

**PENGARUH PENYULUHAN MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PREMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI
MENOPAUSE DI PEDUKUHANKALONGAN
MAGUWOHARJO DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA
2010**

Inggrid Farahdiba Lahitani¹ Farida Kartini²

ABSTRAK

Menopause is known as the end of the menstruation cycle, and usually regarded as a horrible thing in a woman's life. Most woman had menopause around the age of 40 and 50. Although it's not a kind of disease, this event had some effect on a woman's life, thus resulting in various physical disorders such as stress and depression. This problem does not happen only to the menopause woman, but also to the pre menopause woman. The goal of this research is to explore the effect of menopause counseling to the anxiety levels of premenopause woman in facing menopause.

This research is using the Quasi Experiment with the non-randomized control group pretest-posttest design. Using the purposive sampling technique, the population used in this research consisted of woman with the age range from 35 to 45 years. Sample was taken from 15 woman with the same control amount. The questionnaire used in this research is an international standard questionnaire, T-MAS.

The result, it was found that there are 9 woman (60%) from the experiment group with low rate of anxiety in facing menopause. From the analysis result using the paired T-test, a significant value of 0.027 ($p < 0.05$). From that result, it is known that there are effect of menopause counseling to the anxiety levels of pre menopause woman in facing menopause. To increase the welfare of the pre menopause woman, they are expected to actively search for information through various media and consult about health issue with midwives or doctors.

Kata kunci : penyuluhan menopause, wanita premenopause, kecemasan

A. PENDAHULUAN

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi hal yang menakutkan dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam

kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktifitas, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan fisik maupun psikis (wirakusumah, 2003:18)

Salah satu perubahan psikis yang muncul adalah rasa cemas. Rasa cemas yang berlebihan akan menguras tenaga, menimbulkan rasa takut, dan menghambat individu melakukan fungsinya dengan

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan DIII STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

adekuat dalam situasi interpersonal, situasi kerja, dan situasi sosial (Videbeck, 2008: 307)

Studi Ikatan Dokter Indonesia bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menyebutkan bahwa 34 % wanita Indonesia mengalami gejala kecemasan dalam menghadapi menopause (www.idi.go.id). Sebuah penelitian di Kabupaten Sleman pada tahun 2005 menyebutkan bahwa wanita pada usia premenopause sebanyak 86,67 % mengalami kecemasan dalam katagori sedang. (Nusantoro, 2005 : 53). Penelitian lain menyebutkan sebanyak 39,4% dari 71 wanita mengalami kecemasan dalam katagori berat. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan mengenai menopause (Isyana, 2007 : 35-42). Penyuluhan pada wanita premenopause yang dilakukan oleh tenaga medis dengan cara memberikan informasi mengenai menopause dan manajemen stres akan mengurangi kecemasan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan September 2010 di Pedukuhan Kalongan Maguwoharjo Depok Sleman ditemukan 6 dari 10 ibu yang mengalami kecemasan sedang sehingga hal ini mendorong penulis untuk mengetahui lebih lanjut mengenai beberapa pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan ibu usia premenopause dalam menghadapi menopause.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen (*experiment research*) yaitu kegiatan percobaan (eksperimen), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul (tingkat

kecemasan dalam menghadapi menopause), sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2002:156). Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi Experiment*) rancangan *non-randomized control group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak. Setelah kedua kelompok ditentukan selanjutnya dilakukan pretes (O1) pada kedua kelompok tersebut dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan postes (O2) pada kedua kelompok tersebut (Notoatmodjo, 2002:169). Bentuk rancangan sebagai berikut :

	pretes	perlakuan	postes
Eksperimen :	O1	X	O2
Kontrol :	O1'		O2'

Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang berusia 35-45 tahun yang belum mengalami menopause. Jumlah sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 30 responden dengan jumlah kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing 15 responden. Alat yang digunakan adalah kuisisioner dan SAP. Kuisisioner digunakan pada kegiatan pretest dan posttest. Kuisisioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dimana responden tinggal memilih jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu (Notoadmojo, 2002:116). Kuesioner *T-MAS*

digunakan dalam penelitian ini. *Test T-MAS* adalah sebuah kuisioner standar internasional yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Tiap jawaban akan diberi nilai 1 sehingga skor antara 0-50 makin tinggi nilai skor, makin tinggi tingkat kecemasan. *T-MAS* sudah terstandar secara internasional berdasarkan uji validitas didapatkan hasil sebagai berikut : sensitivitas 90%, spesifitas 90,4%, nilai ramal positif 94,7%, ramal negatif 90,4%, efektifitas 92,5%, *youden indeks* 0,85%. Uji reliabilitas menggunakan *KR20* hasil $r = 0,86\%$ (Utari cit Widodo, 2007). Tingkat kecemasan skor kuesioner *T-MAS* dibagi menjadi :

< 5= kecemasan rendah (55%), 6-14= kecemasan sedang (55-75%), ≥ 15 = kecemasan berat (75-100%). Satuan acara penyuluhan (SAP) adalah alat yang digunakan untuk memandu penyuluhan. Materi yang diberikan dalam penyuluhan tentang pengertian menopause. Pada tahap pengolahan data terbagi menjadi tiga tahap, yaitu penyuntingan (*editing*), pengkodean (*coding*), dan tabulasi (*tabulating*). Analisis data menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* untuk melihat apakah data itu normal atau tidak, setelah diketahui data normal maka selanjutnya menggunakan rumus *T-Test paired 2 sample* untuk mencari selisih antara beda pretes dan postes pada masing-masing kelompok.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur (Thn)	KE		KK	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1.	35-40	7	46,7	12	80,0
2.	40-50	8	53,3	3	20,0
Jumlah		15	100,0	15	100,0

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden kelompok Eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) berdasarkan umur responden. Responden pada kelompok eksperimen terbanyak adalah yang berumur antara 40-50 tahun yaitu sebanyak 8 orang (53,3%) dan responden paling sedikit adalah yang berumur 35– 40 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,7%). Responden pada kelompok kontrol terbanyak adalah yang berumur antara 35-40 tahun yaitu sebanyak 12 orang (80,0%) dan responden paling sedikit adalah yang berumur 40– 50 tahun yaitu sebanyak 2 orang (20,0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Pendidikan	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	SMP	1	6,7	4	26
2	SMA	13	86,7	9	60
3	PT	1	6,7	2	13
Jumlah		15	100,0	15	100,0

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan pendidikan responden. Responden pada

kelompok eksperimen terbanyak adalah yang berpendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) dan responden paling sedikit adalah yang berpendidikan SMP dan PT masing-masing 1 orang (6,7%). Responden pada kelompok kontrol terbanyak adalah yang berpendidikan SMA/SMK yaitu 9 orang (60,0%) dan responden paling sedikit adalah yang berpendidikan yaitu 1 orang (13,0%).

a. Pekerjaan Responden

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	IRT	10	66,7	11	73,3
2	Swasta	5	33,3	4	26,7
Jumlah		15	100,0	15	100,0

Tabel 3 menunjukkan karakteristik responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan pekerjaan responden. Responden pada kelompok eksperimen terbanyak adalah yang dengan pekerjaan IRT yaitu sebanyak 10 orang (66,7%) dan responden paling sedikit adalah dengan pekerjaan swasta 5 orang (33,3%). Responden pada kelompok kontrol terbanyak adalah dengan pekerjaan IRT yaitu 11 orang (73,3%) dan responden paling sedikit adalah dengan pekerjaan swasta yaitu 4 orang (26,7%).

Deskripsi Data

Pretest dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2010 dan posttest pada tanggal 24 Maret 2010 Data

masing-masing jawaban Tingkat kecemasan skor kuesioner *T-MAS* dibagi menjadi : < 5(kecemasan rendah), 6-14 (kecemasan sedang) dan ≥ 15 (kecemasan berat).

- a. Tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause Pretes dan Postes kelompok Eksperimen

Tabulasi data Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause hasil pretes dan postes kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Pretes Dan Postes Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Kelompok Eksperimen

Tingkat Kecemasan Ibu premenopause	Pretes		Postes	
	Jml	%	Jml	%
Rendah	9	60,0	9	60,0
Sedang	3	20,0	2	13,3
Tinggi	3	20,0	4	26,7
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa kelompok Ekperimen pada waktu dilaksanakan pretes sebanyak 3 responden (20,0%) Tingkat kecemasan berat dan sebanyak 3 responden (20,0%) Tingkat kecemasan sedang. Pada waktu dilaksanakan postes sebanyak 4 responden (26,7%) Tingkat kecemasan berat dan sebanyak 2 responden (13,3%) Tingkat kecemasan sedang.

- b. Tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause Pretes dan Postes kelompok Kontrol

Tabulasi data Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause hasil pretes dan postes kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Pretes Dan Postes Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Kelompok Kontrol

Tingkat kecemasan ibu premenopause	Pretes		Postes	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Rendah	9	60,0	9	60,0
Sedang	3	20,0	5	33,3
Tinggi	3	20,0	1	6,7
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa kelompok kontrol pada waktu dilaksanakan pretes sebanyak 3 responden (20,0%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 3 responden (20,0%) Tingkat kecemasan tinggi. Pada waktu dilaksanakan postes sebanyak 5 responden (33,3%) Tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 1 responden (6,7%) Tingkat kecemasan rendah.

c. Pengaruh Pemberian Penyuluhan tentang Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Kalongan Depok Maguwoharjo Sleman Yogyakarta Tahun 2010 dilakukan analisis menggunakan statistik uji *T-test*. Sebelum analisa uji *T-test*, peneliti melakukan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan dalam analisa *T-test* adalah uji normalitas. Hasil uji normalitas terhadap 15 subjek penelitian

dihitung dengan menggunakan *Shapir-Wilk* Kaidah statistik untuk uji normalitas adalah bila $p > 0.05$. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	Sig	Keterangan
Tingkat kecemasan ibu premenopause (KE Pretes)	0,707	0,010**	Normal
Tingkat kecemasan ibu premenopause (KE Postes)	0,689	0,010**	Normal
Tingkat kecemasan ibu premenopause (KK Pretes)	0,707	0,010**	Normal
Tingkat kecemasan ibu premenopause (KK postes)	0,714	0,010**	Normal

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa Persepsi terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mempunyai ($p > 0.05$) sehingga data normal. Selanjutnya untuk uji hipotesis menggunakan statistik uji *T-test*. Uji dilakukan terhadap 2 kelompok yaitu kelompok yang diberikan penyuluhan (kelompok Eksperimen) dan kelompok yang tidak diberi penyuluhan (kelompok Kontrol).

Berikut hasil analisis dari kelompok eksperimen yang dilihat dari pretes serta postesnya.

Tabel 7. Tingkat kecemasan ibu premenopause Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause	Nilai Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	T_{hitung}	P
Pretes KE	30,867	-	-	0.
Postes KE	32,333	1,467	2,475	027

Dari data table 7 dapat diketahui pada saat dilakukan pretes kelompok eksperimen nilai rata-rata 30,867 dan postes 32,333. Selisih rata-rata antara pretes dan postes kelompok eksperimen sebesar -1,4667. Untuk mengetahui ada tidak perbedaan dilakukan uji *T-test*.

Dari hasil analisis dengan uji *T-test*, diperoleh nilai signifikansi 0.027 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut diketahui bahwa ada pengaruh antara pretes dan postes pada kelompok eksperimen

Tabel 8. Tingkat kecemasan ibu premenopause Pretes dan Postes KK

Tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause	Nilai Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	T_{hitung}	P
Pretes KK	30,800	1,33	1,88	0,081
Postes KK	29,466	3	3	

Dari data tabel 8 dapat diketahui pada saat dilakukan pretes kelompok kontrol nilai rata-rata 30,800 dan nilai postes rata-rata 29,466. Selisih rata-rata antara pretes dan postes sebesar 1,333. Untuk mengetahui ada tidak perbedaan dilakukan uji *T-test*.

Dari hasil analisis dengan uji *T-test*, diperoleh nilai signifikansi

0,081 ($p > 0,05$). Dari hasil tersebut diketahui bahwa terdapat pengaruh antara kelompok yang diberi penyuluhan dengan kelompok yang tidak diberi penyuluhan terhadap kecemasan menghadapi menopause.

1. Tingkat Kecemasan Ibu usia Premenopause dalam Menghadapi Menopause Pretes dan postes Kelompok Eksperimen

Dilihat dari pretes sebelum dilakukan penyuluhan dapat diketahui kelompok Ekperimen sebanyak 3 responden (20,0%) tingkat kecemasan tinggi dan sebanyak 3 responden (20,0%) tingkat kecemasan sedang. Pada waktu dilaksanakan postes sebanyak 4 responden (26,7%) dengan tingkat kecemasan tinggi dan sebanyak 2 responden (13,3%) tingkat kecemasan sedang. Hasil tersebut menunjukkan pemberian penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause.

Setiap perubahan dalam kehidupan atau peristiwa dalam kehidupan yang dapat menimbulkan keadaan stres disebut stressor. Stres yang dialami seseorang dapat menimbulkan *anxietas* (Wibisono, 1990). Pengalaman baru menjalani masa menopause dan ketidaktahuan wanita mengenai menopause akan menjadi stresor dan menyebabkan wanita tersebut mengalami kecemasan. Responden pada penelitian ini mampu mengkopling permasalahan yang terjadi karena mereka telah memiliki pengetahuan dan informasi yang tepat mengenai menopause. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan jawaban kuisisioner yang telah diisi responden pada waktu pretes dan postes, contoh pada soal nomor 27 “saya sering

menemukan bahwa saya mengkhawatirkan sesuatu” pada saat pretes hampir 80% responden mengisi dengan jawaban “ya” setelah dilakukan penyuluhan menopause kekhawatiran mereka mampu terjawab dan hanya 30% saja pada saat postes responden menjawab “ya” pada item pertanyaan yang sama.

2. Tingkat Kecemasan Ibu usia Premenopause dalam Menghadapi Menopause Pretes dan Postes Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberi penyuluhan pada waktu dilaksanakan pretes sebanyak 3 responden (20,0%) dengan tingkat kecemasan tinggi dan sebanyak 3 responden (20,0%) dengan tingkat kecemasan sedang. Pada waktu dilaksanakan postes sebanyak 1 responden (6,7%) tingkat kecemasan tinggi dan sebanyak 5 responden (33,3%) tingkat kecemasan sedang. Hal ini juga dapat dilihat dari item soal nomor 1-23 dari soal kuisisioner, sebagian besar ibu-ibu merasa cemas dibuktikan dengan soal “saat ini saya mudah marah tanpa sebab yang jelas”. Banyak responden yang menjawab “ya” yang bernilai 1 baik pada saat pretes ataupun postes. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan antara pretes ataupun postes.

Pengetahuan dari sumber informasi menopause mempunyai andil besar dalam menentukan tingkat kecemasan seseorang. Cara yang ditempuh agar bertambahnya pengetahuan tentang kecemasan menghadapi menopause adalah dengan mencari informasi tentang hal yang ingin diketahui tersebut.

Salah satu cara yang ditempuh adalah dengan mengikuti penyuluhan tentang kesehatan, membaca leaflet dan mencari informasi melalui media cetak dan media elektronik berkaitan dengan kesehatan dan menopause.

3. Pengaruh Pemberian Penyuluhan Tentang Tingkat Kecemasan Ibu usia Premenopause dalam Menghadapi Menopause Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Selisih nilai rata-rata pretes dan postes kelompok eksperimen sebesar -1,4667 apabila dihitung dengan rumus t-test akan didapatkan nilai signifikansi 0.027 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan. Untuk menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan maka dilakukan pengujian kelompok kontrol. Selisih nilai pretes dan postes kelompok kontrol sebesar 1,333 bila diuji dengan rumus t-test maka didapatkan nilai signifikansi 0.081 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan antara postes dengan pretes

Sedangkan berdasarkan kriteria dapat diketahui kelompok eksperimen dengan kecemasan tinggi yaitu 4 orang (26,7%) dan dengan kecemasan sedang 2 orang (13,3%) sedangkan pada kelompok kontrol dengan kecemasan tinggi menghadapi menopause yaitu 1 orang (6,7%) dan dengan kecemasan sedang 5 orang (33,3%) Dari hasil tersebut diketahui bahwa ada pengaruh antara kelompok yang diberi penyuluhan dengan kelompok yang tidak diberi penyuluhan terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause menghadapi menopause.

Hasil ini mengidentifikasi bahwa pemberian penyuluhan mampu mempengaruhi seseorang mengikuti persiapan menghadapi menopause. Pemberian penyuluhan sangat diperlukan untuk memberikan pengetahuan agar seseorang termotivasi untuk mempersiapkan menghadapi menopause dan menjaga kesehatannya dengan tindakan preventif. Menurut penelitian Siskhairun tahun 2006 tingkat kecemasan dipengaruhi oleh pengetahuan yang benar mengenai menopause serta bagaimana usaha ibu untuk mengakses informasi yang benar. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan dan akan memberikan dasar bagi pengembangan selanjutnya dan menentukan sikap. Hasil penelitian ini juga mengatakan kesiapan menghadapi menopause berpengaruh besar pada tingkat kecemasan.

Perbedaan tingkat kecemasan menghadapi menopause antara kelompok yang diberi penyuluhan dan kelompok yang tidak diberi penyuluhan dapat dipengaruhi oleh informasi berkaitan dengan kesehatan dan menopause dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu premenopause. Apabila informasi yang didapat seseorang dari dokter atau bidan, liflet dan penyuluhan yang dilakukan oleh dinas kesehatan maka tingkat pengetahuan mereka akan bertambah karena informasi yang disampaikan adalah benar. Ibu yang memperoleh informasi tentang tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause yang berkualitas akan mempunyai pemahaman yang benar tentang menopause. Kuantitas informasi

akan mempercepat dan memperluas seorang ibu untuk memahami bagaimana memahami dan menerima saat terjadinya menopause.

Pada tahun 2008 penelitian Listyaningsih di Purworejo juga mengungkapkan bahwa 23,3% wanita memiliki kecemasan tinggi hal ini disebabkan pengetahuan yang rendah mengenai menopause. Seorang ibu dapat meningkatkan jumlah informasi dengan banyak membaca, menonton media, bertanya kepada orang yang ahli misalnya dokter dan bidan. Persiapan menghadapi menopause lebih awal akan lebih baik untuk mempersiapkan jika tiba-tiba datang menopause tidak begitu cemas.

Menurut Tombokan tahun 2002. Pengetahuan yang nantinya diperoleh dari berbagai sumber dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai keyakinannya. Bromwich cit Siskhairun 2006 menambahkan wanita akan lebih mudah menanggung menopause jika mereka mendapatkan pengetahuan faktual yang akurat mengenai menopause.

Penelitian Soedirham tahun 2008 menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan ibu dalam menghadapi menopause adalah kurangnya informasi yang benar mengenai menopause. Selama ini mereka mengetahui fenomena menopause hanya dari teman sebaya serta mitos-mitos. Hal ini mengakibatkan banyak anggapan miring mengenai menopause. Mereka menganggap menopause adalah suatu hal yang mengerikan bagi seorang wanita karena sudah tidak mampu lagi memuaskan pasangan. Setelah

diberikan penyuluhan kepada ibu-ibu bersama suami mereka didapatkan hasil tingkat kecemasan menurun sebanyak 35%. Upaya ini dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan pada wanita melalui pencegahan sedini mungkin dengan memberikan pengetahuan yang benar dan informasi kesehatan.

Hasil analisis sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini yaitu ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Kalongan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta tahun 2010.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jarak waktu antara pretes dan postes hanya 1 minggu dan waktu pemberian penyuluhan hanya 1 jam sehingga dimungkinkan dapat mempengaruhi pengambilan kesimpulan berkaitan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan penyuluhan setelah dilakukan penyuluhan ada perubahan antara pretes dan postes.
2. Pada kelompok kontrol yaitu kelompok yang hanya tidak diberi penyuluhan tidak terdapat perbedaan antara pretes dan postes
3. Ada pengaruh pemberian penyuluhan menopause terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause

Bagi Ibu-ibu premenopause diharapkan terbuka dan mau berkonsultasi pada dokter atau bidan mengenai perubahan fisik dan psiko menjelang menopause agar ibu-ibu tetap bisa produktif tanpa dihantui perasaan cemas Mengkomunikasikan perubahan-perubahan yang dialami dengan pasangan agar tidak ada kesenjangan

Daftar Pustaka

- Arikunto, S.2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Cetakan Keenam, Edisi Revisi, Rineka Cipta: Jakarta
- Baihaqi., Sunardi., Akhlan, Riksm., Heryati, E. 2005, *Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan Psikiatri*, Refika Aditama: Bandung
- Baziad, A.,2003, *Endokrinologi Ginekologi*, Edisi kedua, Media Aesculapius, FKUI: Jakarta.
- Depkes RI.2006.*Buku Saku Bidan Poskesdes untuk Mewujudkan Pedukuhan Siaga*.Jakarta
- Fayed, H. 2005, *Kiat Menghadapi Rasa Cemas*,Abyan:Solo
- Fox-Spencer, R.2007, *Simple Guides Menopause*,Erlangga:Jakarta
- Hawari, D. 2001, *Manajemen Stress, Cemas, depresi*,.FKUI:Jakarta

- Isyana, A.N.2007.*Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause.The Journal of Public Health*.Unairpress:Surabaya
- Kartono, K.2007, *Psikologi Wanita : Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*, Jilid tiga, Mandar Maju:Bandung
- Pakasi,L.2000, *Menopause, Masalah Penanggulangnya*.FKUI:Jakarta
- Listyaningsih, H.2008, *Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause Umur 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Mranti Kecamatan Purworejo Jawa Tengah Tahun 2008*, STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA: Yogyakarta
- Machfoedz,2005.*Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan* Fitramaya:Yogyakarta
- Manuaba,I.G. 1999, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Arcan:Jakarta
- Notoatmodjo,S.2003.*Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku* Yogyakarta : Andi Offset
- Notoatmojo.S.,007 *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Cetakan Kedua, Edisi Revisi, Rineke Cipta: Jakarta
- Nusantoro,D.C. 2005, *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan wanita Premenopause Tentang Menopause dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Semampir Wetan Pedukuhan Tambakrejo Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman*. FKUGM:Yogyakarta
- Prawirohardjo.S.2003, *Menopause dan Andropause*, Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Purwoastuti, E. 2008, *Menopause Siapa Takut?*, Kanisius: Yogyakarta
- Rostiana,T.,2009,*Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause.*, www.digilib.gundar.ac.id, diakses 13 September 2009
- Siskhairun, O. 2006, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di Dusun Pocung Kidul Yogyakarta*. FKUGM: Yogyakarta
- Sugiyono.,2007, *Statistika untuk Penelitian*,Alfabet:Bandung
- Tagliaferri, M.C, I.Tripaty, D. 2006,*The New Menopause Book*, Gramedia: Jakarta
- Team, 2006. *Canadian Consensus Conference on Menopause 2006 Update* .The Journal of

*Obstetrics and Gynaecology
Canada(JOGC).*,
www.SOGC.org, diakses 13
September 2009

Team, 2008. The Symptoms of
Menopause, The North
American Menopause
Society., www.nams.org,
diakses 11 Febuari 2010

Widodo, A.2007,*Perbedaan Tingkat
Kecemasan Mahasiswa
program A dan B pada Prodi
Ilmu Keperawatan dalam
Melaksanakan Praktek Klinik
Profesi Ners di Universitas
Gajah Mada Yogyakarta.*
FKUGM: Yogyakarta

Zulkarnaen, Y. 2003,*Gejala-gejala
Wanita Perimenopause,*
www.unsri.ac.id, diakses 13
September 2009



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA