

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause

The Relationship of Mother's Knowledge and Attitude with Anxiety Facing Menopause

Saipullah, Mawadhah Yusran, Muzaffar

STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam

Article Info

Article History

Received: 16 Jan 2024

Revised: 15 Feb 2024

Accepted: 20 Feb 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Menopause is the menstrual cycle that has ended naturally, which usually occurs when women reach the age of 45 to 55 years. A woman is said to be in menopause if she does not experience menstruation again for at least 12 months. This study aims to determine the relationship between maternal knowledge and attitudes and anxiety about facing menopause. This type of research is analytical with a cross sectional design. The population in this study was all mothers aged 40 - 45 years, totaling 37 respondents who were determined using total sampling, namely taking samples based on the entire existing population. Data collection techniques are distributing questionnaires and using quantitative analysis. The results of this study show that there is a significant relationship between knowledge (P Value 0.009) and attitudes (P Value 0.000) of mothers aged 40 - 45 years and anxiety about facing menopause. In this study it can be concluded that there is a relationship between maternal knowledge and attitudes and anxiety in facing menopause.

Keywords: Knowledge, Attitude, Anxiety Facing Menopause

Menopause merupakan siklus menstruasi yang telah berakhir secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan kecemasan menghadapi menopause. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu usia 40 - 45 tahun sebanyak 37 responden yang ditentukan menggunakan *total sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan seluruh total populasi yang ada. Teknik pengumpulan data menyebarkan kuesioner dan menggunakan analisis kuantitatif. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan (P Value 0,009), dan sikap (P Value 0,000) ibu umur 40 - 45 tahun dengan kecemasan menghadapi menopause. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Kecemasan Menghadapi Menopause

Corresponding Author:

Name : Mawadhah Yusran

Affiliate : STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam

Address : Jl. Takengon-Bireuen KM. 82,5 Nomor. 86 Lut Kucak, Kec. Wih Pesan, 24581 Kab. Bener Meriah

Email : yusranmawaddah@gmail.com

PENDAHULUAN

Menopause merupakan akhir dari masa reproduksi seorang perempuan. Masa aktif reproduksi ditandai dengan menarche (menstruasi pertama). Setelah aktif masa reproduksi seorang perempuan memiliki kesempatan untuk mengalami masa obstetrik. Masa obstetrik ialah rangkaian masa hamil, bersalin, nifas dan menyusui. Pada masa aktif reproduksi terkadang dilakukan upaya menunda, menjarangkan atau menghentikan kemampuan melahirkan anak dengan menggunakan kontrasepsi. Secara umum semua perempuan mengalami masa-masa tersebut (Sarwono Prawirohardjo, 2018).

Umumnya wanita Indonesia mulai mengalami menopause pada usia 45-55 tahun, dan di Indonesia sendiri wanita menopause meningkat sekitar 3% per tahun. Ada sekitar 30-40 juta wanita lanjut usia di total penduduk Indonesia, sekitar 240-250 juta. Di Indonesia, diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause pada tahun 2025. Diantaranya, terdapat 23,4 juta lansia di Indonesia pada tahun 2017, dimana 8,97% dan 7,4(Puspitasari, 2020)% dari populasi Jurnal tersebut adalah usia menopause. Sementara itu, perkiraan usia rata-rata menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Peningkatan harapan hidup menyebabkan peningkatan jumlah wanita yang mengalami menopause (Bagaskara Handoko et al., 2021).

Data SDKI di DKI Jakarta Proporsi wanita berumur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari 4 persen pada wanita umur 30-34 tahun, menjadi 10 persen pada wanita umur 44-45 tahun ; dan 41 persen pada wanita umur 48-49 tahun. Berdasarkan data kunjungan ibu usia 40 - 50 tahun pada tahun 2020 , yang mengalami gejala menopause di Satuan Pelayanan kesehatan Balakota DKI Jakarta sebanyak 35 orang diantara keluhan seperti ketidak teraturan siklus haid, keringat banyak , susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat.Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia. Faktor pengetahuan dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan kesiapan secara fisik, psikis dan spiritual (Badan Pusat Statistik Jakarta & Kementerian Kesehatan Jakarta, 2018).

Perubahan yang paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause. Menopause merupakan fase dimana wanita tidak bisa mengalami menstruasi lagi. Selain tidak menstruasi wanita yang mengalami menopause akan merasakan gejala seperti hot flushes (semburan panas di daerah kepala, leher, dan dada), disfungsi seksual, nyeri sendi, sehingga mempengaruhi psikologis wanita tersebut yang dapat menyebabkan depresi, gangguan ansietas, keringat di waktu malam, vagina yang terasa kering, mood yang labil, dan gejala lainnya (Fretti et al., 2022.).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini bersifat kuantitatif dan membatasi permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Total Sampling* sebanyak 37 responden dengan usia antara 45-50 Tahun (Notoatmodjo, 2017). Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh, dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi Square* (Nuryadi et all, 2017).

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Kategori Pengetahuan, Sikap, dan Kecemasan Menghadapi Menopause

Variabel		Frekuensi	
		Jumlah	%
Kategori Pengetahuan	Baik	8	21,6
	Cukup	13	35,2
	Kurang	16	43,2
Kategori Sikap	Positif	15	40,5
	Negatif	22	57,9
Menopause	Cemas	14	37,8
	Tidak Cemas	23	62,2
Total		37	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 37 responden mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 responden (43,2%), responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (35,2%), dan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 responden (21,6%). Mayoritas responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 22 responden (59,5%) dan 15 responden (40,5%) memiliki sikap positif. Mayoritas responden tidak cemas dalam menghadapi menopause sebanyak 23 responden (62,2%) dan 14 responden (37,8%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dengan Kecemasan Menghadapi Menopause

Variabel		Menopause				Jumlah		P Value
		Cemas		Tidak Cemas				
		F	%	F	%	F	%	
Pengetahuan	Baik	6	16,2	2	5,4	8	21,7	0,009
	Cukup	6	16,2	7	19,0	13	35,1	
	Kurang	2	5,4	14	37,8	16	43,2	
Sikap	Positif	8	21,6	7	18,9	15	40,5	0,000
	Negatif	6	16,2	16	43,3	22	59,5	

Sumber: Data Primer (diolah), 2023

Dapat dilihat pada tabel 2 bahwa dari 37 responden terdapat 8 responden yang berpengetahuan baik mayoritas cemas dalam menghadapi menopause sebanyak 6 responden, dari 13 responden yang berpengetahuan cukup mayoritas tidak cemas dalam menghadapi menopause sebanyak 7 responden dan dari 16 responden yang berpengetahuan kurang mayoritas tidak cemas dalam menghadapi menopause sebanyak 14 responden. Berdasarkan hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai P Value 0,009 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menopause pada ibu umur 45-50 tahun.

Pada hubungan sikap dengan kecemasan menghadapi menopause terdapat 37 responden terdapat 15 responden yang bersikap positif mayoritas mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause sebanyak 8 responden dan dari 22 responden yang memiliki sikap negatif mayoritas tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause sebanyak 16 responden. Berdasarkan hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai P Value 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan kecemasan menghadapi menopause pada ibu umur 45-50 tahun (tabel 2).

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian, ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Semakin baik pengetahuan individu tentang masalah kesehatan akan sangat membantu dalam pencegahan terjadinya masalah Kesehatan tersebut. Pengetahuan akan membentuk sikap ibu, dan akhirnya akan memahami tentang tanda dan gejala menopause (Sinurat, Lastiur 2018).

Bagi sebagian wanita, datangnya masa menopause cukup menakutkan, di masa ini umumnya disebut pra menopause atau perimenopause. Pada dasarnya menopause itu bisa menimpa wanita kalangan manapun, wanita yang bekerja, wanita yang tidak bekerja, wanita yang memiliki suami maupun wanita yang tidak memiliki suami (janda/wanita yang tidak menikah), tetapi mereka memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda (Yazia et al., n.d.).

Kecemasan diartikan sebagai munculnya perasaan atau ketakutan yang tidak jelas dan hebat, yang munculnya tidak menyenangkan. Indikator kejadian kecemasan seperti vasomotor (jantung berdenyut kencang dan napas tersengal-sengal), psikososial (sering marah), fisik (berkeringat dan merasa lelah) dan kurang gairah seksual (Apriana Ama et al, 2022).

Tingkat kecemasan yang berlebihan memungkinkan untuk memiliki pemikiran yang keliru sehingga pemahaman tentang menopause sering disalah artikan sebagai hal yang mengganggu, akibatnya muncul gejala, baik fisiologis maupun psikologis (Aristawati & Puspitasari, n.d.).

Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam symptom psikologi seperti depresi, mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah. Banyak Wanita yang mengalami menopause menjadi seorang yang mudah mengalami rasa cemas. Kecemasan ini timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. Salah satu faktor yang menyebabkan wanita menopause merasa cemas adalah ketidaktahuan wanita tersebut akan tanda/ciri-ciri dari menopause padahal dia sudah memasuki fase itu (Puspitasari, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan pengetahuan dan sikap ibu berhubungan kecemasan menghadapi menopause. Dengan melihat simpulan yang ada maka, upaya peningkatan pengetahuan dan informasi hendaknya terus dilakukan guna mencegah

kecemasan muncul akibat kurangnya seseorang dalam memperoleh pengetahuan, ilmu, informasi dan diharapkan ibu dapat menjalani masa menopause dengan nyaman tanpa adanya rasa cemas

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada 1) Pimpinan STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam yang telah mendukung dalam melaksanakan penelitian ini dalam bentuk penyediaan dana, 2) para dosen dan tenaga kependidikan yang telah membantu hingga penyelesaian laporan akhir penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana Ama dkk, *Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause* Vol.5 No. 2 (Oktober 2022) Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)
- Aristawati, E., & Puspitasari, R. A. H. *Peran Pendampingan Keluarga Dalam Senam Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Sekargadung. Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1). www.journal.stikeshangtuah-sby.ac.id
- Sinurat, Lastiur, *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Aek Simotung Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2018*. <https://repository.helvetia.ac.id/>
- Bagaskara Handoko, F., Lidiawati, M., Bintoro, Y., Aceh, A., Blang Bintang Lama Km, J., & Keude Aceh Besar, L. (2021). *Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Menopause di Kampung Lampuuk Kecamatan Darussalam Aceh Besar*. In *Jurnal Aceh Medika* (Vol. 5, Issue 1). <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>
- Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia. *Kependudukan* [Internet]. 2018 [cited 20 Desember 2023]. Available form: <https://www.bps.go.id>
- Fretti, A., Heru, S., & Djula, W. (n.d.). *Analisis Signifikansi Antara Usia Menarche Dan Menopause Pada Wanita*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Notoatmodjo, S. 2017. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. (2018). *Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal* (Vol. 1).
- Puspitasari, B. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Abstrak*. 9(2).
- Nuryadi, dkk. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA
- Yazia, V., Hamdayani Prodi, D. S., MERCUBAKTI JAYA Padang, Stik., Gadang, S., Nanggalo, K., & Padang, K. (n.d.). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause*.