

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA PANGGOI KOTA LHOEKSEUMAWE TAHUN 2014

Rilyadani <sup>1\*)</sup>

<sup>1)</sup> Dosen Program Diploma III Universitas Almuslim

<sup>\*)</sup> email:

### ABSTRAK

*Menopause adalah masa peralihan dari masa produktif menuju perlahan-lahan ke masa non produktif yang di sebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia, dan di ikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik dan psikologis yang akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita menopause tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh faktor pengetahuan, sikap, dan pekerjaan terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di desa Panggoi Lhokseumawe, pada tahun 2014. Penelitian menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectional, dan analisis uji hipotesis, menggunakan uji chi square dengan CI 95% dan  $\alpha = 0,05$ . Didapatkan mayoritas responden dengan pengetahuan baik mengalami kecemasan, dan didapatkan tidak ada pengaruh antara pengetahuan dengan kecemasan. Dan kecemasan banyak dirasakan oleh responden bersikap negatif, dan didapatkan ada pengaruh antara sikap dengan kecemasan. Mayoritas responden yang bekerja juga mengalami kecemasan, tetapi tidak ada pengaruh antara pekerjaan dengan kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara pengetahuan dengan kecemasan, tetapi antara sikap dengan kecemasan terdapat pengaruh. Sedangkan antara pekerjaan dengan kecemasan tidak berpengaruh.*

**Kata kunci:** Menopause, kecemasan

Daftar Bacaan: 6 Referensi + 7 akses dari Internet (2001-2009)

### 1. Pendahuluan

Salah satu hasil pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya angka harapan hidup (Notoatmodjo, 2007). Ditinjau dari sisi pembangunan kesehatan di Indonesia sudah cukup berhasil, karena angka harapan hidup bangsa Indonesia telah meningkat secara bermakna, akan tetapi di sisi lain dengan meningkatnya angka harapan hidup akan membawa beban bagi masyarakat. Hal ini berarti kelompok resiko dalam masyarakat Indonesia menjadi lebih tinggi. Meningkatnya populasi lansia ini bukan hanya fenomena di Indonesia, akan tetapi juga secara global.

Rambulangi (2005), mengatakan dengan majunya tingkat kesehatan dan taraf ekonomi masyarakat maka usia harapan hidup wanita makin meningkat. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2020 diperkirakan penduduk lanjut usia diseluruh dunia akan melebihi 1 milyar jiwa,

dimana wanita lebih banyak daripada laki-laki, dan jumlah wanita yang berusia lebih dari 50 tahun adalah 1,2 milyar jiwa bila dibandingkan dengan tahun 1990 yaitu 467 jiwa. Dengan demikian, makin banyak wanita yang akan mengalami *menopause* dengan berbagai masalah, baik fisik, mental, maupun psikososial. Di Negara-negara maju seperti Amerika dan Inggris, usia *menopause* wanita adalah 51,4 tahun, sedangkan di Asia Tenggara adalah 51,09 tahun. (Angkasa, 2000).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Lhokseumawe (2009), terdapat 18.804 (10,72%) jiwa usia lanjut dengan berbagai keluhan fisik maupun psikologis, hal ini berarti penduduk usia lanjut semakin bertambah di bandingkan dengan tahun 2008 yaitu 18180 jiwa dengan segala konsekuensinya dalam menjalani masa tua.

*Menopause* adalah masa peralihan dari masa produktif menuju perlahan-lahan ke masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon

estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia, dan diikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik dan psikologis akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita menopause tersebut (Kuntjoro, 2002).

Menurut Kasdu (2002), akibat perubahan dari haid menjadi tidak haid, maka akan terjadi perubahan dalam organ reproduksi wanita, selain itu wanita menjadi tidak subur lagi. Perubahan fungsi indung telur akan mempengaruhi hormon-hormon di dalam tubuh, dengan demikian akan muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya. Perubahan ini seringkali mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita, keluhan psikis ini sifatnya sangat individual dan dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Keluhan fisik dan psikis ini tentu akan mengganggu kesehatan wanita yang bersangkutan, termasuk perkembangan psikisnya, dan dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

Menurut Addy (2009), *sindroma menopause* dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa mengalami sindroma ini, di Amerika sebanyak 60%, Malaysia sebanyak 57%, Cina 18%, dan Jepang 10%. Menurut Kuntjoro (2002), dari penelitian-penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Eropa, diperkirakan 9% sampai dengan 20% pada wanita pernah mengalami depresi, dan 5% sampai dengan 12% pria juga mengalami hal yang sama. Diperkirakan bahwa 4,5% sampai dengan 9,3% wanita dan 2,3% sampai dengan 3,2% pada pria akan menderita gangguan ini, dengan demikian, dapat dikatakan bahwa wanita lebih besar kemungkinan akan mengalami depresi atau kecemasan dibandingkan dengan pria.

Menurut (Ryan 2008), kecemasan adalah gejala yang di alami semua orang. Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal, bila kecemasan berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi, hal ini dianggap sebagai suatu hambatan dan dikenal sebagai masalah klinis.

Menurut Rostiana (2002) dalam Hardjanta (1994) bahwa penyebab kecemasan antara lain adalah keluarga, bertambah atau berkurangnya anggota keluarga, perubahan kebiasaan. Selain itu ada faktor potensial yang dapat memiliki kecenderungan untuk cemas secara umum, yaitu genetik, trauma mental, fikiran, dan kurangnya mekanisme penyesuaian diri. Terdapat pula faktor terendam yang dapat menimbulkan kecemasan pada indi-

vidu, faktor tersebut antara lain faktor fisik, penyebab eksternal, dan kepekaan emosional.

Berdasarkan studi pendahuluan bahwa data penduduk Desa Panggoi Lhokseumawe menurut kelompok umur yang berusia 56-60 tahun adalah 48 orang. Dalam desa ini terdapat keluarga yang bervariasi mulai dari pekerjaan, tingkat pendidikan, dan sikap yang berbeda-beda dalam menghadapi *menopause*, juga di dapatkan informasi bahwa beberapa wanita yang menghadapi masa *menopause* ini pernah mengkonsultasikan dirinya ke ahli psikiatri disebabkan kecemasan yang berlebihan. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi *Menopause* di Desa Panggoi Lhokseumawe tahun 2014".

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe.

Variabel dalam penelitian, terdiri atas variabel independent, yakni pengetahuan, sikap, pekerjaan, dan variabel dependennya, kecemasan menghadapi *menopause*.

Populasinya, seluruh ibu-ibu di desa panggoi yang berusia 59-60 tahun dengan jumlah 48 orang. Dalam penelitian ini menggunakan tehnik total sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Ibu berumur antara 56-60 tahun, Bersedia menjadi responden dalam penelitian, Tidak mendapatkan haid lagi, mampu membaca dan menulis. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang sudah tidak menetap lagi di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe atau berpindah alamat.

Dalam pengumpulan data digunakan instrumen berupa kuesioner berisi 37 pertanyaan yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan penelusuran kepustakaan, dan dimodifikasi dengan *Hamilton Rating Scale (HRS-A)*, yang diberikan pada responden yang memenuhi kriteria.

Teknik pengolahan data merupakan kegiatan untuk merubah data mentah menjadi bentuk data yang ringkas dan disajikan serta dianalisis sebagai dasar pengambilan keputusan. Peneliti menggunakan kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Notoatmodjo, 2010). Langkah-langkah pengolahan data terdiri atas *editing, coding, data entry, tabulating*. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan melihat persentase

data yang terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisa data dilanjutkan dengan menggunakan teori dan kepustakaan yang ada.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Analisa Univariat

##### a. Data demografi responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan dalam Menghadapi *Menopause* di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe.

No	Kecemasan	Frekuensi	Persen (%)
1	Cemas	25	52,0
2	Tidak Cemas	23	48,0
Jumlah		48	100

(Sumber: Data Primer, 2014)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause* (52,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan tentang *Menopause* di Desa Panggoi, Lhokseumawe

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik	29	60,4
2	Cukup	14	29,2
3	Kurang	5	10,4
Jumlah		48	100

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas pengetahuan responden berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 29 orang (60,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Sikap dalam menghadapi *Menopause* di Desa Panggoi, Lhokseumawe

No	Sikap	Frekuensi	Persen (%)
1	Positif	19	39,6
2	Negatif	29	60,4
Jumlah		48	100

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada sikap negatif dalam menghadapi *menopause* yaitu sebanyak (60,4%).

Dan, berdasarkan data tabel 4, diketahui bahwa mayoritas responden yang bekerja yaitu sebanyak 31 orang atau 64,6 %.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan di Desa Panggoi, Lhokseumawe

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persen (%)
1	Bekerja	31	64,6
2	Tidak Bekerja	17	35,4
Jumlah		48	100

(Sumber: Data Primer)

#### Analisa Bivariat

Berdasarkan data *cross sectional* pada tabel 5 (yang disajikan dalam lampiran), menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pengetahuan baik yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 62,1% di bandingkan dengan responden yang berpengetahuan cukup (28,6%) dan kurang (60,0%). Hasil analisa statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan pengaruh tersebut tidak bermakna, dimana nilai *p value* 0,112 ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak terdapat pengaruh antara pengetahuan dengan kecemasan.

Berdasarkan data *cross sectional* pada tabel 6 (yang disajikan dalam lampiran), menunjukkan bahwa persentase responden yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause* banyak dijumpai pada responden yang sikap yang negatif (69,0%). Hasil analisa statistik menggunakan uji *chi square* memperoleh nilai *p value* 0,009 ( $p < 0,05$ ), artinya semakin positif sikap dalam menghadapi *menopause* maka semakin rendah tingkat kecemasan.

Berdasarkan data *cross sectional* pada tabel 7 (yang disajikan dalam lampiran), menunjukkan bahwa mayoritas kecemasan dalam menghadapi *menopause* yang dialami oleh ibu yang bekerja adalah (54,8%). Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan adanya pengaruh yang tidak bermakna, dimana nilai *p value* 0,831 ( $p > 0,05$ ), artinya pengaruh antara pekerjaan dengan kecemasan menghadapi *menopause* tidak terbukti.

#### Pembahasan

Hasil penelitian berkaitan dengan hubungan pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi *menopause* menunjukkan bahwa, kecemasan dialami oleh responden dengan pengetahuan baik, tidak terdapat pengaruh yang bermakna antara pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi *menopause*. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nisa (2004) dalam Zenko (2009) yang menyatakan bahwa perilaku wanita *premenopause* dan *menopause* sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan termasuk di

dalamnya pengetahuan, wanita yang banyak mengalami kecemasan dan kekhawatiran berasal dari wanita yang berpendidikan tinggi, berpengetahuan tinggi dan perekonomiannya menengah keatas, yang disebabkan pula oleh karena wanita tersebut menghadapi berbagai lingkungan sosial, yang jika wanita tersebut tidak mampu mengikutinya, maka wanita tersebut akan menjadi cemas.

Hasil penelitian tentang hubungan sikap dengan kecemasan menghadapi *menopause* menunjukkan bahwa kecemasan dialami oleh responden yang bersikap negatif, terdapat pengaruh ibu yang bersikap tidak menerima (negatif) terhadap kecemasan dalam menghadapi *menopause*. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Aprillia (2008) yang menyatakan bahwa faktor sikap merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan, dikatakan pula semakin baik faktor sikap maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan. Menurut wanita *menopause* harus didukung untuk memperkaya diri mereka dengan pengetahuan yang luas tentang *menopause*, dan meningkatkan sikap yang positif dan gaya hidup yang lebih sehat untuk menekan kecemasan tersebut serendah mungkin.

Hasil penelitian tentang hubungan pekerjaan dengan kecemasan menghadapi *menopause* menunjukkan bahwa kecemasan terjadi pada responden yang bekerja, bahwa pengaruh antara pekerjaan dengan kecemasan menghadapi *menopause* tidak terbukti. Noor (2001) menyebutkan bahwa terdapat wanita yang mengalami gangguan emosi-psikologi saat *menopause*, tetapi tidak berarti semua wanita pada masa tersebut mengalami gangguan emosi, karena sesungguhnya semua itu kembali kepada bagaimana individu menanggapi suatu peristiwa yang juga ditentukan oleh kepribadiannya, khususnya bagaimana ia menginterpretasi/menilai peristiwa tersebut. Bila *menopause* dipandang sebagai hal yang alamiah/sunnatullah bahkan disyukuri atas kenikmatan yang diberikan Allah, maka ia pun akan menghadapi dengan penuh penerimaan dan keikhlasan sehingga berbagai gangguan fisiologis yang dialaminya tidak berdampak pada gangguan psikologis.

#### 4. Simpulan dan Saran

##### a. Simpulan

Setelah dilakukan penelitian dan uji statistik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi *menopause* di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe, pada pengamatan Tahun 2014, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tidak ada pengaruh antara pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi *menopause*.
- 2) Ada pengaruh antara sikap dengan kecemasan dalam menghadapi *menopause*.
- 3) Tidak ada pengaruh antara pekerjaan dengan kecemasan dalam menghadapi *menopause*.

##### b. Saran

- 1) Diharapkan bagi pengambil kebijakan agar dapat meningkatkan program yang bersifat mengayomi wanita masa *menopause* dan mengadakan suatu program kesehatan demi meningkatkan kesehatan baik psikis maupun fisik ibu *menopause*.
- 2) Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi tempat penelitian yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *menopause*, sehingga dapat ditanamkan sikap yang positif bagi setiap wanita dan keluarga agar kehidupan mereka menjadi berkualitas

#### Daftar Pustaka

- Angkasa, (2000), Profil perempuan menopause di Indonesia dan pengetahuan mengenai terapi sulih hormon: laporan pendahuluan, di akses, melalui: <http://www.digilib.ui.ac.id/>
- Aprillia, (2008), Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause, di akses melalui <http://adln.fkm.unair.ac.id/gdl.php>.
- Data Potensi Gampong/Kelurahan Desa Panggoi Kemukiman Cunda Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe Tahun 2005.
- Depkes RI, (2009), Sulit Tidur Saat Menopause, di akses melalui: <http://www.depkes.go.id>
- Dinkes Kota Lhokseumawe, (2008), *Data Rekap Laporan Tahun 2008*.
- \_\_\_\_\_, (2009), *Data Rekap Laporan Tahun 2009*.
- Kasdu, (2002), *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*. Puspa Swara, Jakarta
- Kuntjoro, (2002) Menopause; Katagori Lanjut Usia. Di akses melalui [http://www.e-psikologi-com/epsi/lanjut\\_usia.detail.asp?id/89](http://www.e-psikologi-com/epsi/lanjut_usia.detail.asp?id/89)
- Noor Sofia, (2001), Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause : Sebuah Tinjauan Psikologis. Di akses melalui: <http://sofia-psy.staff.ugm.ac.id/files/menopause.doc>
- Notoadmodjo, (2007), *Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan seni*, Penerbit Rineka Cipta , Jakarta
- Palupi, (2006), Islam dan Menopause; Ungengitas Bimbingan dan Konseling Islam bagi

Persoalan Psikologis Wanita Menopause.  
 Di akses melalui:  
<http://www.ditperta.net/annualconference/.../makalah%20sri%20palupi.doc>

**Lampiran:**

Tabel 5  
 Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Menghadapi *Menopause*  
 di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe

No	Pengetahuan	Kecemasan				Total		Nilai $\alpha$	P value	CI
		cemas		Tidak cemas						
		jml	persen	jml	persen	jml	persen			
1	Baik	18	(62,1%)	11	(37,9%)	29	100%	0,05	0,112	95%
2	Cukup	4	(28,6%)	10	(71,4%)	14	100%			
3	Kurang	3	(60,0%)	2	(40,0%)	5	100%			
Total		23	(47,9%)	25	(52,1%)	48	100%			

Tabel 6  
 Hubungan Sikap Dengan Kecemasan Menghadapi *Menopause*  
 di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe

No	Sikap	Kecemasan				Total		Nilai $\alpha$	P value	CI
		cemas		Tidak cemas						
		jml	persen	jml	persen	jml	persen			
1	Positif	5	(26,3%)	14	(73,7%)	19	100%	0,05	0,009	95%
2	Negatif	20	(69,0%)	9	(31,0%)	29	100%			
Total		25	(52,1%)	23	(47,9%)	48	100%			

Tabel 7  
 Hubungan Pekerjaan Dengan Kecemasan Menghadapi *Menopause*  
 di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe

No	Pekerjaan	Kecemasan				Total		Nilai $\alpha$	P value	CI
		cemas		Tidak cemas						
		jml	persen	jml	persen	jml	persen			
1	Bekerja	17	(54,8%)	14	(45,2%)	31	100%	0,05	0,831	95%
2	Tidak	8	(47,1%)	9	(52,9%)	17	100%			
Total		25	(52,1%)	23	(47,9%)	48	100%			