

**HUBUNGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PEREMPUAN
MENGHADAPI MENOPAUSE DI CABANG
'AISYIYAH KALIKAJAR KABUPATEN
WONOSOBO**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
UMI RAHMANIA HIDAYANINGTYAS
201010201119**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**HUBUNGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PEREMPUAN
MENGHADAPI MENOPAUSE DI CABANG
'AISYIYAH KALIKAJAR KABUPATEN
WONOSOBO**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :
UMI RAHMANIA HIDAYANINGTYAS
201010201119

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PEREMPUAN
MENGHADAPI MENOPAUSE DI CABANG
'AISYIAH KALIKAJAR KABUPATEN
WONOSOBO**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
UMI RAHMANIA HIDAYANINGTYAS
201010201119**

Telah Disetujui Pembimbing

Pada Tanggal :

9 Agustus 2014

Oleh Pembimbing



Drs. Sugiyanto, M.Kes.

**HUBUNGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PEREMPUAN
MENGHADAPI MENOPAUSE DI CABANG
'AISYIYAH KALIKAJAR KABUPATEN
WONOSOBO¹**

Umi Rahmania Hidayaningtyas², Sugiyanto³

INTISARI

Latar Belakang: Menopause merupakan akhir proses biologis dari menstruasi yang disebabkan terjadinya perubahan hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, estrogen yang menurun mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur sampai akhirnya menghilang yang dapat menyebabkan kekhawatiran karena pada saat menopause seorang wanita akan mengalami gejala-gejala, baik gejala fisik maupun gejala psikologis. Mempersiapkan diri sebelum dan sesudah menopause menjadi hal terpenting dalam menghadapi masa menopause.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk diketahui hubungan kesiapan menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan perempuan menghadapi menopause Di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah tahun 2014.

Metode Penelitian: Desain penelitian kuantitatif korelasi non eksperimen desain *survei analitik*, pendekatan waktu yang secara *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 35 responden. Analisis data menggunakan *Kendall's Tau*.

Hasil: Sebagian besar menunjukkan 20 responden (57,1%) memiliki kesiapan cukup dan 23 orang (23 %) memiliki kecemasan ringan. Hasil korelasi antar variabel 0,045.

Simpulan: Terdapat hubungan antara kesiapan menghadapi menopause dengan kecemasan perempuan menghadapi menopause di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar Kabupaten Wonosobo.

Saran : Perempuan menjelang menopause agar tidak menganggap bahwa menopause adalah hal yang menakutkan, lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause dengan mengonsumsi sayuran, buah-buahan susu dan tidak minum kopi. Tidak perlu cemas ataupun takut dalam menghadapi menopause karena menopause adalah sebuah siklus kehidupan yang pasti akan dialami oleh seorang perempuan.

Kata Kunci : Menopause, Kesiapan, Tingkat Kecemasan

Kepustakaan : 25 buku (1998-2012), 1 website, 3 jurnal, 3 skripsi

Jumlah Halaman : xiii, 79 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 15 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE READINESS TO FACE
MENOPAUSE AND WOMEN’S ANXIETY LEVELS IN
FACING MENOPAUSE AT THE KALIKAJAR
‘AISYIYAH BRANCH OFFICE OF
WONOSOBO REGENCY¹**

Umi Rahmania Hidayaningtyas², Sugiyanto³

ABSTRACT

Background: Menopause is the end of the biological process of menstruation caused by the change of estrogen hormones produced by the ovaries. The decreasing estrogen causes the menstruation cycle to become irregular until it finally disappears which can cause anxiety, because during menopause, women can experience both physical and psychological symptoms. Preparing themselves before and after menopause becomes the most important thing in facing menopause.

Aim: This research aims to identify the relationship between the readiness to face menopause and women’s anxiety levels in facing menopause at the Kalikajar ‘Aisyiyah Branch Office in Wonosobo Regency, Central Java in 2014.

