre-menopausal mothers are to be willing to participate in elderly posyandu, especially in neighborhood II RT 17 / RW 005 Tomuan Village, East Siantar District Pematangsiantar.

Keywords : Perception, Anxiety level, Menopause

PENDAHULUAN

Menurut *WHO (World Health Organization)* pada tahun 2030 jumlah wanita pada usia 50 tahun atau lebih diperkirakan mencapai 1,2 miliar dan sebagian besar mereka tinggal di Negara berkembang. Wanita yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan perlu dihindari, maka stress pun sulit untuk dihindari (Mulyani, 2013)

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan ibu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause. Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan fase pra menopause dimana fase pra menopause ini terjadi masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (Proverawati, 2010).

Jika masa menopause sudah mendekat, maka siklus menstruasi menjadi tidak menentu atau tidak teratur. Bukanlah hal yang aneh jika menstruasi tidak terjadi selama beberapa bulan. Pada usia 40 tahun, perubahan hormonal yang terkait dengan pra menopause mulai terjadi. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa pada usia tersebut, umumnya wanita mengalami perubahan

kepadatan tulang. Selanjutnya, pada usia 44 tahun kebanyakan masa menstruasinya menjadi lebih pendek atau lebih lama dan lebih sedikit atau justru lebih banyak dari pada biasanya. Kesimpulannya, menstruasi yang dialami lain dari biasanya. Hanya sekitar 105 wanita berhenti menstruasi sama sekali. Ada juga wanita yang mengalami menopause secara tiba-tiba akibat operasi atau perawatan medis.

Usia rata-rata sebagian besar wanita melalui masa menopause adalah antara umur 45 dan 55 tahun. Beberapa kasus yang jarang dapat terjadi pada usia paling muda 30 tahun, atau paling tua di usia 58 tahun tapi usia rata-rata di Inggris adalah 51 tahun. Umumnya jika menopause terjadi sebelum umur 45 tahun dikategorikan sebagai premature, meskipun beberapa profesional kesehatan akan menggolongkan sebagai dini dan menopause sebelum usia 40 tahun sebagai prematur.

Data profil Dinas Kabupaten/ Kota Provinsi Sumatera Utara tahun 2007 menunjukkan jumlah wanita yang masuk kategori pra menopause untuk kota Pematangsiantar sejumlah 17.585 orang dan Kabupaten Simalungun berjumlah 66.132 orang (Depkes, 2007).

Dari hasil survey awal yang dilakukan oleh penulis pada bulan Maret 2018 di Lingkungan 2 RT 17 / RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar terdapat wanita pramenopause sebanyak 35 orang dan dari 10 ibu yang diwawancarai ada 7 ibu yang merasa khawatir menghadapi menopause.

Banyaknya jumlah wanita pramenopause tersebut yang memiliki

persepsi khawatir tentang persiapan menghadapi masa menopause, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Hubungan persepsi tentang Menopause dengan tingkat Kecemasan pada Wanita yang Pra Menopause di Lingkungan 2 RT 17 / RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan metode *cross sectional* melalui uji hipotesa yaitu untuk mengetahui hubungan persepsi tentang Menopause dengan tingkat Kecemasan pada Wanita yang Pra Menopause di Lingkungan 2 RT 17 / RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar periode Maret-Mei 2018.

Penelitian ini dilakukan di Lingkungan 2 RT 17 / RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar. Survei awal telah dilakukan bulan Februari 2018 dan penelitian dilakukan bulan Maret-Mei 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu pra menopause yang ada di Lingkungan 2 RT 17 / RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar sebanyak 35 orang dan seluruh populasi dijadikan objek dalam penelitian.

Untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu hubungan persepsi wanita pramenopause tentang menopause terhadap kecemasan menghadapi menopause. Dari hasil penelitian yang akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu dengan

menggunakan tingkat kepercayaan taraf nyata ($\alpha=0,05$).

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Persepsi Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Yang Pra Menopause di Lingkungan 2 RT 17/RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar tahun 2018, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Wanita Pra Menopause berdasarkan Persepsi tentang Menopause

No	Persepsi	F	%
1	Tidak Khawatir	12	34,3
2	Khawatir	23	65,7
Jumlah		35	100

Sumber Data : Kuesioner Penelitian 2018

Berdasarkan tabel 1 persepsi tentang menopause, lebih banyak ibu yang khawatir sebanyak 23 orang (65,7%) dan tidak khawatir sebanyak 12 orang (34,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Wanita Pra Menopause berdasarkan Tingkat Kecemasan tentang Menopause

No	Kecemasan	F	%
1	Ringan	12	34,3
2	Sedang	17	48,6
3	Berat	6	17,1
Jumlah		35	100

Sumber Data : Kuesioner Penelitian 2018

Berdasarkan tabel 2 kecemasan tentang menopause, lebih banyak ibu dengan tingkat

kecemasan sedang sebanyak 17 orang (48,6%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (17,1%).

Tabel 3 Hubungan Persepsi dengan tingkat Kecemasan pada wanita pra menopause dalam menghadapi Menopause

Persepsi	Kecemasan								P
	Ringan		Sedang		Berat		jumlah		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak khawatir	9	25,7	2	5,7	1	2,9	12	34,3	0,01
Khawatir	3	8,6	15	42,9	5	14,3	23	65,7	
Jumlah	12	34,3	17	48,6	6	17,1	35	100	

Berdasarkan tabulasi silang pada table 3 diketahui bahwa dari 12 orang (34,3%) yang tidak khawatir lebih banyak tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang (25,7%) dan dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (2,9%). Dari 23 orang (65,7%) yang khawatir, lebih banyak dengan kecemasan sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 orang (8,6%).

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil uji hipotesa menggunakan Chi-Square persepsi sebagai variabel bebas. Untuk persepsi dikategorikan dalam skala yaitu khawatir dan tidak khawatir terhadap tingkat kecemasan dengan kategori ringan, sedang dan berat diperoleh hasil probabilitas = 0.001 sehingga lebih kecil dari (α) = 0.05. Ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan antara persepsi dengan kecemasan.

PEMBAHASAN

1. Berdasarkan Persepsi

Berdasarkan tabel 1 persepsi tentang menopause, lebih banyak ibu yang khawatir, sebanyak 23 orang (65,7%) dan tidak khawatir sebanyak 12 orang (34,3%).

Persepsi didefinisikan sebagai suatu proses yang menggabungkan dan mengorganisir data-data indera kita (penginderaan) untuk dikembangkan sedemikian rupa sehingga kita dapat menyadari di sekeliling kita, termasuk sadar akan diri kita sendiri (Shaleh, 2009).

Pada masa transisi dari periode produktif ke periode nonproduktif menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan peranan. Cara wanita dalam menghadapi transisi tergantung pada kestabilan emosi, pengalaman masa lalu dan menghadapi perubahan, serta pengharapan di masa mendatang (Robertson, 1985).

Suasana hati bukan diakibatkan oleh peristiwa sebenarnya, tetapi oleh persepsi individu itu sendiri. Demikian pula dalam kasus ini, dapat dikatakan bahwa kecemasan seorang wanita yang menghadapi menopause, berhubungan dengan persepsi wanita itu tentang menopause (Burns, 1988).

Ada hubungan antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. Wanita yang memiliki persepsi negatif tentang menopause akan menganggap menopause merupakan persoalan yang mengganggu dirinya, akibat muncul simtom-simtom, baik simtom fisiologis maupun psikologis. Sebaliknya

persepsi yang positif tentang menopause akan membuat wanita menganggap menopause sebagai peristiwa yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita (christiani, 2000).

Hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa semakin tinggi tingkat kekhawatiran persepsi wanita tentang menopause maka akan semakin tinggi tingkat kecemasannya. Sesuai dengan teori (Shaleh, 2009) yang menyatakan bahwa persepsi didefinisikan sebagai suatu proses yang menggabungkan dan mengorganisir data-data indera kita (penginderaan) untuk dikembangkan sedemikian rupa sehingga kita dapat menyadari di sekeliling kita, termasuk sadar akan diri kita sendiri. Sesuai dengan pendapat (Robertson, 1985) yang menyatakan bahwa cara wanita dalam menghadapi transisi tergantung pada kestabilan emosi, pengalaman masa lalu dan menghadapi perubahan, serta pengharapan di masa mendatang. Juga sesuai dengan pernyataan (Burns, 1988) bahwa suasana hati bukan diakibatkan oleh peristiwa sebenarnya, tetapi oleh persepsi individu itu sendiri.

Demikian pula dalam kasus ini, dapat dikatakan bahwa kecemasan seorang wanita yang menghadapi menopause, berhubungan dengan persepsi wanita itu tentang menopause. Demikian juga penelitian ini sesuai dengan pendapat (Christiani, 2000) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause.

Wanita yang memiliki persepsi negatif tentang menopause akan menganggap menopause merupakan

persoalan yang mengganggu dirinya, akibat muncul simtom-simtom, baik simtom fisiologis maupun psikologis. Sebaliknya persepsi yang positif tentang menopause akan membuat wanita menganggap menopause sebagai peristiwa yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita.

2. Berdasarkan Kecemasan

Berdasarkan tabel 2 kecemasan tentang menopause, lebih banyak ibu dengan tingkat kecemasan sedang, sebanyak 17 orang (48,6%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (17,1%).

Kecemasan dapat bersifat normal apabila individu dapat mengatasi keadaan tersebut, dan hal ini dapat terjadi dalam setiap orang. Kecemasan normal yang dimiliki seseorang dapat berkembang menjadi suatu hal yang neurotis apabila individu tidak dapat mengendalikan perasaan-perasaan cemas yang dialaminya. Kecemasan yang dialami oleh individu dapat menjadi suatu pengalaman yang mengganggu kemampuan kognitif dan motorik individu (Maisyarah, 2013).

Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan waswas karena menopause identik dengan ketuaan. Sebelum masa menopause wanita berada pada tahap pramenopause dimana pada tahap ini terjadi penurunan hormon estrogen sehingga memunculkan terjadinya sindrom premenopause (Proverawati, 2010).

Menurut (Atikah P, 2010) menyatakan bahwa salah satu dari gejala sindroma premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak,

neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress.

Dari hasil penelitian ini sangat di dukung oleh teori (Maisyarah, 2013) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu dapat menjadi suatu pengalaman yang mengganggu kemampuan kognitif dan motorik individu. Kondisi seseorang dalam pra menopause sudah pasti merupakan pengalaman pertama pada setiap ibu, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Kecemasan dapat bersifat normal apabila individu dapat mengatasi keadaan tersebut, hal ini dapat terjadi pada setiap ibu sesuai dengan teori (Proverawati, 2010) yang menyatakan bahwa sebelum masa menopause wanita berada pada tahap pramenopause dimana pada tahap ini terjadi penurunan hormon estrogen sehingga memunculkan terjadinya sindrom premenopause. Sejalan dengan pendapat (Atikah P, 2010) yang menyatakan bahwa salah satu dari gejala sindrom premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen.

3. Hubungan Persepsi dengan tingkat kecemasan pada wanita pra menopause menghadapi menopause

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 3 diketahui bahwa dari 12 orang (34,3%) yang tidak khawatir lebih banyak ibu dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang (25,7%) dan dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang

(2,9%). Dari 23 orang (65,7%) yang khawatir, lebih banyak dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 orang (8,6%).

Dari tabel 3 dapat dilihat hasil uji hipotesa menggunakan Chi- Square persepsi sebagai variabel bebas. Untuk persepsi dikategorikan dalam skala yaitu khawatir dan tidak khawatir terhadap kecemasan dengan kategori ringan, sedang dan berat diperoleh hasil probabilitas = 0.001 sehingga lebih kecil dari (α) = 0.05. Ini berarti H_0 ditolak H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan persepsi dengan tingkat kecemasan pada wanita pra menopause.

Adapun hubungan antara persepsi seorang individu tentang menopause dengan kecemasannya bisa dijelaskan sebagai berikut : wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan waswas karena menopause identik dengan ketuaan. Sebelum masa menopause wanita berada pada tahap pramenopause dimana pada tahap ini terjadi penurunan hormon estrogen sehingga memunculkan terjadinya sindrom premenopause (Proverawati, 2010).

Dengan berakhirnya masa reproduktif dan datangnya usia tua bisa menimbulkan gangguan emosi. Pada masa transisi dari periode reproduktif ke periode non produktif menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan peranan. Cara wanita dalam menghadapi transisi tergantung pada kestabilan emosi, pengalaman masa lalu dalam menghadapi perubahan, serta pengharapan di masa mendatang (Christiani, dkk, 2000).

Banyak wanita yang mengalami menopause merasa sangat kesepian dan tidak mempunyai teman untuk diajak berbicara atau yang dapat dimintai nasehat. Rasa cemas mereka dapat dicampuri dengan adanya banyak mitos tentang menopause, yang ternyata tidak semuanya merupakan omong kosong belaka (Purwoastuti, 2008).

Perubahan dan gejolak jiwa menghadapi klimakterium sampai seminimum dapat dihindari dengan keharmonisan keluarga dan saling pengertian. Ditengah keluarga yang harmonis, kesiapan menerima proses penuaan makin besar tanpa menghadapi gejala klinis yang berarti (Manuaba, 2009).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Hubungan Persepsi Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Yang Pra Menopause di Lingkungan 2 RT 17/RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar tahun 2018 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara persepsi dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Aqila, Smart, 2010, *Bahagia di Usia Menopause*, A Plus Books, Jogjakarta.

Christiani, Retnowati, S, Purnamaningsih EH, 2000, *Jurnal Psikologi*, Hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause, jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php

p/fpsi/article/view/136 diakses tanggal 5 Juli 2018

Depkes, 2010, *Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara*, <http://www.depkes.go.id> diakses 26 Februari 2018

Hawari, D, 2013, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta

Hidayat, A, 2011, *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika, Jakarta.

Maisyarah, 2013, *Kecemasan Ditinjau Dari Kebutuhan Dasar Yang Belum Terpenuhi*, Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah, Malang.

Manuaba, I.A.C, 2009, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, EGC, Jakarta.

Triani Rosanti, Tri Anjaswarni, Novita Dew Marga, 2008, *Hubungan Gambaran Diri Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause*, repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14287/1/08E00729.pdf diakses tanggal 23 Juli 2018

Mulyani, 2013, *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*, Nuha Medika, Yogyakarta

Proverawati, A, 2010, *Menopause dan Sindrome Premenopause*, Nuha Medika, Yogyakarta.

Pudiastuti, R.D, 2012, *3 Fase Penting Pada Wanita (Menarche, Menstruasi, Menopause)*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta.

- Purwoastuti, E, 2008, Menopause, Siapa Takut?, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Subiakto, 2012, Persepsi, Pengertian, Definisi dan Faktor Yang Mempengaruhi, <http://www.duniapsikologi.com/persi-pengertian-definisi-dan-faktor-yang-mempengaruhi>, diakses tanggal 3 maret 2018.
- Syalisia, V, 2012, Hubungan antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause, repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14287/3/08E00729.pdf, diakses tanggal 5 Juli 2018