

**HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI DUSUN GATAK BOKOHARJO PRAMBANAN
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Lianita Laksmi Handayani
201410104086**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI DUSUN GATAK BOKOHARJO PRAMBANAN
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan
pada Program Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :
Lianita Laksmi Handayani
201410104086



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN PADA WANITA
MENOPAUSE DI DUSUN GATAK BOKOHARJO PRAMBANAN
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Lianita Laksmi Handayani
201410104086

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi Program
Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Pembimbing : Dra. Umu Hani Edi Nawangsih, M.Kes

Tanggal :

Tanda Tangan :

PENDAHULUAN

Semua perempuan mengalami proses alamiah yang tidak dapat dihindari yang terbagi dalam empat kurun waktu yaitu masa kanak-kanak, remaja, reproduksi, dan pasca reproduksi. Dalam pasca reproduksi terbagi masa klimakterium (perimenopause), menopause, dan pascamenopause (Proverawati, 2008).

Menopause adalah proses terhentinya menstruasi, yang biasanya terjadi ada umur 49-51 tahun. Menopause merupakan salah satu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita selain pubertas, menstruasi dan kehamilan. Bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami beberapa perubahan dan penurunan fungsi aspek biologis yang fisiologis selama masa menopause tersebut. (Prawirohardjo. 2010).

Perubahan biologis pada memopause meningkatkan resiko kesehatan wanita dan akan mempengaruhi kualitas hidup dikala seseorang mencapai kesuksesannya. Perubahan biologis ini menimbulkan masalah-masalah kesehatan pada menopause akibat hilangnya hormon estrogen yang berperan aktif dalam sistem kerja organ tubuh wanita. (Tagliaferri dkk, 2006)

Perubahan yang banyak terjadi pada saat ini adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. (Mulyani, 2013)

Kecemasan yang dialami oleh wanita usia 45-55 tahun ini dilihat dari adanya kenyataan bahwa terdapat banyak mitos tentang menopause yang bukan hanya omong kosong belaka. Kecemasan jika dibiarkan mengakibatkan gangguan psikomatik, seperti cepat marah, merasa khawatir terus-menerus, merasa tidak percaya diri, depresi ringan hingga depresi berat, gangguan tidur, nafsu makan terganggu, mudah terserang penyakit, bahkan ada yang tidak mau bertemu orang lain, yang tentunya hal ini akan mempengaruhi proses kualitas hidup dan proses sosialisasi wanita menopause. Jika hal ini terus berlanjut maka penurunan kualitas hidup wanita menopause bisa menambah angka kematian. (Lestary, 2010)

Jika depresinya berat maka memerlukan peran psikiater. Akan tetapi keadaan ibu tidak akan membaik karena masalah ini disebabkan oleh adanya gangguan pada sistem hormon (Mulyani, 2013). Dalam sebuah penelitian ditemukan depresi sebanyak 37,9% pada wanita menopause yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki resiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen (Luk Lukaningsih, 2011).

Ayat al-quran yang menjelaskan tentang kecemasan, disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”.

Dalam hal ini Allah SWT telah berfirman setiap manusia yang hidup akan diberikan cobaan berupa rasa takut/cemas, dalam menghadapi menopause, seorang wanita harus lebih mendekatkan diri kepada Allah dan banyak melakukan hal-hal yang positive, dengan hal itu manusia akan lebih mendapatkan ketenangan batin dan lahiriah.

Hasil sensus penduduk tahun 2011, Indonesia menduduki lima besar negara dengan jumlah penduduk usia lanjut terbanyak yakni 18,1%, sehingga angka masalah usia lanjut termasuk masalah nasional. Proyeksi penduduk Indonesia pada tahun 2000-2013 oleh badan pusat statistik, jumlah penduduk perempuan berusia diatas 50 tahun adalah 16,9 juta orang. Bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan berusia lanjut dengan meningkatnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup tersebut diperkirakan akan banyak jumlah perempuan yang mengalami menopause (BPS, 2012). Begitu juga untuk Propinsi Jawa Tengah, jumlah wanita menopause meningkat setiap tahun. Menurut data sensus tahun 2007, tercatat 16.540.126 penduduk wanita Jawa Tengah, 50,26% dari total penduduk Indonesia yaitu 32.908.850 (Baziad, 2010).