Research Method: The research design is a non experimental quantitative correlation with analytical survey design and a cross-sectional time approach. The samples, totaling 35 respondents, were taken with a purposive sampling technique. Data analysis used Kendall’s Tau.

Results: The research results largely indicated that 20 respondents (57.1%) had enough readiness and 23 people (23%) had slight anxiety. The correlation result between variables is 0.045.

Conclusion: There is a relationship between the readiness to face menopause and women’s anxiety levels in facing menopause at the Kalikajar ‘Aisyiyah Branch Office in Wonosobo Regency.

Suggestions: Women approaching menopause not to assume that menopause is a scary thing, better prepare themselves to face the menopause by consuming vegetables, fruits, milk and do not drink coffee. do not be anxious or fearful in the face of menopause because menopause is a life cycle that must be experienced by a woman.

Keywords : Menopause, Readiness, Anxiety Level

Bibliography : 25 books (1998-2012), 1 website, 3 journal, 3 theses

Number of pages : xiii, 79 pages, 12 tables, 3 pictures, 16 appendices

¹ Thesis Title

² Student Of School Of Nursing ‘Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer Of School Of Nursing ‘Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahap, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasa terjadi pada proses menua, pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi fase *menopause*. Sebelum terjadi fase *menopause* biasanya didahului dengan fase *premenopause*, dimana pada fase *premenopause* terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (*anovulatoir*) (Proverawati, 2010).

Secara garis besar periode daur kehidupan wanita melewati beberapa tahap diantaranya kelahiran, pra pubertas, pubertas yang ditandai dengan *menarche*, reproduksi, masa klimakterium yang terdiri dari pra menopause pasca *menopause* pra *senium* dan *senium*. Satu hal yang paling terlihat dan pasti terjadi pada wanita dewasa pada masa penuaan adalah *menopause* (Pakasi, 2000).

Keterlibatan pemerintah dalam mengatasi masalah antara lain bekerjasama dengan tim dari berbagai disiplin keahlian ilmu misalnya psikologi dan spesialis obstetrik genikologi melalui berbagai organisasi wanita atau organisasi khusus menopause sebagai contoh PPKW (Perhimpunan Penyantun Kesejahteraan Wanita), komunitas internasional menopause atau *internasional menopause society* (IMS) yang bertujuan memberi informasi tentang premenopuse, menopause dan pasca menopuse (Pakasi, 2000).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif non eksperimen karena peneliti tidak memberikan perlakuan kepada subjek penelitian. Menggunakan desain korelasi yaitu penelitian hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok

subjek (Notoatmojo, 2012). Penelitian ini menggunakan desain *survei analitik*, pendekatan waktu yang secara *cross sectional*, yaitu merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (independen) dengan faktor efek (dependen) dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama (Riyanto, 2011). Sampel penelitian ini diambil sebanyak 35 dari populasi sejumlah dengan teknik *purposive sampling*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Gambaran Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan tanggal 19 Mei 2014. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan di awal, didapatkan sampel sebanyak 35 orang. Adapun distribusi karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

| No | Karakteristik Responden | Frekuensi (orang) | Percentase (%) |
|----|-------------------------|-------------------|----------------|
| 1. | Usia | | |
| | 41 - 50 tahun | 21 | 60 |
| | 51 - 60 tahun | 14 | 40 |
| 2. | Pendidikan | | |
| | SD | 8 | 22,9 |
| | SMP | 2 | 5,7 |
| | SMA | 8 | 22,9 |
| | Perguruan tinggi | 17 | 48,6 |
| 3. | Pekerjaan | | |
| | IRT | 11 | 31,4 |
| | PNS | 21 | 60 |
| | Wiraswasta | 2 | 5,7 |
| | Wirausaha | 1 | 2,9 |
| 4. | Status pernikahan | | |
| | Kawin | 34 | 97,1 |
| | Cerai mati | 1 | 2,9 |
| 5. | Riwayat Penyakit | | |
| | Sehat | 27 | 77,1 |
| | Hipertensi | 4 | 11,4 |
| | DM | 2 | 5,7 |
| | Asma | 1 | 2,9 |
| | TBC | 1 | 2,9 |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar responden dalam rentang umur antara 41 - 50 tahun yaitu sebanyak 21 orang (60%). Berdasarkan Tingkat pendidikan, sebagian besar responden lulus perguruan tinggi yaitu sebanyak 17 orang (48,6%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden PNS yaitu sebanyak 21 orang (60%). Berdasarkan status perkawinan, sebagian besar responden kawin sebanyak 34 orang (97,1%). Sebagian besar responden sehat 27 orang (77,1%) sehat.

Distribusi Frekuensi Kesiapan Perempuan Menghadapi Menopause

Kategori kesiapan perempuan menghadapi menopause digolongkan dalam kesiapan kurang, cukup dan baik. Distribusi kesiapan perempuan menghadapi menopause sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Kesiapan Perempuan Menghadapi Menopause

| No | Pertanyaan | Ya | |
|-----|---|----|------|
| | | f | % |
| 1. | Mengurangi rasa panas | 15 | 42,9 |
| 2. | Mengonsumsi sayuran | 29 | 82,9 |
| 3. | Mengonsumsi buah-buahan. | 19 | 54,3 |
| 4. | Tidak minum kopi. | 8 | 22,9 |
| 5. | Suka minum susu . | 15 | 42,9 |
| 6. | Berat badan tidak mengalami peningkatan. | 14 | 40 |
| 7. | Tidak mengerjakan pekerjaan rumah tangga sendiri. | 9 | 25,7 |
| 8. | Tidak tidur larut malam yaitu di atas jam 10 malam. | 9 | 25,7 |
| 9. | Menopause tidak menakutkan. | 0 | 0 |
| 10. | Tidak cemas menghadapi masa menopause. | 4 | 11,4 |
| 11. | Tidak mudah marah | 14 | 40 |
| 12. | Tidak khawatir jika terjadi menopause. | 31 | 88,6 |
| 13. | Berpikir positif. | 32 | 91,4 |
| 14. | Tidak sensitive atau mudah tersinggung. | 11 | 31,4 |
| 15. | Siap jika sekarang berhenti haid atau datang bulan. | 31 | 88,6 |
| 16. | Sering bertukar pikiran dengan teman-teman | 29 | 82,9 |
| 17. | Sering mengunjungi tempat peribadatan agama | 34 | 97,1 |
| 18. | Rutin mengikuti kegiatan keagamaan. | 31 | 88,6 |
| 19. | Meningkatkan aktivitas ibadah/religius | 35 | 100 |
| 20. | Mensyukuri menopause | 35 | 100 |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa bahwa terdapat responden sebagian kecil responden yang tetap mengerjakan pekerjaan rumah tangga sendiri yaitu sebanyak 9 orang (25,7%), sebagian besar responden menganggap menopause adalah hal yang menakutkan yaitu sebanyak 35 orang (100%).

Tabel 4.3 Kesiapan Berdasarkan 3 Indikator

| Kesiapan | Kurang | | Cukup | | Baik | |
|---------------------|--------|------|-------|------|------|------|
| | f | % | f | % | f | % |
| Kesiapan fisik | 19 | 54,3 | 14 | 40,0 | 2 | 5,7 |
| Kesiapan psikologis | 3 | 8,6 | 11 | 31,4 | 21 | 60 |
| Kesiapan spiritual | 1 | 2,9 | 3 | 8,6 | 31 | 88,6 |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.3 didapat hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kesiapan spiritual yang baik. Kesiapan spiritual tersebut mencapai 100% pada item ingin meningkatkan aktivitas ibadah/religius pada diri dan keluarga dan menopause merupakan bagian siklus kehidupan wanita sehingga kita harus mensyukurinya.

Tabel 4.4 Kategori Kesiapan Menghadapi Menopause

| Kesiapan | Frequency | Percentase |
|----------|-----------|------------|
| Kurang | 1 | 2.9 |
| Cukup | 20 | 57.1 |
| Baik | 14 | 40.0 |
| Total | 35 | 100.0 |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan menjelang menopause memiliki kesiapan cukup dalam menghadapi menopause yaitu sebanyak 20 orang (57,1%). Kesiapan ini terdiri dari kesiapan fisik, kesiapan psikologi dan kesiapan spiritual.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar perempuan menjelang menopause memiliki kesiapan fisik yang kurang sebanyak 19 orang

(54,3%), kesiapan psikologis yang baik sebanyak 21 orang (60%), kesiapan spiritual 31 orang (88,6%).

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Kategori Kesiapan Dengan Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Kesiapan | | | | | | Total | |
|-------------------------|----------|-----|-------|------|------|------|-------|------|
| | Kurang | | Cukup | | Baik | | f | % |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| UMUR | | | | | | | | |
| 41-50 | 1 | 2,9 | 13 | 37,1 | 7 | 20,0 | 21 | 60 |
| 51-60 | 0 | 0 | 7 | 20,0 | 7 | 20,0 | 14 | 40 |
| PENDIDIKAN | | | | | | | | |
| PT | 1 | 2,9 | 9 | 25,7 | 7 | 20,0 | 17 | 48,6 |
| SD | 0 | 0 | 5 | 14,3 | 3 | 8,6 | 8 | 22,9 |
| SMA | 0 | 0 | 5 | 14,3 | 3 | 8,6 | 8 | 22,9 |
| SMP | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 | 2 | 5,7 |
| STATUS | | | | | | | | |
| Kawin | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 |
| Cerai | 1 | 2,9 | 20 | 57,1 | 13 | 37,1 | 34 | 97,1 |
| PENYAKIT | | | | | | | | |
| DM | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,7 | 2 | 5,7 |
| HIPER | 0 | 0 | 4 | 11,4 | 0 | 0 | 4 | 11,4 |
| TBC | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 |
| ASMA | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 1 | 2,9 |
| SEHAT | 1 | 2,9 | 15 | 42,9 | 11 | 31,4 | 27 | 77,1 |
| PEKERJAAN | | | | | | | | |
| IRT | 0 | 0 | 8 | 22,9 | 3 | 8,6 | 11 | 31,4 |
| PSN | 1 | 2,9 | 11 | 31,4 | 9 | 25,7 | 21 | 60,0 |
| Wiraswasata | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 | 2 | 5,7 |
| Wirausaha | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 |

Sumber : Data Primer 2014

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause

Kecemasan di kelompokkan menjadi 14 indikator yang didistribusikan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Rata-Rata Indikator Kecemasan

| No | Indikator | Rata-Rata Skor (Skala 1-4) |
|-----|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. | Perasaan cemas | 2,17 |
| 2. | Ketegangan | 1,5 |
| 3. | Ketakutan | 1,65 |
| 4. | Gangguan tidur | 1,48 |
| 5. | Gangguan kecerdasan | 2,07 |
| 6. | Perasaan depresi | 1,42 |
| 7. | Gejala fisik (otot) | 1,53 |
| 8. | Gejala fisik (sensorik) | 1,35 |
| 9. | Gejala kardiovaskuler | 1,25 |
| 10. | Gejala respiratori | 1,3 |
| 11. | Gejala gastrointestinal | 0,8 |
| 12. | Gejala urogenital | 0,9 |
| 13. | Gejala autonom | 1 |
| 14. | Tingkah laku pada wawancara | 0,89 |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari indikator diatas banyak responden dengan perasaan cemas yaitu dengan rata-rata sebanyak 2,17, banyak responden dengan gangguan kecerdasan yaitu dengan rata-rata sebanyak 2,07 dan responden dengan gangguan gastrointestinal yaitu dengan rata-rata sebanyak 0,8.

Kategori tingkat kecemasan perempuan menghadapi menopause digolongkan menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik. Distribusi kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategori Kecemasan

| Cemas | Frequency | Percentase |
|--------|-----------|------------|
| Ringan | 23 | 65.7 |
| Sedang | 8 | 22.9 |
| Berat | 4 | 11.4 |
| Panik | 0 | 0 |
| Total | 35 | 100.0 |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan menjelang menopause memiliki kecemasan ringan yaitu 23 orang (65,7 %) dan tidak didapatkan dalam tingkatan panik.

Tabel 4.8 Hasil Tabulasi Silang Antara Kecemasan Dan Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Kecemasan | | | | | | | | Total | |
|-------------------------|-----------|------|--------|------|-------|------|-------|---|-------|------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | Panic | | F | % |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | | |
| KESIAPAN | | | | | | | | | | |
| Kurang | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 65,7 |
| Cukup | 11 | 31,4 | 6 | 17,1 | 3 | 8,6 | 0 | 0 | 8 | 22,9 |
| Baik | 12 | 34,3 | 1 | 8,6 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 4 | 11,4 |
| UMUR | | | | | | | | | | |
| 41-50 | 10 | 28,6 | 8 | 22,9 | 3 | 8,6 | 0 | 0 | 21 | 60 |
| 51-60 | 13 | 37,1 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 14 | 40 |
| PENDIDIKAN | | | | | | | | | | |
| PT | 11 | 31,4 | 4 | 11,4 | 2 | 5,7 | 0 | 0 | 17 | 48,6 |
| SD | 6 | 17,1 | 2 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 22,9 |
| SMA | 4 | 11,4 | 2 | 5,7 | 2 | 5,7 | 0 | 0 | 8 | 22,9 |
| SMP | 2 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,7 |
| STATUS | | | | | | | | | | |
| Cerai | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 |
| Kawin | 22 | 62,9 | 8 | 22,9 | 4 | 11,4 | 0 | 0 | 34 | 97,1 |
| PENYAKIT | | | | | | | | | | |
| DM | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 2 | 5,7 |
| Hipertensi | 1 | 2,9 | 2 | 5,7 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 4 | 11,4 |
| TBC | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 |
| ASMA | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 |
| SEHAT | 19 | 54,3 | 6 | 17,1 | 2 | 5,7 | 0 | 0 | 27 | 77,1 |
| PEKERJAAN | | | | | | | | | | |
| IRT | 8 | 22,9 | 2 | 5,7 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 11 | 31,4 |
| PSN | 13 | 37,1 | 5 | 14,3 | 3 | 8,6 | 0 | 0 | 21 | 60,0 |
| Wiraswasata | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,7 |
| Wirausaha | 1 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 |

Sumber : Data Primer 2014

Hasil Analisa Hubungan Kesiapan Menghadapi Menopause dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause

Kesiapan menghadapi menopause dan kecemasan perempuan menghadapi menopause merupakan *nonparametric correlations* dengan skala data *ordinal by ordinal* sehingga digunakan rumus *Kendall's Tau*. Adapun distribusi korelasi antara kesiapan menghadapi menopause dan kecemasan perempuan menghadapi menopause

Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Kesiapan Menghadapi Menopause Dengan Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause Di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar Kabupaten Wonosobo

| Kesiapan | Kecemasan | | | | | | | | <i>Kendall's Tau</i> | |
|----------|-----------|------|--------|------|-------|------|-------|---|----------------------|--|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | Panik | | | |
| | f | % | f | % | F | % | f | % | <i>z</i> | |
| Kurang | 0 | 0 | 1 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,045 -0,328' | |
| Cukup | 11 | 31,4 | 6 | 17,1 | 3 | 8,6 | 0 | 0 | | |
| Baik | 12 | 34,3 | 1 | 2,0 | 1 | 2,9 | 0 | 0 | | |
| Total | 21 | 67,5 | 8 | 22,9 | 4 | 11,4 | 0 | 0 | | |

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden perempuan menjelang menopause yang memiliki kesiapan yang baik dan kecemasan yang ringan sebanyak 12 orang atau 34,3%. Hasil uji korelasi *Kendall's Tau* antara kesiapan menghadapi menopause dengan kecemasan perempuan menghadapi menopause pada responden menjelang menopause di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar Kabupaten Wonosobo sebesar 0,045.

2. Pembahasan

Kesiapan Perempuan Menghadapi Menopause

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian 35 responden perempuan menjelang menopause 20 orang responden (57,1%) memiliki kesiapan cukup, 14 orang responden (40,0%) memiliki kesiapan baik dan hanya 1 orang (2,9%) responden memiliki kesiapan kurang. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar perempuan memiliki kesiapan yang cukup pada masa menjelang menopause.

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa banyak dari responden dengan kesiapan fisik yang kurang dengan jumlah 19 orang (54,3%). Untuk kesiapan psikologis dan spiritual hanya sebagian kecil saja responden yang tergolong dalam kategori kurang. Menurut Kasdu (2002) mengatakan bahwa kehidupan

yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat pada masa yang akan datang.

Sikap yang positif bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga perempuan lebih siap secara fisik, mental dan spiritual karena kehidupan yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh kuat pada masa yang akan datang (Kasdu, 2002). Kesiapan secara psikologis meliputi keadaan yang membebani pikiran yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan tubuh, kesiapan secara spiritual meliputi peningkatan ibadah yang dilakukan.

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian responden dengan tingkat pendidikan tinggi sebagian besar memiliki kesiapan yang cukup namun ada yang seseorang dengan pendidikan yang tinggi tetapi kesiapannya masih kurang. Untuk responden dengan pendidikan SD dan SMA kebanyakan dari mereka mempunyai kesiapan dalam kategori cukup dan baik. Terdapat 2 responden dengan pendidikan SMP masing-masing dari mereka memiliki kesiapan dalam kategori baik dan cukup. Menurut Soekanto, (2002) tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi, wanita yang berpendidikan akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Hasil yang didapatkan ada yang tidak sesuai dengan teori diatas yaitu ada responden dengan pendidikan tinggi tetapi kesiapannya kurang

Dari status perkawinan terdapat sebagian kecil responden dengan status kawin (2.9%) yang memiliki kesiapan yang kurang sebagian besar dari mereka memiliki kesiapan yang cukup. Terdapat (2,9%) dengan status cerai mati dengan kesiapan yang baik.

Menurut Notoatmodja, (2003) semakin bertambahnya umur seseorang, pengalamannya akan bertambah sehingga akan lebih siap dalam menghadapi menopause. Dari hasil penelitian didapatkan seseorang dengan umur yang lebih dewasa memiliki kesiapan cukup dan baik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Agustina (2010) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Blunyahrejo Karangwaru Tegalrejo Yogyakarta Tahun 2010. Menggunakan metode penelitian *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang berusia 40-55 tahun berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Sampling jenuh. Hasil yang didapatkan yaitu ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Blunyahrejo Karangwaru Tegalrejo Yogyakarta tahun 2010.

Kesiapan secara fisik meliputi kebiasaan dalam makan, minum dan pekerjaan sehari-hari. Makan dan minum yang sudah dijelaskan dalam QS. An-Nahl (16) ayat 66:

الصَّالِبْنَا وَدَمِ فَرْثِ بَيْنٍ مِنْ بَطُونِهِ فِي مِمَّا نُسْقِيكُمْ لَعِبْرَةً أَلَّا نَعْمِ فِي لَكُمْ وَإِنَّ

لِلشَّرْبِ بَيْنَ سَابِغًا

Artinya : Dan Sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.

Sesudah itu Allah SWT meminta perhatian para hamba-Nya agar memperhatikan binatang ternak karena sesungguhnya pada binatang ternak itu

terdapat pelajaran yang berharga bagi para hamba-Nya yang dapat menunjukkan kekuasaan Nya, menciptakan ciptaan yang indah. Maha Luas Rahmat Nya terhadap para hamba Nya; dan air susu binatang ternak itulah manusia mendapat minuman yang lezat rasanya, mudah dicerna dan berguna bagi kesehatan. Seseorang yang suka memperhatikan, dapat mengambil pelajaran betapa Maha Kuasanya Allah memisahkan susu yang bersih itu dari darah dan kotoran binatang. Binatang itu makan rerumputan. Dari rumput itulah sari-sari makanan diserap oleh butiran-butiran darah merah di perut besar sapi itu, sedang bagian-bagian yang tidak berguna dikeluarkan sebagai kotoran. Kemudian dari tanah itulah dipisahkan air susu sebagai minuman yang sangat lezat mudah ditelan bagi orang yang hendak meminumnya.

Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian 35 responden perempuan menjelang menopause 23 orang responden (65,7%) mengalami kecemasan ringan, 8 orang responden (22,9%) mengalami kecemasan sedang dan 4 orang responden (11,4%) mengalami kecemasan berat. Dalam penelitian ini tidak didapatkan responden dengan tingkat kecemasan panik. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar perempuan mengalami kecemasan yang ringan pada masa menjelang menopause. Kalsifikasi kecemasan diantaranya kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan HRSA yang diambil dari buku Hawari (2011).

Berdasarkan tabel 4.8 tabulasi silang antara karakteristik responden dengan kecemasan kedewasaan umur mempengaruhi tingkat kecemasan sebagian besar responden dengan kategori umur 51-60 memiliki tingkat

kecemasan yang ringan. Responden dengan pendidikan tinggi sebagian besar mengalami kecemasan yang ringan namun ada responden dengan pendidikan yang tinggi malah kecemasannya berat. Menurut Stuart & Sundeen informasi dan pengalaman yang didapat akan menambah pengetahuan yang bersifat nonformal. Responden dengan status perkawinan kawin memiliki kecemasan yang bervariasi dari kecemasan ringan sedang dan berat. Sebagian dari responden dengan status kawin ringan. Terdapat seorang responden dengan status cerai mati yang memiliki kecemasan ringan. Responden yang menderita penyakit DM, hipertensi, asma dan TBC ada yang tetap memiliki kecemasan yang ringan namun ada responden dengan penyakit DM dan hipertensi yang memiliki kecemasan yang berat. Seseorang yang sehat juga ada yang mengalami kecemasan berat.

Ansietas merupakan respon emosional berupa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Faktor pencetus kecemasan ada dari sumber internal dan eksternal yang dibedakan menjadi dua yaitu ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman dari sistem diri seseorang (Stuart, 2006).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Fitriana (2010) dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Rw.01 Tegalrejo Banyuwangi Purworejo" menggunakan metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner dengan jenis pertanyaan tertutup. Subyek penelitian ini adalah wanita premenopause dengan jumlah 25 responden. Hasil yang

didapatkan yaitu adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di RW.01 Tegalrejo Banyuurip Purworejo.

Sebagai umat yang beragama islam sudah seharusnya senantiasa mengingat Allah SWT sebagaimana di jelaskan dalam QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِهِ أَكْرَامًا وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dalam ayat ini Allah swt. menjelaskan siapakah orang yang mendapat tuntunan-Nya itu? Mereka ialah orang-orang beriman dan hati menjadi tenteram karena senantiasa mengingat Allah. Ingatlah, bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah dan merasa takut, cemas atau pun khawatir, karena orang yang senantiasa mengingat Allah senantiasa melakukan hal-hal yang baik, dan ia merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya itu.

Hubungan Kesiapan Perempuan Menghadapi Menopause dengan Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause

Berdasarkan tabel 4.9 *nonparametric correlations* dengan skala data *ordinal by ordinal* sehingga menggunakan rumus *Kendall's Tau* diperoleh koefisien korelasi dua variabel 0,045 dengan nilai $z = -0,328$ nilai signifikansi $<$ dari 0,05 maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kesiapan menghadapi menopause dengan kecemasan perempuan menghadapi menopause di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar Kabupaten Wonosobo.

Dari nilai koefisien korelasi *Kendall's Tau* sebesar 0,045 menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang sangat rendah karena sampel yang terbatas sehingga variasi data yang diperoleh dari responden kurang. Nilai $z = -0,328$ Berdasarkan analisa data primer penelitian menunjukkan bahwa tidak didapatkan responden dalam kategori kecemasan panic. Responden dengan kesiapan kurang mengalami kecemasan sedang 1 orang (2,9%). Responden dengan kesiapan cukup 11 orang (31,4%) memiliki kecemasan ringan, 6 orang (17,1%) memiliki kecemasan sedang, 3 orang (8,6%) memiliki kecemasan yang berat. Responden dengan kesiapan baik 12 orang (34,3%) mengalami kecemasan ringan, 1 orang (2,9%) mengalami kecemasan sedang, 1 orang (2,9%) mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Fransiska (2012) dengan judul “Hubungan Kesiapan Wanita dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause Di Rw IX Gatak Kelurahan Bokoharjo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta” menggunakan metode penelitian non eksperimental dengan jenis penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposif sampling. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian ini adalah 58 orang wanita yang akan memasuki masa menopause. Hasil yang didapatkan bahwa ada hubungan kesiapan wanita dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Rw IX Gatak Kelurahan Bokoharjo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Keterbatasan

Keterbatasan instrumen penelitian karena instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup sehingga tidak bisa mengetahui data primer secara rinci.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian tentang hubungan kesiapan menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan perempuan menghadapi menopause Di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah tahun 2014 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar kesiapan perempuan memiliki kesiapan cukup dalam menghadapi menopause ,yaitu sebanyak 20 responden (57,1%)
2. Kecemasan perempuan menghadapi menopause mengalami kecemasan ringan ,yaitu sebanyak 23 responden (65,7%)
3. Berdasarkan dari perhitungan koefisien korelasi *Kendall's Tau* sebesar 0,045 dengan nilai $z = -0,328$, karena nilai signifikansi < dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan sangat rendah antara hubungan kesiapan menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan perempuan menghadapi menopause

Saran

1. Perempuan menjelang menopause: agar tidak menganggap bahwa menopause adalah hal yang menakutkan, lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause dengan mengonsumsi sayuran, buah-buahan susu dan tidak minum kopi. Tidak perlu cemas ataupun takut dalam menghadapi menopause karena menopause adalah sebuah siklus kehidupan yang pasti akan dialami oleh seorang perempuan dan mampu mengkomunikasikan topik tentang menopause dengan tenaga kesehatan dan masyarakat tidak menganggap tabu lagi untuk

membicarakannya agar masalah – masalah jelang menopause dapat diatasi dengan cara yang tepat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Sampel perlu ditambah agar hasil lebih bervariasi sehingga keeratan hubungan antar variabel kuat
- b. Perlu dilakukan wawancara mendalam agar data yang diperoleh data yang lengkap

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, I. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Blunyahrejo Karangwaru Tegalrejo Yogyakarta Tahun 2010*. KTI tidak Dipublikasikan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Fitriana, R. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di RW.01 Tegalrejo Banyuurip Purworejo*. Skripsi tidak Dipublikasikan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Fransiska, A. (2012). Hubungan Kesiapan Wanita dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause Di Rw Ix Gatak Kelurahan Bokoharjo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Jurnal respati dalam <http://e-journal.respati.ac.id> diakses, 2 juli 2014 pukul 06.09.
- Kasdu, D. (2002). *Kiat sehat dan bahagia di usia menopause*. Puspa Swara. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Andi Offset. Jakarta.
- Pakasi, L.S. (2000). *Menopause, Masalah Penanggulangannya*. FKUI. Jakarta.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika. Yogyakarta

Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.

Soekanto. (2002). *Sosiologi Sebagai Suatu Pengantar*. CV. Rajawali. Jakarta.

Stuart G.W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC. Jakarta.

