

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU-IBU PREMENOPAUSE
DI PEDUKUHAN DAHROMO 1 SEGOROYOSO
PLERET BANTUL YOGYAKARTA 2010**

Sufi Airoh¹, Sulistyaningsih²

Abstract: This research is aiming to seek the influence of counselling towards the level of anxiety of pre menopause women in Dahromo 1 Rural Segoroyoso Pleret Bantul Yogyakarta in 2010 in facing menopause. The research utilizes *non equivalent control group* experimental design method. The numbers of samples in this study are 15 men for the experimental group and 14 people for the control group. Univariate data analysis used in this study is categorizing anxiety based on T-MAS, bivariate analysis is conducted by statistical t-test. Normality of the data in this study uses Kolmogorof-Smirnov. T-test results showed a significant number of smaller Independent Sample Test where ($<$) 0.05 is 0.043. Therefore we can conclude that there is an influence counselling towards the level of anxiety of pre menopause women in Dahromo 1 Rural Segoroyoso Pleret Bantul Yogyakarta in 2010 in facing menopause.

Keywords : anxiety, counselling, menopause

PENDAHULUAN

Kehidupan seorang perempuan secara kontinyu dari mulai lahir sampai akhir hayatnya akan melalui beberapa fase yaitu fase neonatus, bayi, kanak-kanak, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium (premenopause-menopause-pasca menopause), prasenium, berakhir dengan senium 1 dan 2. Usia harapan hidup akan terus meningkat seiring dengan perbaikan kualitas dan kuantitas pelayanan kesehatan di negara-negara berkembang, dengan demikian akan semakin banyak didapatkan perempuan berusia lanjut yang dapat menikmati kehidupan setelah menopause atau setelah masa reproduksinya selesai. Selain itu, lebih dari 25% perempuan akan mengalami kecemasan jauh lebih tinggi dari pada laki-laki (widianti, www.akademik.unsri.ac.id, 7 Desember 2009)

Meskipun menopause dianggap sebagai salah satu kurun waktu yang penting dalam kehidupan seorang perempuan, justru perimenopause yang mencakup periode

sebelum, selama dan sesudah menopause mempunyai klinik yang lebih bermakna. Penurunan hormon estrogen ternyata dapat dipicu oleh stres berkepanjangan yang terjadi sebelum perempuan menopause. Kelainan akibat berkurangnya hormon estrogen antara lain sering terjadi peningkatan emosi, lambat mempelajari hal yang baru, sukar berkonsentrasi, mudah tersinggung, sulit tidur, dan cemas. Apabila kecemasan melebihi dari taraf kecemasan tertentu maka akan menyebabkan sindrom klinik yang mengganggu kesehatan, kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan hidup. Menurut beberapa penelitian kecemasan pada masa premenopause merupakan kecemasan yang paling tinggi disusul kecemasan saat menopause. Perempuan adalah obyek yang paling tepat dan paling mudah terkena stres akibat status ekonomi, kondisi lingkungan yang tidak sehat, pengetahuan, maupun masalah dalam rumah tangga. (Kusumawardani, 2006: 58).

Usia Harapan Hidup (UHH) perempuan Indonesia pada tahun 2006 adalah 69,4 tahun. Jika UHH mencapai 70 tahun maka hampir sepertiga usia perempuan dijalani pada masa perimenopause dan pascamenopause yang penuh dengan masalah fisik maupun psikologi (Kusumawardani, 2006: 2). Di DIY sendiri usia harapan hidup rata-rata pada tahun 2006 mencapai 72,5 tahun (Yuliasri, www.bapedapemda-diy.go.id, 3 Oktober 2008). UHH di kabupaten Bantul mencapai umur 70 tahun untuk laki-laki dan 72 tahun untuk perempuan, Pleret sebagai salah satu kecamatan yang ada kabupaten Bantul, mempunyai masyarakat yang usia harapan hidupnya mencapai umur 70,2 tahun untuk laki-laki dan 73 tahun untuk perempuan (Harsono, www.bantulkab.go.id, 3 Oktober 2009).

Perempuan dalam menghadapi menopause berbeda-beda karena berkaitan dengan beberapa faktor antara lain tingkat pengetahuan. Di negara Indonesia sebagian besar perempuan tidak mengetahui tentang menopause, terutama yang berada di pedesaan. Persentase perempuan yang tidak mengetahui tentang menopause hampir 80% mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause, masih menganggap menopause adalah hal yang *tabu* (*silent menopause*), atau kepasrahan menghadapi hari tua. Sedangkan perempuan perkotaan lebih bersikap positif karena mereka lebih mudah mencari dan memperoleh informasi tentang menopause sehingga lebih percaya pada hal-hal yang bersifat alami yang memotivasi mereka untuk lebih mengutamakan kesehatan, mengatur gaya hidup mulai dari pola makan, waktu istirahat, aktivitas fisik, sampai masalah kecantikan (Widianti, www.akademik.unsri.ac.id, 7 Desember 2009).

Fakta lapangan menemukan bahwa 75 % wanita yang mengalami menopause akan merasakan berbagai masalah atau gangguan, sedangkan sekitar 25% lainnya tidak memperlmasalahkan (www.bantulkab.go.id, 3

Oktober 2009). Hal ini menegaskan bahwa umumnya perempuan takut menghadapi menopause karena tidak siap menerima kenyataan, terlebih lagi karena ketidaktahuan informasi yang benar atau mitos-mitos yang keliru. Hal tersebut menyebabkan perempuan menjadi cemas, murung, dan menarik diri dari lingkungan sosial ketika mengalami menopause.

Bidan sebagai tenaga kesehatan dan pendamping perempuan sudah lebih memperhatikan kebutuhan kesehatan bagi perempuan. Keterlibatan pemerintah maupun masyarakat dalam mengatasi masalah menopause antara lain bekerja sama dengan tim dari berbagai disiplin keahlian ilmu misalnya psikologi dan spesialis obstetric ginekologi melalui berbagai posyandu khusus ibu menopause, penyertaan organisasi-organisasi perempuan atau organisasi khusus menopause misalnya organisasi PPKW (Perhimpunan Penyantun Kesejahteraan Wanita). Komunitas Internasional Menopause atau Internasional Menopause Society (IMS) sebagai salah satu organisasi dunia yang menangani masalah menopause (Pakasi, 2000: 19).

Dalam rangka menanggulangi masalah menopause di Indonesia PB PERMI (Peran dan Upaya Perkumpulan Menopause Indonesia), yang berada di bawah IDI (Ikatan Dokter Indonesia) melaksanakan beberapa program (2001-2004) sebagai berikut, standarisasi manajemen menopause (2002), manajemen menopause dan osteoporosis (reguler) tingkat dasar dan lanjut (2002) (Soemitro, www.proyeksi penduduk.go.id, 12 September 2009).

Penyebab terjadinya kecemasan yang dialami masyarakat 25% nya juga dikarenakan karena perempuan tersebut merasa keberadaan dirinya terancam, sebab dengan datangnya masa menopause ini seseorang tidak akan bisa lagi melahirkan anak, akan menjadi tua, dan akan disingkirkan oleh anak-anak dan suaminya. Sebenarnya kecemasan pada masa

menopause ini dapat diatasi 15-30%nya, apabila perempuan tersebut mau mengerti dan menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya serta adanya dukungan dari pihak keluarga. Selain itu ada beberapa usaha yang dapat dilakukan antara lain keyakinan beragama serta melibatkan diri dalam aktifitas sosial dan keagamaan. Bagi umat muslim sholat merupakan ibadah yang paling utama (Hendro, www.library.gunadarma.ac.id, diakses 2 Juli 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September 2009 di Pedukuhan Dahromo 1 Segoroyoso Pleret Bantul Yogyakarta, Dipilihnya Dahromo 1 untuk dilakukan penelitian karena jumlah ibu premenopause cukup besar, 12 dari 20 perempuan premenopause (60%) belum mengetahui tentang menopause dan mereka merasakan kecemasan dalam menghadapi menopause. Sedangkan 8 dari 20 perempuan premenopause (40%) mengetahui tentang menopause dan merasa biasa-biasa saja (kemungkinan kecemasan rendah). Penyuluhan tentang menopause selama ini belum pernah diadakan di Pedukuhan Dahromo 1. Pengetahuan mereka tentang menopause-pun belum secara menyeluruh bahwa pada perempuan yang memasuki masa menopause awal (premenopause) mengalami gejala salah satunya adalah merasa cemas tanpa alasan yang jelas. Mereka juga harus tahu bahwa kecemasan yang dialaminya tersebut merupakan hal yang normal (fisiologi) akibat perubahan hormonal yang terjadi pada tubuhnya sepanjang kecemasan tersebut tidak mengarah pada kondisi stress dan depresi. Hal tersebut dijadikan sebagai

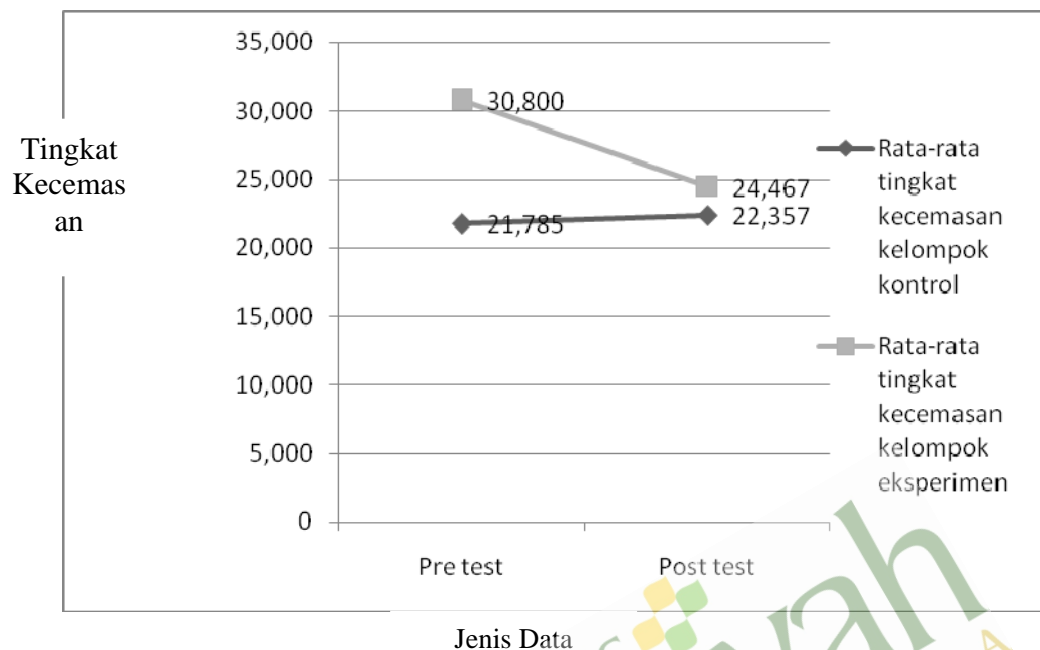
alasan perlunya pemberian pemahaman yang lebih menyeluruh tentang menopause khususnya mengenai kecemasan serta solusi yang tepat untuk mengurangi kecemasan pada ibu-ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan eksperimen semu *non equivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu premenopause yang berusia 40-50 tahun sebanyak 103 orang. Tehnik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 14 orang untuk kelompok kontrol. Alat dan bahan eksperimen yang digunakan adalah kuisioner tertutup dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dan membagikan kuisioner. Kuisioner post test dibagikan tiga hari sebelum pelaksanaan penyuluhan, sedangkan posttest dilaksanakan dua bulan setelah pelaksanaan penyuluhan baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Analisis data univariate yang digunakan adalah pengkategorian kecemasan menurut T-MAS, sedangkan analisis bevariate dengan *uji statistik t-test*. Normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorof-Smirnov*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh penyuluhan menghadapi menopause pada ibu-ibu premenopause di pedukuhan dahromo 1 Segoroyo Pleret Bantul Yogyakarta menggunakan uji *t test* pada tabel1 sampai 3.



Gambar 1. Tingkat Kecemasan Menghadapi menopause Hasil pre test dan post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 1. Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause.

Tingkat Kecemasan	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Tinggi	6	40%	-	-	-	-	-	-
Sedang	9	60%	13	86,66%	12	85,71%	12	85,71%
Rendah	-	-	2	13,34%	2	14,29%	2	14,29%

Sumber data: Data Primer diolah pada bulan Juni 2010.

Tabel 2. Hasil Uji *t* Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause

	Pair 1	Pair 2	Pair 3	Pair 4
	pretes kelompok eksperimen - pretest kelompok control	posttest kelompok eksperimen - posttest kelompok control	pretes kelompok eksperimen - posttest kelompok eksperimen	pretest kelompok kontrol - posttest kelompok kontrol
Sig. (2-tailed)	0.000	0.133	0.000	0.358
Kesimpulan	Ada beda	Tidak ada beda	Ada beda	Tidak ada beda

Sumber Data: Data primer (diolah bulan Juni 2010)

Tabel 3. Hasil *Independent Sample Test* Pengaruh Penyuluhan terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause

	eksperiment-kontrol	
	Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	
	4.295	
	Sig.	.043

Keluhan-keluhan ketika akan memasuki masa menopause banyak dirasakan responden baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Keluhan tersebut meliputi keluhan fisik, psikis, social dan ekonomi. Kecemasan menghadapi menopause berawal dari keluhan responden baik yang mereka sadari maupun yang tidak disadari.

Kodrat manusia yang sering berkeluh kesah ketika menghadapi kesulitan, kekurangan ataupun hal yang tidak diinginkan akan menambah kecemasan dalam menghadapi suatu hal. Ketidakeimbangan

antara usaha manusia untuk kesejahteraan yang sifatnya duniawi dengan hubungannya secara langsung dengan Tuhan Yang Maha Esa (Alloh SWT) juga memicu dan mempertinggi tingkat kecemasan. Alloh menciptakan manusia dan meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Alloh merupakan sumber ketentraman, keamanan, dan kebahagiaan manusia seperti firman Alloh dalam Q.S Ar-Ra'du (13): 28; "ingatlah bahwa dengan mengingat Alloh hati menjadi tentram". Dan sebaliknya ketiadaan iman kepada Alloh menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan

kesengsaraan bagi manusia.

Kehawatiran mengenai produktivitas yang menurun dikarenakan kondisi fisik yang semakin lemah akibat bertambah tua. Ketegangan juga dirasakan akibat kurang siapnya menerima keadaan. Hal ini sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah tanpa adanya usaha mempertebal iman dengan beribadah. Ketegangan terhadap keadaan bertambah tua tersebut akan lebih dirasakan pada ibu-ibu yang bekerja dengan kekuatan fisik (buruh tani, pembantu rumah tangga, pedagang keliling) setelah merasakan kondisi fisik yang melemah.

Pekerjaan responden kelompok eksperimen yang sebagian besar adalah seorang wiraswasta dan kelompok kontrol sebagian besar seorang buruh akan menuntutnya untuk tetap produktif agar jasa dan tenaganya tetap dibutuhkan sehingga pemasukan finansial akan tetap berjalan. Akan tetapi, kondisi fisik yang bertambah menurun seiring bertambahnya umur sebagai salah satu faktor penghambatnya.

Kehawatiran menghadapi menopause yang hubungannya dengan reproduksi (seksualitas) sebenarnya adalah hal yang sifatnya normal yang ada kaitannya dengan perubahan fisiologis yaitu berhentinya menstruasi akan mengakibatkan keringnya vagina. Keadaan tersebut mengakibatkan rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual serta menurunnya libido. Selain itu, ada sebuah asumsi masyarakat Dahromo I tersebut yang mengatakan tidak boleh berhubungan suami istri setelah tidak lagi mengalami menstruasi, karena akan menjadikan suatu penyakit pada perempuan tersebut (penyakit kanker). Hal ini meningkatkan tingkat kecemasan seorang perempuan dalam memasuki masa menopause.

Estrogen adalah hormone yang sangat berpengaruh pada perubahan akibat menopause. Perubahan serta penurunan

hormon estrogen dan progesterone mempengaruhi system pencernaan sehingga motilitas lambung dan usus terganggu yang mengarah pada diare maupun sembelit.

Perubahan hormone juga mengakibatkan meningkatnya sensitifitas. Sensitifitas sangat identik dengan mudah menangis. Hal merupakan gejala psikologi menopause yang masih fisiologi sepanjang orang tersebut masih dapat mengendalikan perasaannya.

Gelisah dan hawatir juga merupakan gejala psikologi menopause yang terjadi akibat perubahan secara fisiologi pada tubuh setiap orang. Pengetahuan tentang perubahan menstruasi, gangguan pencernaan, gangguan seksual sangat mempengaruhi bagaimana seseorang dapat melewati masa menopausenya tanpa kecemasan. Sebagian besar responden kurang mengerti bahwa hal tersebut hal yang fisiologis.

Dari gambar 6. Halaman 56, menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan menghadapi menopause hasil pre test pada kelompok eksperimen adalah 30,8, dan tingkat kecemasan menghadapi menopause hasil pre test pada kelompok kontrol adalah 21, 785. Hasil uji *t* didapatkan nilai signifikansi 0,000. Ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena nilai signifikan lebih kecil (<) dari 0,05. Ketegangan dan merasa sering malu masih dirasakan oleh beberapa responden kelompok eksperimen. Hal tersebut dikarenakan responden masih menjalankan pekerjaannya yang sangat tergantung pada kekuatan fisik dan keterampilan. Keluhan mengenai gangguan perut memang tidak dapat dihilangkan dengan mudah. Selain faktor asupan makanan dan motilitas lambung serta usus yang menurun, faktor psikologi yang masih merasakan cemas juga sangat memicu munculnya gangguan perut.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku

mereka. Pengetahuan kesehatan salah satunya dapat diperoleh melalui kegiatan penyuluhan. Dalam kegiatan tersebut, setiap orang akan mendapatkan suatu pendidikan yang berupa anjuran ataupun sugesti yang akan mengubah pola pikir sehingga berpengaruh terhadap sikap seseorang dalam menghadapi suatu hal.

Setelah dilakukan penyuluhan pada kelompok eksperimen didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat kecemasan menghadapi menopause pada post tes kelompok eksperimen adalah 24,4667, dan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada post test kelompok kontrol adalah 22,357. Hasil uji *t* didapatkan nilai signifikannya 0,133. Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena nilai signifikan lebih besar (>) dari 0.05.

Jika dilihat dari skor pos test, kelompok eksperimen mengalami penurunan dibandingkan kelompok kontrol yang mengalami peningkatan skor. Sehingga Penurunan skor kelompok eksperimen dan peningkatan skor kelompok kontrol mengakibatkan titik temu skor yang nilainya hampir sama (tidak ada beda yang signifikan).

Dari tabel 3. Halaman 5 menunjukkan bahwa nilai signifikan *Independen Samples Test*-nya < 0,05 yaitu 0,043. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi menopause sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu-ibu premenopause menurun, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi penyuluhan tingkat kecemasannya meningkat. Hal ini berarti ada pengaruh

penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause. Rata-rata beda tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah -6,333 dan rata-rata beda tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah 0,5714. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen lebih mengalami penurunan dibandingkan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada kelompok kontrol yang justru mengalami peningkatan. Dengan demikian penyuluhan tentang menopause mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu-ibu premenopause di pedukuhan Dahromo I dan telah memberikan pola pikir yang positif bagi ibu-ibu premenopause sehingga tingkat kecemasan menghadapi menopause dapat menurun

Saran

(1) Bagi ibu-ibu premenopause. Ibu premenopause diharapkan dapat meminimalkan kecemasan dengan menjaga kesehatan tubuh, menganggap bahwa menjalankan pekerjaan adalah suatu hiburan yang dilakukan dengan perasaan senang, meyakini bahwa menjaga keharmonisan rumah tangga dengan menjaga kualitas seksualitas juga sangat penting, lebih mendekatkan diri pada Allah SWT (shalat 5 waktu, mengikuti kajian Al Qur'an) untuk mendapatkan ketentraman jiwa, menghindari gangguan perut dengan lebih santai dalam melakukan berbagai hal serta menjaga asupan makanan, dan meyakini bahwa perubahan fisik memasuki masa menopause adalah hal yang normal. (2) Bagi profesi bidan dan tenaga kesehatan lainnya (dokter, perawat, petugas kesehatan masyarakat). Bidan mengenalkan secara dini tentang menopause dan perubahannya kepada ibu-ibu yang berusia 30 tahun ke atas, misalnya pada saat acara posyandu. Bidan dapat

berkolaborasi dengan dokter ataupun petugas kesehatan lainnya dalam pembinaan kesehatan masyarakat. Bagi peneliti selanjutnya (masyarakat umum) Masyarakat dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu acuan dilakuknya penelitian-penelitian berikutnya yang masih kaitanya dengan kecemasan menghadapi masa menopause. Bagi Kepala Puskesmas Pleret (seluruh perangkat instansi Puskesmas).(4)Pelatihan maupun penyuluhan kesehatan harus tetap dilaksanakan kepada tenaga kesehatan yang ada di masyarakat yaitu dokter, bidan maupun perawat serta kader kesehatan guna meningkatkan kualitasnya dalam mendampingi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya(Q.S*
(Madinah: Lembaga Percetakan al-
Qur'an Raja Fahd, 1418 H.).
- DEPKES RI, 2006, *Buku Saku BIDAN POSKESDES Untuk Mewujudkan Desa Siaga*, DEPKES RI, Jakarta.
- Harsono, 2008, *Usia Harapan Hidup di Indonesia Meningkat.* (online), (<http://www.bantulkab.go.id/download/journal/file>), di akses 3 oktober 2009.
- Hendro, 2008, *Dzikir dapat mengurangi kecemasan Menghadapi Menopause*, (online), (<http://library.gunadarma.ac.id/Jurnal>), diakses 2 Juli 2010.
- Kusumawardhani, 2006, *Depresi Perimenopause*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo., 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo., 2003, *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Andi Offset, Jakarta.
- Pakasi, L.S, 2000, *Masalah Menopause dan Penanggulangannya*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Palupi, Sri., 2009, *Islam dan Menopause*, (online), (<http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal>), diakses 3 Februari 2010.
- Prawirohardjo, 2002, *Menopause dan Andropause*, Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo, Jakarta.
- Soemitro,2008. *Implikasi Proyeksi Penduduk Indonesia Tahun 2000-2025 Terhadap Pembangunan Perkembangan Berkelanjutan Bidang ekonomi.* (online), (<http://www.proyeksiPenduduk.go.id/download/journal/file>), diakses 12 September 2009).
- Sugiyono, 2007, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Widianti,efri., 2007 *Gangguan Psikomatik Menopause* (online), (<http://www.akademik.unsri.ac.id/download/journal/files>), diakses 7 Desember 2009
- Yuliastri, 2008. *Prediksi Angka Kenaikan Usia Menopause* (online), (<http://www.bapedapemdadiy.go.id/download/journal/file>). diakses 30 September 2009