Menurut data dinas kesehatan DIY tahun 2014 wanita dengan usia 45-64 tahun terbanyak berada di Kabupaten Sleman yaitu sebanyak 128.755 jiwa. Hasil pencatatan kegiatan wanita menopause di kabupaten sleman, jumlah wanita menopause di Kabupaten Sleman yang paling tinggi berada kecamatan sleman yaitu sebanyak 4.783 jiwa dan yang kedua adalah prambanan yaitu sebanyak 4.125 jiwa. Di kecamatan Prambanan Desa yang memiliki jumlah wanita menopause tertinggi adalah Desa Sumberharjo sebanyak 1131 jiwa, yang kedua adalah Desa Madurejo sebanyak 1028 jiwa, yang ketiga adalah Desa Bokoharjo sebanyak 916.

Menurut informasi dari dinkes Sleman, Kecamatan Prambanan merupakan salah satu kecamatan yang mempunyai jumlah terbanyak dalam kunjungan wanita usia lanjut ke tempat pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 1.637 jiwa. Selain itu di Kecamatan prambanan hampir semua posyandunya mendapat pendampingan dari tenaga kesehatan, dan jumlah wanita yang datang keposyandu juga memiliki jumlah terbanyak yaitu 1.230 jiwa. Jumlah peserta posyandu terbanyak di daerah Prambanan Desa Bokoharjo adalah Dusun Jobohan yaitu sebanyak 124 jiwa dan yang kedua ada di Dusun Kranggan yaitu sebesar 120 jiwa, yang ketiga berada di Dusun Gatak yaitu 90 jiwa. (Dinkes, 2014)

Menurut hasil studi pendahuluan di posyandu Gatak pada tanggal 27 April 2014, jumlah wanita menopause yang biasa hadir adalah 55 orang, yang usia 49-59 yang biasa hadir dalam kegiatan posyandu sebanyak 41 orang, 5 diantaranya mengalami tekanan darah tinggi, 1 diantaranya mengalami osteoporosi, 4 orang tidak

memiliki suami dan hampir seluruh wanita menopause yang datang keposyandu mengalami kecemasan karena perubahan fisik yang dialaminya.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta. Tujuan Umum untuk mengetahui hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause dan khusus diketahuinya perubahan fisik menopause, tingkat keemasan menopause dan hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *survey analitik*. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perubahan fisik wanita menopause dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan menopause.

Populasi pada penelitian ini adalah wanita menopause yang rutin datang keposyandu Gatak dengan usia 49-59 tahun, yang sehat dan memiliki suami yaitu sebanyak 31 orang. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* karena populasi yang ada kurang dari 100, sampel penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang rutin datang keposyandu Gatak dengan usia 49-59 tahun, yang sehat dan memiliki suami yaitu sebanyak 31 orang.

Alat yang dipakai untuk pengumpulan data menggunakan instrument HRSA yang mempunyai 14 butir pertanyaan dan untuk mengukur tingkat kecemasan dan untuk memperoleh informasi tentang perubahan fisik menggunakan angket/kuesioner yang berisi 19 pertanyaan. Pada penelitian ini, untuk mengukur perubahan fisik setiap butir soal instrument memakai *skala likert* yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), dan Tidak pernah (TP). (Soemantri, 2010).

Data dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan membagikan kuisisioner. Pengisian kuisisioner langsung mendatangi rumah responden. Sebelumnya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengisian kuisisioner kemudian akan melakukan persetujuan menjadi responden. Setelah responden menyetujui, peneliti menjelaskan cara pengisian kuisisioner, yaitu pengisian kuisisioner oleh responden dengan cara memilih jawaban sesuai dengan apa dirasakan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 1 hari pada tanggal 21 Juni 2015, peneliti mendatangi setiap rumah responden yang dibantu oleh 7 asisten peneliti, penelitian dilakukan Dusun Gatak, Dusun Jobohan adalah merupakan desan yang terletak di kelurahan Bokoharjo, kecamatan Prambanan. Di Dusun Gatak mempunyai posyandu lansia untuk memantau dan meningkatkan derajat kesehatan lansia yang ada di Dusun Gatak, yang ikut posyandu dengan jenis

kelamin perempuan sebanyak 90 orang dan yang rutin hadir sebanyak 55 orang. Posyandu lansia biasanya dilakukan setiap bulan pada tanggal 27.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik dalam penelitian ini adalah wanita menopause yang berumur 49-59 tahun, berpendidikan minimal SD dan masih memiliki suami. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 31 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut:

a. Umur

Dalam penelitian ini umur dikategorikan menjadi 3, yaitu 49-51, 52-55 dan 56-59 tahun. Hasil dari penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Dusun Gatak

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1.	49-51 tahun	3	9,7%
2.	52-55 tahun	12	38,7%
3.	56-59 tahun	16	51,6%
	Jumlah	31	100%

Sumber: Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui mayoritas responden berumur 56-59 tahun yaitu sebanyak 16 responden (51,6%).

b. Pendidikan

Dalam penelitian ini pendidikan responden dimulai dari SD sampai tingkat sarjana. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil data berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Dusun Gatak

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	SD	2	6,5%
2.	SMP	4	12,9%
3.	SMA	21	67,7%
4.	S1	4	12,9%
	Jumlah	31	100%

Sumber: Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden terbanyak berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (67,7%).

c. Pekerjaan

Dalam penelitian ini pekerjaan responden adalah IRT, Swasta, Wiraswasta, Buruh, PNS dan Guru. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil data berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Dusun Gatak

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1.	Buruh	2	6,5%
2.	Guru	2	6,5%
3.	IRT	12	38,7%
4.	PNS	3	9,7%
5.	Swasta	6	19,4%
6.	Wiraswasta	6	19,4%
	Jumlah	31	100%

Sumber: Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah IRT yaitu sebanyak 12 orang (38,9%).

3. Analisa Univariat

a. Perubahan Fisik Menopause

Perubahan fisik menopause setelah diukur menggunakan kuesioner yang berjumlah 19 butir pertanyaan dengan jawaban selalu (SL), sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TD), lalu dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu berat 76-100%, sedang 56-75% dan ringan <55%. Hasil jawaban responden terhadap kuesioner perubahan fisik menopause sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi perubahan fisik yang dialami saat menopause

No	Perubahan Fisik	Frekuensi	Presentase
1.	Ringan	6	19,4%
2.	Sedang	18	58,1%
3.	Berat	7	22,6%
	Jumlah	31	100%

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 4 di atas menggambarkan dari 31 responden yang menjadi sampel penelitian, Mayoritas responden mengalami perubahan fisik tingkat sedang yaitu sebanyak 18 responden (58,1%).

b. Tingkat Kecemasan Menopause

Kecemasan menopause dalam menghadapi perubahan fisik yang diukur menggunakan skala HRSA yang berisi 14 gejala kecemasan, lalu di kategorikan menjadi 4 kategori yaitu kecemasan ringan dengan skor 14-20, sedang dengan skor 21-27, berat dengan skor 28-41, berat sekali dengan skor 42-56. Hasil jawaban responden terhadap kuesioner perubahan fisik menopause sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecemasan yang berkaitan dengan perubahan fisik saat masa menopause

No	Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1.	Ringan	0	0%
2	Sedang	7	22,6%
3.	Berat	19	61,3%
4.	Berat Sekali	5	16,1%
	Jumlah	31	100%

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 5 di atas menggambarkan dari 31 responden yang menjadi sampel penelitian, responden mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 19 responden (61,3%).

4. Analisa Bivariat

Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Menopause

Dari hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 9 tabulasi silang antara perubahan fisik dengan kecemasan menopause.

No	Kecemasan	Sedang	Berat	Berat sekali	Total	χ^2	p
Perubahan Fisik							
		F %	F %	F %	F %		
1.	Ringan	5 16,1	3,2 00	6 19,4			
2.	Sedang	2 6,5	15,4 8,4	1 3,2	18 58,1		
3.	Berat	0 0	3 9,7	4 12,97	22,5		
	Total	7 22,6	19 61,3	5 16,1		0,552	0,000
	Jumlah	31	100%				

Sumber: Data Primer 2015

Dari tabel 9 dapat diketahui mayoritas responden mengalami perubahan fisik sedang dengan keemasan berat sebanyak 15 responden (48,4%) dan responden yang mengalami perubahan fisik sedang dengan kecemasan berat sekali sebanyak 1 responden (3,2%).

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan dilakukan uji statistik dengan *windows SPSS 17.0* dengan rumus *kendall tau* Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil nilai korelasi antara perubahan fisik dan kecemasan sebesar 0,552 dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Taraf kesalah yang digunakan 5% atau 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara perubahan fisik menopause dengan kecemasan. Berdasarkan hasil korelasi 0,552 berarti keeratan hubungan penelitian ini sangat kuat.

5. Pembahasan

a. Perubahan Fisik

Mayoritas responden mengalami perubahan fisik sedang, Diakitkan dengan umur hal ini berkaitan dengan lama wanita mengalami menopause. Mayoritas responden mngalami perubahan fisik sedang yaitu sebanyak 19 responden (61,3%). Semakin lama wanita mengalami menopause maka perubahan biologis pada menopause karena hilangnya hormon estrogen yang berperan aktif dalam sistem kerja organ tubuh wanita juga akan semakin berat. (Tagliaferri dkk, 2006).

Hadist yang berhubungan tentang perubahan fisik:

"Iya, wahai hamba Allah, berobatlah sebab Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan eletakkan pula obatnya, kecuali penyakit tua." (HR. Ahmad, Al-Bukhari)

Yang dimaksud dalam hadist ini, setiap orang yang sakit pasti bisa menemukan obatnya, kecuali penyakit tua. Jadi setiap manusia pasti akan mengalami tua dan mangalami perubahan fisik/perubahan biologis. Perubahan biologis pada memopause meningkatkan resiko kesehatan wanita dan akan membuat masalah/gangguan pada wanita menopause sehingga mempengaruhi kualitas hidup dikala seseorang mencapai kesuksesannya. (Lestary, 2010).

Dikaitkan dengan pendidikan, dalam penelitian ini pendidikan wanita menopause mayoritas adalah SMA mengalami perubahan fisik sedang yeitu sebanyak 16 responden (76,2%) sedangkan yang berpendidikan S1 mayoritas mengalami perubahan fisik ringan yaitu 3 responen (75.0%). Hal ini berkaitan dengan pendidikan seseorang akan mempengaruhi akses informasi yang didapat/ pengetahuan wanita tentang perubahan fisik yang terjadi pada menopause beserta dampaknya dan cara penanganannya. Sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang maka gejala/masalah perubahan fisik yang dialami akan semakin ringan.

Informasi biasanya didapat dari petugas kesehatan, dari membaca buku atau mencari literatur dan dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan di pisyandu lansia. Upaya yang biasa dilakukan untuk mengurangi gejala perubahan fisik adalah menggunakan cream/gel vagina untuk mengatasi nyeri saat berhubngan seksual, meminum madu dan banyak minum air putih untuk mencegah gangguan kesehatan.

Dikaitkan dengan pekerjaan wanita menopause, pekerjaan terbanyak adalah IRT dengan perubahan fisik tingkat sedang yaitu sebanyak 8 responden (66,7%) Pekerjaan IRT yang berat memperberat perubahan fisik. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga tidak bisa diremehkan begitu saja karena pekerjaan itu bisa dilakukan dari bangun tidur sampai tidur lagi, dan bukan pekerjaan yang bisa dianggap mudah untuk dikarjakan. Hal ini didukung oleh teori Proverawati (2008) bahwa Aktivitas fisik dan

pengetahuan wanita tentang menopause dapat memengaruhi perubahan fisik dan psikis wanita menopause.

b. Kecemasan Menopause

Dari hasil penelitian sebagian besar mereka mengalami kecemasan berat. Diakutkan dengan umur, hal ini berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami oleh wanita menopause. Semakin tua umur seorang wanita menopause maka lama menopause yang dialami akan semakin lama dan perubahan fisik yang dialami oleh seseorang maka semakin berat pula tingkat keemasannya.

Penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan semakin tua umur makan fungsi indung telur sudah tidak bekerja seperti dulu lagi dan hormon estrogen yang dihasilkan sudah menurun. Fungsi indung telur dan estrogen yang menurun membuat ibu tidak menstruasi lagi dan mengalami beberapa perubahan fisik dan psikis, hal tersebut menambah keemasan pada wanita menopause. (Proverawati, 2010).

Perubahan fisik yang semakin berat akan membuat semakin banyak masalah kesehatan yang dialami oleh wanita menopause. Sehingga mereka lebih mengkhawatirkan kondisi dirinya. Tanda/gejala kecemasan yang dialami seperti cemas, gelisah, mimpi buruk, gangguan tidur, mudah terkejut, mengalami penurunan konsentrasi dan daya ingat serta penurunan minat terhadap hobi yang biasanya dulu dilakukan dan penurunan minat hubungan seksual. Hal ini sesuai dengan teori bahwa perubahan fisik yang dialami wanita saat menopause akan memengaruhi keadaan psikologisnya.

Dalam sebuah penelitian ditemukan depresi sebanyak 37,9% pada wanita menopause yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki resiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen (Luk Lukaningsih, 2011).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqiaty (2014) yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause di Pedukuhan Dampulan Caturharjo Pandak Bantul Tahun 2014. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,127$ ($p > 0,05$) sehingga terbukti bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara usia dengan kecemasan ibu menopause.

Hasil penelitian Shipra Nagar and Parul Dave (2005) pada wanita di fase menopause menunjukkan bahwa perubahan fisik yang menimbulkan gejala/masalah turut mempengaruhi kondisi psikis seperti suasana hati yang berubah-ubah yang mempengaruhi hubungan sosial.

Ayat al-quran yang menjelaskan tentang kecemasan, disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”.

Dalam hal ini Allah SWT telah berfirman setiap manusia yang hidup akan diberikan cobaan berupa rasa takut/cemas, dalam menghadapi menopause, seorang wanita harus lebih mendekatkan diri kepada Allah dan banyak melakukan hal-hal yang positif, dengan hal itu manusia akan lebih mendapatkan ketenangan batin dan lahiriah.

Dikaitkan dengan pekerjaan, dalam penelitian ini banyak wanita yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Ditinjau dari kecemasannya, IRT dan buruh mengalami kecemasan berat sedangkan guru dan PNS mengalami kecemasan sedang.

Pekerjaan ibu rumah tangga merupakan pekerjaan yang berat karena dilakukan dari bangun tidur hingga tidur lagi dan tidak mempunyai jam kerja yang menentu. Pekerjaan yang dilakukan juga tidak pasti.

Hal ini didukung oleh teori Hawari (2008) mengatakan bahwa pekerjaan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Orang dengan beberapa beban kerja yang terlalu berat akan mengalami kecemasan yang tinggi begitu pula orang yang tidak mempunyai pekerjaan atau memiliki pekerjaan yang tidak menentu juga akan meningkatkan kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqiaty (2014), yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause di Pedukuhan Dampulan Caturharjo Pandak Bantul Tahun 2014. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0,022$ ($p<0,05$) sehingga terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pekerjaan dengan kecemasan wanita menghadapi menopause.

Dikaitkan dengan pendidikan, dalam penelitian ini ibu yang berpendidikan S1 mengalami kecemasan sedang, yang SMA mengalami kecemasan berat dan yang SMP dan SD mengalami kecemasan berat sekali.

Tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pengetahuan baik secara akademis maupun secara religi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. maka apabila status pendidikan rendah maka dapat menyebabkan seseorang mudah stress dikarenakan kurangnya pengetahuan. (Hawari, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Triana (2009), yang berjudul kecemasan pada wanita yang mengalami menopause, dalam kesimpulan diungkapkan bahwa salah satu yang mempengaruhi kecemasan

menopause adalah pikiran pengetahuan dan perubahan kognitif yang dialami oleh wanita.

c. Hubungan antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan Menopause.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Dusun gatak tentang hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan menopause nilai korelasi antara perubahan fisik dan kecemasan sebesar 0,552 dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Taraf kesalahan yang digunakan 5% atau 0,05. Dengan demikian *Ho* ditolak dan *Ha* diterima yang berarti ada hubungan antara perubahan fisik menopause dengan kecemasan. Berdasarkan hasil korelasi 0,552 berarti keeratan hubungan penelitian ini sangat kuat.

Dalam penelitian yang sudah dilakukan dari hasil *coding* dapat terlihat hubungan antara kecemasan dan perubahan fisik. responden yang mengalami perubahan fisik ringan mengalami kecemasan sedang, wanita menopause yang mengalami perubahan fisik sedang mengalami kecemasan berat, wanita menopause yang mengalami perubahan fisik berat mengalami kecemasan berat hingga berat sekali.

Hal ini berkaitan dengan, bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami beberapa perubahan dan penurunan fungsi aspek biologis yang fisiologis selama masa menopause tersebut. (Prawirohardjo. 2010). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. (Mulyani, 2013)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah perubahan fisik, umur, pendidikan, pekerjaan dan budaya yang ada disekitar tempat tinggal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Lutfiwati, S (2012) dengan judul “Hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause di Pemerintahan Kota Solok Sumatra Barat”. Hasil penelitian *pvalue* menunjukkan angka 0,007 ($p=0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis diterima. Ada hubungan antara kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause dipengaruhi oleh citra tubuh.

Hal ini berarti bahwa semakin tinggi berat perubahan fisik seseorang maka kecemasan yang dialami akan semakin berat karena kodrat nya perubahan fisik tentunya berhubungan dengan citra tubuh seseorang, seorang wanita walaupun sudah tua pasti ingin tetap terlihat cantik, tetap ingin terlihat menarik sehingga ketika seseorang wanita mengalami perubahan fisik yang mempengaruhi citra tubuhnya tentunya wanita tersebut akan mengalami kecemasan apalagi jika perubahan fisik tersebut diikuruti dengan masalah kesehatan yang mengganggu seperti kegemukan, susah menahan susah

buang air kecil, turun nya libido dan perubahan lain yang menyebabkan gangguan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta”, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perubahan Fisik yang dialami wanita menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Tahun 2015 sebanyak 18 responden (58,1%) mengalami perubahan Fisik dengan tingkatan sedang.
2. Kecemasan yang dialami wanita menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Tahun 2015 sebanyak 19 responden (61,3%) mengalami kecemasan berat.
3. Ada hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan menopause di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Tahun 2015. Hasil nilai korelasi antara perubahan fisik dan kecemasan sebesar 0,552 dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Taraf kesalahan yang digunakan 5% atau 0,05. Dengan demikian *Ho* ditolak dan *Ha* diterima yang berarti ada hubungan antara perubahan fisik menopause dengan kecemasan. Berdasarkan hasil korelasi 0,552 berarti keeratan hubungan penelitian ini sangat kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang sudah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta
Diharapkan bagi STIKES Aisyiyah Yogyakarta lebih banyak menambah literatur dan kepustakaan tentang menopause khususnya yang berkaitan dengan perubahan fisik dan kecemasan.
2. Bagi Bidan
Diharapkan bidan menambah frekuensi kegiatan penyuluhan di Posyandu Gatak terkait dengan perubahan fisik pada menopause, sehingga kecemasan pada menopause dapat ditekan karena pengetahuan yang sudah didapat tentang menopause akan mempengaruhi pola kehidupan dan cara pandang seseorang tentang menopause.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan waktu sehingga penelitian yang dilakukan bisa sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun, dan diharapkan bagi penelitiselanjutnya lebih mempertimbangkan resiko saat melakukan penelitian sehingga kendala yang ditemui dilahan saat penelitia tidak menjadi hambatan dan keterbatasan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Terjemahan

Arisman, M.B. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Badan Pusat statistik. 2012. *Jumlah Wanita Menopause*. Yogyakarta: Tidak dipublikasikan

Baziad, A. 2010. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Dave, P; Nagar, S. 2005. *Perception of Women Towards Physiological Problem Faced at Menopause*. *Journal of Antropologist*.7, 173-175 Diakses Tanggal 1 Juni 2015.

Depkes RI. 2005. *Departemen Kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia*. Yogyakarta. [Tersedia di Internet: <http://www.departementkesehatan.co.id>]. Diakses tanggal 3 November 2014.

Dinkes Yogyakarta. 2014. *Jumlah Wanita Menopause*. Yogyakarta: Tidak dipublikasikan

Hawari, D. 2008. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUII.

Lestary, D. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Luk Lukaningsih, Z. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lutfiwati, S. 2012. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause*. KTI. Tersedia di <http://digilib.uin-suka.ac.id/>. Diakses tanggal 3 Juni 2015.

Mulyani, NS. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmi Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Proverawati. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Risqiaty, D. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause di Pedukuhan Dampulan Caturharjo Pandan Bantul Tahun 2014*. Yogyakarta. Tersedia di skripsistikes.wodpress.com. Diakses: 28 Juni 2015

- Rostiana, T. 2009. *Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause*. Jurnal Psikologi Volume 3, No. 1. Tersedia di <http://ejournal.gunadarma.ac.id/>. Diakses tanggal 3 Juni 2015.
- Tagliaferri dkk. 2006. *The New Menopause Book*. Jakarta: PT. Indeks.
- Triana. 2009. *Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Menopause*. KTI. Tersedia di www.google.scholar.com. Diakses: 10 Juli 2015.
- Tulung, O. 2014. *Hubungan Sikap Ibu Premenopause Dengan Perubahan Yang Terjadi Menjelang Masa Menopause Dikelurahan Woloan 1 Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomoho*. Jurnal Kesehatan Volume 2, No. 2. Tersedia di <http://ejournal.unsrat.ac.id/>. Diakses tanggal 3 juni 2015



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA