

A Description of Women's Anxiety Levels in Facing Menopause in Posyandu in Puskesmas Sleman Area, Yogyakarta

*Gambaran Tingkat Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause
di Posyandu Wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta*

Heni Apriliyeni^{1*}, Fathiyatur Rohmah²

¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: hapriliyeni@gmail.com

Received: 30 Agustus 2024; Revised: 31 Agustus 2024; Accepted: 2 September 2024

ABSTRACT

Various disorders, including physical and psychological aspects, are often experienced by women when experiencing menopause, which can also affect multiple parts of a woman's life, one of which is the influence on psychological conditions, especially those that can cause anxiety. The feeling of inferiority experienced by women before menopause is usually accompanied by anxiety and worry, which make women lack self-confidence and cause anxiety. This study aims to determine the stress level of women facing menopause in Puskesmas (Community Health Center) Sleman area, Yogyakarta. This quantitative descriptive research with a sample of 88 people, taken using a purposive sampling technique. The data collection tool uses a questionnaire. Data analysis used univariate analysis. The results of the study showed that the level of anxiety in the category of women who were not anxious was 31 respondents (43.1%), the level of anxiety in the type of mild anxiety was 36 respondents (50.0%), the level of anxiety in the category of moderate anxiety was five respondents (6.9%), and there were no respondents who had severe or very severe anxiety levels. This study concluded that most respondents had a mild level of anxiety, as indicated by data from 36 respondents (50.0%). It is recommended for respondents to increase their knowledge by seeking information about menopause and how to deal with menopause from health workers and other sources.

Keywords: *Anxiety, Menopause, Premenopausal*

ABSTRAK

Ketika wanita mengalami menopause, biasanya diikuti dengan berbagai gangguan yang meliputi aspek fisik maupun psikis, yang juga dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita. Berbagai macam bentuk perubahan yang dialami oleh perempuan membawa pengaruh pada kondisi psikologis, khususnya dapat menimbulkan kecemasan. Rasa minder yang dialami perempuan menjelang menopause biasanya disertai perasaan kegelisahan dan khawatir, rasa minder ini membuat perempuan tidak percaya diri dan membuat timbulnya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 88 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan wanita dengan kategori tidak cemas sebanyak 31 responden (43,1%), tingkat kecemasan dengan kategori cemas ringan sebanyak 36 responden (50,0%), tingkat kecemasan dengan kategori cemas sedang sebanyak 5 responden (6,9%), dan tidak ada responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dan

cemas berat sekali. Kesimpulan dari penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 36 responden (50,0%). Disarankan bagi responden untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara mencari informasi mengenai menopause dan cara menghadapi menopause dari tenaga kesehatan maupun sumber lainnya.

Kata Kunci: kecemasan, menopause, premenopase

LATAR BELAKANG

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kependudukan dan Pendaftaran Penduduk Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa jumlah penduduk tahun ini mengalami peningkatan. Antara tahun 2015 dan 2020, penduduk kota Yogyakarta akan lebih banyak perempuan. Pada tahun 2020, perempuan mencapai 51% dari total populasi dan laki-laki 49%, selisih 2,41% (9.936 orang) (Profil Dinkes, 2021).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) Pada tahun 2030, diperkirakan 1,2 miliar wanita di seluruh dunia akan mengalami menopause. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause di Indonesia. Angka harapan hidup wanita di Indonesia 72,4 tahun lebih tinggi dibandingkan pria 68,4 tahun, dapat dikatakan sepertiga kehidupan wanita akan berada pada masa menopause dan mengalami perubahan hormonal. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia, tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan (Cory'ah, 2018).

Menurut (WHO), menopause adalah tidak adanya menstruasi secara permanen akibat hilangnya fungsi ovarium. Menopause alami adalah ketika amenore berlangsung selama 12 bulan berturut-turut tanpa pemicu patofisiologis atau fisiologis. Menopause adalah proses transisi lambat dari fase produktif ke fase non-produktif yang disebabkan oleh kekurangan hormon estrogen atau progesteron. Menopause merupakan hal yang secara fisiologis akan dialami oleh seorang perempuan. Perempuan akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Adanya perubahan-perubahan tersebut akan memengaruhi kualitas hidup perempuan di masa menopause. Delapan puluh persen perempuan melaporkan adanya ketidaknyamanan gejala yang terjadi saat menopause seperti sakit kepala, masalah seksual, takikardi, hot flushes, berkeringat, dan insomnia yang secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup (Saimin et al., 2016).

Kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak nyaman yang ditandai dengan kecemasan dan gejala fisik yang membuat stres dan tidak diinginkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita menopause menganggap menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% tidak mempermasalahkannya. Beberapa gangguan psikologis sering dialami oleh wanita menopause dan menjadi keluhan sehingga merasa bahwa usia menopause

merupakan akhir segalanya diantaranya adalah yang pertama mudah tersinggung perempuan akan mudah marah dan tersinggung terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak menggangu. Kemudian yang kedua depresi, rasa sedih yang berlebihan membuat perempuan merasa tertekan disebabkan kehilangan seluruh perannya sebagai wanita berupa hilangnya daya tarik dan kehilangan kemampuan untuk bereproduksi. Selanjutnya yang ketiga kecemasan ini timbulnya dari perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidupnya sehingga memunculkan rasa khawatir didalam diri bahwa orang-orang yang dicintai berpaling dan meninggalkannya sehingga sering terjadi kecemasan. Kemudian yang keempat terjadi ingatan menurun, setelah memasuki masa menopause ingatannya berangsur-angsur akan menurun. Selanjutnya yang kelima stress hal ini disebabkan ketakutan didalam dirinya, dikarenakan tidak dapat bereproduksi lagi dalam menjalin hubungan dengan pasangan. Selain itu stress dapat diakibatkan oleh pergaulan sosial, lingkungan pekerjaan, permasalahan rumah tangga bahkan terbawa dalam tidur (Novianti & Yunita, 2019).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sleman Yogyakarta, dengan cara melakukan pencarian data sasaran wanita premenopause usia 40-60 tahun terbanyak di Puskesmas Kabupaten Sleman Tahun 2022 dan diketahui jumlah premenopause terbanyak yaitu di Puskesmas Sleman dengan jumlah 5.626 orang, dengan pembagian desa Triharjo sebanyak 1.504 orang, desa Tridadi sebanyak 1.159 orang, desa Trimulyo sebanyak 727 orang, desa Pandowoharjo sebanyak 901 orang, dan di desa Caturharjo sebanyak 1.335 orang. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara, dari 10 ibu yang diwawancarai terdapat 6 orang (60%) dari mereka merasa takut dan khawatir akan perubahan kondisi fisik dan psikis yang mereka alami. Mereka sering mengeluh seperti ketidakteraturan haid, sulit tidur nyenyak, mudah lelah, gangguan persendian, menurunnya daya ingat, sulit berkonsentrasi, mudah marah dan tersinggung, sehingga gejala-gejala tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam dirinya. Sedangkan 4 orang (40%) lainnya yang diwawancarai mereka mengatakan tidak begitu menghiraukan akan kondisi hidupnya yang sekarang, mereka mengatakan tidak merasakan kekhawatiran karena mereka menyadari masa umur yang akan tua dan pasti akan mengalami hal ini, mereka lebih pasrah menjalani hidup dan tidak mau melawan kodrat bahwa perempuan akan mengalami penuaan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk memilih judul penelitian mengenai "Gambaran Tingkat

Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Posyandu Wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif.

Jenis penelitian deskriptif ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan variabel bebas namun menggambarkan suatu kondisi apa adanya, yaitu menggambarkan Tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Posyandu Wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal tanpa menghubungkan antara variabel satu dengan lain. Adapun variabel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Variabel pengganggu : Faktor internal : Pendidikan, Pengetahuan, Usia, Gender. Faktor eksternal : Dukungan sosial, Pekerjaan, Kondisi lingkungan. Penelitian ini menggunakan kuesioner HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita premenopause yang berada di Posyandu Wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta yang berusia 40-55 tahun yang berjumlah 727 orang. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 72 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Posyandu Wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	31	43.1
Cemas ringan	36	50.0
Cemas sedang	5	6.9
Cemas berat	0	0
Cemas berat sekali	0	0
Total	72	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan wanita premenopause di posyandu wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta mayoritas dalam kategori cemas ringan yaitu sebanyak 36 responden (50,0%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 72 responden, terdapat 31 responden (43,1%) wanita yang tidak mengalami kecemasan, terdapat 36 responden (50,0%) wanita yang mengalami cemas ringan, terdapat 5 responden (6,9%) wanita yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan tidak ada wanita yang mengalami tingkat kecemasan berat dan berat sekali. Dapat diketahui bahwa mayoritas wanita menopause di posyandu wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mulya & Astuti, 2016) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden terbanyak yaitu cemas ringan dengan jumlah 20 responden dengan persentase 47.6% dan yang terendah adalah cemas berat dengan jumlah 2 responden dengan persentase 4.7%.

Menurut penelitian dari (Mulyaningsih, 2018), ada hubungan antara persepsi seorang individu tentang menopause dengan kecemasannya, hubungan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: dengan berakhirnya masa produktif dan datangnya usia tua pada seorang perempuan, dapat menimbulkan gangguan emosi pada perempuan tersebut. Pada masa transisi dari periode reproduktif ke periode nonproduktif, akan menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan peranan. Dalam hal ini, cara perempuan dalam menghadapi transisi tergantung pada kestabilan emosi, pengalaman di masa lalu terkait menghadapi perubahan, serta pengharapan di masa mendatang. Tentu saja pandangan seseorang terkait menopause sangat memengaruhi perubahan psikologis pada masa menopause sehingga sering kali menimbulkan kecemasan tersendiri. Pandangan ini dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu serta faktor yang berasal dari lingkungan sosialnya. Pada masyarakat yang mengagungkan kemudaan dan kecantikan, menopause bisa dipersepsi sebagai ancaman. Selain itu, mitos yang muncul di masyarakat dan stereotip negatif tentang menopause dapat menimbulkan kecemasan.

Hal serupa diungkapkan oleh Parker dalam (Mulyaningsih, 2018) yang mengemukakan bahwa kesalahan persepsi tentang menopause dapat mengakibatkan peristiwa menopause dirasakan sebagai takdir yang sifatnya dapat mengancam atau bisa menjadi sangat menyedihkan. Perempuan tersebut sering beranggapan bahwa dirinya sebagai "barang bekas" yang tidak lagi berguna karena

sudah tidak lagi berada pada fase subur. Seiring dengan perkembangan zaman (Mulyaningsih, 2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pada perempuan masa kini atau modern dapat ditemui sikap yang lebih positif terkait menyikapi datangnya fase menopause. Hal ini berlaku bagi perempuan yang telah mengalami menopause maupun yang belum mengalami menopause. Sikap positif yang dimaksud di sini bisa berarti mereka tidak begitu cemas dalam menghadapi fase menopause. Perempuan yang mengetahui tentang menopause serta dapat berpikir secara wajar tentang menopause, juga dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar. Perempuan tersebut tentu dapat menerima kenyataan bahwa dengan bertambahnya umur, setiap perempuan akan mengalami berbagai peristiwa dalam hidupnya seperti menstruasi, mengandung, melahirkan, dan menopause. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebenarnya menopause merupakan peristiwa alami biasa yang juga bagian dari proses penuaan manusia.

Rendahnya tingkat kecemasan pada perempuan menopause kemungkinan karena sekarang ini sudah ada berbagai cara yang dilakukan, baik itu oleh pemerintah maupun swasta untuk membantu kaum perempuan dalam menghadapi fase menopause. Selain itu, sekarang ini cukup sering diadakan seminar, penyuluhan, maupun penulisan artikel tentang menopause di media masa (Mulyaningsih, 2018). Kecemasan yang terjadi pada seseorang tidak sama pada beberapa situasi. 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 (Wibowo, 2020).

Perempuan yang menghadapi periode menopause munculnya masalah psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik - fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen. Menopause seperti halnya menarche pada gadis remaja (awal dari masuknya hormon estrogen) remaja ada yang cemas, gelisah tetapi ada juga yang biasa. Pada perempuan yang mengalami menopause keluhan yang sering dirasakan antara lain: merasa cemas, takut, lekas marah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, tidak berharga, stres dan bahkan ada yang mengalami depresi (Wibowo, 2020).

Kenyataannya tidak semua perempuan mengalami kecemasan, ketakutan bahkan depresi saat menghadapi menopause. Jadi ada juga perempuan yang tidak merasakan adanya gangguan pada kondisi psikisnya. Berat ringannya stres yang dialami perempuan dalam menghadapi dan mengatasi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap menopause. Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negatif dan ada yang positif (Ardiningsih, 2017).

Bagi perempuan yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya, maka stres pun sulit dihindari. Ia akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya dan akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan, ketakutan, stres bahkan depresi. Besar kemungkinannya terjadi karena ia kurang mempunyai informasi yang benar mengenai seluk beluk menopause. Sebaliknya bagi perempuan yang menganggap menopause sebagai suatu ketentuan Allah (Sunnatullah) yang akan dihadapi semua perempuan, maka ia tidak akan mengalami stres dan menghadapinya dengan penuh penerimaan keikhlasan sehingga berbagai gangguan fisiologis yang dialaminya tidak berdampak pada gangguan psikologis (Wibowo, 2020).

Peneliti dalam melakukan penelitian ini masih terdapat kekurangan serta keterbatasan. Keterbatasan yang ditemukan pada penelitian ini adalah Beberapa responden mengalami kesulitan dalam pengisian kuesioner serta kurang mampu memahami pertanyaan dalam kuesioner, sehingga diperlukan bantuan dari peneliti pada saat mengisi kuesioner.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat kecemasan wanita premenopause di wilayah Puskesmas Sleman Yogyakarta adalah mayoritas ringan yaitu sebanyak 36 responden (50,0%).

Saran

Diharapkan pada penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan dua variabel atau lebih, dengan metode penelitian yang berbeda, dengan faktor lain yang belum diteliti, dengan populasi yang lebih banyak sehingga penelitian selanjutnya dapat berkembang dan memperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Profil dinkes 2021 data Yogyakarta. (2020).

Cory'ah, F. A. N., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2019). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*, 3(1), 8-16.

Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2016). Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crossectional. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 226-230.

Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(2).

Mulya, R. A., Astuti, N. L. B., Karjono, M., & Triandini, I. G. A. A. H. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Desa Bonjeruk Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk Lombok Tengah. *Jurnal Sangkareang Mataram*, 2(1), 17-20.

Mulyaningsih, S., & Paramita, D. P. (2018). Klimakterium Masalah dan Penanganannya Dalam Perspektif Kebidanan.

Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1), 1-8.

Ardiningsih, E., & Djufri, S. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di RSUD DR. Soedirman Kebumen. (Skripsi Thesis, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).